

國民體適能檢測實施辦法修正總說明

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。因應近年國際體適能檢測方式發展趨勢，其目標是能夠提供更具有效性及可執行性之體適能檢測方式。考量近年來國際上相關檢測方式之趨勢，朝向以仰臥捲腹取代屈膝仰臥起坐，且仰臥捲腹之施測方式係固定節奏與採用三分之一腹部捲曲，經研究為腹部最佳使用肌群動作範圍（三十度至四十度），可提升受測者檢測動作標準化，爰將現行肌力及肌耐力檢測項目之屈膝仰臥起坐修正為仰臥捲腹；另考量心肺耐力檢測項目之跑走，檢測方式易受環境與天候因素影響，故有參考國際實務運作，就心肺耐力之檢測部分，增加漸速耐力折返跑作為可選擇之檢測項目之必要，爰修正本辦法，其修正重點如下：

- 一、有關十歲以上未滿二十三歲及二十三歲以上未滿六十五歲者肌力及肌耐力之檢測項目，由現行之屈膝仰臥起坐修正為仰臥捲腹；另針對十歲以上未滿二十三歲者心肺耐力之檢測項目，除現行之跑走外，增列漸速耐力折返跑，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、增列仰臥捲腹及漸速耐力折返跑檢測項目之實施方法。（修正條文第三條）
- 三、增列仰臥捲腹及漸速耐力折返跑檢測項目之檢測器材。（修正條文第四條）
- 四、為使直轄市、縣（市）政府及學校有充裕時間因應，爰增列但書，明定本次修正仰臥捲腹及漸速耐力折返跑檢測項目之相關規定，自一百十三年八月一日施行。（修正條文第六條）

國民體適能檢測實施辦法修正條文對照表

修正條文	現行條文	說明
第一條 本辦法依國民體育法第十四條第二項及第十八條第二項規定訂定之。	第一條 本辦法依國民體育法第十四條第二項及第十八條第二項規定訂定之。	本條未修正。
<p>第二條 國民體適能檢測之年齡、項目及順序如下：</p> <p>一、十歲以上未滿二十三歲者：</p> <p>（一）身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。</p> <p>（二）瞬發力：立定跳遠。</p> <p>（三）肌力及肌耐力：<u>仰臥捲腹</u>。</p> <p>（四）柔軟度：坐姿體前彎。</p> <p>（五）心肺耐力：<u>跑走或漸速耐力折返跑</u>。</p> <p>二、二十三歲以上未滿六十五歲者：</p> <p>（一）身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。</p> <p>（二）心肺耐力：登階測驗。</p> <p>（三）肌力及肌耐力：<u>仰臥捲腹</u>。</p> <p>（四）柔軟度：坐姿體前彎。</p> <p>三、六十五歲以上者：</p> <p>（一）身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。</p>	<p>第二條 國民體適能檢測之年齡、項目及順序如下：</p> <p>一、十歲以上未滿二十三歲者：</p> <p>（一）身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。</p> <p>（二）瞬發力：立定跳遠。</p> <p>（三）肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。</p> <p>（四）柔軟度：坐姿體前彎。</p> <p>（五）心肺耐力：跑走。</p> <p>二、二十三歲以上未滿六十五歲者：</p> <p>（一）身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。</p> <p>（二）心肺耐力：登階測驗。</p> <p>（三）肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。</p> <p>（四）柔軟度：坐姿體前彎。</p> <p>三、六十五歲以上者：</p> <p>（一）身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。</p> <p>（二）肌力及肌耐力：肱二頭</p>	<p>一、修正第一款第三目，將現行條文所定「屈膝仰臥起坐」修正為「<u>仰臥捲腹</u>」，說明如下：</p> <p>（一）考量近年來國際上相關檢測方式之趨勢，朝向以<u>仰臥捲腹</u>取代<u>屈膝仰臥起坐</u>。</p> <p>（二）<u>仰臥捲腹</u>檢測方式係固定節奏與採用三分之一腹部捲曲，經研究為腹部最佳使用肌群動作範圍（三十度至四十度），此規範可提升受測者檢測動作標準化，並有助於降低測驗判定之人為誤差。</p> <p>（三）綜上所述，為符合國際趨勢，並確保受測者之動作標準化，爰將十歲以上未滿二十三歲者之肌力及肌耐力檢測項目由「<u>屈膝仰臥起坐</u>」修正為「<u>仰臥捲腹</u>」。</p> <p>二、修正第一款第五目，增列「<u>或漸速耐力折返跑</u>」，說明如下：</p> <p>（一）考量跑走檢測方式，依現行條文</p>

<p>(二) 肌力及肌耐力：肱二頭肌手臂屈舉及椅子坐立。</p> <p>(三) 心肺耐力：原地抬膝踏步。</p> <p>(四) 柔軟度：抓背測驗及椅子坐姿體前彎。</p> <p>(五) 平衡能力：椅子坐起繞物及開眼單足立。</p>	<p>肌手臂屈舉及椅子坐立。</p> <p>(三) 心肺耐力：原地抬膝踏步。</p> <p>(四) 柔軟度：抓背測驗及椅子坐姿體前彎。</p> <p>(五) 平衡能力：椅子坐立繞物及開眼單足立。</p>	<p>第三條第六款第三目規定，係以學生跑走完成八百公尺或一千六百公尺之時間為記錄，檢測時常需要如田徑場跑道之較大場地，且戶外場地易受天候因素影響檢測，導致部分經常降雨之地區（例如宜蘭、基隆等）不便施測，致使無法順利實施跑走測驗，恐影響學生之免試升學成績。</p> <p>(二) 又考量漸速耐力折返跑，檢測方式較可不受場地限制，於室內或室外皆可進行，故不易受天候因素影響，且此檢測方式搭配運動時漸進配速方式，可避免配速不當或運動強度高於自身負荷等缺點，並具備利於學生學習運動配速觀念之優點。</p> <p>(三) 綜上所述，爰增列漸速耐力折返跑，以利教學現場得依環境、設施及所在地區之天候狀況選擇適合之項目進行施測。</p> <p>(四) 另有關跑走及漸</p>
---	---	--

		<p>速耐力折返跑之選擇一節，考量同一學校之場地設施條件相同，故應有相同考量；且利於學校於施測場地或師資上之統籌管理及運用。另如同一學校內之不同年級或班級採不同測驗方式，除在教學上要準備二種測驗項目，恐造成施測教師端負擔外，亦可能造成學生（或家長）端困惑，致衍生後續不必要的困擾。綜上所述，應至少以校為單位，每學年度選擇適合之項目進行施測。</p> <p>三、修正第二款第三目，將二十三歲以上未滿六十五歲之肌力及肌耐力檢測項目由「屈膝仰臥起坐」修正為「仰臥捲腹」，理由同說明一。</p> <p>四、配合實務運作用詞及修正條文第三條第十四款及修正條文第四條第十四款規定，將第三款第五目所定「椅子坐立繞物」之「立」字修正為「起」。</p> <p>五、本辦法於一百零七年五月二十四日修正發布時，考量各年齡層之身體狀況差異及其檢測方法不同，爰分</p>
--	--	--

		款明定其檢測項目之順序，併予敘明。 六、其餘未修正。
<p>第三條 國民體適能檢測之實施方法如下：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、立定跳遠：</p> <p>（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。</p> <p>（二）雙臂自然擺動，雙腳同時躍起，同時落地。</p> <p>（三）成績丈量，由起跳線內緣至最近之落地點為準。</p> <p>（四）依前三目規定測驗二次，取最佳值記錄之。</p> <p>四、<u>仰臥捲腹</u>：</p> <p>（一）<u>受測者平躺，雙手肘完全伸直，指尖放置於近身之第一</u></p>	<p>第三條 國民體適能檢測之實施方法如下：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、屈膝仰臥起坐：</p> <p>（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。</p> <p>（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。</p> <p>（三）計時一分鐘，統計完成次數。</p> <p>四、<u>坐姿體前彎</u>：</p> <p>（一）受測者平坐，膝關節伸直腳尖朝上，雙腳分開成三十公分。</p>	<p>一、配合修正條文第二條第一款第三目及第二條第二款第三目之修正，業將現行條文所定肌力及肌耐力之檢測項目之「屈膝仰臥起坐」修正為「仰臥捲腹」，爰修正現行條文第三款，明定仰臥捲腹之實施方法，說明如下：</p> <p>（一）參採國際上學生體適能測驗之仰臥捲腹測驗標準，建議雙膝屈曲呈九十度，藉以提供受測者較佳之腹部捲曲與發力之膝關節測驗角度。</p> <p>（二）另依國際標準，係建議評估十歲以上學生應以十一點四公分標示線、測驗節奏之一分鐘四十拍、結束測驗之失敗二次或七十五次反覆次數之規範進行腹部肌耐力之評估，爰於第二目明定二條標示線間隔十一點四公分、第四目明定每分鐘四十拍、第五目明定失敗二次或完成七十五次反覆次數即結束測驗。</p> <p>（三）另配合第二條所定國民體適能檢</p>

<p><u>標示線內緣，雙膝屈曲呈九十度，雙腳平貼於地面，完成預備動作。</u></p> <p>(二) <u>利用腹肌收縮緩慢捲曲使肩胛骨離開地面，同時雙手手指沿著地面向前延伸直到觸及間隔十一點四公分之第二標示線內緣，並維持捲腹動作待下一個指示音響起。</u></p> <p>(三) <u>腹肌放鬆，仰臥回復至預備動作，完成完整上、下動作，計算為一次；受測者聽從指示音，盡最大努力完成最多反覆次數。</u></p> <p>(四) <u>測驗過程中，雙腳均離開地面、借力（不得用手臂擺動協助捲腹動作，不得用肘部觸地向上</u></p>	<p>(二) 受測者雙腳足跟底部，與量尺之二十五公分記號平齊。</p> <p>(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。</p> <p>(四) 依前三目規定測驗二次，取最佳值記錄之。</p> <p>五、立定跳遠：</p> <p>(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。</p> <p>(二) 雙臂自然擺動，雙腳同時躍起，同時落地。</p> <p>(三) 成績丈量，由起跳線內緣至最近之落地點為準。</p> <p>(四) 依前三目規定測驗二次，取最佳值記錄之。</p> <p>六、跑走：</p> <p>(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</p>	<p>測之項目及順序，款次移列為第四款。</p> <p>二、配合第二條第一款第五目所定心肺耐力之檢測項目增列「漸速耐力折返跑」，爰增列第七款，明定漸速耐力折返跑之實施方法。</p> <p>三、其餘配合第二條所定國民體適能檢測之項目及順序，修正情形說明如下：</p> <p>(一) 第一款、第二款及第六款未修正。</p> <p>(二) 第三款由現行條文第五款移列、第五款由現行條文第四款移列、第八款由現行條文第七款移列、第九款由現行條文第八款移列、第十款由現行條文第九款移列、第十一款由現行條文第十二款移列、第十二款由現行條文第十款移列、第十三款由現行條文第十一款移列及第十五款由現行條文第十四款移列，內容未修正；第十四款由現行條文第十三款移列，並酌作文字修正。</p>
--	--	--

<p><u>推動或雙手觸碰身體任一部位完成捲腹動作）、未跟上固定每分鐘四十拍之速度或雙手最長指尖未觸摸第二標示線者，皆判定為失敗。</u></p> <p><u>(五) 當受測者失敗一次時，協測者則舉手比出數字一；失敗二次比出數字二。當失敗二次或完成七十五次反覆次數，即結束測驗，並記錄完成次數。</u></p> <p><u>五、坐姿體前彎：</u></p> <p>(一) 受測者平坐，膝關節伸直腳尖朝上，雙腳分開成三十公分。</p> <p>(二) 受測者雙腳足跟底部，與量尺之二十五公分記號平齊。</p> <p>(三) 雙手掌心朝下中指交疊對齊，吐氣</p>	<p>替，抵終點線時，記錄其完成時間。</p> <p>(二) 為利辨識，受測者得穿戴號碼衣。</p> <p>(三) 以碼錶計時，並依下列規定記錄：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>七、登階：</p> <p>(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。</p> <p>(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</p>	
---	---	--

<p>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。</p> <p>(四) 依前三目規定測驗二次，取最佳值記錄之。</p> <p>六、跑走：</p> <p>(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。</p> <p>(二) 為利辨識，受測者得穿戴號碼衣。</p> <p>(三) 以碼錶計時，並依下列規定記錄：</p> <p>1、國民小學學生：八百公尺。</p> <p>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。</p> <p><u>七、漸速耐力折返跑：</u></p> <p><u>(一) 受測者雙</u></p>	<p>脈搏數。</p> <p>(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。</p> <p>(四) 心肺耐力指數 = 運動持續時間 (秒) × 一百 ÷ (三次脈搏總和 × 二)。</p> <p>八、肱二頭肌手臂屈舉：</p> <p>(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。</p> <p>(二) 女性用五磅啞鈴，男性用八磅啞鈴進行測驗。</p> <p>(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。</p> <p>(四) 依前三目規定測驗一次，記錄完成舉啞鈴之次數。</p> <p>九、椅子坐立：</p> <p>(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。</p>	
--	---	--

<p><u>腳站於直線距離二十公尺之一端線後，保持準備姿勢，指示音響時，出發跑向另一端線。</u></p> <p><u>(二) 受測者於下一指示音響前，至少須單腳觸線，並於指示音響後，雙腳須於端線後折返至另一端線，並聽從指示音，盡最大努力完成最多反覆趟數。</u></p> <p><u>(三) 指示音響前，未能即時抵達另一端線，提早或雙腳未於端線後出發，均判定失敗。</u></p> <p><u>(四) 當受測者失敗一次時，協測者舉手比出數字一；失敗二次比出</u></p>	<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>十、抓背：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>十一、椅子坐姿體前彎：</p> <p>(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</p>	
---	--	--

<p>數字二， 即結束測驗，並記錄完成趟數。</p> <p>八、登階：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(四) 心肺耐力指</p>	<p>離。</p> <p>(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。</p> <p>十二、原地抬膝踏步：</p> <p>(一) 受測者先以髌前上棘與臍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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>十三、椅子坐起繞物：</p> <p>(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</p>	
--	--	--

數＝運動持續時間
(秒)×一百÷(三次
脈搏總和×二)。

九、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，記錄完成舉啞鈴之次數。

十、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

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次，以時間最長值記錄之。

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。

十一、原地抬膝踏步：

- (一) 受測者先以髌前上棘與臍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。

十二、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。

十三、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。

十四、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，並快走繞行二點四四公尺外障礙錐，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。

十五、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

<p>尖大姆指側貼於支撐腳之腳踝內側。</p> <p>(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。</p> <p>(三) 依前二目規定測驗二次，以時間最長值記錄之。</p>		
<p>第四條 國民體適能檢測器材如下：</p> <p>一、身體質量指數：身高器、體重器。</p> <p>二、腰臀圍比：布(皮)尺。</p> <p>三、立定跳遠：立定跳遠墊或捲尺。</p> <p>四、<u>仰臥捲腹：揚聲器、檢測專用音訊檔(固定每分鐘四十拍之速度)、軟墊及膠帶。</u></p> <p>五、<u>坐姿體前彎：量尺及軟墊。</u></p> <p>六、跑走：碼錶及發令器。</p> <p>七、<u>漸速耐力折返跑：揚聲器、檢測專用音訊檔(二十公尺版本；初始速度每小時八公里，每</u></p>	<p>第四條 國民體適能檢測器材如下：</p> <p>一、身體質量指數：身高器、體重器。</p> <p>二、腰臀圍比：布(皮)尺。</p> <p>三、屈膝仰臥起坐：碼錶及軟墊。</p> <p>四、坐姿體前彎：量尺及軟墊。</p> <p>五、立定跳遠：立定跳遠墊或捲尺。</p> <p>六、跑走：碼錶及發令器。</p> <p>七、登階：碼錶、節拍器及三十五公分立體臺階。</p> <p>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)。</p> <p>九、椅子坐立：碼錶及</p>	<p>一、配合修正條文第二條第一款第三目及第二條第二款第三目之修正，業將現行條文所定肌力及肌耐力之檢測項目之「屈膝仰臥起坐」修正為「仰臥捲腹」，爰修正現行條文第三款，明定仰臥捲腹檢測時所需器材為揚聲器、檢測專用音訊檔、軟墊及膠帶；另配合第二條所定國民體適能檢測之項目及順序，將款次移列為第四款。</p> <p>二、配合修正條文第二條第一款第五目增列漸速耐力折返跑，爰增列第七款，明定漸速耐力折返跑檢測時所需器材為揚聲器及檢測專用音訊檔。</p> <p>三、其餘配合第二條所定</p>

<p><u>一級數漸進增加每小時五百公尺之速度</u>)。</p> <p><u>八</u>、登階：碼錶、節拍器及三十五公分立體臺階。</p> <p><u>九</u>、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）。</p> <p><u>十</u>、椅子坐立：碼錶及直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）。</p> <p><u>十一</u>、原地抬膝踏步：碼錶、軟尺、有色膠帶及計數器。</p> <p><u>十二</u>、抓背：四十五公分以上之硬尺。</p> <p><u>十三</u>、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。</p> <p><u>十四</u>、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）。</p> <p><u>十五</u>、開眼單足立：碼錶。</p>	<p>直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）。</p> <p>十、抓背：四十五公分以上之硬尺。</p> <p>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。</p> <p>十二、原地抬膝踏步：碼錶、軟尺、有色膠帶及計數器。</p> <p>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）。</p> <p>十四、開眼單足立：碼錶。</p>	<p>國民體適能檢測之項目及順序，修正情形說明如下：</p> <p>(一) 第一款、第二款及第六款未修正。</p> <p>(二) 第三款由現行條文第五款移列、第五款由現行條文第四款移列、第八款由現行條文第七款移列、第九款由現行條文第八款移列、第十款由現行條文第九款移列、第十一款由現行條文第十二款移列、第十二款由現行條文第十款移列、第十三款由現行條文第十一款移列、第十四款由現行條文第十三款移列及第十五款由現行條文第十四款移列，內容未修正。</p>
<p>第五條 教育部體育署（以下簡稱體育署）應定期公告國民體適能現況常模。 各級主管機關所</p>	<p>第五條 教育部體育署（以下簡稱體育署）應定期公告國民體適能現況常模。 各級主管機關所主</p>	<p>本條未修正。</p>

<p>主管學校，每學年至少實施學生體適能檢測一次；直轄市、縣（市）政府應辦理國民體適能檢測，並鼓勵人民參加檢測。</p> <p>各機關（構）、學校、法人及團體，應將其實施國民體適能、學生體適能檢測之結果，彙送體育署，作為第一項公告之參據。</p>	<p>管學校，每學年至少實施學生體適能檢測一次；直轄市、縣（市）政府應辦理國民體適能檢測，並鼓勵人民參加檢測。</p> <p>各機關（構）、學校、法人及團體，應將其實施國民體適能、學生體適能檢測之結果，彙送體育署，作為第一項公告之參據。</p>	
<p>第六條 本辦法自發布日施行。<u>但第二條第一款第三目與第五目增列之漸速耐力折返跑、第二款第三目、第三條第四款與第七款，及第四條第四款與第七款規定，自中華民國一百十三年八月一日施行。</u></p>	<p>第六條 本辦法自發布日施行。</p>	<p>為使直轄市、縣（市）政府及學校有充裕時間因應，爰增列但書，明定本次修正仰臥捲腹及漸速耐力折返跑檢測項目之相關規定，自一百十三年八月一日施行。</p>