



## 專題試(體能測試)

體育教育學士學位課程適用

體能考試由一系列測試組成，以便對投考體育教育學士學位課程的考生作出甄選，選拔體能及發育程度達到預先提出的基本水平的考生。因此，考試著重於投考澳門理工學院體育暨運動高等學校的考生在體質效應，能動性和機能等方面的概括表現。

體能考試包括立定跳遠、仰臥起坐、俯撐取放和折返跑共四項。成績採用百分位數法計算。(三十至三十五歲者有 5% 優待；超過三十五歲者有 10% 優待)。

### 考試一(立定跳遠)

目的：測定下肢力量及協調性。

考試內容：立定跳遠。

考試規則：

- a、兩腳自然開立站在起跳線後，腳尖不得踩線，原地兩腳同時起跳。
- b、每位考生不多於三次試跳(按考生人數而定)。

### 考試二(仰臥起坐)

目的：測定腹部力量、耐力。

考試內容：在一分鐘內連續做仰臥起坐。

考試規則：

- a、按發令員口令開始，計時一分鐘。
- b、全身仰臥於地面上，兩腿屈膝稍分開，大小腿成直角，兩手指交叉貼於腦後。兩腳底不能離地。起坐時，以雙肘觸及或超過兩膝為完成一次。仰臥時兩肩胛必須觸地。
- c、違規或未完成動作不計次數。

### 考試三(俯撐取放)

目的：測定上肢力量。

考試內容：三十秒俯撐取放。

考試規則：

- a、按發令員口令開始，計時三十秒。
- b、俯撐於地上，全身挺直，用一隻手將小物件從凳上放置在地上，用另一隻手將物件放回凳上算一次。
- c、違規或未完成動作不計次數。

### 考試四(折返跑)

目的：測定靈敏、速度耐力。

考試內容：10×15 米折返跑。

考試規則：

- a、按發令員口令起跑。
- b、在相距 15 米的兩個標誌物之間，來回跑共 20 次，計時間。