

4-6 年級體適能檢測注意事項

體育老師好：

■教育部教育署體適能網站 <https://www.fitness.org.tw/page/news>

■體適能測驗示範影片 <https://www.youtube.com/watch?v=BNDZwk908Tg> 請關注檢測要點

■仰臥捲腹檢測示範影片：<https://youtu.be/SAHoVsRE4tc?si=Y5d1FfzpJtymayPW>

■仰臥捲腹音訊檔：

<https://youtu.be/5CaI0cMjJ-E?si=kQW1luG4AU7bbw05>



■有疾病請勿測驗！

■留意學生測驗前身體狀況及測驗中、後身體狀況，若有身體不適，暫不檢測！

■檢測前應做適度的暖身運動。

■有關體適能檢測期程：

(1)上學期：體能鍛鍊為主，以提升學生體能，若要檢測，可作為前測成績參考。

(2)下學期 3~4 月檢測（後測）

(3)下學期 5 月 6 日前完成填報（學務系統→教師相關→體適能成績→填報成績）

STAR 桃園市立國中小學雲端學務整合系統 113下學期 中正國小

學校相關 教務相關 學務相關 總務相關 教師相關 我的最愛

教師相關 / 學生體適能

體適能成績 游泳成績 體適能報表

學期：113學年度下學期 年級：請選擇 班級：請選擇 查詢 儲存

※ 800/1600公尺跑走的輸入形式如下：
1. 若選擇以「秒」輸入，請將時間轉換成「秒數」輸入(例如：200)。
2. 若選擇以「分秒」輸入，請以「分.秒」的型式輸入，且「分」不可超過60(例如：5.10)。
3. 輸入tab移至下一位學生、shift+tab移至上一位學生的欄位
※ 若要統一輸入測驗日期，選擇日期後請點選確認 請選擇日期 確認

1. 請配合行政院資安法之規定，自即日起必須進行 E-mail 雙重驗證後至信箱收登入驗證碼即可登入，且網站開窗 15 分鐘系統將自動登出。
2. 體適能資料分兩階段上傳，亦可一次上傳學生基本資料及體適能檢測成績。
 - 學生基本資料上傳，必填欄位包含：年級、班級名稱、學號、性別、身分證字號、生日。
 - 體適能檢測成績上傳，必填欄位包含：測驗日期、身高、體重。請即日起至 10 月 31 日前上傳學生基本資料（測驗日期可先以建檔日期暫代），以供學生登入健康體育網路應用，檢測資料可於上傳期限內再補上傳。
3. 測驗日期與生日以民國年格式輸入，需為 7 碼 (yyyymmdd)，例如「0950101」、「1130101」。
4. 性別輸入方式：男生輸入 1，女生輸入 2。
5. 因無法檢測之學生，該檢測項目欄位留空即可，另請注意各項檢測的單位：身高為公分（四捨五入至小數點第 1 位或整數），體重為公斤（四捨五入至小數點第 1 位或整數），坐墊體前彎為公分（整數），立定跳遠為公分（整數），仰臥起坐為次數（整數），心肺耐力為分秒均可，如 3 分 20 秒輸入 3.20 或是 200（秒）。
6. 請將您於同一檔案編輯被授權的所有班級即可，且請勿修改工作表名稱及變動建檔欄位順序。
7. 本系統依據高級資訊系統規範設計，並定期進行弱點掃描、漏洞修補與相關資訊安全防護作業，您上傳之敏感個資將進行單向加密動作，請放心使用系統。
8. 「學校類別」欄請根據不同學量分別輸入「國小、國中、高中職、大專」；「年級」欄請依序輸入阿拉伯數字「1-14（1-6 代表國小 1-6 年級；7-9 代表國中 1-3 年級；10-12 代表高中職 1-3 年級；13 代表大專院校一年級新生；14 為大專院校其他年級新生）」。
9. 「班級名稱」欄請依據學校管理若於系統之設定輸入，若本檔案之班級名稱與系統設定不符，將不進入該筆資料。

例子：

測驗日期	學校類別	年級	班級名稱	學號或座號	性別	身分證字號	生日	身高	體重	坐墊體前彎	立定跳遠	仰臥捲腹	800/1600公尺跑走	漸進耐力跑
1000930	國小	4	四年一班 或401、四年忠班...等其他各 種命名	87456	1	A123456789	0850718 務必輸入7碼 (yyyymmdd)	175.5	50.1	30	187	32	5.32	30

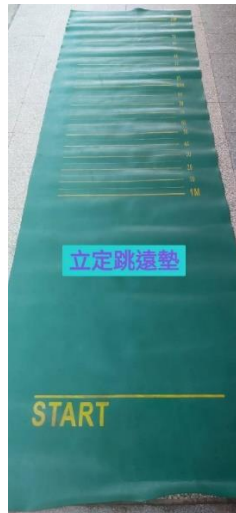
↓↓↓ 正式資料 請由此列以下開始填寫 ↓↓↓ xxx 上面說明「不要刪掉」，系統將從第17列開始抓取資料 xxx

學生基本資料								體適能檢測資料						
測驗日期 (民國年月份日期)	學校類別	*年級	*班級名稱 (需與系統設定一致)	*學號或座號 (擇一輸入即可)	*性別 (男：1，女：2)	*身分證字號	*生日 (民國年月份日期)	身高 (公分)	體重 (公斤)	坐墊體前彎 (公分)	立定跳遠 (公分)	仰臥捲腹 (次數)	800/1600公尺跑走 (分秒)	漸進耐力跑 (總秒數)

感謝老師您的協助～

■ 檢測器材借用：請登記

坐姿體前彎檢測器、立定跳遠墊(體育器材室)、碼錶(學務處體育組)、仰臥捲腹瑜珈墊(藝文中心舞台或體適能教室 604 隔壁)、揚聲器(學務處體育組)



■ 體適能測驗要點請參閱教育部體育署體適能網站 <https://www.fitness.org.tw/measure02.php>

◎坐姿體前彎

● 測驗對象

國小、國中、高中、高職、大專院校男女學生

● 測驗目的

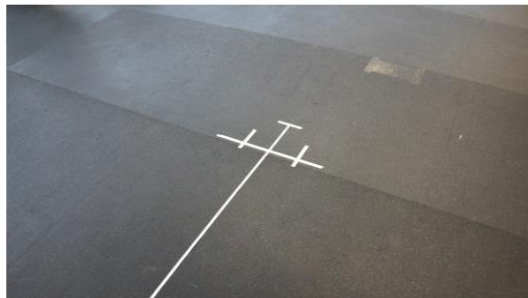
測驗柔軟度，評估後腿與下背關節可動範圍肌肉、肌腱與韌帶等組織之韌性或伸展度。

● 測驗器材

布尺（或膠布）、固定膠帶

● 測驗前準備

1. 將布尺放置於平坦之地面或墊子上，布尺零點（起點）那端朝向受測者，用膠帶將布尺固定於地面或墊子上，並於25公分處劃一與布尺垂直之長線（以有色膠帶或粉筆皆可）另於布尺兩邊15公分處各劃一長線或貼有色膠帶以免受測者雙腿分開過寬。
2. 測驗時，為保持受測者膝蓋伸直，除主測者外，可請人於旁督促提醒，但不得妨礙測量。



● 紀錄方式

1. 嘗試一次，測驗二次，取一次正式測試中最佳成績。
2. 記錄單位為公分。

● 注意事項

1. 患有腰部疾病、下背脊髓疼痛、後腿肌肉扭傷、懷孕女生皆不可接受此項測驗。
2. 測驗前做適度的熱身運動。
3. 受測者上身前傾時要緩慢向前伸，不可用猛力前伸，測驗過程中膝關節應保持伸直不彎曲。

方法步驟：

- 1 受測者坐於地面或墊子上，兩腿分開與肩同（避免雙腿分開寬），膝蓋伸直，腳尖朝上（布尺位於雙腿之間）。



- 2 受測者雙腿腳跟底部與布尺之25公分記號平齊（需脫鞋）。



- 3 受試者雙手相疊（兩中指互疊），自然緩慢向前伸展（不得急速來回抖動）儘可能向前伸，並使中指觸及布尺後，暫停二秒，以便記錄。



- 4 兩中指互疊觸及布尺之處，其數值即為成績登記之點（公分）。

例如：

中指指尖觸及25公分之點，則登記為25公分，中指指尖若超過腳跟，所觸及之處為27公分，則成績登記為27公分，若中指指尖觸及之點小於腳跟，若在18公分處，則登記為18公分。

◎仰臥捲腹

● 測驗對象

國小（4 - 6年級）、國中、高中職、大專院校學生。

● 測驗目的

評估腹部肌耐力

● 測驗器材

1. 揚聲器。
2. 檢測專用音訊檔。
3. 瑜伽軟墊或其他舒適質地的表面。
4. 顏色明顯且粗糙質地的膠帶。
5. 可丈量距離之器具。
6. 記錄板及成績紀錄表。

● 器材配置流程

1. 準備空曠場域。
2. 準備檢測器材。
3. 使用膠帶於瑜伽墊黏貼兩條內緣間距 11.4 公分的標示線。

● 紀錄方式

以次為單位，記錄其完整完成次數。

● 注意事項

1. 凡醫師指示不可實施此項檢測，患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者，皆不可接受此項檢測。
2. 檢測前應做適度的暖身運動。
3. 受測者於捲腹檢測過程中，不可閉氣，應保持自然呼吸（捲腹向上時吐氣、躺下時吸氣）。
4. 後腦枕骨在檢測進行中應避免撞擊地面。
5. 檢測過程中受測者若感到身體不適，應立即停止檢測。

方法步驟

1 聞「預備」口令時

步驟1：受測者平躺於墊上、雙手肘完全伸直，指尖放置於第一條標示線內緣，雙膝屈曲呈 90 度，足跟觸地。

步驟2：協測者站立於受測者前方，與受測者保持適當距離，以利於完成動作與調整膝關節角度。

2 聞第一聲指示音「登」時

步驟3：利用腹肌收縮緩慢捲曲使肩胛骨離開地面，同時手指沿著地面向前延伸，直到觸及第二條標示線，並維持捲腹動作待下一個指示音響。



3 聞第二聲指示音「登」時

步驟4：腹肌放鬆仰臥回復至預備動作，完成完整上、下動作即計算 1 次。

步驟5：受測者聽從指示音盡最大努力完成最多反覆次數。

步驟6：檢測結束後，協測者向施測者提報完成之反覆次數，並登記成績。

檢測結束判斷條件

1 足跟離開地面、借力、未跟上節拍及雙手指尖未觸摸第二標示線，皆判定為失敗。

2 當受測者失敗一次時，協測者則舉手比出數字1；失敗兩次比出數字2。

3 當兩次失敗或完成75次反覆即結束測驗。

◎立定跳遠

- 測驗對象

國小、國中、高中、高職、大專院校男女學生

- 測驗目的

測驗瞬發力

- 測驗器材

石灰、皮尺

- 測驗前準備

1. 準備適合測驗之平坦不滑地面。
2. 劃一條起跳直線。

- 紀錄方式

1. 成績記錄為公分。
2. 可連續試跳2次，以較遠一次為成績。
3. 試跳犯規時，成績不計算。

- 注意事項

1. 凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病或懷孕女生皆不可接受此項測驗。
2. 測驗前做適度的熱身運動。
3. 準備起跳時手臂可以擺動，但雙腳不得離地。
4. 受測者穿著運動鞋或赤腳皆可。
5. 試跳時一定要雙腳同時離地，同時著地。

方法步驟：

- 1 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，雙臂置於身體兩側後方。



- 2 雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。

- 3 每次測驗一人，每人可試跳2次。

- 4 每次測驗成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。一人，每人可試跳2次。

◎800 公尺跑步

- **測驗對象**

國小男、女學生（測驗800公尺），國中、高中、高職、大專院校男（測驗1600公尺）、女（測驗800公尺）學生

- **測驗目的**

測量心肺功能或有氧適能

- **測驗器材**

1.計時碼錶、石灰、哨子、信號旗、號碼衣；2.田徑場或空曠之地面

- **測驗前準備**

1. 測量之空地或場地於測量前要準確丈量距離，並畫好起、終點線。
2. 測量場地要保持地面平整。

- **紀錄方式**

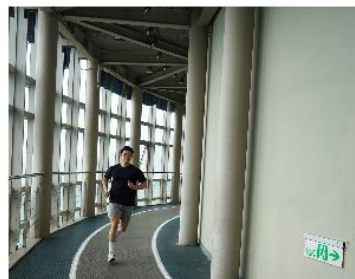
1. 記錄完成800、1600公尺公尺時之時間（分與秒）。
2. 記錄單位為秒（幾分幾秒）。

- **注意事項**

1. 凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病（如心臟病）之學生或懷孕女生皆不可接受此項測驗。
2. 測驗前做適度的熱身運動。
3. 測驗時儘可能選擇適宜測量之氣候和時間。
4. 測驗時要穿著運動服裝及運動鞋。
5. 受測者之動機與成績有密切關係，施測者要鼓勵受測者盡力完成運動，並提高測驗的動機。
6. 測驗過程中，受測者如身體不適，可停止測驗。
7. 測驗前一日避免從事激烈運動。
8. 測驗前至少二小時前要用餐完畢。
9. 測驗前宜有適度之訓練。

方法步驟：

- 1 運動開始時即計時，施測者要鼓勵受測者盡力以跑步完成測驗，如中途不能跑步時，可以走路代替，抵終點線時記錄時間。



-
- 2 測驗人數過多時，可訓練或安排協測人員或穿戴號碼衣。
-

◎漸速耐力跑(115 學年度)

● 測驗對象

國小（4 - 6 年級）、國中、高中職、大專院校學生。

● 測驗目的

評估心肺耐力

● 測驗器材

1. 揚聲器。
2. 檢測專用音訊檔。
3. 長 20 公尺測驗之場域。
4. 記錄板及成績紀錄表。
5. 可劃分跑道之器具（如角錐，建議器材非必要）。
6. 號碼衣（建議器材非必要）。

● 注意事項

1. 凡醫師指示不可實施此項檢測，患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者，皆不可接受此項檢測。
2. 檢測前的安靜心跳率應低於每分鐘 100 次。
3. 檢測前應做適度的暖身運動。
4. 施測者應於檢測過程中不斷提醒受測者調整呼吸，以避免身體不適。
5. 受測者應避免跨過跑道，以避免撞擊他人。
6. 檢測結束後受測者應於該道次之端線後離開，以避免撞擊他人
7. 檢測前應詳盡說明，提供適當之示範並給予練習機會
8. 檢測過程中受測者若感到身體不適，應立即停止檢測。
9. 結束檢測時，應防止受測者突停原地躺下或坐下，以免發生危險。

方法步驟

- 1 詢問受測者是否有身體不適狀況。

-
- 2 檢測前全體進行安靜心跳率量測，確定安靜心跳率低於每分鐘 100 次方可受測。

-
- 3 施測者將受測者平均分為 3 組，輪流進行檢測。如：第 1 組先為受測對象，第 2、3 組為協測者。

-
- 4 安排受測者道次順序，並排列站立於各跑道。

-
- 5 聞「測驗即將開始」口令時：

步驟1：受測者雙腳站於端線後，保持準備姿勢。

6 聞指示音「測驗即將開始，3，2，1，登」響時：

步驟2：受測者出發跑向另一端線。

步驟3：受測者於下一指示音「登」響前至少須單腳觸線，並於指示音「登」響後，雙腳須於端線後折返至另一端線。

步驟4：受測者聽從指示音盡最大努力完成最多反覆趟數。

步驟5：當受測者測驗結束，協測者即引導受測者往兩端線後退開場地。

步驟6：檢測結束後協測者向施測者提報完成之級別-趟數，並登記成績。

說明影片



檢測結束判斷條件

1 指示音「登」響前單腳未抵達端線，判定為失敗一次

2 指示音「登」響前雙腳未於端線後出發，判定為失敗一次。

3 指示音「登」未響提前出發，判定為失敗一次。

4 當受測者失敗一次時，協測者則舉手比出數字 1；失敗兩次比出數字 2，8即結束測驗。