

## 垂直跳測量(跳躍能力競賽)

---

### 測量流程

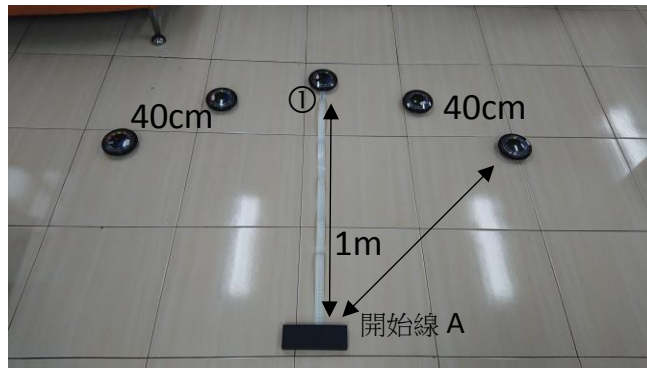
1. 站立於測量平台上預備。
2. 依螢幕指示倒數後，進行垂直跳測量，起跳後須落在測量平台上。
3. 記錄垂直跳成績(公分)。
4. 成績評定：每人測量 1 次，垂直跳距離愈大，表示跳躍能力愈好。



# 反應能力測量(競賽)

## 測量流程

1. 測量者站立在 A 點準備線(以膠帶貼)準備。
2. 預備後直接開始，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. 若未依規定每次退回準備線，每次加 2 秒。
5. 記錄測量時間。
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。



## 敏捷能力測量(競賽)

### 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。

