

# 國民體能檢測實施辦法修正總說明

現行國民體能檢測實施辦法（以下簡稱本辦法）係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，原行政院體育委員會已併入教育部（以下簡稱本部）並由教育部體育署（以下簡稱體育署）承接其業務，有必要修正主政機關名稱，另配合本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，「體能」應修正為「體適能」，以達國際接軌，並考量學校學生體適能檢測未訂定相關檢測實施辦法，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，延長國民體適能檢測對象及年齡層，爰修正本辦法，其修正要點如次：

- 一、名稱修正為「國民體適能檢測實施辦法」。（修正名稱）
- 二、為使檢測得依實際檢測需求作調整，刪除檢測順序；納入學生及銀髮族體適能檢測，並依不同檢測年齡對象辦理檢測，增列學生瞬發力與銀髮族肌力及肌耐力、柔軟度、心肺耐力、平衡能力之檢測項目。（修正條文第二條）
- 三、因應增列學生及銀髮族檢測對象，增列國民體適能檢測之實施方法。（修正條文第三條）
- 四、配合增列學生及銀髮族體適能檢測實施方法，增列體適能檢測器材。（修正條文第四條）
- 五、體育署應定期公告國民體適能現況及學生體適能常模；直轄市、縣（市）主管機關應鼓勵其所轄人民參加國民體適能檢測。（修正條文第五條）

## 國民體能檢測實施辦法修正條文對照表

修正名稱	現行名稱	說明
國民體 <u>適</u> 能檢測實施辦法	國民體能檢測實施辦法	考量個人身體活動狀況整體適應能力、配合教育部（以下簡稱本部）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，爰將本辦法名稱所定「體能」修正為「體適能」。
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。
<p>第二條 國民體<u>適</u>能檢測之<u>年齡及項目</u>如下：</p> <p>一、<u>十歲以上未滿二十三歲者</u>：</p> <p>（一）<u>身體組成：身體質量指數及腰臀圍比</u>。</p> <p>（二）<u>肌力及肌耐力</u>：屈膝仰臥起坐。</p> <p>（三）<u>柔軟度</u>：坐姿體前彎。</p> <p>（四）<u>瞬發力</u>：立定跳遠。</p> <p>（五）<u>心肺耐力</u>：跑走。</p> <p>二、<u>二十三歲以上未滿六十五歲者</u>：</p> <p>（一）<u>身體組成：身體質量指數及腰臀圍比</u>。</p> <p>（二）<u>肌力及肌耐力</u>：屈膝仰臥起坐。</p> <p>（三）<u>柔軟度</u>：坐姿體前彎。</p> <p>（四）<u>心肺耐力</u>：登階。</p>	<p>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。</p> <p>第三條 國民體能檢測項目及順序如下：</p> <p>一、身體組成：身體質量指數。</p> <p>二、肌力與肌耐力：屈膝仰臥起坐。</p> <p>三、柔軟度：坐姿體前彎。</p> <p>四、心肺耐力：登階或跑走。</p>	<p>一、條次變更。</p> <p>二、為配合組織改造整併學校體適能項目，現行條文第二條前段所定檢測年齡，併入修正條文第二條；後段則移列於修正條文第五條第二項。</p> <p>三、考量個人身體活動狀況整體適應能力、配合本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，爰將序文所定「體能」修正為「體適能」。</p> <p>四、現行條文第三條所列檢測順序，考量國民體適能檢測之實施，得依實際檢測狀況需求予以調整，爰予以刪除。</p> <p>五、考量組織改造整併學校體適能檢測項目及增列六十五歲以上高齡者之檢測項目，爰修正以年</p>

<p>三、<u>六十五歲以上者</u>：</p> <p>(一) <u>身體組成</u>：身體質量指數及腰臀圍比。</p> <p>(二) <u>肌力及肌耐力</u>：肱二頭肌手臂屈舉及椅子坐立。</p> <p>(三) <u>柔軟度</u>：抓背及椅子坐姿體前彎。</p> <p>(四) <u>心肺耐力</u>：原地站立抬膝。</p> <p>(五) <u>平衡能力</u>：椅子坐立繞物及開眼單足立。</p>		<p>齡層區隔不同之檢測對象，辦理該年齡層檢測，並酌作文字修正。</p> <p>六、各年齡層之身體組成之檢測項目增列腰臀圍比。</p> <p>七、配合增列學生體適能檢測，爰增列第一款第四目，明定瞬發力之檢測項目。</p> <p>八、配合增列銀髮族體適能檢測，爰增列第三款第五目平衡能力之檢測項目。</p>
<p>第三條 國民體適能檢測之實施方法如下：</p> <p>一、<u>身體質量指數</u>：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、<u>腰臀圍比</u>：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。</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</p>	<p>第四條 國民體能檢測實施標準如下：</p> <p>一、<u>身體質量指數</u>：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。</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</p>	<p>一、條次變更。</p> <p>二、考量個人身體活動狀況整體適應能力、配合本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，爰將序文所定「體能」修正為「體適能」；另所定國民體適能檢測實施「標準」修正為實施「方法」。</p> <p>三、增列第二款腰臀圍比檢測項目之實施方法。</p> <p>四、配合學生體適能檢測，增列第五款立定跳遠檢測項目之實施方法。</p> <p>五、第六款第三目跑走項目區分國民小學及國民中學以上學生依規定紀錄檢測距離，並酌作文字修正。</p>

<p>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><u>四、坐姿體前彎：</u></p> <p>(一) 受測者平坐，雙腳分開成三十公分，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，中指對齊，上身緩慢往前伸展，當中指觸及量尺時，應暫停一秒至二秒。</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</p>	<p>計完成次數。</p> <p><u>三、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>(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</p>	<p>六、增列第八款至第十四款有關銀髮族體適能檢測項目之施測方法。</p> <p>七、現行第二款、第三款、第四款及第五款分別移列為第三款、第四款、第七款及第六款，並酌作文字修正。</p>
---	---	---

<p><u>跳線內緣至最近之落地點為準。</u></p> <p>(四) <u>依前三目規定測驗二次，以最佳值為評估依據。</u></p> <p><u>六、跑走：</u></p> <p>(一) <u>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，記錄時間。</u></p> <p>(二) <u>為利辨識，受測者得穿戴號碼衣。</u></p> <p>(三) <u>以碼錶並依下列規定記錄：</u></p> <p><u>1. 國民小學學生：八百公尺。</u></p> <p><u>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。</u></p> <p><u>七、登階：</u></p> <p>(一) <u>受測者站立於臺階前，配合節拍器節奏，以每分鐘九十六拍之速度，每四拍上下臺階一次，持續三分鐘。</u></p> <p>(二) <u>完成登階測驗，</u></p>	<p>力指數。</p> <p>(四) <u>心肺耐力指數＝ 運動持續時間 (180 秒) × 100 三次脈搏總和×2</u></p> <p><u>五、跑走：</u></p> <p>(一) <u>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。</u></p> <p>(二) <u>為方便辨識，受測者可穿戴號碼衣。</u></p> <p>(三) <u>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（分與秒）。</u></p>	
---	---	--

<p>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 = <math>\frac{\text{運動持續時間 (一百八十秒} \times \text{一百)} \div (\text{三次脈搏總和} \times 2)}{100}</math>。</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</p>		
--	--	--

<p>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，以舉啞鈴之次數為記錄單位。</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>(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，雙手上下重疊，中指對齊，向前伸展摸腳趾，測量</p>		
---	--	--

<p><u>手掌中指與腳間之距離。</u></p> <p><u>(二)依前目規定測驗二次，以最佳值為評估依據。</u></p> <p><u>十二、原地站立抬膝：</u></p> <p><u>(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。</u></p> <p><u>(二)測驗時，受試者應於二分鐘內，以最快速度進行左右踏步，計算右腳抬起次數。</u></p> <p><u>(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。</u></p> <p><u>十三、椅子坐起繞物：</u></p> <p><u>(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。</u></p> <p><u>(二)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><u>(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。</u></p> <p><u>(二) 一腳觸地、另一支撐腳移動或叉腰手離開腰部時，即停錶。</u></p> <p><u>(三) 依前二目規定測驗二次，以時間最長值為評估依據。</u></p>		
<p><u>第四條 國民體適能檢測器材如下：</u></p> <p><u>一、身體質量指數：身高器、體重器。</u></p> <p><u>二、腰臀圍比：皮尺。</u></p> <p><u>三、屈膝仰臥起坐：碼錶及軟墊。</u></p> <p><u>四、坐姿體前彎：量尺及軟墊。</u></p> <p><u>五、立定跳遠：立定跳遠墊及捲尺。</u></p> <p><u>六、跑走：碼錶及發令器。</u></p> <p><u>七、登階：碼錶、節拍器及三十五公分立體臺階。</u></p> <p><u>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）。</u></p> <p><u>九、椅子坐立：碼錶及直背椅或折疊椅（高度</u></p>	<p><u>第五條 國民體能檢測設施如下：</u></p> <p><u>一、身體質量指數：身高計，體重計。</u></p> <p><u>二、屈膝仰臥起坐：碼錶，軟墊。</u></p> <p><u>三、坐姿體前彎：量尺、軟墊。</u></p> <p><u>四、登階：碼錶、節拍器、三十五公分立體台階。</u></p> <p><u>五、跑走：碼錶，發令器。</u></p>	<p>一、條次變更。</p> <p>二、考量個人身體活動狀況整體適應能力、配合本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，爰將序文所定「體能」修正為「體適能」。</p> <p>三、配合國民體適能檢測項目及施測方法不同，增列第二款、第五款、第八款至第十四款學生及銀髮族體適能檢測之檢測器材。</p> <p>四、其餘酌作文字修正。</p>

<p><u>約四十三公分)。</u></p> <p><u>十、抓背：十八吋硬尺。</u></p> <p><u>十一、椅子坐姿體前彎：</u></p> <p><u>直背椅或折疊椅(高度約四十三公分)及十八吋硬尺。</u></p> <p><u>十二、原地站立抬膝：碼錶、軟尺、有色膠帶及計數器。</u></p> <p><u>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)。</u></p> <p><u>十四、開眼單足立：碼錶。</u></p>		
<p><u>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及學生體適能常模。</u></p> <p><u>直轄市、縣(市)主管機關及其所主管之學校應辦理國民體適能檢測，鼓勵直轄市、縣(市)民及學生參加檢測。</u></p> <p><u>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，彙送體育署，作為第一項公告之參據。</u></p>	<p><u>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。</u></p> <p><u>第六條 行政院體育委員會(以下簡稱本會)應定期公告國民體能常模。</u></p> <p><u>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本會供前項公告之參考；公民營企業機構，團體依本辦法規定實施國民體能檢測者，得於辦理前知會本會。</u></p>	<p>一、條次變更。</p> <p>二、考量個人身體活動狀況整體適應能力、配合本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，爰將第一項所定「體能」修正為「體適能」。</p> <p>三、配合組織改造，爰將第一項所定「行政院體育委員會(以下簡稱本會)」，修正為「教育部體育署(以下簡稱體育署)」。</p> <p>另納入學生體適能檢測，並應定期公告國民體適能現況及學生體適能常模。</p> <p>四、增列第二項，由現行條文第二條後段移列，並酌作文字修正。</p> <p>五、第三項由現行條文第六條第二項前段移列，並酌作文字修正。現行條</p>

		文第六條第二項後段，因國民體適能檢測由體育署及直轄市、縣（市）政府辦理，爰予以刪除。
第 <u>六</u> 條 本辦法自發布日施行。	第七條 本辦法自發布日施行。	條次變更，內容未修正。