

三分鐘登階

1. 測驗對象：30~65 歲成年男生、女生。
2. 測驗目的：測量心肺耐力。
3. 測驗器材：(1)碼錶。(2)節拍器(可用錄音帶事先錄好來代替節拍器)。(3)高 35 公分之質地堅實木箱，臺階表面需有防滑處理。
4. 測量前準備：
 - (1)準備高 35 公分高之木箱或水泥台階。
 - (2)準備每分鐘 96 次之節拍器或音樂帶。
5. 測驗時間：三分鐘。
6. 方法步驟：
 - (1)聞「預備」口令時保持準備姿勢。
 - (2)聞「開始」口令，節拍「1」時受測者先以右(左)腳登上臺階，節拍「2」時左(右)腳隨後登上，此時，受測者在臺階上之雙腿應伸直。
 - (3)節拍「3」左(右)腳由臺階下，接著右(左)腳下來至地面。
 - (4)完成測驗後，測量一分至一分三十秒、二分至二分三十秒、三分至三分三十秒，三個三十秒的腕脈博數。
 - (5)受測者隨著節拍器之速度，連續上上下下的登階三分鐘，若上下臺階的節拍慢了三次以上；或在三分鐘未到前已無法持續登階運動時，應立即停止，記錄其運動之時間並測量其脈博數並記錄之，並用下述公式計算其體力指數。

7. 記錄方法：

將所有之脈博數帶入右方公式中：

$$\text{體力指數} = \frac{\text{運動持續時間(秒)} \times 100}{(\text{恢復期三次脈博數之總和}) \times 2}$$

8. 注意事項：

- (1)凡醫生指示不可做運動及有心臟、腎臟、肺臟、關節炎、腿肌受傷、高血壓、糖尿病等疾病者、懷孕婦女皆不可接受此項測驗。
- (2)應力求正確地完成規定之動作。
- (3)先上木箱之腳也必須先下木箱。
- (4)登木箱時上半身宜盡量挺直。
- (5)登上木箱後雙腳要伸直。
- (6)登階速度應符合規定之節拍。
- (7)應避免跳上跳下之動作且不可僅以足尖上下台階。
- (8)測驗前應詳盡說明，並提供適當示範及練習。
- (9)測驗前二小時要用餐完畢。

資料來源：教育部體適能網站 <http://www.fitness.org.tw/measure06.php>