

十二年國民基本教育免試入學

超額比序採計體適能項目

Q&A

主辦單位：教育部體育署
承辦單位：中華民國體育學會
中華民國102年2月編印

Q1 十二年國民基本教育免試入學超額比序採計體適能項目之意義為何？

A: 十二年國民基本教育以多元入學的精神，實現五育均衡發展的教育理念，將體適能納入超額比序項目提供合理有利誘因，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，提升競爭實力，邁向全人教育之目的。

Q2 何謂體適能？

A: 體適能 (physical fitness) 是指個人可以勝任平時工作，卻不會感到疲憊，還有餘力去享受休閒或應付突如其來的變化及壓力之能力。維持較佳的體適能有下列之益處：

- 一、增加學習效率。
- 二、促進心理健康、增進人際關係。
- 三、有效控制體重。
- 四、可以維持健康的心肺功能。
- 五、有足夠的體力可以勝任必要的工作負荷。
- 六、避免運動傷害。

Q3 體適能檢測項目為何？

A: 依照教育部公布之體適能檢測項目，除身體質量指數外，採計項目如表一所示。

表一 體適能檢測項目及評估要素

檢測項目	評估要素
1. 一分鐘屈膝仰臥起坐	肌耐力
2. 坐姿體前彎	柔軟度
3. 立定跳遠	瞬發力
4. 800 (女) / 1600 (男) 公尺跑走	心肺耐力

註：心肺耐力：10-12歲男生、10-18歲女生施測800公尺跑走；13-18歲男生施測1600公尺跑走。

Q4 體適能檢測程序為何？

A: 於體適能檢測站當日完成報到與檢錄後程序如下：
一、填寫運動安全問卷。
二、進行暖身運動。
三、分組施測：
1. 一分鐘屈膝仰臥起坐。 2. 身高、體重。
3. 立定跳遠。 4. 坐姿體前彎。
四、800/1600公尺跑走。
五、結束檢測。

Q5 體適能項目之計分原則及門檻標準為何？

A: 一、計分原則：以下說明為教育部公告之原則，僅供參考；各免試就學區可另行決定計分原則，實際情形依各免試就學區公告為準。
1. 檢測成績以門檻方式計分：以個人同意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四項檢測者得擇項檢測，任二項成績達門檻標準者，予以計分。
2. 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。
3. 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。
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表二：

表二 13-16歲各單項檢測成績門檻標準

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

Q6 體適能檢測成績證明如何取得？

A8 欲參加體適能檢測的考生，依各就學區採計方式由下列管道取得成績證明：

1. 體適能檢測站成績證明：學生可於國中就學期間自行選擇各地區檢測站，於開放檢測期間內報名檢測，次數不限。
2. 體適能檢測網路成績證明：學校自行檢測且上傳，學生可登入「健康體育網路護照」列印成績證明，經學校核章後方可使用。

Q7 體適能檢測成績採計有期限嗎？

A8 學生得於國一上學期至國三上學期期間進行體適能檢測，擇優採計期間內所獲之檢測成績證明，惟成績證明須以同一次完成之檢測結果為原則，不同次數之檢測結果不得交叉採計。

Q8 體適能檢測年齡如何計算？

A8 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(年)-88(年)=13；10(月)-3(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(年)-88(年)=13；10(月)-5(月)=5，因未達7個月，故其年齡為13歲。

Q9 體適能檢測站設置名單

A8 教育部101年體適能檢測站設置名單如表三

表三 教育部101年體適能檢測站設置名單一覽表

編號	縣市	申請學校	編號	縣市	申請學校	編號	縣市	申請學校
1	新北市	市立三重高中	18	屏東縣	縣立東港高中	35	高雄市	市立小港高中
2		市立丹鳳高中	19		縣立里港國中	36		市立仁武高中
3		市立江翠國中	20		縣立恆春國中	37		市立旗山國中
4	宜蘭縣	縣立羅東國中	21	花蓮縣	縣立東海國中	38	臺南市	市立永仁高中
5		縣立冬山國中	22		國立東華大學	39		市立大灣高中
6		縣立復興國中	23		國立花蓮高農	40		市立土城高中
7	新竹縣	明新科技大學	24	新竹市	縣立玉里國中	41	市立復興國中	
8		縣立竹東國中	25		市立成德高中	42	市立南新國中	
9	苗栗縣	縣立苑裡高中	26	嘉義市	市立嘉義國中	43	市立大成國中	
10		縣立苗栗國中	27		市立民生國中	44	市立麻豆國中	
11	南投縣	縣立南投國中	28	臺北市	市立中崙高中	45	市立新化國中	
12		縣立埔里國中	29		市立石牌國中	46	市立佳里國中	
13		縣立水里國中	30		市立金華國中	47	市立北區民德國中	
14	嘉義縣	縣立竹崎高中	31	高雄市	國立高雄應用科技大學	48	市立玉井國中	
15		縣立東石國中	32		國立高雄海洋科技大學	49	市立金城國中	
16		縣立新港國中	33		高苑科技大學	50	金門縣	國立金門大學
17	屏東縣	國立屏東教育大學	34		輔英科技大學			

註：102年續增設另行公布。

Q10 我如何取得相關資訊？

A8 一、只要上網至教育部體育署體適能網站 (www.fitness.org.tw) 即可瞭解及取得：

- (一) 體適能檢測詳細的施測內容
- (二) 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)
- (三) 全國體適能檢測站檢測相關訊息。

二、如有任何問題請洽中華民國體育學會 陳小姐 02-7734-6879