

# 新北市五華國小體適能檢測實施辦法

## 一、實施時間：

學年全面實施體適能檢測一次，施測時間為每學年開學初九月開始，最晚學年結束前完成，檢測結果除登錄體適能紀錄表外，並應登錄教育部體適能網站評估系統建檔據以追蹤成效。

## 二、實施對象：一到六年級全校學生

## 三、檢測項目：

一到三年級：身體質量指數

四到六年級：身體質量指數、坐姿體前彎、一分鐘屈膝仰臥起、坐立定跳遠、心肺耐力

### (一)身體質量指數

1. 測驗目的：利用身高、體重之比率來推估個人之身體組成。

2. 方法步驟：

(1). 身高：

- A. 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。
- B. 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。測量結果以公分為單位。

(2). 體重：

- A. 受測者最好在餐畢兩小時後測量，並著輕便服裝，脫去鞋帽及厚重衣物。
- B. 受測者站立於體重器上，測量此時之體重。測量結果以公斤為單位。

3. 記錄：將所得之身高（換以公尺為單位）、體重（以公斤為單位），代入下列公式中：身體質量指數(BMI)=體重(公尺為單位)÷身高<sup>2</sup>（公尺為單位）。

### (二)坐姿體前彎

1. 方法步驟：

- (1). 受測者坐於地面或墊子上，兩腿分開與肩同（避免雙腿分開寬），膝蓋伸直，腳尖朝上（布尺位於雙腿之間）。
- (2). 受測者雙腿腳跟底部與布尺之 25 公分記號平齊（需脫鞋）
- (3). 受試者雙手相疊（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,暫停二秒,以便記錄。

- (4).兩中指互疊觸及布尺之處,其數值即為成績登記之點(公分)。  
例如:中指指尖觸及25公分之點,則登記為25公分,中指指尖若超過腳跟,所觸及之處為27公分,則成績登記為27公分,若中指指尖觸及之點小於腳跟,若在18公分處,則登記為18公分。  
記錄方法:嘗試一次,測驗二次,取一次正式測試中最佳成績。

### (三)一分鐘屈膝仰臥起坐

#### 1.方法步驟:

- (1).預備時,請受試者於墊上或地面仰臥平躺,雙手胸前交叉,雙手掌輕放肩上(肩窩附近),手肘得離開胸部,雙膝屈曲約成九十度,足底平貼地面。
- (2).施測者以雙手按住受測者腳背,協助穩定。
- (3).測驗時,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。
- (4).聞(預備)口令時保持(1)之姿勢,聞「開始」口令時盡力在一分鐘內做起坐的動作,直到聽到「停」口令時動作結束,以次數愈多者為愈佳。(以次為單位計時六十秒;在三十秒時與六十秒時分別記錄其完整次數。)

測驗時,為保持受測者膝蓋伸直,除主測者外,可請人於旁督促提醒,但不得妨礙測量。

### (四)立定跳遠

#### 1.方法步驟:

- (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」。
- (3).每次測驗一人,每人可試跳2次。
- (4).成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。

\*可連續試跳2次,以較遠一次為成績。試跳犯規時,成績不計算。

### (五)心肺耐力(男800公尺、女800公尺)

#### 1.方法步驟:

- (1).運動開始時即計時,施測者要鼓勵受測者盡力以跑步完成測驗,如中途不能跑步時,可以走路代替,抵終點線時記錄時間。
- (2).測驗人數過多時,可訓練或安排協測人員或穿戴號碼衣。

\*凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病（如心臟病）之學生或懷孕女生皆不可接受此項測驗。

#### 四、獎章核發標準：

- (一)各項體適能成績均達百分等級五十（%）以上者核發銅質章獎狀。
- (二)各項體適能成績均達百分等級七十五（%）以上者核發銀質章獎狀。
- (三)各項體適能成績均達百分等級八十五（%）以上者核發金質章獎狀。

#### 五、預期效果：

- (一)學生體適能提昇至程度達百分等級之 85，增進學子身心發展，朝全人教育理想邁進。
- (二)學生規律運動人口比率增加，朝先進國家邁進，讓校園更祥和、更有朝氣。
- (三)學生體適能認知增進，更能了解自己，珍惜自己，發展自己。
- (四)培育學生尊重生命之情操、統整健全之身心與人格特質、奮發進取之終身學習動機信念、德智體群美五育兼備之全人發展。
- (五)有效增加身體耐力，舒緩心理壓力以及提昇心靈層次。

#### 六、本計畫陳校長核可，修正亦同。