

桃園縣中小學學生體適能檢測實施計畫

一、 依據：

教育部「健康體育網路護照推廣實施計畫」辦理。

二、 目的：

1. 增進學生體適能認知，增加學生規律運動習慣，提升學生體適能。
2. 鼓勵學校積極推動體適能教育，促進家長對子女健康體能之關心。

三、 檢測對象：

凡本縣所屬各國民小學一年級至六年級、各國民中學（含縣立高中附屬國中部）一至三年級、各縣立高級中學一至三年級學生均為受測對象。

四、 檢測項目：

採用「教育部體適能網站一體適能測量」之項目。

- (一) 身體質量指數。(國小一至三年級僅須做本項目)
- (二) 坐姿體前彎。
- (三) 一分鐘屈膝仰臥起坐。
- (四) 立定跳遠。
- (五) 800 公尺跑走(國小男女生、國中女生、高中女生); 1600 公尺跑走(國中男生、高中男生)。

五、 檢測方法與器材：

各項目之測量方法步驟及器材請參閱教育部體適能網站

<http://www.fitness.org.tw/> (附件一)。

六、 檢測時間：

各校於每學年至少一次利用體育課或其他時間實施體適能檢測並做成紀錄。

七、 實施方法：

- (一) 各校利用體育課、晨間活動、團體活動、課間活動或家庭作業方式鼓勵學生每天持續運動以提升體能，配合網路護照之運動記事欄做登錄認證；檢測前做熱身，以防身體不適，並注意檢測之安全。
- (二) 學生個人檢測結果由學生及各班體育教師依健康體育網路護照使用說明詳實紀錄於網路護照，並參照網路護照內體適能對照表登錄評量等級，請體育教師及家長簽章欄簽註意見。
- (三) 請各校將各班學生體適能檢測資料上傳至教育部體適能網站，上傳時間將另案通知。
- (四) 請各校依據教育部體適能優異學生獎勵實施要點(附件二)統計學生體適能金銀銅成就獎章，並逕自教育部體育能網站下載獎章格式，由各校自行製作並發放，各校亦可自行設計獎狀於學期結束前發予優異學生。並請確實依填報數量造冊，學生名冊請存檔備查。
- (五) 為提升本縣學生體能狀況，請各校針對體適能檢測結果擬定檢討改進計畫，並逕寄本府教育局體健科彙整(無需備公文)。

- (六) 96 學年度起不再發放紙本的健康體育護照，改採用健康體育網路護照，請各學校於開學後二個月內將學生的個人基本資料（測驗日期、班級、學號/座號、性別、身分證字號、出生年月日）上傳至教育部體適能網站。
- (七) 為推廣健康體育網路護照，鼓勵學生多上網填寫及查閱自身體適能狀況，學生登入健康體育網路護照之帳號、密碼為學生之身分證字號與學(座)號，請各學校成立健康體育網路護照推展小組，擬訂健康體育網路護照之推展計畫並執行。
- (八) 各校於體適能施測前應審慎評估並主動詢問或觀察學生健康情形，確實檢閱校內健康檢查是否有重大傷病紀錄，如經醫生診斷患有特殊身心疾病或經學生陳述身心不適，不宜劇烈運動之學生免予測量，以避免強制測驗及意外發生。

八、體適能護照辦理評估：

本府依國民中小學體育訪視計畫，將體適能活動執行情況納入訪視評鑑中，以了解實施成效。

九、經費：

各校實施體適能檢測所需經費由各校相關經費項下勻支。

十、辦理本計畫工作績優人員，得給予獎勵：

- (一) 依據「桃園縣提昇學生健康檢查結果追蹤矯治率獎勵計畫」、「公立高級中等以下學校校長成績考核辦法」、「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」、「桃園縣國民中小學教職員獎勵要點」及「桃園縣政府及所屬各機關學校公務人員平時獎懲基準」。
- (二) 計算方式：(註：1. 國小指四年級【含】以上學生、2. 以上傳教育部體適能網站資料為計算基準)
 - 1. 通過比率 = 四項檢測項目(坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐、心肺適能)均達常模 25%(含)以上學生數/總學生數。
 - 2. 獎章頒發比率 = (金質獎章+銀質獎章+銅質獎章學生數) / 總學生數。
- (三) 獎勵標準：
 - 1. 通過比率達 54% 者：嘉獎兩次 5 名、嘉獎乙次 5 名。
 - 2. 另獎章頒發比率達 30%(含)以上者：按學校教職員人數其四分之一人員各予以嘉獎乙次；獎章頒發比率達 20%(含)以上，未滿 30% 者：按學校教職員人數其五分之一人員各予以嘉獎乙次。
 - 3. 通過比率低於 18% 者：列入輔導對象。
- (四) 倘無任何理由，不辦理體適能檢測者，將另案逕行懲處。
- (五) 各項相關獎懲事宜，將再另案通知。

健康體適能測驗說明與實際操作

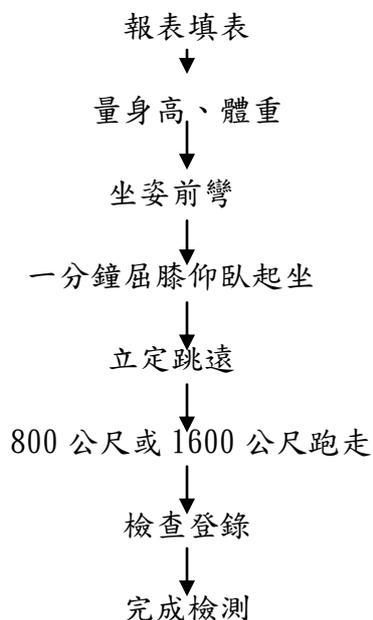
壹、測驗對象：國小、國中、高中（職）學生

貳、測驗項目

項 目	目 的
身體質量指數	身體組成
坐姿前彎	柔軟度
一分鐘屈膝仰臥起坐	腹肌肌力與肌耐力
立定跳遠	瞬發力
800 公尺跑走（國小男女生、國中女生、高中女生）	心肺耐力
1600 公尺跑走（國中男生、高中男生）	心肺耐力

參、測驗流程

實施體適能測驗時，建議請依下列流程進行，以免前項測驗而影響後項測驗之體能。心肺耐力測驗（800 或 1600 公尺跑走）最容易影響，盡量安排在測驗之最後項目。



肆、測驗方法與工具

（詳細目的、器材、方法步驟、紀錄方法請逕至教育部體適能網站參考，網址：
<http://www.fitness.org.tw/>）。

教育部體適能優異學生獎勵要點

附件二

- 一、教育部為獎勵體適能優異及規律運動之學生，特訂定本要點。
- 二、本要點獎勵對象為參加學生體適能網路護照學校在學學生。
- 三、本要點獎勵類別分為體適能成就獎及運動參與獎。
- 四、體適能成就獎以本部最新公佈之台閩地區學生體適能常模為依據，其認定標準及獎勵如下：
 - (一) 各項體適能成績均達百分等級五十(%)以上者核發銅質章。
 - (二) 各項體適能成績均達百分等級七十五(%)以上者核發銀質章。
 - (三) 各項體適能成績均達百分等級八十五(%)以上者核發金質章。
- 五、凡每學期規律參與運動達十二週以上，每週至少三次且每次運動三十分鐘以上，經體育授課老師審核通過者，核發運動參與章。
- 六、學生得同時申請體適能成就章及運動參與章。
- 七、本項獎勵由學生提出申請，學校就學生體適能網路護照記錄查核後，符合各獎項標準者，由地方主管教育行政機關或學校公開核發之。
- 八、體適能成就獎之檢測依本部公佈之項目與方法辦理之。

