

# 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，歷經二次修正，最近一次係於一百零三年五月二十八日修正發布。配合一百零六年九月二十日修正公布之國民體育法第十四條規定「（第一項）高級中等以下學校及專科學校五年制前三年應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日均應參與體育活動，其每星期合計應達一百五十分鐘以上，並針對身心障礙學生提供適應體育教學，確保身心障礙學生平等參與體育活動課程。（第二項）前項各級學校體育之目標、課程內容與時數、學生體適能檢測、選手培訓與輔導、考核及其他相關事項之辦法，由中央主管機關定之。」及第十八條規定「（第一項）各級主管機關應鼓勵國民參與體育活動，並推動各機關、機構、學校、法人及團體實施體適能檢測。（第二項）前項檢測項目、器材、實施方法及其他相關事項之辦法，由中央主管機關定之。」，並考量實務執行時，國民體適能檢測之實施方法仍欠明確，為維持檢測結果之有效性，爰修正本辦法，其修正要點如下：

- 一、修正本辦法法源依據。（修正條文第一條）
- 二、調整國民體適能檢測項目之順序（修正條文第二條）
- 三、為增加檢測動作說明之完整性，修正國民體適能檢測之實施方法。（修正條文第三條）
- 四、為增加檢測器材之完整性，修正國民體適能檢測之器材說明。（修正條文第四條）
- 五、各級主管機關所主管學校之學生應每年接受體適能檢測。（修正條文第五條）

## 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二十條規定訂定之。	配合國民體育法一百零六年九月二十日修正公布，原第二十條移列為第十四條規定「(第一項)高級中等以下學校及專科學校五年制前三年應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日均應參與體育活動，其每星期合計應達一百五十分鐘以上，並針對身心障礙學生提供適應體育教學，確保身心障礙學生平等參與體育活動課程。(第二項)前項各級學校體育之目標、課程內容與時數、學生體適能檢測、選手培訓與輔導、考核及其他相關事項之辦法，由中央主管機關定之。」及考量本辦法辦理學生體適能檢測之依據，係依同法第十八條規定「(第一項)各級主管機關應鼓勵國民參與體育活動，並推動各機關、機構、學校、法人及團體實施體適能檢測。(第二項)前項檢測項目、器材、實施方法及其他相關事項之辦法，由中央主管機關定之。」爰修正所援引之條次及項次。
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	第二條 國民體適能檢測之年齡及項目如下： 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	一、序文，酌作文字修正。 二、第一款第二目至第四目，目次調整，考量柔軟度項目宜安排在瞬發力與肌力及肌耐力項目之後，以利獲得較

<p>臀圍比。</p> <p><u>(二)</u> 瞬發力：立定跳遠。</p> <p><u>(三)</u> 肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。</p> <p><u>(四)</u> 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><u>(二)</u> 心肺耐力：登階測驗。</p> <p><u>(三)</u> 肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。</p> <p><u>(四)</u> 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：肱二頭肌手臂屈舉及椅子坐立。</p> <p><u>(三)</u> 心肺耐力：原地抬膝踏步。</p> <p><u>(四)</u> 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>臀圍比。</p> <p>(二) 肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。</p> <p>(三) 柔軟度：坐姿體前彎。</p> <p>(四) 瞬發力：立定跳遠。</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) 肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。</p> <p>(三) 柔軟度：坐姿體前彎。</p> <p>(四) 心肺耐力：登階。</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：肱二頭肌手臂屈舉及椅子坐立。</p> <p>(三) 柔軟度：抓背及椅子坐姿體前彎。</p> <p>(四) 心肺耐力：原地站立抬膝。</p> <p>(五) 平衡能力：椅子坐立繞物及開眼單足立。</p>	<p>大之關節活動範圍，爰進行目次調整。</p> <p>三、第二款第二目至第四目，配合第一款目次調整。</p> <p>四、第三款第三目及第四目配合第一款目次調整；另第三目心肺耐力測驗項目不變，惟現行條文所定「原地站立抬膝」，未能體現動作之完整性，爰修正為「原地抬膝踏步」。</p> <p>五、有關檢測項目及順序，經徵詢專家意見重新檢視，修正之順序有利於使檢測數據更貼近真實性，且考量年齡分組之體能狀況及採用檢測方法不同，例如二十三歲以上未滿六十五歲者，其登階量測心跳率恐受屈膝仰臥起坐影響，故不宜置於肌力及肌耐力測驗之後，以免因疲勞而影響心跳之恢復，爰各款檢測項目之順序配合修正，並於序文明定檢測順序如各目目次順序。</p>
<p>第三條 國民體適能檢測之實施方法如下：</p>	<p>第三條 國民體適能檢測之實施方法如下：</p>	<p>一、序文及第一款，未修正。</p> <p>二、第二款配合檢測現況及</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<u>各二次</u>，並以腰圍(公分)除以臀圍(公分)計算，取平均值<u>記錄之</u>。</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，<u>為預備動作</u>，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，<u>為完成一次</u>。</p> <p>(三)計時一分鐘，統計完成次數。</p> <p>四、坐姿體前彎：</p> <p>(一)受測者平坐，膝關節伸直腳尖朝上，<u>雙腳分開成三十公分</u>。</p> <p>(二)受測者雙腳足跟底部，<u>與量尺之二十五公分記號平齊</u>。</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：以皮尺分別測量腰圍及臀圍，並以腰圍(公分)除以臀圍(公分)計算，<u>至少測量二次</u>，取平均值。</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，施測者輕壓其腳背，協助穩定。</p> <p>(二)利用腹肌收縮起身，雙手肘輕觸大腿後，<u>始恢復成預備動作</u>。</p> <p>(三)計時一分鐘，統計完成次數。</p> <p>四、坐姿體前彎：</p> <p>(一)受測者平坐，雙腳分開成三十公分，膝關節<u>貼地伸直</u>，腳尖朝上。</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)雙手上下重疊，</p>	<p>實務需要，考量皮尺取得不易，爰增列布尺，並酌作文字修正。</p> <p>三、為使第三款之屈膝仰臥起坐動作說明更為明確，爰於第三款第一目，明定預備動作；第二目明定應以手肘輕觸膝蓋，以維動作之正確性，並利於參照；其餘酌作文字修正。</p> <p>四、第四款為使動作說明更為明確，第一目至第四目酌作文字修正。</p> <p>五、第五款第二目、第四目、第六款第一目、第三目，為使動作說明更為明確及配合實務需要，酌作文字修正。</p> <p>六、現行登階檢測使用臺階高度為三十五公分，為使檢測說明更為明確，以利參照，爰就第七款第一目及第二目酌作文字修正；第四目心肺耐力指數計算，現行條文在運動持續時間部分載明為一百八十秒，惟考量受測者若未能完成三分鐘登階時，應以實際完成秒數帶入公式計算，為避免誤解，爰刪除「一百八十」。</p> <p>七、第八款第一目、第三目、第四目，為使動作說明更為明確，以維動作之完整性，酌作文字修</p>
--	--	--

<p>(三) <u>雙手掌心朝下</u>中指<u>交疊</u>對齊，<u>吐氣時</u>上身緩慢往前<u>延伸</u>，當中指觸及量尺時，應暫停二秒<u>記錄之</u>。</p> <p>(四) 依前三目規定測驗二次，<u>取最佳值</u><u>記錄之</u>。</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<u>擺動</u>，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，<u>取最佳值</u><u>記錄之</u>。</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，<u>記錄其完成時間</u>。</p> <p>(二) 為利辨識，受測</p>	<p>中指對齊，上身緩慢往前<u>伸展</u>，當中指觸及量尺時，應暫停<u>一秒至二秒</u>。</p> <p>(四) 依前三目規定測驗二次，以最佳值為評估依據。</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) <u>雙臂置於身體雙側後方</u>，雙臂自然前擺，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，以最佳值為評估依據。</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，<u>記錄時間</u>。</p> <p>(二) 為利辨識，受測者得穿戴號碼</p>	<p>正。</p> <p>八、第九款第一目及第二目，為利用詞之一致性，酌作文字修正。</p> <p>九、第十款至第十四款，為使動作說明更為明確，以維動作之完整性，並利於參照，爰酌作文字修正。</p>
--	--	---

<p>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"> <li>1. 國民小學學生：八百公尺。</li> <li>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。</li> </ol> <p>七、登階：</p> <p>(一) 受測者站立於<u>三十五公分高</u>之<u>臺階後</u>，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<u>第一次脈搏數</u>；休息三十秒後，立即測量二分鐘至二分鐘三十秒之<u>第二次脈搏數</u>；接著再休息三十秒後，立即測量三分鐘至三分鐘三十秒之<u>第三次脈搏</u></p>	<p>衣。</p> <p>(三) 以碼錶並依下列規定記錄：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 國民小學學生：八百公尺。</li> <li>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。</li> </ol> <p>七、登階：</p> <p>(一) 受測者站立於<u>臺階前</u>，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，並休息一分鐘後，立即測量一分鐘至一分鐘三十秒；休息三十秒後，立即測量二分鐘至二分鐘三十秒；再休息三十秒後，立即測量三分鐘至三分鐘三十秒三次脈搏數。</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) 心肺耐力指數＝</p>	
---	---	--

<p>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<u>對握</u>啞鈴，<u>向下</u>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，<u>手部轉成反握</u>，<u>肘部</u>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，<u>記錄完成舉啞鈴之次數</u>。</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</p>	<p>運動持續時間 (<u>一百八十秒 × 一百</u>) ÷ (三次脈搏總和×二)。</p> <p>八、肱二頭肌手臂屈舉：</p> <p>(一) 受試者坐於椅子中間背挺直，雙腳平貼於地面，慣用手實握啞鈴，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，受試者反覆從事屈臂動作；屈臂時，手要完全屈曲，於三十秒內，鼓勵受試者完成最多次數。</p> <p>(四) 依前三目規定測驗一次，<u>以舉啞鈴之次數為記錄單位</u>。</p> <p>九、椅子坐立：</p> <p>(一) 受試者坐於椅子中間，背挺直，雙腳平貼於地面，雙手交叉於胸前。</p> <p>(二) 受試者反覆起立坐下動作；起立時，雙腿要完全伸直，於三十秒內鼓勵受試者完成最多次數。</p>	
--	--	--

<p>胸前。</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<u>後下方</u>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<u>左右手各練習一次</u>，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<u>緣三分之一處</u>，一腳向前伸展，腳尖勾起，雙手<u>掌心朝下</u>，中指<u>交疊</u>對齊，吐氣時上身<u>緩慢往前</u>延伸，測量鞋面最上緣與中指間之距離。</p> <p>(二) 依前目規定<u>左右腳各練習一次</u>，以較佳腳測</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) 一手過肩向下方伸展，另一手在腰部向後上方伸展，測量雙手中指間之距離。</p> <p>(二) 依前目規定測驗二次，以最佳值為評估依據。</p> <p>十一、椅子坐姿體前彎：</p> <p>(一) 坐姿在椅子前方，一腳向前伸展，腳勾起，雙手上下<u>重疊</u>，中指對齊，向前伸展摸腳趾，測量<u>手掌中指與腳</u>間之距離。</p> <p>(二) 依前目規定測驗二次，以最佳值為評估依據。</p> <p>十二、原地站立抬膝：</p> <p>(一) 受試者先以髌前上棘與膝蓋骨連線中點，決定測驗時大腿抬起高度，在牆上貼上膠布作為註記。</p> <p>(二) 測驗時，受試者應於二分鐘內，以最快速度進行左右踏步，計算右腳抬</p>	
---	---	--



<p>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。</p> <p>(二) 測驗受測者從起身至繞物後坐下所費時間，測</p>	<p>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，以完成一次左右踏步之次數為記錄單位。</p> <p>十三、椅子坐起繞物：</p> <p>(一) 受試者坐直於椅子上，待施測者下令開始後，以最快速度站起，並快走繞行二·四四公尺外座椅，再走回原位坐下。</p> <p>(二) 量測從起身至坐下所費時間二次，並取時間最短值。</p> <p>十四、開眼單足立：</p> <p>(一) 受測者雙手叉腰，一腳(慣用腳)以全腳掌穩固著地，另一腳屈膝抬離於地面，貼於支撐腳內側。</p> <p>(二) 一腳觸地、另一支撐腳移動或叉腰手離開腰部時，即停錶。</p> <p>(三) 依前二目規定測驗二次，以時間最長值為評估依據。</p>	
--	--	--

<p><u>驗二次，取最短時間記錄之。</u></p> <p>十四、開眼單足立：</p> <p>(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，<u>腳尖大姆指側貼於支撐腳之腳踝內側。</u></p> <p>(二) <u>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。</u></p> <p>(三) 依前二目規定測驗二次，以時間最長值<u>記錄之。</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：<u>布(皮)尺。</u></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<u>或捲尺。</u></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</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：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：立定跳遠墊及捲尺。</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</p>	<p>一、第二款，腰臀圍比檢測時，實務上多以布尺進行，爰予增列明定。</p> <p>二、第五款，立定跳遠檢測時，若採立定跳遠墊，其上已標記有距離刻度，則無需另備捲尺，爰配合修正明定。</p> <p>三、第十款及第十一款，考量國內多採公制單位，為利於參照，爰將原英制單位修正為公制單位，以符國內現況。</p> <p>四、第十二款，配合修正條文第二條第三款之修正一併修正。</p> <p>五、其餘未修正。</p>

<p>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:碼錶及直背椅或折疊椅(高度約四十三公分)。</p> <p>十、抓背:<u>四十五公分以上之硬尺</u>。</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<u>四十五公分以上之硬尺</u>。</p> <p>十二、原地抬膝<u>踏步</u>: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>分)及啞鈴(女生五磅,男生八磅)。</p> <p>九、椅子坐立:碼錶及直背椅或折疊椅(高度約四十三公分)。</p> <p>十、抓背:十八吋硬尺。</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)及十八吋硬尺。</p> <p>十二、原地<u>站立</u>抬膝: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>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。 <u>各級主管機關所主管學校,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。</u></p> <p>各機關(構)、學校、<u>法人及團體</u>,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<u>及學生體適能</u>常模。</p> <p>直轄市、縣(市)主管機關<u>及其所主管之學校</u>應辦理國民體適能檢測,鼓勵直轄市、縣(市)民<u>及學生</u>參加檢測。</p> <p>各機關、學校<u>或受各機關委託之機構、團體</u>,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>一、第一項,考量「國民」已包括「學生」,爰將「及學生體適能」予以刪除。</p> <p>二、第二項,現行條文第五條僅規範直轄市、縣(市)主管之學校辦理體適能檢測,國立學校亦應納入適用,且各級學校每學年至少應辦理一次學生體適能檢測,以掌握學生體適能狀況,爰修正第二項予以明定,其餘酌作文字修正。</p> <p>三、第三項,酌作文字修正。</p>
<p>第六條 本辦法自發布日施</p>	<p>第六條 本辦法自發布日施</p>	<p>本條未修正。</p>

行。	行。	
----	----	--