





銘傳大學學生運動能力檢測方法

一、柔軟度能力：以教育部頒布之健康體適能檢測方式為標準，坐姿體前彎為檢測項目，每人可試做二次，取最佳成績，登記以公分為單位。



正確動作	正確動作
	
指尖重疊觸及標誌物往前推	膝蓋伸直、腳尖朝上
錯誤動作	錯誤動作
	
指尖不可分開、不可振壓	膝蓋不可彎曲。

二、爆發力能力：以教育部頒布之健康體適能檢測方式為標準，立定跳遠為檢測項目，每人可試跳二次，取最佳成績，登記跳躍的距離以公分為單位。

正確動作	正確動作
	
雙腳同時落地	膝關節彎曲，雙腳同時躍起

錯誤動作	錯誤動作
	
不可單腳落地	不可單腳起跳



三、肌耐力能力：以教育部頒布之健康體適能檢測方式為標準，一分鐘仰臥起坐為檢測項目，登記一分鐘所完成之次數。

正確動作	正確動作
	
腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及大腿	仰臥平躺，雙手胸前交叉，雙膝彎曲

錯誤動作	錯誤動作
	
雙膝不可伸直	雙手不可放置在頭後面



四、心肺能力：以教育部頒布之健康體適能檢測方式為標準，男生測驗1600公尺跑走；女生800公尺跑走，登記計算完成的總時間。

動作	動作
	
可以是慢跑方式	可以是慢跑方式

動作	動作
	
可以是快走方式	可以是快走方式

五、協調能力：以一分鐘三點運球上籃為檢測項目，測驗方法為於三分線上，分別設頂端及左右兩側450角三點位置為折返點，執行一分鐘，每完成投進一球得往下一點投籃，不得於該點重複上籃，登記一分鐘所投進之球數。

正確動作	正確動作
	
可採挑籃方式	可採投籃方式

錯誤動作	正確動作
	
投籃進球後運球折回下一點未踩線	投籃進球後需運球折回下一點並踩線

六、穩定能力：以壘球肩上投球為測驗項目，投球距離男生9公尺、女生8公尺，投球標的為直徑1.2公尺、距離地面高度約60公分之投球網架，每人投擲10顆球，登記其投進之球數。

正確動作		正確動作
		
採肩上投球或側投方式		雙腳站立於預備線後

錯誤動作	錯誤動作
	
不可採用低手拋球方式	雙腳不可踩線或逾線