桃園市竹圍國民小學四～六年級體適能檢測宣導暨說明

(以下資料來源參考：教育部體適能網站 http://www.fitness.org.tw/)

體適能（Physical Fitness）的定義，可視為身體適應生活、動態環境 （例如；溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。在科技進步的文明社會中，人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。

教育部針對國小四年級以上學生、國中、高中、大學等學生，每年檢測 1～2 次，並將五項數據上傳教育部網頁，除提供學生練習參考，也提供學術單位研究，藉以改善國人運動習慣及提出建議。

桃園市國中生升高中，已在多元學習表現採計要點中，將體適能成績列入，並採計達 6 分(多元學習表現共 35 分)。

本校已在體育課中指導學生各項目練習，並將於體育課中展開檢測，各學生測驗成績將上傳教育部，並當作體育科目一部分成績，請家長督促學生利用寒假期間練習，持續有規律運動。

【測驗項目及成績級距標準說明】

一、身體質量指數（BMI）

以身高及計體重計分別測量身高及體重，並以**體重(公斤)除以身高(公尺)的平方計算**。

例如小明 11 歲，體重 36 公斤，身高 148 公分(1.48 公尺)，小明 BMI = 36 ÷ $(1.48)^2$ =16.44

備註說明：

1.學生身高、體重在該年齡，位於全國同年齡學生百分等級，請自行參考全國常模 http://www.fitness.org.tw/model01.php

2.年齡計算以實歲計算，若為 10 歲 7 個月，則以 11 歲採計。(超過 7 個月以進一歲採計。未達 6 個月則捨去)

二、一分鐘屈膝仰臥起坐

受測者平躺，屈膝成九十度，足部平貼於地面，雙手交叉於胸前，雙掌輕貼於肩部，施測者輕壓其腳背協助穩定。利用腹肌收縮起身，雙手肘輕觸大腿後才可以恢復成預備動作，計時一分鐘，統計完成次數。

仰臥起坐 60 秒(男生) 單位：次

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10	9	13	15	17	19	20	22	23	24	25	26	26	27	29	30	31	33	35	37
11	12	16	18	20	21	22	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	37	40
12	16	19	22	24	25	26	27	29	30	30	31	32	33	34	35	37	38	40	44

仰臥起坐 60 秒(女生) 單位：次

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10	8	12	15	17	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	30	31	33	36
11	10	13	17	19	20	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	34	37
12	13	17	19	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	34	36	39

三、坐姿體前彎

受測者平坐，兩腳分開成 30 公分，膝關節伸直，腳尖朝上，受測者足跟底部與量尺之 25 公分記號平齊，雙手中指重疊於地面上身緩慢往前伸展，當中指觸及量尺時應暫停一至二秒。(不可有人壓受測者背部)

坐姿體前彎(男生) 單位：公分

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10	11	15	16	18	19	20	21	23	24	25	25	27	27	29	30	31	32	34	36
11	10	13	15	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	29	30	32	34	36
12	9	12	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	33	36

坐姿體前彎(女生) 單位：公分

百分等級 / 年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10	16	19	21	23	24	25	27	28	29	30	30	31	32	33	35	36	37	40	42
11	14	18	20	22	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	37	39	43
12	13	16	19	21	23	24	25	27	28	29	30	31	32	33	35	36	38	40	44

四、立定跳遠：受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩膀同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲，雙臂置於身體後方，雙臂自然前擺，雙腳同時躍起同時落地，以最佳成績登錄。

立定跳遠(男生) 單位：公分

百分等級 / 年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10	100	105	110	115	119	121	125	127	130	132	135	138	141	145	148	152	156	162	170
11	106	113	118	125	128	131	135	138	141	144	146	150	153	156	160	164	169	174	182
12	112	122	129	133	136	141	145	148	152	155	158	161	165	169	172	176	181	187	198

立定跳遠(女生) 單位：公分

百分等級 / 年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10	95	100	104	107	110	112	115	118	120	123	125	128	130	133	136	140	145	152	160
11	100	105	110	114	117	120	123	125	128	131	134	137	140	142	146	150	155	160	170
12	102	108	113	116	120	123	126	129	131	135	139	142	144	147	150	156	162	167	176

五、800 公尺跑走

運動開始時即計時，鼓勵受測者盡力跑完全程，如中途不能跑時可以快走代替，抵達終點紀錄時間。(800 公尺為本校操場 4 圈)

凡有心臟病或不適合激烈運動者可不參加此項測驗，測驗前學生需做熱身運動，測驗中如果身體不適，應立即停止測驗。

心肺耐力 800 公尺跑走(男生) 單位:分'秒"

百分等級 / 年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10	6'50"	6'25"	6'12"	6'00"	5'47"	5'36"	5'28"	5'18"	5'10"	5'00"	4'51"	4'43"	4'36"	4'27"	4'20"	4'11"	4'01"	3'51"	3'40"
11	6'33"	6'02"	5'46"	5'32"'	5'22"	5'14"	5'04"	4'54"	4'47"	4'40"	4'30"	4'23"	4'16"	4'09"	4'02"	3'55"	3'48"	3'39"	3'30"
12	6'01"	5'34"	5'19"	5'08"	4'57"	4'47"	4'39"	4'31"	4'24"	'4'17"	4'10"	4'03"	3'57"	3'50"	3'43"	3'38"	3'32"	3'25"	3'14"

心肺耐力 800 公尺跑走(女生) 單位:分'秒"

百分等級 / 年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10	6'53"	6'29"	6'14"	'6'03"	5'53"	5'46"	5'38"	5'28"	5'22"	5'14"	5'07"	5'03"	4'55"	4'47"	4'41"	4'33"	4'25"	4'11"	4'00"
11	6'27"	6'03"	5'48"	5'38"	5'29"	5'22"	5'16'	5'09"	5'03"	4'56"	4'49"	4'43"	4'36"	4'29"	4'22"	4'15"	4'09"	3'56"	3'46"
12	6'08"	5'46"	5'32"	5'22"	5'15"	5'09"	5'03"	4'56"	4'49"	4'44"	4'40"	4'33"	4'27"	4'21"	4'15"	4'09"	4'03"	3'54"	3'43"

備註：【檢測成績級距標準及結果說明】

未達 25%：待加強； 達 25%以上：通過；
達 50%以上：銅牌； 達 75%以上：銀牌； 達 85%以上：金牌。

小明本次檢測獲得 3 個金牌、1 個銅牌。
⇨小明本學期體適能測驗總成績為**銅牌**。

小虎本次檢測獲得 1 個金牌、2 個銅牌、1 個中等。
⇨小虎本學期體適能測驗總成績為**中等**。

小強本次檢測獲得 3 個金牌、1 個待加強。
⇨小強本學期體適能測驗總成績為**待加強**。

小朋友 你呢？趕快利用時間練習，加油！