**2分钟步行耐力测试**

**指导语**

确保参与者坐在靠近步行路线起点的椅子上。朗读屏幕上显示的指导语： ***这是一项显示您身体素质的活动，看您在 2 分钟内能走多远。我会要求您尽可能快地走，直到我要求您停下来。我知道这对有些人来说很难，所以如果您不得不放慢速度或休息，请不要担心。如果您停下来或放慢速度，只要您觉得自己准备好了，就马上重新开始走。***

***有什么原因导致您不能行走吗？有什么地方受伤或疼痛吗？我希望您在短时间内尽可能走得更远。***如果受试者觉得自己无法完成这项任务，请记录下来，然后继续进行另一项测试。

***在您行走时，我和您都不会说话，因为这可能会让您走得更慢。不过，我会告诉您还有多少时间可以走，以及什么时候快走完了。***

**练习阶段**

读完说明后，您将演示任务，然后让受试者练习。说：***让我来告诉您该怎么做。开始时，您的双脚要站在这条线的后面。指着起跑线，然后说： 当我说 "开始 "时，您要以最快的速度绕着锥形筒来回走动，不要跑动或伤害自己。在我说 "预备，3、2、1，开始！"后开始。经过锥形筒时，不要停下来或放慢速度。当我叫您停的时候，就停在原地，直到我走过来。***

演示任务并说：***看着我做给您看。您看，我走得很快，但没有跑，而且在经过锥形筒时，我没有减速或停下来。您有什么问题吗？***回答参与者可能提出的任何问题。

接着，说：***现在您可以练习了。沿着小路走，走出去再走回来一次；绕着锥形筒走，不要减速。准备，3、2、1，开始！***

当参与者完成练习后，问：您还有什么问题吗？回答参与者可能提出的任何问题，然后开始正式试验。

**正式试验**

说：***这一次，我会给您计时。记住，当我说 "开始 "时，以最快的速度绕着锥形筒来回走 2 分钟，不要跑动或弄伤自己。准备，3、2、1，开始！***立即开始计时。

参与者每次转弯时，圈数+1。即从一个锥形筒走到另一个锥形筒的距离记为一圈。

观察计时器屏幕显示的剩余时间。当剩余时间为 1 分钟（屏幕上显示 1:00）时，请说出：“***您做得很好。还有 1 分钟。***”如果参赛者在 1 分钟提醒时正在休息，可鼓励他们说：“***时间还剩下 1 分钟。您需要休息多久就休息多久；当您觉得可以走了，就继续开始走。***”

当还剩 15 秒时（屏幕上显示 0:15），请说：“***好的。稍后，我会请您停下来。到时候，请您站在原地别动，我会去找您****。*”

还剩 5 秒时（屏幕上显示 0:05），开始倒计时：“***5、4、3、2、1，停止。请留在原地休息。***”

在参与者脚跟旁的地板上贴一块胶带，标记参与者停止的位置。然后，指示参与者坐在椅子上，同时测量从最后一个锥形筒到胶带的距离。

记录试验数据。需要填写两项信息：完整走过的圈数和额外走过的距离。

输入所有数据后，结束测试。