

教育部 102 年度『配合十二年國教-體適能
檢測站設置計畫』



體適能檢測簡章

國立東華大學體適能檢測站

目 錄

一、 重要日程.....	1
二、 報考資格.....	1
三、 報名辦法.....	2
四、 檢測項目及方法.....	4
五、 檢測成績通知.....	7
六、 檢測成績認證使用.....	7
七、 體適能檢測注意事項.....	8
八、 其他注意事項.....	9
附件一 學生體適能檢測報名資料表.....	10
附件二 運動安全問卷.....	11

一、 重要日程

梯次	報名日期	檢測日期	寄發檢測證書	檢測地點
第一梯次	103.02.17 至 103.02.21	103.03.09 (星期日)	103.03.23	國立東華大學壽 豐校區體育館
第二梯次	103.04.07 至 103.04.11	103.04.27 (星期日)	103.05.11	國立東華大學壽 豐校區體育館
第三梯次	103.05.05 至 103.05.09	103.05.25 (星期日)	103.06.08	國立東華大學壽 豐校區體育館

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

(四)、 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。

(五)、 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。

(六)、 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。

(七)、 其他具備同等學力資格者。

三、 報名辦法

(一) 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/>)。

1. 團體報名：體育組於規定日程期間上傳團體報名資料，完成網路報名作業（操作方式可上教育部體適能網站”資料下載”處下載）。
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（操作方式可上教育部體適能網站”資料下載”處下載）。

(二) 報名注意事項：

1. 團體報名由體育組統一系列准考證（個別報名之學生，請自行列印准考證），並黏貼二吋證件照相片一張，於檢測當日攜至考場。

2. 考生檢測當日除攜帶准考證之外，應攜學生證（身分證或健保卡）報到，並於准考證核章。
3. 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。
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。
6. 報名所繳資料如模糊不清致無法辨識者，拒絕受理報名。
7. 報名洽詢電話：(03)863-2613莊先生，-2612余先生
-2614鄒小姐。

四、 檢測項目及方法

依教育部學生健康與體育護照(原體適能護照)及教育部體適能網站公布之檢測標準與方法，檢測身體質量指數、800/1600公尺跑走、坐姿體前彎、一分鐘屈膝仰臥起坐及立定跳遠共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 ² (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	評估身體腹肌之肌力與肌耐力。
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	檢測瞬發力。
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	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15-30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書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書，可先詢問就讀學校負責教師。
- (四) 成績證書如有錯誤、未收到或遺失者，請向國立東華大學體育中心體適能檢測站洽詢或申請補發。

六、 檢測成績認證使用：

- (一) 本檢測成績認證可提供多元入學方案各種入學管道採用，如：高中職申請入學…等。
- (二) 有關各校多元入學辦法，請見各校甄選入學、申請入學等相關簡章。

七、 體適能檢測注意事項：

- (一) 各梯次報名成功之考生於檢測當日攜帶准考證、運動安全問卷PAR-Q、學生證（身分證或健保卡），至國立東華大學壽豐校區體育館報到及檢測，第一組考生在上午07時30分報到（相關資訊將公布於東華大學體育中心網頁）。
- (二) 考生須隨身攜帶准考證以備主監試人員核對之用。准考證補發請至場地服務處申請補發。
- (三) 考生於體適能檢測當日應穿著運動服裝及運動鞋，報到後隨同服務人員引領至檢測場地預備。
- (四) 集合後應聽從檢測人員之講解，如有疑問可舉手發問，檢測開始後不得再行發問。
- (五) 考生均按照准考證號碼次序輪流參加考試，未輪到以前應在指定地點等候，不得擅自離開。
- (六) 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。
- (七) 考生聽到呼叫號碼時應立即舉手答「有」，如呼叫號碼三次不答應者，即取消該項檢測資格。
- (八) 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。

(九) 考試遇有空襲警報或地震時，請遵循考場服務人員指揮。

八、 其他注意事項：

(一) 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。

(二) 如有其他疑問請電(03)863-2612余先生，-2613莊先生

-2614鄒小姐。

附件一

學生體適能檢測報名資料表

(供負責教師收取團體報名之學生資料時使用)

准考證號碼 (請勿填寫)				請服貼 2 張二吋半身脫帽光面香片 (背面書寫姓名、學校、班級和身分證字號)
學生姓名		血型		
出生日期	年 月 日	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
身分證字號 (居留證號碼)				
就讀學校資料	學校名稱			
	班級	年 班	學號	
聯絡電話	家裡	()	手機	
通訊地址	□□□			
緊急聯絡人	姓名		關係	
	聯絡電話	(手機)		
		(宅)		
通訊地址	□□□			

運動安全問卷

PAR-Q (身體活動準備問卷)

本問卷旨在了解您的健康狀況，以增加體適能活動的安全性；本問卷參考美國運動醫學會（1986）之Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)，修正後使用。如果您是不常運動，或是體重過重者，且在下列問卷中的任何一題回答為「是」的話，那麼為了您的安全，在體適能檢測及運動前，務必請示醫師，並經同意或治療後，告知檢測人員，才能施行。

- 一、醫生曾告訴您，您的心臟有問題嗎？..... 是 否
- 二、您經常覺得胸部疼痛嗎？..... 是 否
- 三、您經常覺得虛弱或頭昏眼花嗎？..... 是 否
- 四、您的血壓過高嗎？..... 是 否
- 五、醫師曾告訴您，您患有因運動而惡化的骨骼關節問題嗎？（例如：關節炎）？ 是 否
- 六、醫生目前是否開立血壓或心臟藥物給您服用？..... 是 否
- 七、有其他尚述未提及而不能參加運動的理由嗎？..... 是 否

理由：_____

※特別叮嚀：

測驗前應做適度的暖身活動，施測過程中，如有身體不適，應立即停止測驗。

家長簽名：_____

考生簽名：_____