

中華民國 102 年 9 月 6 日
教育部公告 臺教授體部字第 1020027943A 號

主 旨：預告修正「國民體能檢測實施辦法」草案。

依 據：行政程序法第一百五十一條第二項準用第一百五十四條第一項規定。

公告事項：

- 一、修正機關：教育部。
- 二、修正依據：國民體育法第二十條規定。
- 三、「國民體能檢測實施辦法」修正草案如附件。本案另載於本部主管法規查詢系統網站（網址：<http://edu.law.moe.gov.tw>），「草案預告論壇」及教育部體育署網站（網址：<http://www.sa.gov.tw>），電子公告欄選項下。
- 四、對於本公告內容有任何意見或修正建議者，請於本公告刊登公報隔日起 7 日內陳述意見或洽詢：
 - (一) 承辦單位：教育部體育署。
 - (二) 地址：臺北市朱崙街 20 號。
 - (三) 電話：(02)87711939。
 - (四) 傳真：(02)27514523。
 - (五) 電子郵件：cuc500@mail.sa.gov.tw。

部 長 蔣偉寧

國民體能檢測實施辦法修正草案總說明

現行國民體能檢測實施辦法（以下簡稱本辦法）係民國八十九年四月二十九日發布施行，並於民國九十年五月二十八日修正發布。為配合政府組織改造作業，體委會已併入教育部並由教育部體育署承接其業務，有必要修正主政機關名稱，並考量學校學生體適能檢測未制訂相關檢測實施辦法，及面對高齡化社會來臨，為降低老人醫療保險支出，有必要關注銀髮族健康，延長國民體能檢測對象及年齡層，爰擬具本辦法修正草案，其修正重點如下：

- 一、修正現行法規名稱。（修正條文名稱）
- 二、考量個人身體活動狀況整體適應能力、配合教育部十二年國民基本教育體適能名詞統一化及國外 FITNESS 名詞翻譯一致性，以達國際接軌，將「體能」修正為「體適能」。（修正條文第二條）
- 三、考量為使檢測得依實際檢測需求作調整，刪除順序；納入學生及銀髮族體能檢測，並依不同檢測年齡對象辦理檢測。（修正條文第三條）
- 四、增加學生及銀髮族檢測對象，明定國民體能檢測之實施方法。（修正條文第四條）
- 五、配合學生及銀髮族體能檢測，增列學生瞬發力與銀髮族肌力及肌耐力、柔軟度、心肺耐力、平衡能力檢測器材，並酌修文字。（修正條文第五條）

六、配合機關組織名稱修正，「本會」修正為「體育署」，並納入學生體適能檢測，並區分國民及學生檢測公告所呈現代表狀態，另增訂主管機關應鼓勵其參加國民體能檢測，原列為於第二條，並調整文字。（修正條文第六條）

國民體能檢測實施辦法修正草案條文對照表

修 正 名 稱	現 行 名 稱	說 明
國民體適能檢測實施辦法	國民體能檢測實施辦法	名稱修正
修 正 條 文	現 行 條 文	說 明
第一條 本辦法依國民體育法第二十條規定訂定之。	第一條 本辦法依國民體育法第二十條規定訂定之。	本條未修正
	第二條 中華民國國民年滿六歲以上者，應鼓勵其參加國民體能檢測。	一、本條刪除。 二、本條鼓勵內容併入第六條。
第二條 國民體適能檢測之年齡及項目如下： 一、年滿十歲以上至二十二歲者： （一）身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。 （二）肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。 （三）柔軟度：坐姿體前彎。 （四）瞬發力：立定跳遠。 （五）心肺耐力：跑走。 二、年滿二十三歲以上至六十四歲者： （一）身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。 （二）肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。 （三）柔軟度：坐姿體前彎。 （四）心肺耐力：登階。 三、年滿六十五歲以上者： （一）身體組成：身體質量指	第三條 國民體能檢測項目及順序如下： 一、身體組成：身體質量指數。 二、肌力與肌耐力：屈膝仰臥起坐。 三、柔軟度：坐姿體前彎。 四、心肺耐力：登階或跑走。	一、考量個人身體活動狀況整體適應能力、配合教育部十二年國民基本教育體適能名詞統一化及國外 FITNESS 名詞翻譯一致性，以達國際接軌，擬將「體能」修正為「體適能」。 二、條次變更。 三、考量為使檢測得依實際檢測需求作調整，刪除順序。 四、依年齡層作區隔，並依不同檢測對象辦理該年齡層檢測項目及文字酌予修正。 五、身體組成增加腰臀圍比。 六、配合學生體適能檢測，檢測項目增加瞬發力乙項。

<p><u>數及腰臀圍比。</u></p> <p>(二) <u>肌力及肌耐力：肱二頭肌手臂屈舉及椅子坐立。</u></p> <p>(三) <u>柔軟度：抓背及椅子坐姿體前彎。</u></p> <p>(四) <u>心肺耐力：原地站立抬膝。</u></p> <p>(五) <u>平衡能力：椅子坐立繞物及開眼單足立。</u></p>		<p>七、配合銀髮族檢測增加平衡測驗。</p>
<p>第三條 <u>國民體適能檢測之實施方法如下：</u></p> <p>一、<u>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。</u></p> <p>二、<u>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，至少測量二次，取平均值。</u></p> <p>三、<u>屈膝仰臥起坐：</u></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，始恢復成預備動作。</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，雙腳分開</p>	<p>第四條 <u>國民體能檢測實施標準如下：</u></p> <p>一、<u>身體質量指數：以身高計及體重計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。</u></p> <p>二、<u>屈膝仰臥起坐：</u></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，雙手肘輕觸大腿後始可恢復成預備動作。</p> <p>(三) 計時一分鐘，統計完成次數。</p> <p>三、<u>坐姿體前彎：</u></p> <p>(一) 受測者平坐，兩腳分開成三十公分，膝關節貼地伸直，腳尖朝上。</p> <p>(二) 受測者雙腿足跟底部與量尺之二十五公分記號平齊。</p>	<p>一、修正「體能」為「體適能」。</p> <p>二、條次變更。</p> <p>三、本條係明定國民體能檢測之實施方法，配合酌修文字。</p> <p>四、新增腰臀圍比實施方法。</p> <p>五、配合學生體適能檢測，增加瞬發力實施方法。</p> <p>六、跑走區分國民小學及國民中學以上學生依規定紀錄檢測距離，並作文字之修正。</p> <p>七、增加銀髮族體能檢測實施方法。</p>

<p>成三十公分，膝關節貼地伸直，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) 雙手中指重疊，上身緩慢往前伸展，當中指觸及量尺時，應暫停一至二秒。</p> <p>(四) 依前三目規定測驗二次，以最佳值為評估依據。</p> <p><u>五、立定跳遠：</u></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) 雙臂置於身體雙側後方，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><u>六、跑走：</u></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，得走步代替，抵終點線時，記錄時間。</p> <p>(二) 為利辨識，受測者得穿戴號碼衣。</p>	<p>(三) 雙手中指重疊，上身緩慢往前伸展，當中指觸及量尺時應暫停一至二秒。</p> <p>(四) 測驗二次，以最佳值為評估依據。</p> <p><u>四、登階：</u></p> <p>(一) 受測者站立於台階前，配合節拍器節奏，以每分鐘九十六拍之速度，每四拍上下台階一次，持續三分鐘。</p> <p>(二) 完成登階測驗後，立即測量一分鐘至一分三十秒，二分鐘至二分三十秒，三分鐘至三分三十秒三次脈搏數。</p> <p>(三) 將三次測得之脈搏數代入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（180 秒）× 100 三次脈搏總和 × 2</p> <p><u>五、跑走：</u></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，如未能以跑步完成，可以走步代替，抵終點線時記錄時間。</p> <p>(二) 為方便辨識，受測者可穿戴號碼衣。</p> <p>(三) 以碼錶記錄女性完成八〇〇公尺或男性一六〇〇公尺之時間（分與</p>	
---	--	--

<p>(三) 以<u>碼錶</u>並依下列規定記錄：</p> <p>1、<u>國民小學學生</u>：八百公尺。</p> <p>2、<u>國民中學以上學生</u>： <u>男學生一千六百公尺</u>，<u>女學生八百公尺</u>。</p> <p>七、<u>登階</u>：</p> <p>(一) 受測者站立於台階前，配合節拍器節奏，以每分鐘九十六拍之速度，每四拍上下台階一次，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三十秒；休息三十秒後，立即測量二分鐘至二分三十秒；再休息三十秒後，立即測量三分鐘至三分三十秒三次脈搏數。</p> <p>(三) 將三次測得之脈搏數代入公式中，計算心肺耐力指數。</p> <p>(四) 心肺耐力指數＝運動持續時間（<u>一百八十秒×100</u>）÷（<u>三次脈搏總和×2</u>）</p> <p>八、<u>肱二頭肌手臂屈舉</u>：</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</p>	<p><u>秒</u>）。</p>	
--	-------------------	--

<p><u>用八磅啞鈴進行測驗。</u></p> <p><u>(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。</u></p> <p><u>(四) 實測一次；以舉啞鈴之次數為記錄單位。</u></p> <p><u>九、椅子坐立：</u></p> <p><u>(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。</u></p> <p><u>(二) 受試者反覆從事起立坐下動作；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。</u></p> <p><u>(三) 實測一次；以完成一次之坐立次數為記錄單位。</u></p> <p><u>十、抓背：</u></p> <p><u>(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。</u></p> <p><u>(二) 測驗二次，以最佳值為評估依據。</u></p> <p><u>十一、椅子坐姿體前彎：</u></p> <p><u>(一) 坐姿在椅子前方，一腳向前伸展，腳勾起，雙手中指互疊向前伸展摸腳趾，測量手掌中指與腳間之距離。</u></p> <p><u>(二) 測驗二次，以最佳值</u></p>		
--	--	--

<p><u>為評估依據。</u></p> <p><u>十二、原地站立抬膝：</u></p> <p>(一) <u>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。</u></p> <p>(二) <u>測驗時，受試者應於二分鐘內，以最快速度進行左右踏步，計算右腳抬起次數。</u></p> <p>(三) <u>左右抬腿各練習一次，實測二分鐘；以完成一次左右踏步之次數為記錄單位。</u></p> <p><u>十三、椅子坐起繞物：</u></p> <p>(一) <u>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。</u></p> <p>(二) <u>量測從起身至坐下所費時間二次，並取時間最短值。</u></p> <p><u>十四、開眼單足立：</u></p> <p>(一) <u>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。</u></p> <p>(二) <u>一腳觸地，另一支撐腳移動，叉腰手離開腰部時，即停錶。</u></p>		
---	--	--

<p><u>(三) 測驗二次，以時間最長值為評估依據。</u></p>		
<p>第四條 <u>國民體適能檢測器材如下：</u></p> <p>一、<u>身體質量指數：身高器、體重器。</u></p> <p>二、<u>腰臀圍比：皮尺</u></p> <p>三、<u>屈膝仰臥起坐：碼錶及軟墊。</u></p> <p>四、<u>坐姿體前彎：量尺及軟墊。</u></p> <p>五、<u>立定跳遠：立定跳遠墊及捲尺。</u></p> <p>六、<u>跑走：碼錶及發令器。</u></p> <p>七、<u>登階：碼錶、節拍器、三十五公分立體臺階。</u></p> <p>八、<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）。</u></p> <p>九、<u>椅子坐立：碼錶及直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）。</u></p> <p>十、<u>抓背：十八吋硬尺。</u></p> <p>十一、<u>椅子坐姿體前彎：直背椅或折疊椅（高度約四十三公分），十八吋長硬尺。</u></p> <p>十二、<u>原地站立抬膝：碼錶、軟尺、有色膠帶及計數器。</u></p> <p>十三、<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</u></p>	<p>第五條 <u>國民體能檢測設施如下：</u></p> <p>一、<u>身體質量指數：身高計，體重計。</u></p> <p>二、<u>屈膝仰臥起坐：碼錶、軟墊。</u></p> <p>三、<u>坐姿體前彎：量尺、軟墊。</u></p> <p>四、<u>登階：碼錶、節拍器、三十五公分立體台階。</u></p> <p>五、<u>跑走：碼錶、發令器。</u></p>	<p>一、修正「體能」為「體適能」。</p> <p>二、條次變更。</p> <p>三、配合學生及銀髮族體適能檢測，增列檢測器材，並酌修文字。</p>

<p><u>三公分</u>)。</p> <p><u>十四、開眼單足立：碼錶。</u></p>		
<p><u>第五條</u> <u>教育部體育署</u>（以下簡稱<u>體育署</u>）應定期公告國民體適能現況及學生體適能常模。</p> <p>各機關、學校或受各機關委託之機構、團體，應將其實施國民體適能、學生體適能檢測之結果，彙送<u>體育署</u>，作為前項公告之參考。</p> <p><u>直轄市、縣（市）主管機關</u>應辦理國民體適能檢測，鼓勵其所轄人民參加檢測；並將檢測結果連同第二項所主管學校之檢測結果，報中央主管機關備查。</p> <p>各級學校應依學校衛生法第十九條、其施行細則第十四條及本辦法規定，辦理學生體適能檢測，並報各該主管機關備查。</p> <p><u>中央主管機關</u>應彙整前二項檢測結果，並定期公告。</p> <p><u>第一項及第二項檢測所需經費</u>，由中央主管機關酌予補助。</p>	<p><u>第六條</u> <u>行政院體育委員會</u>（以下簡稱<u>本會</u>）應定期公告國民體能常模。</p> <p>各機關，學校或受各機關委託之機構、團體應將其實施國民體能檢測之結果彙送<u>本會</u>供前項公告之參考；公民營企業機構，團體依本辦法規定實施國民體能檢測者，得於辦理前知會<u>本會</u>。</p>	<p>一、修正「體能」為「體適能」。</p> <p>二、條次變更。</p> <p>三、配合機關組織名稱修正，「<u>本會</u>」修正為「<u>體育署</u>」。</p> <p>四、納入學生體適能檢測，並區分國民及學生檢測公告所呈現代表狀態。</p> <p>五、主管機關應鼓勵其參加國民體能檢測，原列為於第二條，並調整文字。</p>
<p><u>第六條</u> 本辦法自發布日施行。</p>	<p><u>第七條</u> 本辦法自發布日施行。</p>	<p>一、條次變更</p> <p>二、本條未修正。</p>