

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，歷經四次修正，最近一次係於一百十二年十一月二十日修正發布。配合科技進步及國際趨勢，有關國民體適能檢測之實施方式，除有一般檢測方式外，尚有整合新型測量科技產品工具且配合數位化蒐集得更精確檢測國民健康體適能相關數據之科技檢測方式，為利實施國民體適能檢測，應允許各機關、機構、學校、法人及團體於施測時得依自身需求挑選合適之檢測方式，爰修正本辦法，其修正要點如下：

- 一、國民體適能檢測分為一般檢測及科技檢測二種方式。（修正條文第二條）
- 二、一般檢測之項目、實施方法及所需器材。（修正條文第三條至第五條）
- 三、科技檢測之項目、實施方法、所需器材及場所需求。（修正條文第六條至第八條）
- 四、直轄市、縣（市）政府應每二年辦理國民體適能檢測一次；各級主管機關應訂定推動計畫。（修正條文第九條）
- 五、本辦法自發布日施行。（修正條文第十條）

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
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>本條未修正。</p>
<p>第二條 國民體適能檢測，分為一般檢測及科技檢測。</p> <p>各機關、機構、學校、法人或團體辦理國民體適能檢測，得自行決定實施一般檢測或科技檢測，二者檢測方式不得混用。</p>		<p>一、<u>本條新增</u>。</p> <p>二、配合科技進步及國際趨勢，有關國民體適能檢測之實施方式，除有一般檢測方式外，尚有整合新型測量科技產品工具且配合數位化蒐集得更精確檢測國民健康體適能相關數據之科技檢測方式，為利實施國民體適能檢測，應允許各機關、機構、學校、法人或團體(以下簡稱實施單位)於施測時得依自身需求挑選合適之檢測方式，爰於第一項明定國民體適能檢測分為一般檢測及科技檢測。</p> <p>三、考量實施單位辦理國民體適能檢測時，應允許其依自身需求挑選合適之檢測方式，並考量一般檢測及科技檢測之檢測項目、實施方法等均有所不同，故二者不得混用，爰於第二項明定各該實施單位得自行選擇適合之檢測方式，</p>

		<p>以提升制度彈性與執行效能，並於後段明定一般檢測及科技檢測不得混用。</p>
<p>第三條 一般檢測之年齡、項目及順序如下：</p> <p>一、十歲以上未滿二十三歲者：</p> <p>(一)身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。</p> <p>(二)瞬發力：立定跳遠。</p> <p>(三)肌力及肌耐力：仰臥捲腹。</p> <p>(四)柔軟度：坐姿體前彎。</p> <p>(五)心肺耐力：跑走或漸速耐力折返跑。</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)心肺耐力：登階測驗。</p> <p>(三)肌力及肌耐力：仰臥捲腹。</p> <p>(四)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>第二條 國民體適能檢測之年齡、項目及順序如下：</p> <p>一、十歲以上未滿二十三歲者：</p> <p>(一)身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。</p> <p>(二)瞬發力：立定跳遠。</p> <p>(三)肌力及肌耐力：仰臥捲腹。</p> <p>(四)柔軟度：坐姿體前彎。</p> <p>(五)心肺耐力：跑走或漸速耐力折返跑。</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)心肺耐力：登階測驗。</p> <p>(三)肌力及肌耐力：仰臥捲腹。</p> <p>(四)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</p>	<p>一、條次變更。</p> <p>二、配合修正條文第二條第一項明定國民體適能檢測，分為一般檢測及科技檢測，爰將序文所定「國民體適能檢測」修正為「一般檢測」；其餘未修正。</p>

<p>(三)心肺耐力：原地抬膝踏步。</p> <p>(四)柔軟度：抓背測驗及椅子坐姿體前彎。</p> <p>(五)平衡能力：椅子坐起繞物及開眼單足立。</p>	<p>舉及椅子坐立。</p> <p>(三)心肺耐力：原地抬膝踏步。</p> <p>(四)柔軟度：抓背測驗及椅子坐姿體前彎。</p> <p>(五)平衡能力：椅子坐起繞物及開眼單足立。</p>	
<p>第四條 一般檢測之實施方法如下：</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各二次，並以腰圍（公分）除以臀圍（公分）計算，取平均值記錄之。</p> <p>三、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)雙臂自然擺動，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，取最佳</p>	<p>第三條 國民體適能檢測之實施方法如下：</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各二次，並以腰圍（公分）除以臀圍（公分）計算，取平均值記錄之。</p> <p>三、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)雙臂自然擺動，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，取最佳</p>	<p>一、條次變更。</p> <p>二、將序文所定「國民體適能檢測」修正為「一般檢測」，理由同修正條文第三條說明二；另第八款第三目酌作文字修正。</p>

<p>值記錄之。</p> <p>四、仰臥捲腹：</p> <p>(一)受測者平躺，雙手肘完全伸直，指尖放置於近身之第一標示線內緣，雙膝屈曲呈九十度，雙腳平貼於地面，完成預備動作。</p> <p>(二)利用腹肌收縮緩慢捲曲使肩胛骨離開地面，同時雙手手指沿著地面向前延伸直到觸及間隔十一點四公分之第二標示線內緣，並維持捲腹動作待下一個指示音響起。</p> <p>(三)腹肌放鬆，仰臥回復至預備動作，完成完整上、下動作，計算為一次；受測者聽從指示音，盡最大努力完成最多反覆次數。</p> <p>(四)測驗過程中，雙腳均離開地面、借力（不得用手臂擺動協助捲腹動作，不得用肘部觸地向上推動或雙手觸碰身體任一部位完成捲腹動作）、未跟</p>	<p>值記錄之。</p> <p>四、仰臥捲腹：</p> <p>(一)受測者平躺，雙手肘完全伸直，指尖放置於近身之第一標示線內緣，雙膝屈曲呈九十度，雙腳平貼於地面，完成預備動作。</p> <p>(二)利用腹肌收縮緩慢捲曲使肩胛骨離開地面，同時雙手手指沿著地面向前延伸直到觸及間隔十一點四公分之第二標示線內緣，並維持捲腹動作待下一個指示音響起。</p> <p>(三)腹肌放鬆，仰臥回復至預備動作，完成完整上、下動作，計算為一次；受測者聽從指示音，盡最大努力完成最多反覆次數。</p> <p>(四)測驗過程中，雙腳均離開地面、借力（不得用手臂擺動協助捲腹動作，不得用肘部觸地向上推動或雙手觸碰身體任一部位完成捲腹動作）、未跟</p>	
---	---	--

<p>上固定每分鐘四十拍之速度或雙手最長指尖未觸摸第二標示線者，皆判定為失敗。</p> <p>(五)當受測者失敗一次時，協測者則舉手比出數字一；失敗二次比出數字二。當失敗二次或完成七十五次反覆次數，即結束測驗，並記錄完成次數。</p> <p>五、坐姿體前彎：</p> <p>(一)受測者平坐，膝關節伸直腳尖朝上，雙腳分開成三十公分。</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)雙手掌心朝下中指交疊對齊，吐氣時上身緩慢往前延伸，當中指觸及量尺時，應暫停二秒記錄之。</p> <p>(四)依前三目規定測驗二次，取最佳值記錄之。</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</p>	<p>上固定每分鐘四十拍之速度或雙手最長指尖未觸摸第二標示線者，皆判定為失敗。</p> <p>(五)當受測者失敗一次時，協測者則舉手比出數字一；失敗二次比出數字二。當失敗二次或完成七十五次反覆次數，即結束測驗，並記錄完成次數。</p> <p>五、坐姿體前彎：</p> <p>(一)受測者平坐，膝關節伸直腳尖朝上，雙腳分開成三十公分。</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)雙手掌心朝下中指交疊對齊，吐氣時上身緩慢往前延伸，當中指觸及量尺時，應暫停二秒記錄之。</p> <p>(四)依前三目規定測驗二次，取最佳值記錄之。</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</p>	
--	--	--

<p>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，記錄其完成時間。</p> <p>(二)為利辨識，受測者得穿戴號碼衣。</p> <p>(三)以碼錶計時，並依下列規定記錄：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 國民小學學生：八百公尺。 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。 <p>七、漸速耐力折返跑：</p> <p>(一)受測者雙腳站於直線距離二十公尺之一端線後，保持準備姿勢，指示音響時，出發跑向另一端線。</p> <p>(二)受測者於下一指示音響前，至少須單腳觸線，並於指示音響後，雙腳須於端線後折返至另一端線，並聽從指示音，盡最大努力完成最多反覆趟數。</p> <p>(三)指示音響前，未</p>	<p>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，記錄其完成時間。</p> <p>(二)為利辨識，受測者得穿戴號碼衣。</p> <p>(三)以碼錶計時，並依下列規定記錄：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 國民小學學生：八百公尺。 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。 <p>七、漸速耐力折返跑：</p> <p>(一)受測者雙腳站於直線距離二十公尺之一端線後，保持準備姿勢，指示音響時，出發跑向另一端線。</p> <p>(二)受測者於下一指示音響前，至少須單腳觸線，並於指示音響後，雙腳須於端線後折返至另一端線，並聽從指示音，盡最大努力完成最多反覆趟數。</p> <p>(三)指示音響前，未</p>	
---	---	--

<p>能即時抵達另一端線，提早或雙腳未於端線後出發，均判定失敗。</p> <p>(四)當受測者失敗一次時，協測者舉手比出數字一；失敗二次比出數字二，即結束測驗，並記錄完成趟數。</p> <p>八、登階：</p> <p>(一)受測者站立於三十五公分高之臺階後，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第一次脈搏數；休息三十秒後，立即測量二分鐘至二分鐘三十秒之第二次脈搏數；接著再休息三十秒後，立即測量三分鐘至三分鐘三十秒之第三次脈搏數。</p> <p>(三)將依前目規定三次測得之脈搏數代入第四目規定</p>	<p>能即時抵達另一端線，提早或雙腳未於端線後出發，均判定失敗。</p> <p>(四)當受測者失敗一次時，協測者舉手比出數字一；失敗二次比出數字二，即結束測驗，並記錄完成趟數。</p> <p>八、登階：</p> <p>(一)受測者站立於三十五公分高之臺階後，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第一次脈搏數；休息三十秒後，立即測量二分鐘至二分鐘三十秒之第二次脈搏數；接著再休息三十秒後，立即測量三分鐘至三分鐘三十秒之第三次脈搏數。</p> <p>(三)將前目三次測得之脈搏數代入第四目公式中，計</p>	
--	--	--

<p>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) X 一百 ÷ (三次脈搏總和 X 二)。</p> <p>九、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，慣用手對握啞鈴，向下自然伸直。</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，手部轉成反握，肘部要完全屈曲，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，記錄完成舉啞鈴之次數。</p> <p>十、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，雙手交叉於胸前。</p> <p>(二)受測者反覆起立坐下動作；起立</p>	<p>算心肺耐力指數。</p> <p>(四)心肺耐力指數 = 運動持續時間 (秒) X 一百 ÷ (三次脈搏總和 X 二)。</p> <p>九、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，慣用手對握啞鈴，向下自然伸直。</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，手部轉成反握，肘部要完全屈曲，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，記錄完成舉啞鈴之次數。</p> <p>十、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，雙手交叉於胸前。</p> <p>(二)受測者反覆起立坐下動作；起立</p>	
--	---	--

<p>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>十一、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>十二、抓背：</p> <p>(一)一手臂高舉過肩向後下方延伸，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>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>十一、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>十二、抓背：</p> <p>(一)一手臂高舉過肩向後下方延伸，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)依前目規定左右手各練習一次，以較佳手臂測驗二次，記錄最佳值。</p> <p>十三、椅子坐姿體前彎：</p> <p>(一)受測者坐於椅子前緣三分之一處，一腳向前伸展，腳尖勾起，雙手掌心朝下，中指交疊對齊，吐氣時上身緩慢往前延伸，測量鞋面最上緣與中指間之距離。</p> <p>(二)依前目規定左右腳各練習一次，以較佳腳測驗二次，記錄最佳值。</p> <p>十四、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，並快走繞行二點四四公尺外障礙錐，再走回原位坐下，為完成動作。</p> <p>(二)測驗受測者從</p>	<p>(二)依前目規定左右手各練習一次，以較佳手臂測驗二次，記錄最佳值。</p> <p>十三、椅子坐姿體前彎：</p> <p>(一)受測者坐於椅子前緣三分之一處，一腳向前伸展，腳尖勾起，雙手掌心朝下，中指交疊對齊，吐氣時上身緩慢往前延伸，測量鞋面最上緣與中指間之距離。</p> <p>(二)依前目規定左右腳各練習一次，以較佳腳測驗二次，記錄最佳值。</p> <p>十四、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，並快走繞行二點四四公尺外障礙錐，再走回原位坐下，為完成動作。</p> <p>(二)測驗受測者從</p>	
---	---	--

<p>起身至繞物後坐下所費時間，測驗二次，取最短時間記錄之。</p> <p>十五、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，腳尖大姆指側貼於支撐腳之腳踝內側。</p> <p>(二)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。</p> <p>(三)依前二目規定測驗二次，以時間最長值記錄之。</p>	<p>起身至繞物後坐下所費時間，測驗二次，取最短時間記錄之。</p> <p>十五、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，腳尖大姆指側貼於支撐腳之腳踝內側。</p> <p>(二)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。</p> <p>(三)依前二目規定測驗二次，以時間最長值記錄之。</p>	
<p>第五條 一般檢測器材如下：</p> <p>一、身體質量指數：身高器、體重器。</p> <p>二、腰臀圍比：布（皮）尺。</p> <p>三、立定跳遠：立定跳遠墊或捲尺。</p> <p>四、仰臥捲腹：揚聲器、檢測專用音訊檔（固定每分鐘四十拍之速度）、軟墊及膠帶。</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：布（皮）尺。</p> <p>三、立定跳遠：立定跳遠墊或捲尺。</p> <p>四、仰臥捲腹：揚聲器、檢測專用音訊檔（固定每分鐘四十拍之速度）、軟墊及膠帶。</p>	<p>一、條次變更。</p> <p>二、序文所定「國民體適能檢測」修正為「一般檢測」，理由同修正條文第三條說明二。</p>

<p>五、坐姿體前彎：量尺及軟墊。</p> <p>六、跑走：碼錶及發令器。</p> <p>七、漸速耐力折返跑：揚聲器、檢測專用音訊檔（二十公尺版本；初始速度每小時八公里，每一級數漸進增加每小時五百公尺之速度）。</p> <p>八、登階：碼錶、節拍器及三十五公分立體臺階。</p> <p>九、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）。</p> <p>十、椅子坐立：碼錶及直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）。</p> <p>十一、原地抬膝踏步：碼錶、軟尺、有色膠帶及計數器。</p> <p>十二、抓背：四十五公分以上之硬尺。</p> <p>十三、椅子坐姿體前彎：直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）及四十五公分以上之硬尺。</p> <p>十四、椅子坐起繞物：</p>	<p>五、坐姿體前彎：量尺及軟墊。</p> <p>六、跑走：碼錶及發令器。</p> <p>七、漸速耐力折返跑：揚聲器、檢測專用音訊檔（二十公尺版本；初始速度每小時八公里，每一級數漸進增加每小時五百公尺之速度）。</p> <p>八、登階：碼錶、節拍器及三十五公分立體臺階。</p> <p>九、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）。</p> <p>十、椅子坐立：碼錶及直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）。</p> <p>十一、原地抬膝踏步：碼錶、軟尺、有色膠帶及計數器。</p> <p>十二、抓背：四十五公分以上之硬尺。</p> <p>十三、椅子坐姿體前彎：直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）及四十五公分以上之硬尺。</p> <p>十四、椅子坐起繞物：</p>	
---	---	--

<p>碼錶、皮尺、障礙錐及直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）。 十五、開眼單足立：碼錶。</p>	<p>碼錶、皮尺、障礙錐及直背椅或折疊椅（高度約四十三公分）。 十五、開眼單足立：碼錶。</p>	
<p>第六條 科技檢測之年齡、項目及順序如下： 一、二十三歲以上未滿六十五歲者： （一）身體組成：身體質量指數、腰臀圍比、體脂率及肌肉量。 （二）心肺耐力：三分鐘漸進式原地抬膝踏步。 （三）肌力：握力。 （四）柔軟度：護背式坐姿體前彎。 二、六十五歲以上者： （一）身體組成：身體質量指數、腰臀圍比、體脂率及肌肉量。 （二）肌力：握力。 （三）心肺耐力：二分鐘固定踏頻原地抬膝踏步。 （四）柔軟度：椅子坐姿體前彎。</p>		<p>一、本條新增。 二、考量不同年齡層接受之檢測項目應配合調整，爰分款明定科技檢測之年齡、項目及順序。 三、於第一款明定二十三歲以上未滿六十五歲者之科技檢測項目及順序，說明如下： （一）為準確測量出受測者實際身體組成狀況，以作為身體健康與否之評斷基準，爰於第一目將二十三歲以上未滿六十五歲者之身體組成檢測項目明定為「身體質量指數」、「腰臀圍比」、「體脂率」及「肌肉量」。 （二）考量三分鐘漸進式原地抬膝踏步耗能較低，且以漸進式方式提升測驗強度，使受測者適應度較高，爰於第二目將二十三歲以上未滿六十五歲者之心肺耐力檢測項目明定為「三分鐘漸進</p>

		<p>式原地抬膝踏步」。</p> <p>(三)考量握力為測量肌力之重要測量指標，並可於極短時間內完成測量，另參酌國際體適能檢測實務，日本、香港及加拿大等地均採用握力作為肌力測量指標之一，顯示其具普遍性與代表性，爰於第三目明定「握力」為肌力之檢測項目。</p> <p>(四)護背式坐姿體前彎施測可以透過歸零機制校正受測者手腳長度不一之問題，且透過數位化測量方式，可有效降低人為記錄誤差；另參酌國際體適能檢測實務，日本、新加坡、美國及加拿大等國亦採用護背式坐姿體前彎測驗作為柔軟度測量項目，顯示其具廣泛採行基礎與參考價值，爰為提升檢測之準確度，且擴大施測之受眾，於第四目將二十三歲以上未滿六十五歲者之柔軟度檢測項目明定為「護背式坐姿體前彎」。</p>
--	--	---

		<p>四、於第二款明定六十五歲以上者之科技檢測項目及順序，說明如下：</p> <p>(一)於第一目明定身體組成之檢測項目，理由同第一款第一目。</p> <p>(二)第二目明定「握力」為肌力之檢測項目，理由同第一款第三目。</p> <p>(三)考量「二分鐘固定踏頻原地抬膝踏步」於受測時更能約束受測者之踏步頻率，較能控制受測者之運動強度，故為提升檢測準確度及考量受測者之安全性，爰於第三目將六十五歲以上者之心肺耐力檢測項目明定為「二分鐘固定踏頻原地抬膝踏步」。</p> <p>(四)考量椅子坐姿體前彎已得有效測量柔軟度，且較護背式坐姿體前彎而言，六十五歲以上受測者較為容易執行椅子坐姿體前彎，爰於第四目將六十五歲以上者之柔軟度檢測項目明定為「椅子坐姿體前彎」。</p>
--	--	---

		<p>五、另考量十歲以上未滿二十三歲者屬學齡階段，相關檢測結果與部分縣市之升學成績有關，爰待科技檢測方式更臻成熟及完善後，再擴大實施。</p> <p>六、二十三歲以上未滿六十五歲者與六十五歲以上者之科技檢測項目順序略有不同，係因檢測順序會影響檢測結果，不同年齡層須依此順序檢測以蒐整更準確之該年齡層體適能資料，未來亦將此流程執行情形納入輔導考評規範。</p>
<p>第七條 科技檢測之實施方法如下：</p> <p>一、二十三歲以上未滿六十五歲者：</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各二次，並以腰圍(公分)除以臀圍(公分)計算，取平均值記錄之。</p> <p>(三)體脂率、肌肉量</p>		<p>一、<u>本條新增</u>。</p> <p>二、配合修正條文第六條規定，爰分款明定科技檢測項目之實施方法。</p>

：以身體組成分析儀，分別測量體脂率及肌肉量。

(四)三分鐘漸進式原地抬膝踏步：

1. 檢測時，受測者應於三分鐘內，以每分鐘九十六拍之速度起始，每一分鐘提高二十四拍之速度進行四十五度（髌前上棘與臏骨中點連線之二分之一處）之左右抬膝踏步，並以心率量測器記錄心跳率。
2. 運動後三分鐘結束運動，雙手自然下垂，進行緩和運動休息一分鐘。
3. 受測者依本目之1及本目之2規定進行檢測，由心率量測器記錄受測者運動前、運動時第一分鐘、第二分鐘、第三分鐘及休息後一分鐘之心跳率。

(五)握力：

<p>1. 受測者垂直站立，雙手自然下垂，以單手握力器，在無其他手部動作下站立靜止，施力持續至少三秒。</p> <p>2. 依本目之1規定檢測二次，取最佳值記錄之。</p> <p>(六)護背式坐姿體前彎：</p> <p>1. 受測者平坐，腳跟著地、腳尖朝上，保持頭部及肩膀，與牆壁微微接觸，同時二手掌上下互疊向前平舉、中指齊平，向腳尖方向自然伸展。</p> <p>2. 量尺予以固定後，將另一腿屈膝呈九十度，置於測試腿膝蓋旁。</p> <p>3. 雙手掌心朝下，中指交疊對齊，吐氣時上身緩慢往前延伸，當中指觸及量尺時，應暫停二秒記錄之。</p>		
--	--	--

<p>4. 依本目之1至本目之3規定左右腳各檢測二次，取最佳值記錄之。</p> <p>二、六十五歲以上者：</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各二次，並以腰圍（公分）除以臀圍（公分）計算，取平均值記錄之。</p> <p>(三)體脂率、肌肉量： 以身體組成分析儀，分別測量體脂率及肌肉量。</p> <p>(四)握力：</p> <p>1. 受測者垂直站立，雙手自然下垂，以單手握握住握力器，在無其他手部動作下站立靜止，施力持續至少三秒。</p> <p>2. 依本目之1規定檢測二次，取最佳值記錄之</p>		
--	--	--

<p>。</p> <p>(五)二分鐘固定踏頻 原地抬膝踏步：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 檢測時，受測者應於二分鐘內，以固定每分鐘一百十二拍之速度進行四十五度（髌前上棘與臍骨中點連線之四分之一處）之左右踏步，並以心率量測器記錄心跳率。 2. 運動後二分鐘結束運動，雙手自然下垂，進行緩和運動休息一分鐘。 3. 受測者依本目之1及本目之2規定檢測，以心率量測器記錄運動前、運動時第一分鐘、第二分鐘及休息後一分鐘之心跳率。 <p>(六)椅子坐姿體前彎：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受測者坐於椅子前緣三分之一處，一腳向前伸展，腳尖勾起，雙手掌心朝下，中指交疊對齊，吐 		
---	--	--

<p>氣時上身緩慢 往前延伸，測 量鞋面最上緣 與中指間之距 離。</p> <p>2. 依本目之1規定 左右腳各檢測 二次，取最佳 值記錄之。</p>		
<p>第八條 科技檢測器材如 下：</p> <p>一、身體質量指數：身 高器、體重器。</p> <p>二、腰臀圍比：布（皮 ）尺。</p> <p>三、體脂率、肌肉量： 具醫療器材許可證 之身體組成分析儀 。</p> <p>四、握力：握力器。</p> <p>五、護背式坐姿體前彎 ：數位體前彎器及 軟墊。</p> <p>六、三分鐘漸進式原地 抬膝踏步及二分鐘 固定踏頻原地抬膝 踏步：檢測專用音 訊檔及心率量測器 。</p> <p>七、椅子坐姿體前彎： 直背椅或折疊椅（ 高度約四十三公分 ）及四十五公分以 上之硬尺。</p> <p>科技檢測場所，應 符合下列規定：</p> <p>一、至少配置一名具國 民體適能指導員證</p>		<p>一、本條新增。</p> <p>二、為確保檢測過程符合 專業基準，避免因儀 器誤差導致錯誤，或 於實施過程中產生受 傷風險，爰配合修正 條文第六條規定，於 第一項分款明定提供 科技檢測者應使用之 器材。</p> <p>三、考量科技檢測係整合 新型測量科技產品工 具且配合數位化蒐集 國民健康體適能相關 數據之檢測方式，為 置放相關器材，需於 通風條件良好、具備 隔熱遮蔭處且面積足 夠寬廣之場地實施， 並須至少配置一名依 國民體適能指導員資 格檢定辦法第五條規 定申請取得國民體適 能指導員證書之指導 員協助操作相關器材 ，爰第二項明定科技 檢測場所應符合之條 件。</p>

<p>書之指導員。</p> <p>二、通風條件良好。</p> <p>三、具備隔熱遮蔭處。</p> <p>四、面積大於十五坪。</p>		
<p><u>第九條</u> <u>各級主管機關為推動國民體適能檢測，應訂定推動計畫；其計畫內容，包括實施方式、期程與補助之條件、程序、方式、基準及相關事項。</u></p> <p><u>中央主管機關</u>應定期公告國民體適能現況常模。</p> <p>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<u>每二年</u>辦理國民體適能檢測<u>一次</u>，並鼓勵人民參加檢測。</p> <p>各機關、<u>機構</u>、學校、法人及團體，應將其<u>辦理</u>國民體適能、學生體適能檢測之結果，彙送<u>中央主管機關</u>，作為<u>第二項</u>公告之參據。</p>	<p><u>第五條</u> <u>教育部體育署（以下簡稱體育署）</u>應定期公告國民體適能現況常模。</p> <p>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。</p> <p>各機關（構）、學校、法人及團體，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<u>第一項</u>公告之參據。</p>	<p>一、條次變更。</p> <p>二、為強化國民體適能之推動，爰增列<u>第一項</u>明定各級主管機關應訂定推動計畫，並明定推動計畫之內容應包括實施方式、期程與補助之條件、程序、方式、基準及相關事項；現行條文<u>第一項</u>至<u>第三項</u>並配合移列修正條文<u>第二項</u>至<u>第四項</u>。</p> <p>三、配合運動部已於一百十四年九月九日成立，教育部體育署之業務已由運動部承接，故國民體適能相關業務之中央主管機關為運動部，爰將修正條文<u>第二項</u>所定「教育部體育署」修正為「中央主管機關」。</p> <p>四、為提升國民體適能之普及性，爰於修正條文<u>第三項</u>增列明定直轄市、縣（市）政府應每二年至少辦理國民體適能檢測一次。</p> <p>五、修正條文<u>第四項</u>酌作文字修正。</p>
<p><u>第十條</u> 本辦法自發布日施行。</p>	<p><u>第六條</u> 本辦法自發布日施行。<u>但第二條第一款第三目與第五目</u>增列之</p>	<p>一、條次變更。</p> <p>二、本次為全案修正，爰依法制體例修正施行</p>

	<u>漸速耐力折返跑、第二款第三目、第三條第四款與第七款，及第四條第四款與第七款規定，自中華民國一百十三年八月一日施行。</u>	日期。
--	--	-----