

什麼是學生體適能檢測？

臺北市為實現國民五育均衡發展的全人教育理念，並引導本市學生培養規律運動習慣，建立健康生活型態，進而增進學習效率，改善身體素質，儲備多元能力，故推行包括肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度、與瞬間爆發力等評估要素之學生體適能檢測。

為什麼要做體適能檢測？

良好的體適能可以讓學生有精力與體力，從運動及活動中享受快樂有品質的生活，並讓運動成為人生中不可或缺的一部份，在成長期施行體適能檢測是為了讓家長及學生本身了解自身的身體狀況，並持續追蹤生長期間之體能狀況。

體適能檢測包括那些項目？檢測流程為何？

教育部體育署公布之體適能檢測項目，包括身體質量指數(BMI)與四大檢測項目：

① 一分鐘屈膝仰臥起坐

評估要素：肌力與耐力



仰臥平躺手交叉，
雙手放肩肘離胸，
雙腿膝屈曲九十度，
足貼地面腹收縮。

② 坐姿體前彎

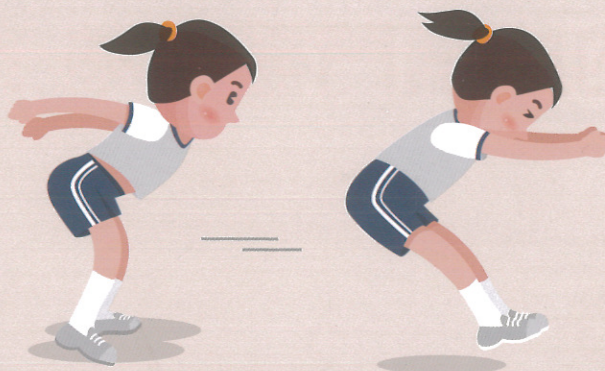
評估要素：柔軟度

檢測器材要擺正確，
坐於地面雙腿分開，
與肩同寬切勿過度，
膝蓋伸直腳尖朝上，
雙手相疊緩慢前伸，
暫停兩秒以便記錄。



③ 立定跳遠

評估要素：瞬發力



1. 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。
2. 雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。

④ 跑走

評估要素：心肺耐力

(女800m/男10-12歲800m, 13-18歲1600m)



受測者盡力跑步完成測驗，如中途不能跑步時，可以走路代替，抵達終點線時記錄時間。

學生體適能檢測 的成績門檻標準？

依據教育部體育署之體適能常模，列出全國10-18歲學生各單項檢測成績標準如下表：

男生

檢測項目	年齡	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 一分鐘屈膝 仰臥起坐(次)		19	21	25	29	30	32	33	33	33
2 坐姿體前彎 (公分)		19	18	17	18	18	18	18	17	18
3 立定跳遠 (公分)		119	128	136	148	165	175	180	184	185
4 跑走 (秒)		800公尺				1600公尺				
		347	322	297	676	659	619	578	587	598

女生

檢測項目	年齡	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 一分鐘屈膝 仰臥起坐(次)		19	20	22	23	22	22	23	23	23
2 坐姿體前彎 (公分)		24	24	23	24	23	25	24	25	25
3 立定跳遠 (公分)		110	117	120	120	122	125	127	128	130
4 800公尺 跑走(秒)		353	329	315	316	323	320	311	306	317



學生維持最佳 體適能的好處？

良好的體適能可以增加學生的學習效率、有效控制體重、避免運動傷害、增進人際關係、維持健康的心肺功能並促進心理健康等。

其他相關 網站資訊



教育部體育署體適能網站(<https://www.fitness.org.tw/>)可取得學生體適能檢測詳細施測內容、體適能檢測網路成績證明(適用於原學校已上傳體適能成績之學生)、及全國各體適能檢測站報名與檢測之相關訊息。

臺北市提升學生體適能計畫

學生體適能 PHYSICAL FITNESS

Q & A



臺北市府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

廣告