

测量方法（中学）

进行测量前，教师应先为学生量度体重及体高。

用具：高度及体重量度计。

量度成绩：学生重量应以最近之 1/2 千克计算，高度单位应以厘米计算。

步骤：

- 1) 学生穿上轻便衣服及脱鞋量度体重。
- 2) 学生量度高度时须脱鞋直立。

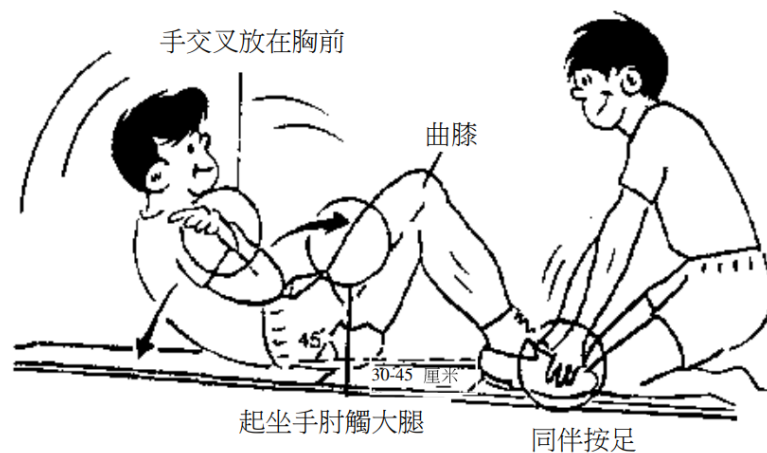
一分钟仰卧起坐

目标：在一分钟内完成最多次数的曲膝仰卧起坐，以量度腹部肌力肌耐力。

用具：秒表及地垫。

量度成绩：记录在一分钟内完成正确仰卧起坐的次数。

仰卧起坐要点



步骤：

- 1) 学生曲膝在垫上仰卧，双足贴地并由同伴按着，脚跟与臀部相距 30 至 45 厘米，大腿与地面成 45 度角。双臂在胸前交迭，手掌放在双肩上，下颌卷向胸前。
- 2) 由仰卧开始展开动作，学生听到开始讯号，上身离地向前卷曲，至手肘触及大腿后，再还原至仰卧姿势为一次。
- 3) 教师应鼓励学生在 一分钟内完成最多的次数。学生可在中途仰卧或坐在垫上休息。

执行提示：

- 1) 测量时可由同伴（学生两人一组）负责记录正确次数。

- 2) 督导员（教师）应确保各动作合乎要求。教师应提示学生在躯干下落时以背部触垫，避免后脑撞击地面。
- 3) 可在地垫上划上两条线以确定脚跟与臀部之间的距离符合要求（30 至 45 厘米）。

坐前伸

目标：把身体向前伸至最远的距离，以量度背部及大腿后肌的柔韧度。

用具：特制的坐前伸木箱，箱上有刻度，每刻度为一厘米。刻度二十三厘米的位置为双足贴着端板的垂直位置。

量度成绩：量度第四次前伸距离；量度单位为厘米。如学生在测量时曲膝或双手不对称则须重新测量。

坐前伸要點



步骤：

- 1) 将坐地前伸木箱放在垫上，木箱尾端须紧贴墙壁或柱，以固定其位置。
- 2) 学生应脱去鞋子，面向木箱，直膝坐在垫上，双足贴着木箱端板。双足距离约为肩膊阔度。
- 3) 双手前伸，手掌互迭向下，中指平齐。
- 4) 测量时，上身慢慢前伸，手指尽量前伸。头部自然垂下。慢慢前伸四次，第四次前伸时，手掌必须按在箱上刻度，最少停一秒。

执行提示：坐前伸木箱须符合规格。

九分钟耐力跑 / 步行 或 15 米渐进式心肺耐力跑

甲、九分钟耐力跑

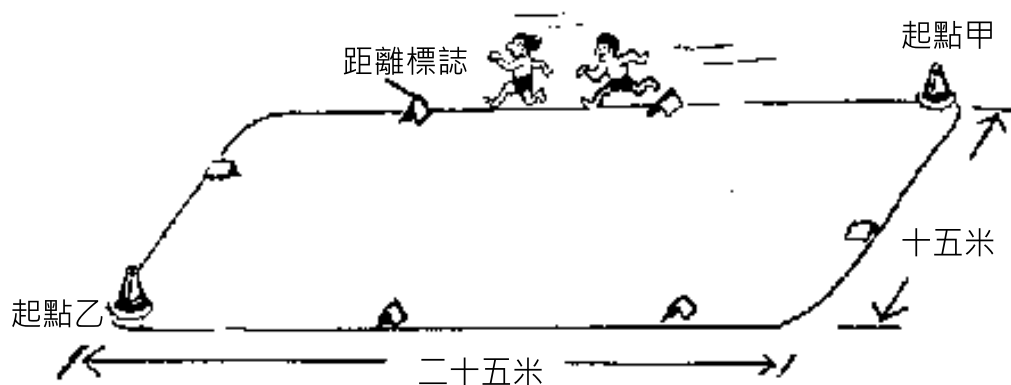
目标：在指定范围内跑六或九分钟，量度出总距离，以评估心肺耐力。

场地：可在篮球场（25 米 x 15 米）或任何平坦及周界为 80 米或接近这长度 / 方形空地上进行测量。

用具：木塔、秒表、标志物（显示距离用）、哨子、笔及测量记录表。

量度成绩：记录所完成的距离（以十米为一计算单位）。

九分鐘跑之場地安排



步骤：

- 1) 学生在规定时间内跑 / 行最远的距离。
- 2) 教师须提示学生逐渐加速，并尽量保持均速。
- 3) 教师须在最后三分钟及在最后十五秒时提示学生剩余的时间，并提醒计圈员准备记录完成的距离。
- 4) 学生应继续跑步，直至听到教师发出到达时限的讯号为止。完成规定时间后应继续步行一圈或两圈作为整理活动。
- 5) 如学生气力不继可改作步行，但老师应鼓励学生在规定时间内完成最远的距离。

执行提示：

- 1) 教师应查询学生身体状况是否适宜进行测量。
- 2) 应多给予学生均速的长跑练习。
- 3) 测量前，学生应有适当的热身运动。
- 4) 应给予学生适当的鼓励。
- 5) 可由同伴计算完成的圈数。为求准确，每名学生应有铅笔一枝及记录表一份，以便记录完成的距离。
- 6) 可将半班学生分组，分别在场地的对角或设有标志物的位置开始。

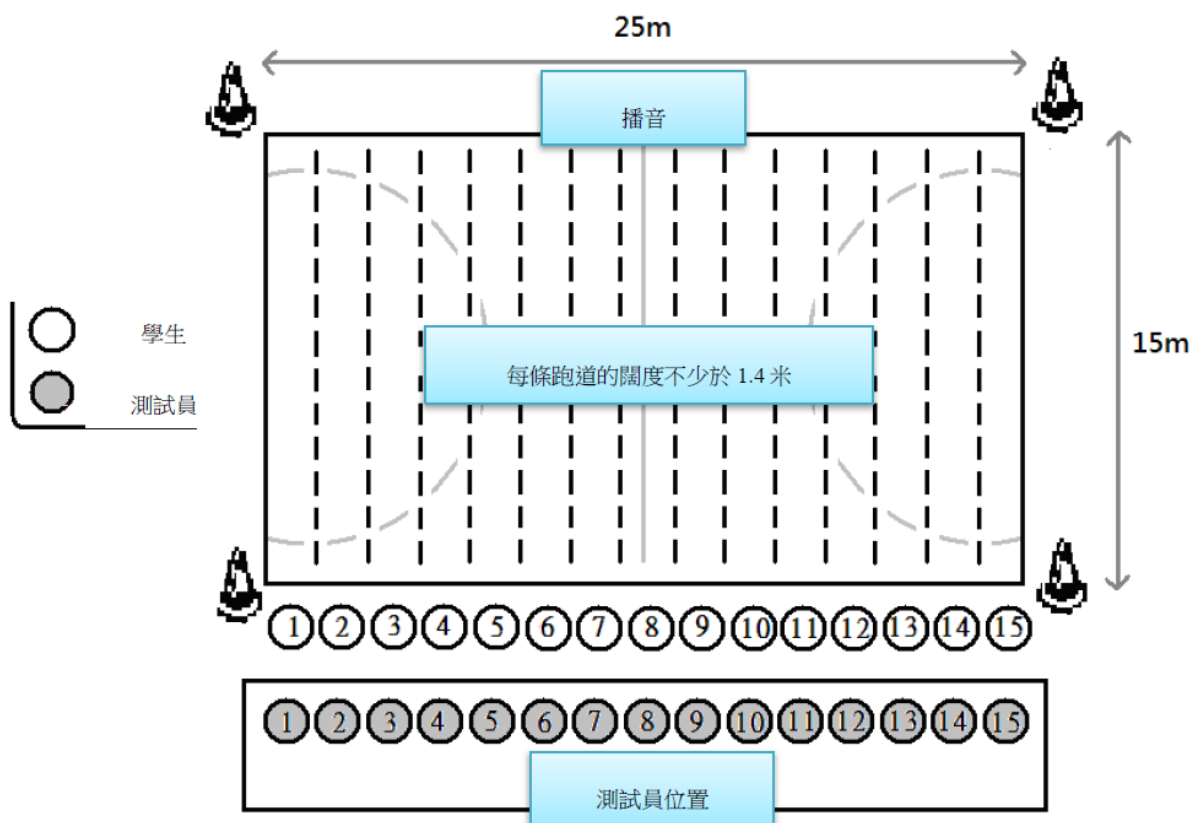
乙、15 米渐进式心肺耐力跑

目标：量度学生完成的总出总转数，以评估心肺耐力。

场地：15 米的两条线之间进行来回跑。每条跑道的阔度不少于 1.4 米。标志物需设置在跑道的两端，并将光盘播放器设置在跑道外的中间位置。

用具：雪糕筒 / 飞碟、量度尺、胶纸、哨子、大声公、PACER 测量指示的录音光盘 / MP3、音乐播放器。

量度成绩：记录学生所完成的转数（15 米为一转）。



步骤：

- 1) 学生站于开始的端线后准备，按录音的指示开始测试。
- 2) 当听到指示开始的讯号发出后，学生向前跑至另一端，在「哔」声响起时最少以单脚踏端线，以示到达，然后马上转身折返跑，如此类推；
- 3) 如学生于「哔」声未响时已到达端线，应在原地等待下一次「哔」声响起后才进行折返跑；
- 4) 如学生于「哔」声响起时未能到达另一端线，应马上转身继续折返跑，并加速以追上在下次「哔」声响起时能到达端线；
- 5) 当学生两次未能在「哔」声响起时到达端线（累积计，不需要是连续两次），测试立即终止；及
- 6) 一声「哔」响表示已完成一圈，三声「哔」响表示已完成一个阶段。下一阶段将会加快节奏，测试员应告知学生需要加速和继续进行测量。

执行提示：

- 1) 测量前学生聆听录音指示的初段，并练习 2 次，以熟习测量过程；
- 2) 测试员应事前查询学生之身体状况是否适宜进行测量；
- 3) 测试前，学生应有适当的热身运动；
- 4) 应给予学生适当的鼓励。
- 5) 当学生在测量期间感到不适，应停止该学生的测量。
- 6) 测试员可邀请其他学生在跑道端线后帮忙看线；
- 7) 测试员每次安排多位学生一组，并提示学生与参与测量的同伴保持适当距离，以免发生碰撞；及
- 8) 在完成测量后应继续步行一至两个圈作为整理活动。

直体掌上压(中学男生) / 屈膝掌上压 (中学女生) 或倾斜式引体向上

甲、直体掌上压(中学男生) / 屈膝掌上压 (中学女生)

目标：有节奏地完成最多次数的直体掌上压 / 屈膝掌上压，以评估上肢肌力和肌耐力。

用具：地垫

量度成绩：正确掌上压 / 屈膝掌上压的次数

直體掌上壓（中學男子）



步骤：

- 1) 学生俯卧在地垫上，手掌放在肩宽度之地上，手指指向前并分开，双臂屈曲，双腿伸直平排微分，以脚趾支撑。
- 2) 听到讯号后，学生伸直双臂推起身体，直至双臂完全伸直。此时，双腿、腰部及背部仍须保持蹬直。
- 3) 在测量过程中，学生由头、背部至脚须保持一直线，此项测量以推起身体至手臂完全伸直为一次。

发生以下情况时，必须修正：

- 1) 膝触地。
- 2) 背部摆动。
- 3) 手臂未能完全伸直。
- 4) 双臂未能屈曲成 90 度。
- 5) 动作不畅顺。

当学生在测量期间，出现极度不适或痛楚，便应停止该学生的测量。

执行提示：当学生的动作被修正达两次时，便须停止该学生的测量。须修正的直体掌上压次数不应计算入成绩内。

屈膝掌上压（中学女子）



步骤：

- 1) 学生俯卧在地垫上，双手屈曲，手掌放在肩宽度之地上，手指指向前并分开；双脚膝盖作支撑，脚掌离地互相交迭；头、背部至膝盖须保持一直线。
- 2) 听到讯号后，学生伸直双臂推起身体，直至双臂完全伸直。此时，腰部及背部仍须保持蹬直。
- 3) 在测量过程中，学生由头、背部至膝盖须保持一直线，以推起身体至手臂完全伸直为一次。

发生以下情况时，必须修正：

- 1) 背部摆动。
- 2) 手臂未能完全伸直。
- 3) 双臂未能屈曲成 90 度。
- 4) 动作不畅顺。

当学生在测量期间，出现极度不适或痛楚，便应停止该学生的测量。

执行提示：学生的动作被修正达两次时，便须停止该学生的测量。须修正的屈膝掌上压次数不应计算入成绩内。

乙、倾斜式引体向上

目标：完成最多次数的仰卧引体上升，评估上肢的肌肉力量。

场地：在平坦地上进行测量

用具：倾斜式引体向上架、秒表、哨子、笔及测量记录表

量度成绩：记录正确完成的倾斜式引体向上次数

步骤：

- 1) 开始时，学生以正手握着手握杠，手臂和双脚须完全伸直，臀部稍微离地，只有脚跟触地（图 1）。
- 2) 学生用臂力拉起身体向上升，至下颚触及横杆（距离手握杠约 20 厘米）后（图 2），将身体放下至双臂完全伸直（图 1）。
- 3) 学生于 30 秒内重复上述动作，以拉至下颚触及横杆时作一次计算。



图 1



图 2

发生以下情况时，必须修正：

- 1) 手臂未能完全伸直。
- 2) 双臂未能屈曲成 90 度。
- 3) 动作不畅顺。

执行提示：在进行倾斜式引体向上过程中如出现以下情况，须要更正动作，该次引体向上动作则不计算入成绩：

- 1) 学生进行倾斜式引体向上时，未能保持头、背及腿部应成一直线；
- 2) 学生将身体拉起后，下颚未能触及横杆；
- 3) 学生将身体放下时，未能完全伸直手臂。

当学生第 2 次被更正动作时，测量将会立即中止。