

垂直跳測量(跳躍能力競賽)

1. 器材：AfaScan ScanLeader 人體運動機能評估系統、推車、記錄表、筆。
2. 成績評定：跳躍高度愈高，表示跳躍能力愈佳。

測量流程

1. 站立於測量平台上預備。
2. 依螢幕指示倒數後，進行垂直跳測量，起跳後須落在測量平台上。
3. 記錄垂直跳成績(公分)。
4. 成績評定：每人測量 1 次，垂直跳距離愈大，表示跳躍能力愈好。



反應能力測量(競賽)

場地布置

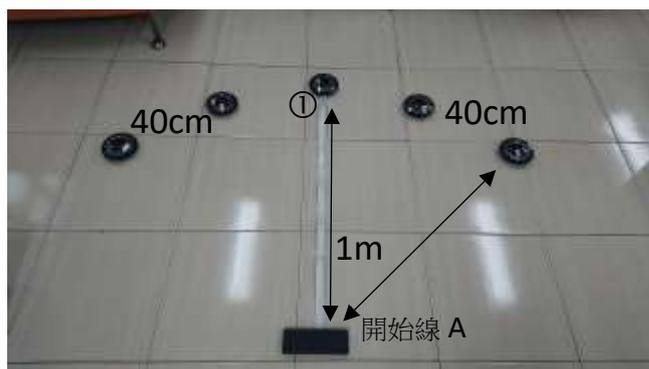
1. 場地布置：共有 5 個燈光點，①為啟動預備光點置放於 A 點中間正前方 1m，②③④⑤隨機置放距 A 點均為 1m，每個燈光點其餘②③④⑤為直線 3m*1m 的 T 形(如圖)。
2. 器材：燈光反應系統、皮尺、有色膠帶、記錄表、筆。

測量設定

1. 先啟動平板電腦電源(右側邊上方-長按)。
2. 開機後，不要拿出燈光器，選 Connect Fitlights，進行感應器配對，共 5 個；返回後，顯示 SET COMPLETE。
3. 選 Performance & Training → Random Training
4. 將 5 個燈光感應器佈置定位。
5. 按 Start 即可開始測量，觸摸完 5 個藍燈點後計時完成，記錄完成時間(秒)。
6. 成績評定：每人測量 1 次，計時完成；完成時間愈短，表示反應能力愈佳。

測量流程

1. 測量者站立在 A 點開始線(以膠帶貼)準備。
2. 注視①啟動光點(依序為紅、黃、綠)，綠燈熄滅後，第 1 個藍燈隨機閃燈開始測量，每 1 藍燈間格 1 秒。
3. 測量者看到藍光亮後，以最快跨步前往觸摸藍燈點，摸完須兩腳退回開始線上(未退回踩線，1 次加 2 秒)，就可觸摸下一藍燈點，觸摸完第五個藍燈點，即完成此測量。
4. 記錄測量時間。



敏捷能力測量(競賽)

器材：AfaScan ScanLeader 人體評估系統、推車、記錄表、筆。

測量流程

1. 測量者將傳感器固定於膝部上方。
2. 站立於測量平台上，注視螢幕啟動訊號。
3. 開始後，以最快方式雙腳快步跑，持續 15 秒後結束。
4. 記錄測量次數。
5. **成績評定：每人測量 1 次，完成次數愈多，表示敏捷能力愈佳。**



上肢肌力 (測試方式：30 秒伏地挺身)

測量流程：

1. 雙手分別支撐於測量平台上，手指朝前，腳尖著地，身體成一直線。女性若無法完成，得以膝蓋著地操作。
2. 依螢幕指示倒數後，開始進行測量 30 秒。
3. 測量時，曲肘須達 40 度，始計 1 次，完成升肘計 1 次。
4. 記錄力量總和(牛頓)。
5. 成績評定：每人測量 1 次，推力總和愈大，表示上肢能力愈好。

02 上肢肌力 測試方式：30 秒伏地挺身



下肢肌耐力 (測試方式：30 秒高抬腿踏步)

測量流程：

1. 測量者將紅藍傳感器分別固定於膝部上方。
2. 站立於測量平台上，注視螢幕啟動訊號。
3. 開始後，以高抬腿進行快步跑 30 秒。
4. 記錄測量有效次數。
5. 成績評定：每人測量 1 次，完成次數愈多，表示下肢肌耐力愈佳。

06 肌耐力 測試方式：30 秒高抬腿踏步

