

教育部 102 年度「配合十二年國教  
一體適能檢測站設置計畫」

體適能檢測簡章



中原大學體適能檢測站

# 目 錄

一、 重要日程.....	
二、 報考資格.....	
三、 報名辦法.....	
四、 檢測項目及方法.....	
五、 檢測成績認證使用.....	
六、 體適能檢測注意事項.....	
七、 其他注意事項.....	

## 一、重要日程

項目	第一梯次
報名日期	102年11月1日~102年11月21日
檢測日期	102年12月14日(星期六)
寄發檢測成績證書日期	102年12月27日(星期五)
檢測地點	中原大學體育館

## 二、報考資格：

- (一) 公(私)立高中職、國民中學學生或高級中學附設國民中學就學者。
- (二) 依「資賦優異學生降低入學年齡縮短修業年限及升學辦法」之規定，經主管教育行政機關認定其畢業資格之高中職、國民中學學生。
- (三) 具有下列情形之一之同等學力者
  1. 曾在公(私)立高中職學校或國民中學修業三年課程，持有修業證明書者。
  2. 曾在公、私立高中職學校、國民中學補習學校取得結業證明書者。
  3. 經高中職學校、國民中學畢業程度自學進修學力鑑定考試及格，取得學力鑑定及格證書者。
  4. 其他具備同等學力資格者。

## 三、報名辦法：

- (一) 報名時間：102年11月01日~11月21日。
- (二) 報名方式：

參加體適能檢測者請於報名時間內，至教育部體適能網站報名(<http://www.fitness.org.tw/exam/>)，並自行列印准考證。

  1. 團體報名：高中職、國民中學學生在學者，可經由就讀學校於規定日程期間上傳報名資料，完成網路報名作業(報名方式可上教育部體適能網站”資料下載”處詳看)。

2. **個別報名**：符合報考資格且未經其就讀學校團體報名者，於規定日程期間，自行註冊報名系統進行報名作業（報名方式可上教育部體適能網站”資料下載”處詳看）。
3. **不接受現場報名**。

(三) 報名注意事項：

1. 檢測前三天：列印准考證。並自行貼上六個月內所照之二吋光面、查看檢測時間、請家長簽好准考證下方之運動問卷。
2. 檢測當天：攜帶准考證及繳交**有家長簽名**之運動安全問卷。報到時應攜身分證或健保卡，並請繳交貼有掛號等值(25元)之郵票的回郵信封，信封上書寫收件者姓名及住址，信封背面註明學校名稱。

**備註**：考生所黏貼之相片必須符合下列規格：

- (1) 六個月內所照之二吋光面、脫帽、露耳、五官清晰正面半身之黑白或淺色背景之彩色相片。
  - (2) 不得佩戴有深色鏡片且不得使用合成相片，相片模糊不清、規格不合或拍攝時間不符者，須更換後始准報名。
3. **准考證上之運動安全問卷—「PAR-Q」**，本問卷視同健康切結書，可作**法律或行政用途**。
  4. 報名時間截止後，考生不得要求更改報名資料。
  5. 報考時，請特別注意自身的體能狀況，凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病或懷孕女生皆不可報考。

#### 四、檢測項目及方法：

依教育部體育署體適能網站公布之檢測標準與方法，檢測身體質量指數、坐姿體前彎、一分鐘屈膝仰臥起坐、立定跳遠及800/1600公尺跑走共5項（以上順序非檢測順序）。

##### （一）身體質量指數

項 目	說 明
檢測方式	每人檢測1次。 1. 身高測量： （1）受測者脫鞋站在身高器上，兩腳踵密接、直立，背部、臀部及腳踵四部分均緊貼量尺。 （2）受測者眼向前平視，身高器的橫板輕微接觸頭頂和身高器的量尺成直角。眼耳線和橫板平行。 （3）測量結果以公尺為單位，計至小數點2位，以下四捨五入。 2. 體重： （1）受測者測量時著輕便服裝，並脫去鞋 帽及厚重衣物。 （2）受測者站立於體重器上，測量此時之體重。 （3）測量結果以公斤為單位（計至小數點一位，以下四捨五入）
檢測目的	評估個人之身體組成
記錄方式	將所得之身高、體重代入公式中： 身體質量指數 (B. M. I.) = 體重 (單位為公斤) / 身高 <sup>2</sup> (單位為公尺)
注意事項	身高測量時，受試者站立時，應使其枕骨、背部、臀部及腳跟四部分均緊貼量尺。體重測量時，應使受試者只著輕裝，以減少誤差。

##### （二）坐姿體前彎

項 目	說 明
檢測方式	受測者脫鞋後坐於地面或墊子上，將兩腿分開與肩同寬，膝蓋伸直，腳尖朝上（布尺位於雙腿之間）受測者雙腿腳跟底部與布尺之25公分記號平齊，受測者雙手相疊（兩中指互疊），自然緩慢向前伸展（不得急速來回抖動）儘可能向前伸，並使中指觸及布尺後，暫停2秒，以便記錄，中指互疊觸及布尺之處，其數值即為成績登記之點。
檢測目的	評估後腿與下背關節可動範圍肌肉、肌腱與韌帶等組織之韌性或伸展度。
記錄方式	練習1次，檢測2次，取檢測中最佳成績，記錄單位為公分。
注意事項	患有腰部疾病、下背脊髓疼痛、後腿肌肉扭傷、懷孕女生皆不可接受此項檢測。

### (三) 一分鐘屈膝仰臥起坐

項 目	說 明
檢測方式	預備時，請受測者於墊上或地面仰臥平躺，雙手於胸前交叉，雙手掌輕放肩上（肩窩附近），手肘得離開胸部，雙膝屈曲約成 90 度，足底平貼地面，協助施測者以雙手按住受測者腳背，協助穩定，檢測時，利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後而構成一完整動作，之後隨即放鬆腹肌仰臥回復預備動作，反覆操作並計算次數。
檢測目的	評估身體腹肌之肌耐力
記錄方式	以次為單位計時 60 秒，記錄其完整次數。
注意事項	坐起時以雙肘接觸膝為準，仰臥時則以背部肩胛骨接觸地面後才可開始下一次的動作。記錄時亦以 60 秒時所完成之完整次數為基準。

### (四) 立定跳遠

項 目	說 明
檢測方式	受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方，雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」，每次檢測 1 人，每人可試跳 2 次，成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。
檢測目的	評估瞬發力
記錄方式	練習 1 次，檢測 2 次，取檢測中最佳成績，記錄單位為公分。
注意事項	準備起跳時手臂可以擺動，但雙腳不得離地，受測者穿著運動鞋或赤腳皆可，試跳時一定要雙腳同時離地，同時著地。

### (五) 800 (女) /1600 (男) 公尺跑走

項 目	說 明
檢測方式	每人檢測 1 次。檢測前受測者按分組編號穿上號碼衣，並依引導至徑賽跑道預備區（起跑線後 3 公尺）。聞「各就位」口令時，即前進立於起跑線後。發令員俟受測者就定位後「鳴槍」；受測者聞槍響立即跑出。計時員於鳴槍同時啟動碼錶，直至受測者跑走完全程停錶。
檢測目的	評估心肺耐力
記錄方式	記錄受測者跑走完全程之時間（分與秒）；成績記錄至秒為止。
注意事項	1. 10-12 歲男生、10-18 歲女生施測 800 公尺跑走；13-18 歲男生施測 1600 公尺跑走。 2. 檢測途中受試者如感身體不適，馬上停止檢測並繳回號碼衣，本項成績以零分計算。

## 五、檢測成績通知：

- (一) 本檢測成績於檢測完成後 10-14 天內，統一寄發成績證書。
- (二) 本檢測採依據教育部公布之各項體適能檢測百分等級常模來評量，依檢測成績給予認證。
- (三) 團體報名者之成績證明由體適能檢測站統一寄發至就讀學校，考生如未收到檢測成績證明，可先詢問就讀學校負責教師。
- (四) 體適能檢測站成績證明遺失者，重新取得證明之方式如下：

	1	2	3
方式	向原受理檢測之「體適能檢測站」申請重新核發	個人登入「健康體育網路護照」列印體適能檢測站成績證明	向體育學會申請重新核發
核章單位	體適能檢測站	就讀學校覆核	中華民國體育學會
費用	免費	免費	酌收工本費 100 元及劃撥手續費 15 元整
領取方式	請附貼有掛號等值(25 元)之郵票的回郵信封，書寫收件者姓名及住址	-	掛號寄出
受理時間	體適能檢測站辦理時程內(配合教育部補助時程而定)	自 103 年 1 月 10 日起	自 102 年 12 月 1 日起
備註	該補發之證明與原文件相同	該補發之證明將加註「補發」字樣	該補發之證明將加註「補發」字樣

## 六、體適能檢測注意事項：

- (一) 考生於體適能檢測當日應穿著運動服裝及運動鞋。
- (二) 考生第一組需於檢測當日上午 7:30 至中原大學體育館檢測站指定地點報到集合，並攜帶身份證件（身分證或健保卡等）及准考證。
- (三) 各組別分梯次進行報到及檢測，請參考教育部體適能檢測站公告。
- (四) 報到後隨同服務人員引領至預備場地。
- (五) 考生於檢測過程須隨身攜帶准考證以供檢測人員核對之用。
- (六) 集合後，應聽從檢測人員之講解，如有疑問可舉手發問，但檢測一經開始，即不得再行發問。
- (七) 考生於獲得檢測人員許可後，始得在指定場地自行準備各種活動。
- (八) 考生均按照准考證號碼次序輪流參加考試，應在指定地點等候，不得擅自離開。
- (九) 考生聽到呼叫號碼時應立即舉手答「有」，如呼叫號碼 3 次不答應者，即取消該項檢測資格。
- (十) 如發現考生有身體安全之疑慮，檢測人員得終止考生檢測。
- (十一) 如檢測因不可抗力因素(如：空襲警報、地震、因應嚴重急性呼吸道症候群措施或新流感疫情等)必須在某一時段或隔天繼續時，考生必須遵照檢測人員規定之時間與地點準備參加檢測。
- (十二) 應考者之各項資料表件如有偽造、變造、假冒、冒用、不實、冒名頂替或不遵守考場規則者，於檢測期間發現，則立即取消其參加檢測資格，並移送就讀學校懲處；於檢測結束後發現，除取消檢測資格及不予核發檢測成績證書外，已核發之檢測成績證書應繳回作廢，並負法律責任。
- (十三) 如有其他疑問請電洽 03-2651611，侯芳昀小姐。