

庫伯氏測試（即1 2分鐘長跑測試）

注意事項：

- 1． 測試期間，投考人不能離開跑道，中途離開可視為不合格；
- 2． 盡量呼吸遵從鼻吸口呼的形式，注意呼吸節奏；
- 3． 跑鞋最好使用正式跑鞋，長跑時所穿的鞋襪應柔軟；
- 4． 跑前做簡單熱身運動，尤其要加強膝關節的熱身；
- 5． 跑時節奏很重要，控制呼吸，使呼吸均勻，儘量在整個跑步過程中一直保持同一速度跑；
- 6． 測試將結束時，大會將先以一聲哨子聲提示各投考人尚有一分鐘時間；
- 7． 當測試結束一刻，大會將以長哨子聲示意測試結束；
- 8． 測試結束後，應在完成點站著或橫向步行，以讓監考員為每一投考者記錄成績；
- 9． 如發現有投考者在完成哨子發出後亦向前步行，則視為作弊論。

訓練方法：

長跑訓練的要訣是不要快，慢慢跑，先訓練跑出距離再追求速度，一開始跑要慢，通常是前2分鐘慢跑，10分鐘後開始流汗才均速地加快。並可分為三階段練習：

第一階段：不管速度，不管距離，跑至全身流汗，累了走一下也沒有關係，目的是要讓自己習慣一直流汗還在跑步，是意志的訓練；

第二階段：不管速度，慢慢跑，但是盡量不停下來用走的，每五百公尺的逐漸往上加到三公里；（這是體力的訓練）

第三階段：三公里跑，不能停下來走的，速度慢沒關係，最後一公里加快速度，最後三百公尺衝刺，讓自己的體力可發揮至最後階段。每兩三天跑三公里，如第三階段的跑法。

努力不懈，必達成功