https://www.fitness.org.tw/img/measure06-title.gif

|  |  |
| --- | --- |
| (一) | 測驗對象： 30~65歲成年男生、女生。 |
| (二) | 測驗目的： **測量心肺耐力。** |
| (三) | 測驗器材：(1)碼錶。(2)節拍器(可用錄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。 |
| (四) | 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。 |
| (五) | 測驗時間：三分鐘 |
| (六) | 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. | 完成測瞼後，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。 | | |
| (七) | 記錄方法：  將所有之脈博數帶入下列公式中： 1 |
| **(八)** | **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。** | |

© 2006-2015 教育部體育署體適能網站 / 中華民國體育學會(02-29345380)監製

|  |
| --- |
| **20-64歲臺閩地區男性三分鐘登階心肺耐力指數百分等級常模** |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 五分等級  年齡(歲) | 不好 | 稍差 | 普通 | 尚好 | 很好 | | 20-24 | ~48.1 | 48.2~52.9 | 53.0~57.0 | 57.1~62.5 | 62.6~ | | 25-29 | ~47.1 | 47.2~51.1 | 51.2~55.2 | 55.3~60.8 | 60.9~ | | 30-34 | ~47.4 | 47.5~51.4 | 51.5~55.6 | 55.7~60.8 | 60.9~ | | 35-39 | ~47.6 | 47.7~52.0 | 52.1~55.9 | 56.0~61.2 | 61.3~ | | 40-44 | ~47.9 | 48.0~52.3 | 52.4~56.3 | 56.4~61.6 | 61.7~ | | 45-49 | ~48.1 | 48.2~52.9 | 53.0~57.0 | 57.1~62.5 | 62.6~ | | 50-54 | ~48.9 | 49.0~53.3 | 53.4~57.7 | 57.8~63.4 | 63.5~ | | 55-59 | ~48.9 | 49.0~53.9 | 54.0~58.8 | 58.9~64.3 | 64.4~ | | 60-64 | ~48.4 | 48.5~54.2 | 54.3~58.8 | 58.9~64.3 | 64.4~ | |

|  |
| --- |
| **20-64歲臺閩地區女性三分鐘登階心肺耐力指數百分等級常模** |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 五分等級  年齡(歲) | 不好 | 稍差 | 普通 | 尚好 | 很好 | | **20-24** | ~46.6 | 46.7~50.6 | 50.7~54.2 | 54.3~59.6 | 59.7~ | | **25-29** | ~46.4 | 46.5~50.3 | 50.4~53.9 | 54.0~59.2 | 59.3~ | | **30-34** | ~46.9 | 47.0~51.1 | 51.2~54.9 | 55.0~60.4 | 60.5~ | | **35-39** | ~47.4 | 47.5~51.4 | 51.5~55.2 | 55.3~60.4 | 60.5~ | | **40-44** | ~47.1 | 47.2~52.0 | 52.1~55.6 | 55.7~60.8 | 60.9~ | | **45-49** | ~47.4 | 47.5~52.6 | 52.7~57.0 | 57.1~62.1 | 62.2~ | | **50-54** | ~47.1 | 47.2~53.3 | 53.4~57.7 | 57.8~63.4 | 63.5~ | | **55-59** | ~45.7 | 45.8~53.4 | 53.5~58.1 | 58.2~63.8 | 63.9~ | | **60-64** | ~41.4 | 41.5~50.8 | 50.9~57.0 | 57.1~63.4 | 63.5~ | |
| 資料來源： 10-18歲數據來自教育部「101年臺灣中小學學生體適能常模」 19-23歲數據來自教育部「88年臺灣地區大專校院學生體適能常模研究」 20-64歲數據來自行政院體育委員會「100年度國民體能檢測專案」 |

© 2006-2015 教育部體育署體適能網站 / 中華民國體育學會02-29345380)監製