

三分鐘登階 檢核說明

一、 三分鐘登階的測試目的及重要性

(一) 目的：測量心肺功能或有氧適能。

(二) 重要性：心肺耐力較好的人其心臟、肺臟及血管功能比較好，不但能較有效率的從事日常工作與休閒活動，且不易罹患心血管疾病。

二、 正確的測量方法與步驟

(一) 步驟一：令受試者站立於木箱前一步距離，聞「預備」口令時保持準備姿勢。

(二) 步驟二：聞「開始」口令，節拍「1」時受測者先以單腳登上階，節拍「2」時另一腳隨後登上，此時雙腿應伸直，節拍「3」時先登上木箱的腳先退下木箱，節拍「4」時另一腳再下至地面。

(三) 步驟三：受測者隨著節拍速度連續上上下下登階三分鐘，三分鐘終了時，受測者坐下休息一分鐘；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繼續登階運動時，應立即停止，記錄其運動時間並以步驟四之方法測量其脈搏並記錄之。

(四) 步驟四：休息一分鐘後，立即開始測量受測者在完成測驗後的第1分至1分30秒(A)、第2分至2分30秒(B)、第3分至3分30秒(C)，共三組30秒的腕饒測脈搏數。

三、 測驗時安全注意事項

(一) 凡醫生指示患有不宜激烈運動及心臟、腎臟、肺臟、關節炎、腿部受傷、高血壓及糖尿病等疾病會安靜心跳率超過100bpm以上及懷孕女生皆不可接受此項測驗。

(二) 應力求正確且符合節拍的完成規定之動作，先上木箱的腳必先下木箱，登上木箱時上半身及雙腳應盡量伸直。

(三) 應避免跳上跳下之動作，且不可僅以足尖上下臺階。

(四) 測驗前應詳盡說明，並提供適當之示範及練習。