

手握力器測試



A. 目的： 測試左右手前臂肌肉力量之總和

B. 器材：

1. 手握力器
2. 記錄表

C. 步驟：

1. 受試者垂直站立，手放身旁
2. 放鬆手臂
3. 測試員調較握位
4. 握力器指針向外
5. 測試員示意開始
6. 在沒有其他手部動作下盡全力緊握手柄
7. 左右手各做三次，每次之間休息30秒
8. 每次測試後須將握力器指針回撥至讀數0
9. 左右手最佳成績之總和為結果
10. 記錄及對照常模表

(沈劍威, 2006)

手握力泵測試



A. 目的： 測試左右手前臂肌肉力量之總和

B. 器材：

1. 手握力泵
2. 記錄表

C. 步驟：

1. 受試者坐下，手臂放在桌子上
2. 放鬆手臂，前臂與上臂成90度角
3. 測試員按受試者手掌的大小而選擇合調的泵
4. 測試員示意開始
5. 在沒有其他手部動作下盡全力緊握手握力泵
6. 左右手各做三次，每次之間休息30秒
7. 每次測試後須將握力泵指針回撥至讀數0
8. 以左右手最佳成績之總和為結果
9. 記錄及對照常模表

(Joseph, 1999)

改良式仰臥捲腹測試(1分鐘)



A. 目的： 測試1分鐘內腹肌進行仰臥捲腹的最高次數

B. 器材：

1. 地墊
2. 秒錶
3. 記錄表

C. 步驟：

1. 受試者仰臥地墊上，雙膝屈曲約90度
2. 測試員手按受試者雙足踝，以固定身體
3. 受試者的雙手置於大腿上
4. 測試員示意開始
5. 捲腹時，下巴盡量貼向胸口
6. 雙手及前臂緊貼大腿
7. 手指尖慢慢移至膝部
8. 身體捲起至離地30度，肩胛離地
9. 然後還原至肩胛觸地
10. 一分鐘後叫停，記錄及對照常模表

(沈劍威, 2006; Joseph, 1999)

皮摺測試



A. 目的： 測量皮脂厚度以估計體脂含量百分比

B. 器材：

1. 皮脂夾
2. 水筆
3. 皮脂測量圖
4. 記錄表

C. 步驟：

1. 左手拇指及食指捏起受試者的正確皮摺位置對上半吋位
2. 右手持皮脂夾，夾於正確的皮摺位置
3. 夾入的深度是捏起皮摺高度的一半
4. 右手在夾住皮摺後可稍放開維持2秒，讓讀數穩定後，記下讀數
5. 重複量度兩次，若讀數差距不超過2毫米便可接受
6. 若讀數差距多於2毫米，需量度第3次，如此類推，直至其中兩個讀數差距於2毫米內
7. 將兩個可接納的讀數取平均值
8. 皮摺測量後，使用皮脂測量圖得悉脂肪百分比
9. 對照常模表
10. 三頭肌測量位置（由肩峰起經手臂後落至尺骨於手肘末端之鷹嘴凸的中間位置，直位量度）
11. 小腿測量位置（最大的圓周範圍和內側面中線的交接點，直位量度）

(沈劍威, 2006)

腰臀圍比率測試



A. 目的： 量度腰臀圍的長度以評估中央肥胖的風險

B. 器材：

1. 軟尺
2. 記錄表

C. 步驟：

1. 受試者垂直站立，雙手稍微提起
2. 受試者腹部及臀部放鬆
3. 利用軟尺量度腰圍及臀圍
4. 腰圍量度位置（肋骨的最底部和髖骨的頂部的中間位置）
5. 臀圍量度位置（臀圍的最闊位置）
6. 重複量度兩次，若讀數差距不超過1厘米便可接受
7. 若讀數差距多於1厘米，需量度第3次，如此類推，直至其中兩個讀數差距於1厘米內
8. 計算腰臀圍的讀數，然後記錄（腰圍除以臀圍的讀數為腰臀圍比率）（女性應少於0.8；男性應少於1.0）-附件

修改式背安坐前伸測試



A. 目的： 測量腰背及大腿後肌之柔軟度

B. 器材：

1. 長椅
2. 度尺
3. 木板
4. 記錄表

C. 步驟：

1. 於長椅上放置度尺，並以膠紙穩固
2. 受試者赤腳，測試的腳伸直
3. 足跟貼在木板上，木板置於度尺50厘米的刻度上
4. 另一隻腳曲膝90度踏於地面
5. 雙手姆指互扣，中指重疊，放於度尺，以指尖向前慢慢移動
6. 保持測試的腳伸直，移至最遠位置停3秒，測試員記錄讀數
7. 重覆3次，取最高成績
8. 重複步驟，量度另一隻腳
9. 記錄及對照常模表

(Hui & Yuen, 2000)

肩膀伸展測試



A. 目的： 測試上肢的柔軟度

B. 器材：

1. 記錄表

C. 步驟：

1. 受試者垂直站立，舉起測試的手臂
2. 手臂屈曲置於上背
3. 另一隻手內旋置於背部
4. 雙手沿木棍盡量貼近
5. 如雙手能互觸，即可定為合格
6. 如雙手未能互觸，即量度雙手的距離
7. 重複步驟，量度另一隻手
8. 左右手各做三次

(Joseph, 1999)

改良式平衡測試



A. 目的： 測試身體的平衡能力

B. 器材：

1. 圓木柱
2. 軟墊

C. 步驟：

1. 受試者在測試前先脫鞋
2. 測試員按受試者的身高選擇適合長度的圓木柱
3. 測試員以雙手扶持受試者作平衡
4. 受試者單腳垂直站立，手放身旁（建議放在腰間）
5. 受試者示意得到平衡後，測試員才慢慢放手並計時
6. 左右腳各做三次，每次之間坐著休息1分鐘
7. 以左右腳最佳時間作記錄

9分鐘耐力跑測試



A. 目的： 測量9分鐘內所能完成的最遠距離，以評估心肺耐力

B. 器材：

1. 秒錶
2. 記錄表

C. 步驟：

1. 在一標準籃球場場放置雪糕筒
2. 每個雪糕筒相隔5米
3. 受試者先作熱身及伸展運動
4. 測試員發司號令
5. 起跑後，盡量在9分鐘內完成最多距離，如有需要，可暫停或步行
6. 測試員須記錄圈數，並計算最後一圈所完成的距離並加上先前總圈數乘以每圈的距離
7. 測試完後，須步行最少1-3分鐘

(沈劍威, 2006)

中度智障學童fit多D



編者：
林小玲
陳靖逸
蕭貝詩
楊思穎
郭展滔

目標：

透過體適能測試的研究，為中度智障學生建立一套有信度的體適能測試工具；並提供一套體適能測試的指引，讓同工更能了解測試的程序。同時，亦為將來安排合適的體能活動，建立一套有信度的測試準則，以評鑑有關體能活動的成效。

測試項目：

1. 手握力量測試
2. 手握力量測試
3. 改良式仰臥捲腹測試
4. 皮褶測試
5. 腰臀圍比率測試
6. 修改式背安坐前伸測試
7. 肩膀伸展測試
8. 改良式平衡測試
9. 9分鐘耐力跑測試



聯絡我們：

聯絡人：陳靖逸老師
學校電話：2566 3805
電郵：mail@plkylmf.edu.hk
網址：http://www.plkylmf.edu.hk



保良局余李慕芬紀念學校
優質教育基金資助製作

