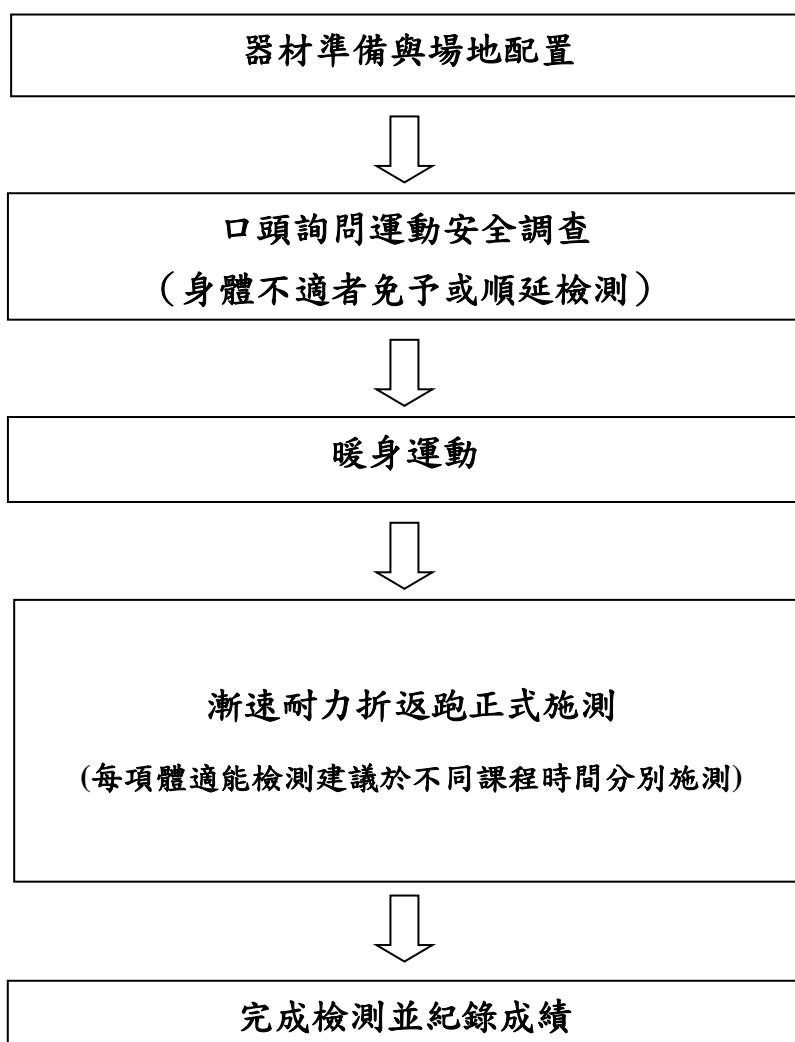


漸速耐力折返跑測驗流程

- 壹、 檢測對象：國小 (4 - 6 年級)、國中、高中職、大專院校學生。
- 貳、 檢測項目：漸速耐力折返跑。
- 參、 檢測流程

各項實施檢測時，請確實依照下列流程進行。



漸速耐力折返跑檢測方法

項目	說明
檢測目的	評估心肺耐力
檢測對象	國小 (4-6 年級) 、國中、高中職及大專校院學生。
檢測器材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 空曠場域 (長 25 公尺，寬 14 公尺)。 2. 丈量距離器材 (如皮尺)(如圖一)。 3. 標示 20 公尺距離之膠帶 (如圖二)。 4. 揚聲器 (如圖三)。 5. 檢測專用音訊檔 (20 公尺版本；初始速度每小時 8 公里，每一級數漸進增加每小時 500 公尺之速度)。 6. 記錄板及成績紀錄表 (手冊第 12 頁)。
建議器材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 角錐。 2. 號碼衣。
器材配置流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 準備空曠場域及上述檢測器材。 2. 丈量內緣間距 20 公尺的兩條端線。 3. 根據受測人數，使用角錐劃分所需之跑道數 (每條跑道寬度至少間距 1.25 公尺)。※完整場地配置如圖四 4. 檢測專用音訊檔與揚聲器。
參與檢測人員	<ol style="list-style-type: none"> 1. 施測者：老師 1 名。 2. 協測者：學生 2 名 (每道次)。 3. 受測者：學生 1 名 (每道次)。
檢測方法及指導語	<ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問受測者是否有身體不適狀況。 2. 檢測前全體進行安靜心跳率量測，確定安靜心跳率低於每分鐘 100 次方可受測。 3. 施測者將受測者平均分為 3 組，輪流進行檢測。如：第 1 組先為受測對象，第 2、3 組為協測者 (如圖四)。 4. 安排受測者道次順序，並排列站立於各跑道。 5. 聞「測驗即將開始」口令時： <p>步驟 1：受測者雙腳站於直線距離二十公尺之一端線後，保持準備姿勢。</p> 6. 聞提示音「測驗即將開始，3，2，1，登」響時： <p>步驟 2：受測者出發跑向另一端線。</p> <p>步驟 3：受測者於指示音「登」響前，至少須單腳觸線 (如圖五)，並於指示音「登」響後，雙腳須於端線後折返至另一端線 (如圖六)。</p> <p>步驟 4：避免提示音響前提早或單腳踩線出發。</p> <p>步驟 5：當受測者失敗 1 次時，協測者則舉手比出數字 1；失敗 2 次比出數字 2，即結束測驗，協測者即引導受測者往兩端線後退開場地。</p> <p>步驟 6：受測者聽從提示音盡最大努力完成最多反覆趟數。</p> <p>步驟 7：施測者應於檢測過程中不斷提醒受測者調整呼吸，以避免身體不適。</p>

	步驟 8： 檢測結束後協測者向施測者提報完成趟數並記錄。
失敗條件	1. 指示音「登」響前，單腳未能即時抵達另一端線。 2. 提早或雙腳未於端線後出發。
檢測結束條件	累計 2 次失敗即結束測驗。
記錄方式	1. 以趟數為單位，記錄其完整完成趟數。 2. 應依照受測者失敗狀況扣除對應趟數後，登記實際趟數。如：受測者於第 10 級第 3 趟 (86 趟) 結束測驗，若失敗狀況為連續 2 次則成績登記應為第 10 級第 1 趟 (84 趟)；若非連續則為第 10 級第 2 趟 (85 趟)。
安全注意事項	1. 凡醫師指示不可實施此項檢測，患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者，皆不可接受此項檢測。 2. 檢測前應做適度暖身運動。 3. 應避免跨過跑道，以避免撞擊他人。 4. 檢測結束後受測者應於該道次之端線後離開，以避免撞擊他人。 5. 檢測過程中受測者若感到身體不適，應立即停止檢測。 6. 結束檢測時，應防止受測者突停原地躺下或坐下，以免發生危險。
常見錯誤	1. 不熟悉提示音，導致提早出發。 2. 檢測過程中易受其他受測者結束檢測之影響，進而提早放棄檢測，施測者應不斷口頭鼓勵所有受測者盡最大努力完成檢測。 3. 檢測過程中干擾他人 (如阻擋、撞擊等不利於他人檢測之行為)。
建議事項	1. 將心肺適能水準相似者分為同組。 2. 受測者若在測驗過程中出現錯誤動作，施測者應口頭糾正動作及提出錯誤點。
Q & A	<p>1. 漸速耐力折返跑相較於 800/1600 公尺跑走測驗方法差異在哪？</p> <p>PACER 測驗是由慢至快地反覆利用加減速度、跑停、折返，以及同儕測驗過程相互競爭等樂趣。而 800/1600 公尺跑走則是固定距離盡個人最大努力完成測試。</p> <p>2. 漸速耐力折返跑器材需要什麼呢？並與 800/1600 公尺跑走測驗所須器材差別在哪？</p> <p>漸速耐力折返跑測驗必須器材揚聲器、檢測專用音訊檔、記錄板及成績紀錄表。而非必須且建議準備器材角錐、號碼衣。而 800/1600 公尺跑走測驗器材為碼表或計時器。</p> <p>3. 當受測者恍神未觸線或雙腳未於端線後出發時，應繼續檢測抑或是算計失敗 1 次？</p> <p>應以能檢測受測者之最佳心肺耐力表現為目的，因此不經意產生錯誤應以口頭提醒，不計算失敗次數，以完成最佳趟數。</p> <p>4. 施測漸速耐力折返跑之前，教師須要注意的安全事項是什麼？</p> <p>檢測前應做適度的暖身運動，並詢問受測學生是否有身體不適狀況，若有不適請勿進行測驗。</p>

5. 漸速耐力折返跑測驗過程中，教師須要提醒且注意的安全事項是什麼？

受測學生於檢測過程中，應避免跨過跑道，以避免撞擊他人；受測學生若感到身體不適，應立即停止檢測。

圖示



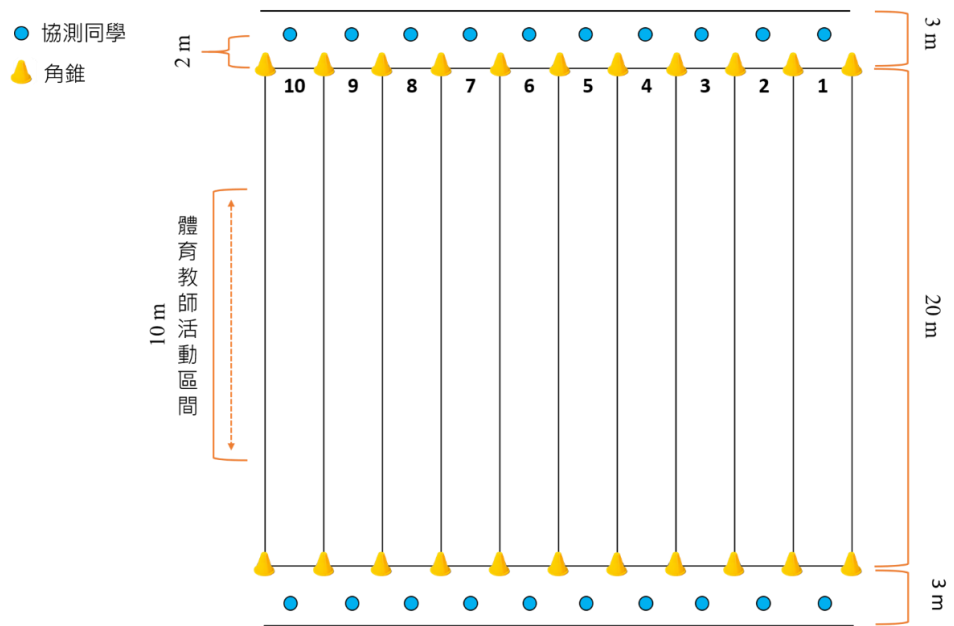
圖一 皮尺



圖二 膠帶



圖三 揚聲器



圖四 場地配置



圖五 單腳觸線



圖六 雙腳於端線後出發

口頭運動安全調查

為了確保學生各項測驗安全性，請教師參考下列 PAR-Q 問卷內容，於當日各項測驗前口頭詢問學生身體是否有任何不適之情形，以及過去運動安全史，以確認受測學生是否有醫生建議不適合從事激烈運動狀況。

本問卷旨在了解您的健康狀況，以增加體適能活動的安全性；本問卷參考美國運動醫學會（1986）之 Physical Activity Readiness Questionnaire（PAR-Q），修正後使用。如果您是不常運動，或是體重過重者，且在下列問卷中的任何一題回答為「是」的話，那麼為了您的安全，在體適能檢測及運動前，務必請示醫師，並經同意或治療後，告知施測人員，才能施行。

自我評估項目	評估結果	
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
一、醫生曾告訴您，您的心臟有問題嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
二、您經常覺得胸部疼痛嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
三、您經常覺得虛弱或頭昏眼花嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
四、您的血壓過高嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
五、醫師曾告訴您，您患有因運動而惡化的骨骼關節問題嗎？(例如：關節炎)？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
六、醫師曾告訴您，您患有患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
七、有其他尚述未提及而不能參加運動的理由嗎？ 請簡述：_____	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否