

術科實作項目-**坐姿體前彎**

柔軟度實際檢測操作情形介紹

測驗目的：主要透過評估後腿及下背關節可動範圍肌肉之張力與韌帶之韌性，作為瞭解個人身體柔軟度的參考。

重要性：幫助個人瞭解自己柔軟度的好壞可以當作日後設計運動處方及體適能進步情形對照之參考。

***說明正確的測驗方法：**

步驟一：請脫鞋坐下，兩腿分開與測量器兩邊15公分處同寬，膝蓋伸直腳尖朝上。

步驟二：雙腿根底部請確定與測量器之25公分記號平齊，測驗中膝關節要保持伸直，不可彎曲。

步驟三：測驗時請雙手相疊(兩中指互疊)，自然緩慢向前伸展(不得急速來回抖動)，盡可能向前伸，並使中指觸及測定器後，暫停2秒，以便紀錄。

步驟四：測驗開始，先請試做一次，再正式測驗2次，取一次最佳成績(公分)做登記。

***說明測驗時安全注意事項：**

一、測驗前要適度的做熱身運動。

二、患有腰部疾病、下背脊椎疼痛、後腿肌肉拉傷、懷孕女生皆不可解受此項測驗。

三、受測者上身前傾時要緩慢向前伸，不可用猛力前伸，以免受傷。

四、測驗過程中，受測者如有身體不適，須立即停止測驗。



嘉南藥理大學 CNU

運動管理系 **DSM**

Department of sports management