國民體適能檢測實施辦法修正案第 1 次諮詢會議議程

壹、 主席致詞：

貳、 報告事項：

一、 依據「國民體適能檢測實施辦法」規定，學生體適能檢測除身體組成外，包含 4 大項目：瞬發力(立定跳遠)、肌力及肌耐力(屈膝仰臥起坐)、柔軟度(坐姿體前彎)及心肺耐力(跑走)。

二、 考量現行肌力及肌耐力檢測項目之屈膝仰臥起坐，動作特性存有安全疑慮，及心肺耐力檢測項目之跑走，檢測方式受環境與天候因素影響，因此，本署委託中華民國體育學會辦理「109-110 年度學生漸速耐力折返跑暨捲腹仰臥起坐常模建立計畫」，已完成國外文獻探討、專家諮詢會議、辦理說明會、建立施測流程、全國分層隨機抽樣測驗，並進行資料蒐集及處理分析建立新常模。

三、 現為辦理「國民體適能檢測實施辦法」(以下簡稱本辦法)之修法作業，將肌力及肌耐力檢測項目以動作安全性較高之仰臥捲腹取代屈膝仰臥起坐；心肺耐力檢測項目新增漸速耐力折返跑，與跑走併行，以利教學現場得依環境與天候選擇施測，已擬具本辦法修正草案，為利後續執行與落實，爰召開本次諮詢會議。

參、討論事項：

案　由：有關國民體適能檢測實施辦法部分條文修正草案，提請討論。

說　明：

一、請中華民國體育學會就修正重點內容及差異性先進行 10 分鐘簡報說明。

二、擬修正條文

（一）第 2 條：修正國民體適能檢測項目，屈膝仰臥起坐調整為動作安全性較高之仰臥捲腹，心肺耐力檢測項目新增漸速耐力折返跑，以利教學現場得依環境與天候選擇施測。

（二）第 3 條：配合調整、新增之仰臥捲腹及漸速耐力折返跑檢測項目，修正實施方法。

（三）第 4 條：配合調整、新增之仰臥捲腹及漸速耐力折返跑檢測項目，修正檢測器材。

三、檢附國民體適能檢測實施辦法部分條文修正草案供參。

決　議：

肆、臨時動議

伍、散　會（　時　分）

國民體適能檢測實施辦法部分條文修正草案總說明

國民體適能檢測實施辦法（以下簡稱本辦法）係於八十九年四月二十九日訂定發布，歷經三次修正，最近一次係於一百零七年五月二十四日修正發布。考量現行肌力及肌耐力檢測項目之屈膝仰臥起坐，動作特性存有安全疑慮，及心肺耐力檢測項目之跑走，檢測方式受環境與天候因素影響，因此，檢討修正檢測項目，以動作安全性較高之仰臥捲腹取代屈膝仰臥起坐；心肺耐力檢測項目新增漸速耐力折返跑，以利教學現場得依環境與天候選擇施測。另根據取代與新增之檢測項目，修正其對應之檢測實施方法與檢測器材之條文內容，爰擬具本辦法部分條文修正草案，其修正要點如下：

一、修正國民體適能檢測項目，屈膝仰臥起坐調整為動作安全性較高之仰臥捲腹，心肺耐力檢測項目新增漸速耐力折返跑，以利教學現場得依環境與天候選擇施測。（修正條文第二條）

二、配合調整、新增之仰臥捲腹及漸速耐力折返跑檢測項目，修正實施方法。（修正條文第三條）

三、配合調整、新增之仰臥捲腹及漸速耐力折返跑檢測項目，修正檢測器材。（修正條文第四條）

國民體適能檢測實施辦法部分條文修正草案條文對照表

修正條文	現行條文	說明
第二條　國民體適能檢測之年齡、項目及順序如下： 一、十歲以上未滿二十三歲者： (一)身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。 (二)瞬發力：立定跳遠。 (三)肌力及肌耐力：仰臥捲腹。 (四)柔軟度：坐姿體前彎。 (五)心肺耐力：跑走或漸速耐力折返跑。 二、二十三歲以上未滿六十五歲者： (一)身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。 (二)心肺耐力：登階測驗。 (三)肌力及肌耐力：仰臥捲腹。 (四)柔軟度：坐姿體前彎。 三、六十五歲以上	第二條　國民體適能檢測之年齡、項目及順序如下： 一、十歲以上未滿二十三歲者： (一)身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。 (二)瞬發力：立定跳遠。 (三)肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。 (四)柔軟度：坐姿體前彎。 (五)心肺耐力：跑走。 二、二十三歲以上未滿六十五歲者： (一)身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。 (二)心肺耐力：登階測驗。 (三)肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。 (四)柔軟度：坐姿體前彎。 三、六十五歲以上者： (一)身體組成：	一、修正第一款第三目及第二款第三目：考量現行肌力及肌耐力檢測項目之屈膝仰臥起坐，其動作特性存有安全疑慮，爰修正由動作安全性較高之仰臥捲腹取代之。 二、修正第一款第五目：十歲以上未滿二十三歲者實施心肺耐力檢測項目為跑走，考量跑走檢測方式易受環境與天候因素影響，爰新增漸速耐力折返跑檢測項目，以利教學現場得依環境與天候選擇項目進行施測。

者： (一)身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。 (二)肌力及肌耐力：肱二頭肌手臂屈舉及椅子坐立。 (三)心肺耐力：原地抬膝踏步。 (四)柔軟度：抓背測驗及椅子坐姿體前彎。 (五)平衡能力：椅子坐立繞物及開眼單足立。	身體質量指數及腰臀圍比。 (二)肌力及肌耐力：肱二頭肌手臂屈舉及椅子坐立。 (三)心肺耐力：原地抬膝踏步。 (四)柔軟度：抓背測驗及椅子坐姿體前彎。 (五)平衡能力：椅子坐立繞物及開眼單足立。	
第三條　國民體適能檢測之實施方法如下： 一、身體質量指數：以身高器及體重器分別測量身高及體重，並以體重（公斤）除以身高(公尺)之平方計算。 二、腰臀圍比：以布（皮）尺分別測量腰圍及臀圍各二次，並以腰圍（公分）除以臀圍（公分）計算，取平均值記錄之。	第三條　國民體適能檢測之實施方法如下： 一、身體質量指數：以身高器及體重器分別測量身高及體重，並以體重（公斤）除以身高(公尺)之平方計算。 二、腰臀圍比：以布（皮）尺分別測量腰圍及臀圍各二次，並以腰圍（公分）除以臀圍（公分）計算，取平均值記錄之。	配合調整、新增之仰臥捲腹及漸速耐力折返跑檢測項目，修正實施方法。

三、仰臥捲腹： (一)受測者平躺，收下顎且頭不著地、雙手肘完全伸直，指尖放置於第一條標示線內緣，雙膝屈曲呈九十度，足跟觸地。 (二)利用腹肌收縮緩慢捲曲脊柱使肩胛骨抬起離開地面，同時雙手手指沿著地面向前延伸直到觸及第二條標示線為止，並維持捲腹動作待下一個指示音響。 (三)腹肌放鬆仰臥回復至預備動作，完成完整上、下動作即計算一次，受測者聽從指示音盡力進行動作持續至無法跟上節拍或完成七十五次反	三、屈膝仰臥起坐： (一)受測者平躺，屈膝成九十度，足部平貼地面，雙手交叉於胸前，雙掌輕貼於肩部，為預備動作，施測者輕壓其腳背，協助穩定。 (二)利用腹肌收縮起身，雙手肘輕觸膝蓋後，恢復成預備動作，為完成一次。 (三)計時一分鐘，統計完成次數。 四、坐姿體前彎： (一)受測者平坐，膝關節伸直腳尖朝上，雙腳分開成三十公分。 (二)受測者雙腳足跟底部，與量尺之二十五公分記號平齊。 (三)雙手掌心朝下中指交疊對齊，吐氣	

覆即結束測驗。 四、坐姿體前彎： (一)受測者平坐，膝關節伸直腳尖朝上，雙腳分開成三十公分。 (二)受測者雙腳足跟底部，與量尺之二十五公分記號平齊。 (三)雙手掌心朝下中指交疊對齊，吐氣時上身緩慢往前延伸，當中指觸及量尺時，應暫停二秒記錄之。 (四)依前三目規定測驗二次，取最佳值記錄之。 五、立定跳遠： (一)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。 (二)雙臂自然擺動，雙腳同時躍起，同時落地。	時上身緩慢往前延伸，當中指觸及量尺時，應暫停二秒記錄之。 (四)依前三目規定測驗二次，取最佳值記錄之。 五、立定跳遠： (一)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。 (二)雙臂自然擺動，雙腳同時躍起，同時落地。 (三)成績丈量，由起跳線內緣至最近之落地點為準。 (四)依前三目規定測驗二次，取最佳值記錄之。 六、跑走： (一)受測者於起步即開始計時，施測者應鼓勵受測者盡力以跑步完成測驗；其未能	

(三)成績丈量，由起跳線內緣至最近之落地點為準。 (四)依前三目規定測驗二次，取最佳值記錄之。 六、跑走： (一)受測者於起步即開始計時，施測者應鼓勵受測者盡力以跑步完成測驗；其未能以跑步完成者，得以走步代替，抵終點線時，記錄其完成時間。 (二)為利辨識，受測者得穿戴號碼衣。 (三)以碼錶計時，並依下列規定記錄： 1、國民小學學生：八百公尺。 2、國民中學以上學生：男學生一	以跑步完成者，得以走步代替，抵終點線時，記錄其完成時間。 (二)為利辨識，受測者得穿戴號碼衣。 (三)以碼錶計時，並依下列規定記錄： 1、國民小學學生：八百公尺。 2、國民中學以上學生：男學生一千六百公尺，女學生八百公尺。 七、登階： (一)受測者站立於三十五公分高之臺階後，配合節拍器節奏，以每分鐘九十六拍之速度，每四拍上下臺階一次，持續三分鐘。 (二)完成登階測	

千六百公尺，女學生八百公尺。 七、登階： (一)受測者站立於三十五公分高之臺階後，配合節拍器節奏，以每分鐘九十六拍之速度，每四拍上下臺階一次，持續三分鐘。 (二)完成登階測驗，於休息一分鐘後，立即測量一分鐘至一分鐘三十秒之第一次脈搏數；休息三十秒後，立即測量二分鐘至二分鐘三十秒之第二次脈搏數；接著再休息三十秒後，立即測量三分鐘至三分鐘三十秒之第三次脈搏數。 (三)將前目三次測得之脈搏	驗，於休息一分鐘後，立即測量一分鐘至一分鐘三十秒之第一次脈搏數；休息三十秒後，立即測量二分鐘至二分鐘三十秒之第二次脈搏數；接著再休息三十秒後，立即測量三分鐘至三分鐘三十秒之第三次脈搏數。 (三)將前目三次測得之脈搏數代入第四目公式中，計算心肺耐力指數。 (四)心肺耐力指數＝運動持續時間(秒)x一百÷(三次脈搏總和x二)。 八、肱二頭肌手臂屈舉： (一)受測者坐於椅子中間背挺直，雙腳平貼於地面，慣用手	

數代入第四目公式中，計算心肺耐力指數。 (四)心肺耐力指數＝運動持續時間(秒)×一百÷(三次脈搏總和×二)。 八、肱二頭肌手臂屈舉： (一)受測者坐於椅子中間背挺直，雙腳平貼於地面，慣用手對握啞鈴，向下自然伸直。 (二)女性用五磅啞鈴，男性用八磅啞鈴進行測驗。 (三)測驗時，受測者反覆進行屈臂動作;屈臂時，手部轉成反握，肘部要完全屈曲，於三十秒內，鼓勵受測者完成最多次數。 (四)依前三目規定測驗一次，記錄完	對握啞鈴，向下自然伸直。 (二)女性用五磅啞鈴，男性用八磅啞鈴進行測驗。 (三)測驗時，受測者反覆進行屈臂動作;屈臂時，手部轉成反握，肘部要完全屈曲，於三十秒內，鼓勵受測者完成最多次數。 (四)依前三目規定測驗一次，記錄完成舉啞鈴之次數。 九、椅子坐立： (一)受測者坐於椅子中間，背挺直，雙腳平貼於地面，雙手交叉於胸前。 (二)受測者反覆起立坐下動作;起立時，雙腿要完全伸直，於三十秒內鼓勵受測者完成最多次數。	

成舉啞鈴之次數。 九、椅子坐立： (一)受測者坐於椅子中間，背挺直，雙腳平貼於地面，雙手交叉於胸前。 (二)受測者反覆起立坐下動作;起立時，雙腿要完全伸直，於三十秒內鼓勵受測者完成最多次數。 (三)依前二目規定測驗一次，以完成一次之坐立次數為記錄單位。 十、抓背： (一)一手臂高舉過肩向後下方延伸，另一手臂在腰部向後上方延伸，測量雙手中指間之距離。 (二)依前目規定左右手各練習一次，以較佳手臂測驗二次，記錄最佳值。	(三)依前二目規定測驗一次，以完成一次之坐立次數為記錄單位。 十、抓背： (一)一手臂高舉過肩向後下方延伸，另一手臂在腰部向後上方延伸，測量雙手中指間之距離。 (二)依前目規定左右手各練習一次，以較佳手臂測驗二次，記錄最佳值。 十一、椅子坐姿體前彎： (一)受測者坐於椅子前緣三分之一處，一腳向前伸展，腳尖勾起，雙手掌心朝下，中指交疊對齊，吐氣時上身緩慢往前延伸，測量鞋面最上緣與中指間之距離。 (二)依前目規定	

十一、椅子坐姿體前彎： (一)受測者坐於椅子前緣三分之一處，一腳向前伸展，腳尖勾起，雙手掌心朝下，中指交疊對齊，吐氣時上身緩慢往前延伸，測量鞋面最上緣與中指間之距離。 (二)依前目規定左右腳各練習一次，以較佳腳測驗二次，記錄最佳值。 十二、原地抬膝踏步： (一)受測者先以髂前上棘與臏骨中點連線之二分之一處，決定測驗時大腿抬起高度，並在牆上貼上膠布作為註記。 (二)測驗時，受測者應於二分鐘內，以最快速度進行左右踏	左右腳各練習一次，以較佳腳測驗二次，記錄最佳值。 十二、原地抬膝踏步： (一)受測者先以髂前上棘與臏骨中點連線之二分之一處，決定測驗時大腿抬起高度，並在牆上貼上膠布作為註記。 (二)測驗時，受測者應於二分鐘內，以最快速度進行左右踏步，計算右腳抬起次數。 (三)左右抬腿各練習一次，依前二目規定測驗二分鐘，記錄已完成一次左右踏步之次數。 十三、椅子坐起繞物： (一)受測者坐於椅子中間，背挺直，雙腳前後平貼於地面，聞	

步，計算右腳抬起次數。 (三)左右抬腿各練習一次，依前二目規定測驗二分鐘，記錄已完成一次左右踏步之次數。 十三、椅子坐起繞物： (一)受測者坐於椅子中間，背挺直，雙腳前後平貼於地面，聞開始口令後，以最快速度站起，並快走繞行二・四四公尺外障礙錐，再走回原位坐下，為完成動作。 (二)測驗受測者從起身至繞物後坐下所費時間，測驗二次，取最短時間記錄之。 十四、開眼單足立： (一)受測者雙手叉腰，慣用腳以全腳掌	開始口令後，以最快速度站起，並快走繞行二・四四公尺外障礙錐，再走回原位坐下，為完成動作。 (二)測驗受測者從起身至繞物後坐下所費時間，測驗二次，取最短時間記錄之。 十四、開眼單足立： (一)受測者雙手叉腰，慣用腳以全腳掌穩固著地，另一腳屈膝抬離於地面，腳尖大姆指側貼於支撐腳之腳踝內側。 (二)受測者一腳已觸地，另一支撐腳移動或叉腰手離開腰部時，即停錶，並記錄平衡時間。 (三)依前二目規定測驗二	

穩固著地，另一腳屈膝抬離於地面，腳尖大姆指側貼於支撐腳之腳踝內側。 (二)受測者一腳已觸地，另一支撐腳移動或叉腰手離開腰部時，即停錶，並記錄平衡時間。 (三)依前二目規定測驗二次，以時間最長值記錄之。 十五、漸速耐力折返跑： (一)測驗開始前，受測者雙腳站於端線後，保持準備姿勢。 (二)測驗階段 1、聞指示音響時，受測者出發跑向另一端線。 2、受測者於下一指示音響前至	次，以時間最長值紀錄之。	

少須單腳觸線，並於指示音響後雙腳須於端線後折返至另一端線。 (三)結束階段：測驗結束後，協測者向成績紀錄者提報完成測驗趟數，並記錄其成績。 (四)注意事項： 1、避免指示音響前提早或單腳踩線出發。 2、當受測者失敗一次時，協測者則舉手比出數字1(或1號黃色指示牌)；失敗兩次比出數字2(或2號紅色		

指示牌），亦代表測驗結束。 3、受測者聽從指示音盡最大努力完成至多反覆趟數。 4、當累計兩次失敗表示該道次受測者測驗結束，協測者即引導受測者往兩端線後退開場地。		
第四條　國民體適能檢測器材如下： 一、身體質量指數：身高器、體重器。 二、腰臀圍比：布（皮）尺。 三、仰臥捲腹：揚聲器、檢測專用音訊檔、軟墊及膠帶。 四、坐姿體前彎：量尺及軟墊。 五、立定跳遠：立定跳遠墊或捲尺。	第四條　國民體適能檢測器材如下： 一、身體質量指數：身高器、體重器。 二、腰臀圍比：布（皮）尺。 三、屈膝仰臥起坐：碼錶及軟墊。 四、坐姿體前彎：量尺及軟墊。 五、立定跳遠：立定跳遠墊或捲尺。 六、跑走：碼錶及發令器。	配合調整、新增之仰臥捲腹及漸速耐力折返跑檢測項目，修正檢測器材。

六、跑走：碼錶及發令器。 七、登階：碼錶、節拍器及三十五公分立體臺階。 八、肱二頭肌手臂屈舉：碼錶、直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）及啞鈴（女生五磅，男生八磅）。 九、椅子坐立：碼錶及直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）。 十、抓背：四十五公分以上之硬尺。 十一、椅子坐姿體前彎：直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）及四十五公分以上之硬尺。 十二、原地抬膝踏步：碼錶、軟尺、有色膠帶及計數器。 十三、椅子坐起繞物：碼錶、皮尺、障礙錐及直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）。 十四、開眼單足立：碼錶。 十五、漸速耐力折返跑：揚聲器、檢測專用音訊檔及長二十公尺測驗之場域。	七、登階：碼錶、節拍器及三十五公分立體臺階。 八、肱二頭肌手臂屈舉：碼錶、直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）及啞鈴（女生五磅，男生八磅）。 九、椅子坐立：碼錶及直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）。 十、抓背：四十五公分以上之硬尺。 十一、椅子坐姿體前彎：直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）及四十五公分以上之硬尺。 十二、原地抬膝踏步：碼錶、軟尺、有色膠帶及計數器。 十三、椅子坐起繞物：碼錶、皮尺、障礙錐及直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）。 十四、開眼單足立：碼錶。	