



# 體能訓練



# 熱身運動

- 在進行體能訓練之前，必須做**熱身運動**。
- 熱身運動分提升肌肉溫度及伸展動作(拉筋)兩個階段，可以通過簡單重複的動作如原地踏步、緩步跑等提升體溫，然後才因應不同的活動項目進行伸展動作。
- 做伸展動作，避免進行抽動或彈振的動作，因這些動作快而難控制，潛在危險，容易拉傷伸展中的肌肉。

# 曲膝仰臥起坐

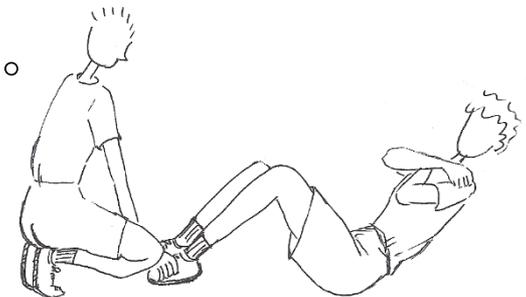
目標：在一分鐘內完成最多次數的曲膝仰臥起坐，以量度腹部肌力肌耐力。

步驟：

1. 曲膝在墊上仰臥，雙足貼地並由同伴按著，腳跟與臀部相距30至45厘米，大腿與地面成45度角。雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上，以此仰臥姿勢開始。

1. 隊員聽到開始訊號，上身離地向內捲曲，至手肘觸及大腿後，再還原至仰臥姿勢為一次。進行過程雙臂需緊貼上身。

1. 導師應鼓勵隊員在一分鐘內完成最多次數。  
隊員可在中途仰臥或坐在墊上休息。





# 直體掌上壓

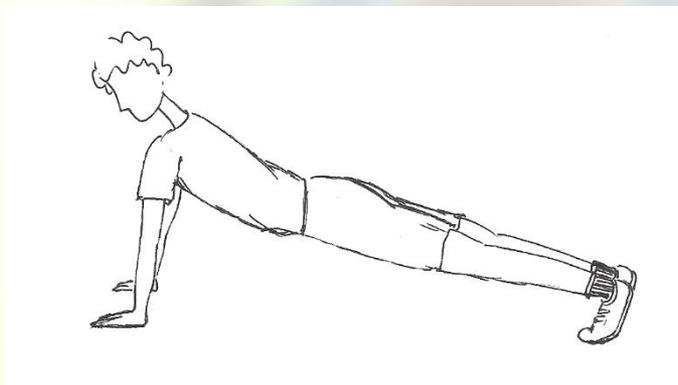
目標：有節奏地完成最多次數的掌上壓，以評估上肢肌力和耐力。

步驟：

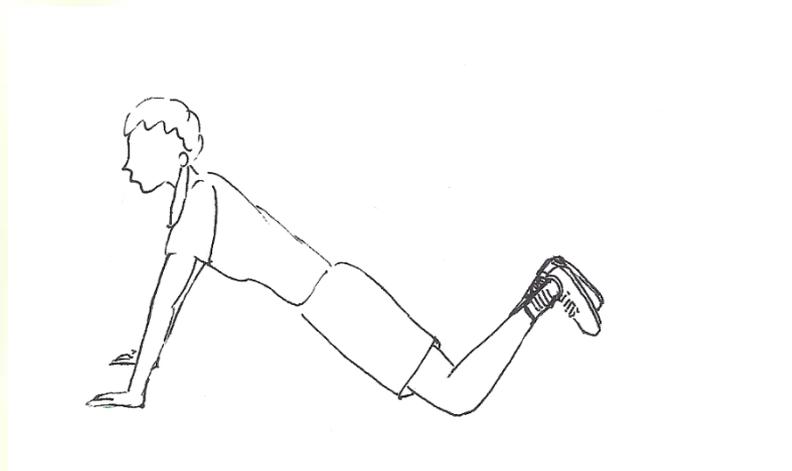
1. 開始時俯撐地上雙手與肩寬(雙手間的距離越大，胸肌的承受力越大)。男隊員以前腳掌觸地支撐，而女隊員以膝部觸地支撐，軀幹與大腿在整個動作過程中都要成一直線。
2. 聽到訊號後，隊員身體平行向下直到胸部貼近地面(手肘屈曲最少90度，然後用力推起身體，直到雙臂完全伸直才算一次。
3. 掌上壓的連續次數越多，表示上肢肌肉力量及耐力越好。

# 直體掌上壓

12-14歲	欠佳	尚可	一般	良好	優異
男隊員：	少於5次	6-15次	16-26次	27-34次	35次以上
女隊員：	少於4次	5-11次	12-24次	25-35次	36次以上



男隊員



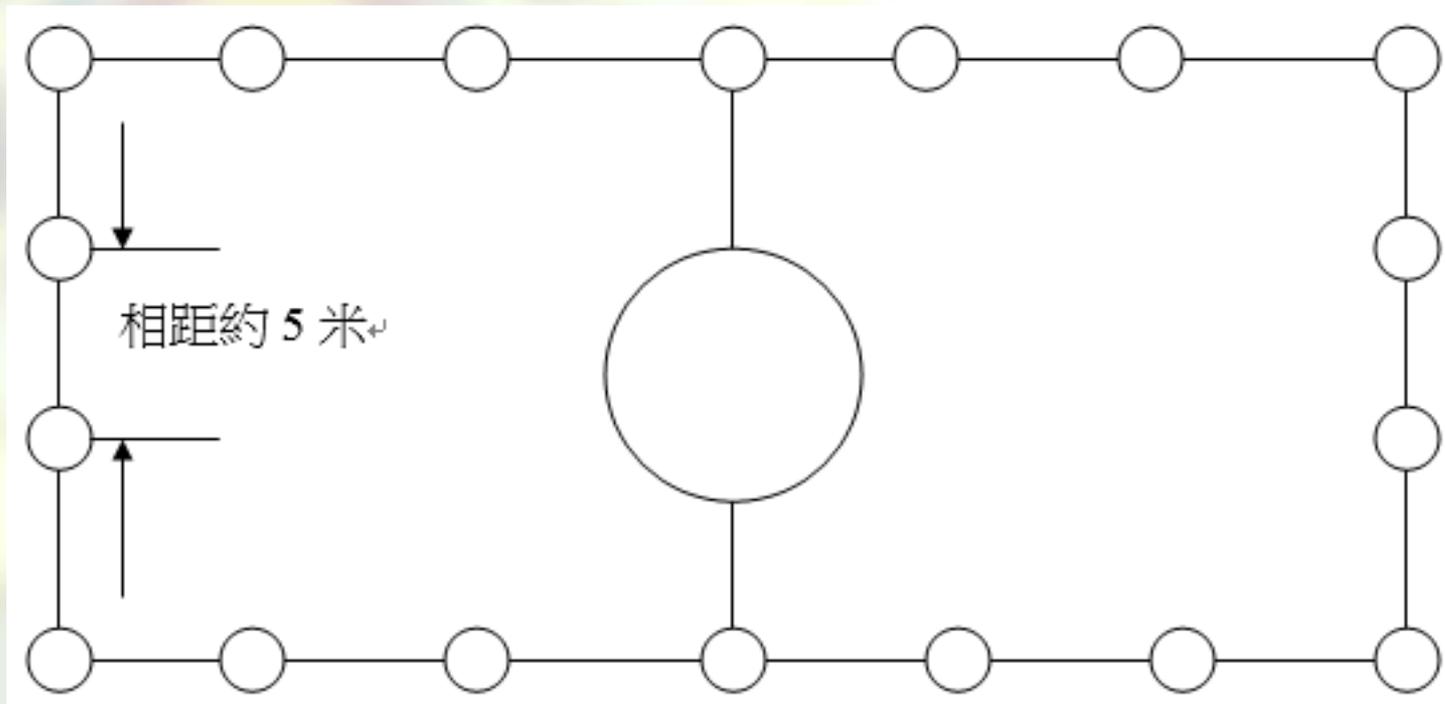
女隊員

# 耐力跑

目標：以評估心肺耐力

步驟：

在一標準籃球場上放好雪糕筒或其他物件如下





# 耐力跑

步驟：

1. 二人一組，一人跑，另一人數圈。
2. 開始之前，各人做熱身運動。
3. 起步後，盡量在12分鐘內完成最多距離。
4. 同伴要每圈報上圈數，然後在12分鐘終止時，記下隊員此時所到的最近雪糕筒，並數最後一圈所完成的距離並加上先前總圈數的86倍，便是隊員所完成的總距離(米)，並記錄下來。

即：總圈數 x 86 + 最後一圈距離(米) = 總距離 (米)

1. 與同伴交換做。
2. 在12分鐘內跑的距離越長，心肺耐力便越好。



# 耐力跑

以下是 13-19 歲測量的結果：

性別	欠佳	尚可	一般	良好	優異
男	<1900	1901-2100	2101-2400	2401-2600	>2601
女	<1400	1401-1600	1601-1800	1801-2000	>2001