

新興國中 108 學年體適能檢測團報

注意事項

一、報名

(一) 由學校統一報名，有意報名者繳交：2 吋大頭照一張及身體活動準備問卷。

(二) 報名注意事項：

1. 報考時，請特別注意自身的體能狀況，凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病或懷孕女生皆不可報考。

2. 團體報名由檢測站統一系列准考證，請考生準備近六個月內二吋大頭相片一式 1 張，檢測日當天至報到處檢驗身分，才可完成報到手續。

備註：考生所繳相片應為證照用相片，並必須符合下列規格：

(1) 六個月內所照之二吋光面、脫帽、露耳、五官清晰正面半身之黑白或淺色背景之彩色相片。

(2) 不得配戴有深色鏡片且不得使用合成相片，相片模糊不清、規格不合或拍攝時間不符者，須更換後始准報名。

(3) 背面書寫班級、姓名、座號。(字體力求工整與清晰)

3. 考生檢測當日應攜學生證或身分證或健保卡報到。

4. 請事先填妥 PAR-Q (身體活動準備問卷) (如附件)，繳交至學務處體衛組。本問卷視同健康切結書，可做法律或行政用途。

5. 報名時間截止後，考生不得要求更改報名資料。

6. 如有偽造、變造、假借、冒用者，除取消報名、考試資格外，

並送請司法機關追究責任。

7. 報名洽詢單位及電話：本校體衛組(06)2633171分機123。

二、 檢測時間及報到地點：

(一) 檢測日期和時間：

108 年 12 月 1 日(星期日)

(二) 檢測單位：金城國中體適能檢測站

(二) 地點：臺南市立金城國民中學體育場

地址:臺南市安平區怡平路 8 號 電話:06-2975816*137

三、檢測項目及方法：

依教育部學生健康與體育護照(原體適能護照)及教育部體適能網站公布之檢測標準與方法，檢測身體質量指數、800/1600 公尺跑走、坐姿體前彎、一分鐘屈膝仰臥起坐及立定跳遠共 5 項（以上順序非檢測順序）。

（一）身體質量指數

項 目	說 明
檢測方式	每人檢測 1 次。 1. 身高測量： （1）受測者脫鞋站在身高器上，兩腳踵密接、直立，背部、臀部及腳踵四部分均緊貼量尺。 （2）受測者眼向前平視，身高器的橫板輕微接觸頭頂和身高器的量尺成直角。眼耳線和橫板平行。 （3）測量結果以公尺為單位，計至小數點 2 位，以下四捨五入。 2. 體重： （1）受測者測量時著輕便服裝，並脫去鞋 帽及厚重衣物。 （2）受測者站立於體重器上，測量此時之體重。 （3）測量結果以公斤為單位（計至小數點一位，以下四捨五入）
檢測目的	評估個人之身體組成
記錄方式	將所得之身高、體重代入公式中： 身體質量指數 (B. M. I.) = 體重 (單位為公斤) / 身高 ² (單位為公尺)
注意事項	身高測量時，受試者站立時，應使其枕骨、背部、臀部及腳跟四部分均緊貼量尺。體重測量時，應使受試者只著輕裝，以減少誤差。

（二）800（女）/1600（男）公尺跑走

項 目	說 明
檢測方式	每人檢測 1 次。檢測前受測者按分組編號穿上號碼衣，並依引導至徑賽跑道預備區（起跑線後 3 公尺）。聞「各就位」口令時，即前進立於起跑線後。發令員俟受測者就定位後「鳴槍」；受測者聞槍響立即跑出。計時員於鳴槍同時啟動碼錶，直至受測者跑走完全程停錶。
檢測目的	評估心肺耐力
記錄方式	記錄受測者跑走完全程之時間（分與秒）；成績記錄至秒為止。
注意事項	檢測途中受試者如感身體不適，馬上停止檢測並繳回號碼衣，本項成績以零分計算。

(三) 坐姿體前彎

項 目	說 明
檢測方式	受測者脫鞋後坐於地面或墊子上，將兩腿分開與肩同寬，膝蓋伸直，腳尖朝上(布尺位於雙腿之間)受測者雙腿腳跟底部與布尺之 25 公分記號平齊，受測者雙手相疊(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 2 秒，以便記錄，中指互疊觸及布尺之處，其數值即為成績登記之點。
檢測目的	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。
記錄方式	練習 1 次，檢測 2 次，取檢測中最佳成績，記錄單位為公分。
注意事項	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檢測。

(四) 一分鐘屈膝仰臥起坐

項 目	說 明
檢測方式	預備時，請受測者於墊上或地面仰臥平躺，雙手於胸前交叉，雙手掌輕放肩上(肩窩附近)，手肘得離開胸部，雙膝屈曲約成 90 度，足底平貼地面，協助施測者以雙手按住受測者腳背，協助穩定，檢測時，利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後而構成一完整動作，之後隨即放鬆腹肌 仰臥回復預備動作，反覆操作並計算次數。
檢測目的	評估身體腹肌之肌力與肌耐力
記錄方式	以次為單位計時 60 秒，記錄其完整次數。
注意事項	坐起時以 <u>雙肘接觸膝</u> 為準，仰臥時則以背部 <u>肩胛骨</u> 接觸 地面後才可開始下一次的動作。記錄時亦以 60 秒時所完成之完整次數為基準。

(五) 立定跳遠

項 目	說 明
檢測方式	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，雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」，每次檢測 1 人，每人可試跳 2 次，成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。
檢測目的	檢測瞬發力
記錄方式	練習 1 次，檢測 2 次，取檢測中最佳成績，記錄單位為公分。
注意事項	準備起跳時手臂可以擺動，但雙腳不得離地，受測者穿著運動鞋或赤腳皆可，試跳時一定要雙腳同時離地，同時著地。

四、體適能檢測注意事項：

- (一) 考生於體適能檢測當日應穿著運動服裝及運動鞋。
- (二) 報名完成後會分組，考生上午組需於檢測當日上午8:20至台南市立金城國中-體育場報到集合，並攜帶身份證件（身分證、健保卡或學生證等）9：00 準時檢測。
考生下午組需於檢測當日中午12:50至台南市立金城國中-體育場報到集合，並攜帶身份證件（身分證、健保卡或學生證等），13：30 準時檢測。
- (三) 報到後隨同服務人員引領至預備場地。
- (四) 考生於檢測過程須隨身攜帶准考證以供檢測人員核對之用。
- (五) 集合後，應聽從檢測人員之講解，如有疑問可舉手發問，但檢測一經開始，即不得再行發問。
- (六) 考生於獲得檢測人員許可後，始得在指定場地自行準備各種活動。
- (七) 考生均按照准考證號碼次序輪流參加考試，未輪到以前應在指定地點等候，不得擅自離開。
- (八) 考生聽到呼叫號碼時應立即舉手答「有」，如呼叫號碼3次不答應者，即取消該項檢測資格。
- (九) 如檢測因不可抗力因素(如：空襲警報、地震、因應嚴重急性呼吸道症候群措施或新流感疫情等)必須在某一時段或隔天繼續時，考生必須遵照檢測人員規定之時間與地點準備參加檢測。

五、其他注意事項：

- (一) 應考者之各項資料表件如有偽造、變造、假冒、冒用、不實、冒名頂替或不遵守考場規則者，於檢測期間發現，則立即取消其參加檢測資格，並移送就讀學校懲處；於檢測結束後發現，除取消檢測資格及不予核發檢測成績證書外，已核發之檢測成績證書應繳回作廢，並負法律責任。
- (二) 考生違反試場內外違規舞弊者之處分，依考試規則處理。
- (三) 考試遇有空襲警報或地震時，請遵循注意事項辦理。
- (四) 因應嚴重急性呼吸道症候群措施，請遵循注意事項辦理。

PAR-Q（身體活動準備問卷）

說明：為確保健康體適能檢測之安全，請您於測驗前先回答下列問題，並依您之實際狀況於每項題目之空格 ☐ 內打✓。

自我評估項目	評估結果	
1. 醫師是否告訴您，您的心臟有些問題，您只能做醫師建議的運動？	☐ 是	☐ 否
2. 當您活動時，是否會有胸痛的感覺？	☐ 是	☐ 否
3. 過去幾個月以來，您是否有在未活動的情形下出現胸痛的情況？	☐ 是	☐ 否
4. 您是否曾因暈眩而失去平衡或失去意識的情況？	☐ 是	☐ 否
5. 您是否有骨骼或關節的問題，且可能因活動而更惡化？	☐ 是	☐ 否
6. 您是否有因高血壓或心臟疾病而必須服藥（醫師處方）？	☐ 是	☐ 否
7. 您是否知道您有任何不適合運動的原因？ 理由：_____	☐ 是	☐ 否
8. 為避免檢測爭議，適時提供申訴佐證，本人參與學生體適能檢測時，同意檢測站進行拍攝工作。	☐ 是	☐ 否

同 意 書

我已經瞭解本次的測驗流程與內容，對於參與本次測驗：

- ☐ 我同意參與，且願意承擔檢測風險。
- ☐ 我不同意，因為經醫生診斷不宜從事體適能檢測，並檢附醫生證明。
- ☐ 我不同意，因為 _____，所以現在無法參與，並擇期檢測。

受測者簽名：_____ 家長簽名：_____ 上下午場：_____

班級：_____ 座號：_____ 檢測日期：_____