月旦知識庫

「仰臥起坐」到「仰臥捲腹」: 體適能測驗的實務困境與建議策略

黃柏翰 / 國立臺灣師範大學博士生
黃長福 / 國立臺灣師範大學教授

壹、前言

體適能測驗之實行，從國際脈絡上可追溯至 1950 年代左右的 Kraus–Weber 測驗，引發美國與國際對兒童體能議題的關注，並促成對青少年體能的高度重視。1980 年代起更加重視身心健康發展導向，強調心肺耐力、肌耐力與柔軟度等。

受到此國際趨勢影響之臺灣，亦在 1990 年代末期開始重視體適能測驗之重要地位，教育部陸續建立「學生體適能常模」與「學生體適能護照」等制度，並於 1999 年起推動「提昇學生體適能中程計畫 (333 計畫)」、「國民體適能檢測實施辦法」等法規，藉以在學校端全面推行體適能測驗。到了 2001 年時，正式在學校實施系統性的體適能測驗，檢測身體組成、心肺耐力、肌力與肌耐力以及柔軟度等指標，期望透過體適能測驗促進學生身心健康與發育。

近年來，為了增進學生體適能檢測之彈性與安全，教育部體育署 (現升格並更名為運動部) 於 2023 年時修正「國民體適能檢測實施辦法」，主要針

月旦知識庫

對學生體適能之心肺耐力、肌力及肌耐力兩項進行修正，新增「漸速耐力跑」，並將「仰臥起坐」改為「仰臥捲腹」，於 2024 年 8 月 1 日起正式實施（運動部，2026）。透過接受適當的體育課程訓練之後，能夠有效增進學生的體能狀況、提升身體健康水準，並由體適能測驗的方式，檢視學生體能是否有所增進；學校與行政端也積極推廣運動的重要性、體適能施測的必要性等觀念，旨在希望師生與家長們，能夠重視體適能，進而達到健康國民的效益，尤其在科技發達的現代社會，久坐、長期使用科技產品、體能活動時間降低等問題浮現，使得國民健康的議題更加重要，並應從學生時期即加強相關教學。綜上所述，本文將以作者現場教學經驗，解析目前已實施了一學年之新式體適能中，仰臥捲腹執行狀況，分析現況問題並提供未來方向建議，期盼使大眾更加瞭解體適能運作情形。

貳、「仰臥起坐」改為「仰臥捲腹」

本次學生體適能檢測重要變革之一，是檢測肌力及肌耐力的「仰臥起坐」更改為「仰臥捲腹」，過往「仰臥起坐」的檢測中，較容易發生因學生姿勢不正確，引發下背痛的風險以及降低核心肌群訓練效果等，進而造成運動傷害。預期在改為「仰臥捲腹」之後，能降低錯誤姿勢或不當借力所引發的下背痛與骨盆不適等運動傷害風險，得以更安全地評估學生的肌力及肌耐力。然在教育現場實施仰臥捲腹時仍發現部分問題：

一、施測與評分

仰臥捲腹之測驗須使用節拍器，預備動作為受測者平躺在地墊上，膝蓋彎曲約 90 度，腳掌平放地面，頭部自然貼地，雙手伸直，手掌貼地，同

月旦知識庫

時指尖需剛好碰到地墊上之第一條線；聽到節拍聲響時，收縮腹部肌群，捲起上身，雙手沿著地面滑動，指尖需碰觸至第二條線，並維持捲腹動作；聽到下一聲節拍響起時，控制身體下降，使指尖回到第一條線始算一次完整動作。受測者聽從指示音盡最大努力完成最多反覆次數，若能完成 75 下即為滿分；動作必須與節拍同步，若連續兩次無法跟上節拍，測驗即結束，結算該次測驗次數。

二、施測問題

一者，雖研究表明仰臥捲腹較能降低下背痛之風險，但在實際施測過程中，仍會發現部分學生因髖部周邊肌群過於緊繃而無法完成捲腹動作；或因平衡感與節奏感不佳，或身體組成與腹部肌力條件等因素，無法確實執行節拍動作。因此在施測之前的課程，除了需教導施測方法與評分標準之外，仍需考量學生之相關體能條件，如在柔軟度與身體組成方面無法改善，部分學生可能因此無法順利進行該項檢測。

二為在施測過程中，受測者若出現搶拍或拖拍情形、第一條線與第二條線的碰觸上稍有誤差，是否仍列為失敗動作？目前觀察到不同體育教師在標準判斷上，有不一致之現象與裁定依據。且現場教師多回饋，為了使學生確實學會仰臥捲腹之動作，需花費一定節數實施，影響到原有安排之教學進度，實難避免，此亦為體育教師在實施過程中，所困擾之處。研擬與更改檢測方式，師生皆需一定時間進行適應，故當務之急為縮短學生適應時間、增進教師知能以利有效安排教學。

最後，在設備器材方面亦面臨實務限制，並非所有學校皆有足夠經費能購買專用測驗地墊；此外，於節拍器使用與測驗實施過程中，亦可能受

月旦知識庫

限於場地環境與設備條件。相關資源配置問題，仍有待教育部與各級學校持續協調與改善。

參、仰臥捲腹實務教學策略

為使師生在新式體適能測驗中的仰臥捲腹更加得心應手，下列將討論如何有效實施教學，使學生能夠順利完成測驗。更重要的是，能依照正確的動作姿勢進行目標肌群的鍛鍊運動，藉此獲得健康的身體，落實推動體適能的精神。

一、訓練方法

為使學生能夠有效學習仰臥捲腹此一動作，應進行分階段訓練。首先進行動作教學，並進行實際練習後，篩選出學習成效較差的學生，安排針對性的補強訓練，建議訓練動作與方法整理如下（表 1）：

（一）喚醒核心感知——死蟲式 (Dead Bug)：目的解決學生拱背的錯誤習慣。死蟲式要求操作者在四肢活動時，核心需持續抗伸展，收緊骨盆使下背部緊貼地面。操作重點：指導學生平躺，雙手舉高、雙腳屈膝抬起。要求學生專注於「將肚臍吸向脊椎（骨盆後傾），把地板壓碎（下背部緊貼地面）」，建立腹部深層肌群收縮的本體感覺。此動作能模擬捲腹時所需的骨盆穩定度，建議進行 10 下 3-5 組的訓練 (Cho & Kim, 2023)。

月旦知識庫

圖 1

死蟲式



*註：*圖片取自 *Break it down: The dead bug*, Experience Life, n.d. https://experiencelife.lifetime.life/article/break-it-down-the-dead-bug/

(二)強化肌耐力——棒式 (Plank)：提升核心肌群的靜態支撐能力，為動態的捲腹打底。操作重點： 確保學生不塌腰、不翹臀，身體呈一直線。對於肌力較弱的學生，可先採「跪姿棒式」進行退階練習，逐步增加支撐秒數，建議進行 30 秒 3-5 組的訓練 (Cho & Kim, 2023)。

圖 2

棒式



*註：*圖片取自 *5 Simple Moves That Tone Your Belly, Butt, and Thighs*, silversneakers, n.d.

月旦知識庫

（三）節奏感與聽覺訓練：克服「搶拍」或「跟不上」問題。在熱身或體能活動中，播放體適能測驗專用的節拍音效（或設定節拍器為 60 bpm，即一秒一下的頻率），讓學生習慣「嗶—上、嗶—下」的聽覺制約，而非僅靠視覺模仿。

（四）髖屈肌緊繃、過胖問題：加入髖屈肌伸展運動，如採高跪姿弓箭步 (Half-Kneeling Lunge) 伸展，增加髖部活動度，減少捲腹時的阻力，建議進行 30 秒 3 次的伸展；體脂率較高或腹部力量不足者，測驗時應強調進步而非與常模比較。在練習階段，允許其縮短滑動距離，先求動作正確以避免引起下背痛，再逐步追求次數與標準距離 (Qin et al., 2025)。

圖 3

高跪姿弓箭步伸展



*註：*圖片取自 *Kneeling hip flexor stretch*, by Sweat, n.d. https://sweat.com/exercises/kneeling-hip-flexor-stretch

月旦知識庫

考量體育課之時間與節數限制，建議可參考上述提及訓練動作與方法，融入於體育課程熱身或教學之中，以最有效率方式達成目標。除可提升學生健康體適能之外，同時又可將時間有效分配，兼顧於課程進度的執行。

表 1

增進仰臥捲腹參考訓練動作

針對問題	建議動作	教學重點與本體感覺	目的與調整方案
核心協調不佳	死蟲式	想像「將地板壓碎」，肚臍吸向脊椎確保下背緊貼地面。	建立抗伸展能力、模擬骨盆穩定度。
核心肌力不足	棒式	身體呈一直線，避免塌腰或翹臀。	肌力較弱者可採跪姿棒式。
搶拍、節奏混亂	節奏感訓練	使用 60 bpm 節拍器，建立「嗶—上、嗶—下」的節奏訓練。	除了視覺模仿外，引入聽覺輔導。
髖屈肌緊繃	高跪姿弓箭步	髂腰肌伸展、增加髖部活動度。	減少動作時的阻力與代償。
體脂高、力量弱	客製化距離調整	優先強調自我進步，求動作正確、不疼痛。	縮短滑動距離，再逐步追求標準。

註：內容為作者彙整。

月旦知識庫

二、測驗建議

設計檢核表（表 2），將「手指是否過線」、「節奏是否跟上」等條件，具體化為勾選項目，將評判進行標準化，提供學生在進行分組練習與測驗時有具體參考依據。

表 2

仰臥捲腹操作檢核表

檢核項目	動作標準說明（依據教育部規範）	通過	待修正
預備姿勢	膝蓋呈 90 度、腳掌平貼、指尖觸碰到第一條線。	☐	☐
上捲動作	腹部收縮，指尖滑動並確實觸碰或超過第二條線。	☐	☐
下行動作	身體有控制地下降，指尖回到第一條線且頭部自然觸地。	☐	☐
穩定性	過程中腳跟未離地，且無過度聳肩或頸部代償。	☐	☐
節奏感	動作與節拍器聲響同步（無連續兩次脫拍）。	☐	☐

註：內容為作者彙整。

月旦知識庫

肆、結語

目前，學生體適能仍是教育領域中相當重要的概念與政策，尤其現代生活充斥各種電子產品與坐式生活習慣，如能在就學階段落實體適能鍛鍊與檢測的習慣，充分認識體適能的重要性，並養成終身運動習慣，將延緩與減少未來文明病的發生，增進國人健康。新式體適能測驗立意良善，其實施亦具一定成效，值得肯定與持續推動。但現有之教學現場所遇到的問題亦不可忽視，故在未來的體適能測驗相關推動上，行政端與教師端仍需共同努力，研議相關政策與實地執行的方向，並持續修正精進，期盼將相關課程與測驗更加完善落實。

月旦知識庫

參考文獻

運動部(2026)。*體適能測驗*。運動部學生體適能網站。https://www.fitness.org.tw/fitness-testing

Cho, N., & Kim, H. (2023). Comparison of effects of static core training and additional dynamic core training in young adults: An experimental study. *Physical Therapy Rehabilitation Science*, *12*(1), 56-61. https://doi.org/10.14474/ptrs.2023.12.1.56

Qin, L., Hu, S., Xu, D., Wang, H., Xuan, W., Lu, T., & Gong, X. (2025). The effect of hip joint functional training on speed, flexibility, and related performance in physical education in College Students. *Applied Sciences*, *15*(20), 11037. https://doi.org/10.3390/app152011037