

了解體適能

體適能(Physical Fitness)的定義，可視為身體適應生活、動與環境(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。

體適能對學生的重要性可歸納為下列幾點：

- 一、有充足的體力來適應日常工作、生活或讀書學生平常讀書、上課的精神專注程度和效率，皆與體適能有關，尤其是有氧(心肺)適能，一般而言，有氧適能較好的人，腦部獲取氧的能力較佳看書的特久性和注意力也會佳。
- 二、促進健康和發育：體適能較好的人，健康狀況較佳，比較不會生病。擁有良好體適能，身體運動能力亦會較好。身體活動能力較強或較多，對學生身心的成長或發展都有正面的幫助。
- 三、有助於各方面的均衡發展：身體、心理、情緒、智力、精神、社交等狀況皆相互影響，有健康的身體或良好的體適能，對其他各方面的發展皆有直接或間接的正面影響。目前教育趨勢強調全面的居均衡發展，對於正在發育的學童，更不能忽略體適能的重要性。
- 四、提供歡樂活潑的生活方式：教育要讓學童有足夠的時間和機會去學習和體驗互助合作、公平競爭和團隊精神等寶貴的經驗，從運動和活動中享受歡樂、活潑、有生機的生活方式，進而提升體適能。
- 五、養成良好的健康生活方式和習慣：學生時期對於飲食、生活作習、注意環境衛生和壓力處理行為習慣，能有良好的認知、經驗和態度，對於將來養成良好的生活方式，有深遠的影響。

教育部體適能資訊多元化推廣計畫

- 一、宣導學生使用「健康體育網路護照」，讓學生瞭解自身體適能狀況，除多元化之運動處方諮詢系統外，並提供互動問答遊戲，讓學生從遊戲中獲得多元的體適能資訊與喜愛運動，進而培養規律運動習慣。
- 二、配合「體適能納入升學計分推廣計畫」，鼓勵學生透過健康體育網路護照之使用，列印相關成績以供升學加分，亦可促進家長能瞭解子女的體適能狀況。

「體適能」項目採計原則

- 一、體適能檢測項目：

(一)肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐。

(二)柔軟度：坐姿體前彎。

(三)瞬發力：立定跳遠。

(四)心肺耐力：跑走。

1.女生：800 公尺。

2.男生：1600 公尺。

二、門檻標準：

體適能檢測成績參照教育部民國 101 年公布之體適能常模，依不同性別及年齡，各單項檢測成績門檻標準如下：

三、

項目	男生				女生			
	13 歲	14 歲	15 歲	16 歲	13 歲	14 歲	15 歲	16 歲
肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	29	30	32	33	23	22	22	23
柔軟度：坐姿體前彎(公分)	18	18	18	18	24	23	25	24
瞬發力：立定跳遠(公分)	148	165	175	180	120	122	125	127
心肺耐力： 800(女)/1600(男)公尺 跑走(秒)	676	659	619	578	316	323	320	311

計分原

則：

(一) 檢測成績以門檻方式計分：以個人完成四項檢測為原則，經醫院、學校或體適能檢測站認定無法完成檢測者得擇項檢測，按照計分標準予以計分。

(二)計分標準：

1. 同一次檢測四項均無(或僅一項)達門檻者，得 6 分。

2. 同一次檢測任二項檢測成績達百分等級 50 以上者，得 8 分。

3. 同一次檢測任二項檢測成績達百分等級 75 以上者，得 9 分。

4. 同一次檢測任二項檢測成績達百分等級 85 以上者，得 10 分。

(三)身心障礙學生、重大傷病及體弱學生之計分：

持有各級主管機關特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定為身心障礙學生之證明，或領有身心障礙手冊(證明)者，或持有公立醫院證明為重大傷病、體弱學生，考量學生身心發展差異及就學權益，比照門檻標準，予以計分(6分)。

(四)其他：由學生說明原因，經學校組成專責小組認定確屬不宜檢測之學生，比照門檻標準，予以計分(6分)。

四、成績證明：採體適能檢測站成績證明，學生至體適能檢測站檢測，由教育部統一提供格式，核發單位為檢測單位。

五、採計期限：擇優採計七年級上學期至九年級上學期期間之檢測成績。

六、附則：

(一)體適能檢測之年齡計算方式，以7個月為界，檢測年月與出生年月相減，所得月分達7個月以上，則進升一歲。

舉例如下：

1.民國88年3月出生，於民國101年10月進行檢測，年齡計算為 $101(\text{年}) - 88(\text{年}) = 13$ ； $10(\text{月}) - 3(\text{月}) = 7$ ，因達7個月，故進升1歲，其年齡為14歲。

2.民國88年5月出生，於民國101年10月進行檢測，年齡計算為 $101(\text{年}) - 88(\text{年}) = 13$ ； $10(\text{月}) - 5(\text{月}) = 5$ ，因未達7個月，故其年齡為13歲。

(二)受測學生超過16歲者，以16歲之門檻標準計分。