

體適能檢測手冊



資料彙整：國立臺北科技大學體育室

動作示範：廖哲億

參考資料來源：教育部體育署體適能網站，網站附有檢測結果常模標準。

【身體質量指數】BMI (Body Mass Index)

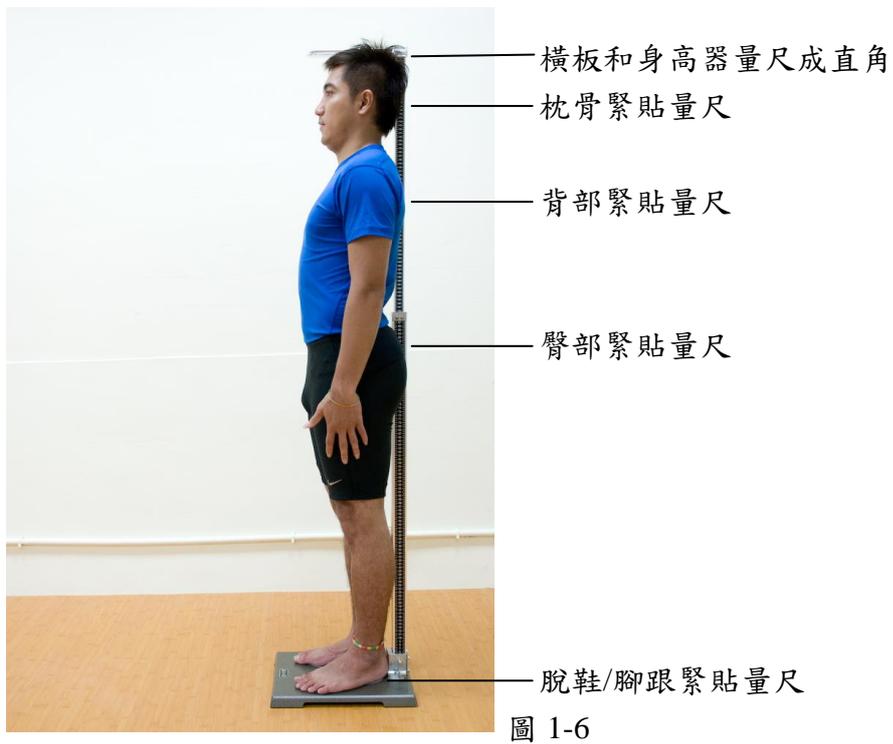
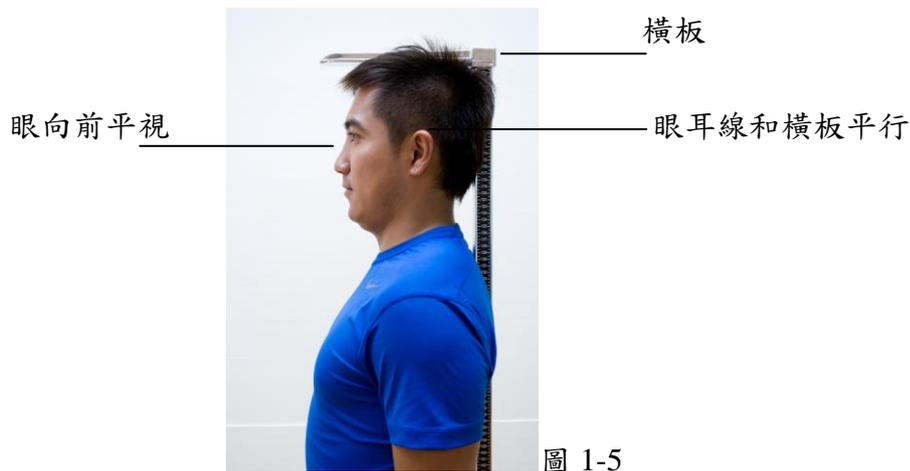
檢測說明

項目	內容說明
目的	利用身高、體重之比率來推估個人之身體組成 (Body Composition)。
內容	測量個人身高、體重
使用器材	身高器、體重器
方法步驟	<ol style="list-style-type: none">身高：<ol style="list-style-type: none">受測者脫鞋站在身高器上，兩腳跟併攏、直立，使枕骨、背部、臀部及腳跟四部分均緊貼量尺。受測者眼向前平視，眼耳線和橫板平行。身高器的橫板輕微接觸頭頂和身高器的量尺成直角。體重：<ol style="list-style-type: none">受測者最好在餐畢兩小時後測量，穿著輕便服裝，脫去鞋帽及厚重衣物。受測者站立於體重器上，測量此時之體重。
成績記錄	<ol style="list-style-type: none">身高：測量結果以公尺為單位，計至小數點二位，以下四捨五入。體重：測量結果以公斤為單位(計至小數點一位，以下四捨五入)。將所得之身高 (以公尺為單位)、體重 (以公斤為單位)，代入此公式中：<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">$\text{身體質量指數(B.M.I)} = \frac{\text{體重 (公斤為單位)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺為單位)}}$</div>
注意事項	<ol style="list-style-type: none">身高、體重計測量前應校正、調整，並求精確。身高測量時，受試者站立動作應使其枕骨、背部、臀部及腳跟四部分均緊貼量尺。體重測量時，應使受試者穿著輕裝，以減少誤差。

【身體質量指數】BMI

檢測動作確認重點圖示

項目：身高/側面



【身體質量指數】BMI

檢測器材

器材名稱：全自動身高、體重器



器材名稱：一般手動身高器、一般家庭用體重器



【心肺適能】800/1600 公尺跑走

檢測說明

項目	內容說明
目的	測量心肺耐力 (Cardio-respiratory Endurance) 或有氧適能。
內容	女：800 公尺跑走 (秒) 男：1600 公尺跑走 (秒)
使用器材	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)。
方法步驟	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，抵達終點時記錄時間。
成績記錄	1. 記錄完成 800/1600 公尺之時間 (秒)。 2. 記錄單位為秒。
呼吸方法	1. 跑走時呼吸以鼻吸氣，嘴吐氣運行。依心跳快慢做吐納次數的分配，以提供身體充足的氧量。 2. 避免用嘴巴吸氣，易吸入過多灰塵而使換氣不順，且口乾舌燥。
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性皆不可接受此項檢測。 2. 檢測前二小時要用餐完畢。 3. 檢測場地要保持地面平整。 4. 如至空曠之地面測量前要準確丈量距離，並劃好起點與終點線。 5. 檢測前做適度的熱身運動。 6. 檢測時儘可能選擇適宜測量之氣候和時間。 7. 檢測時要穿著運動服裝及運動鞋。 8. 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。 9. 檢測過程中，受測者如身體不適，可停止檢測。 10. 檢測前一日避免從事激烈運動。 11. 檢測前宜有適度之訓練。

【心肺適能】800/1600 公尺跑走

檢測動作確認重點圖示



1. 穿著運動服與運動鞋。
2. 保持愉快心情檢測。
3. 抬頭挺胸，肚子提氣。
4. 手臂適度擺動。
5. 注意呼吸。



【心肺適能】800/1600 公尺跑走

檢測器材

器材名稱：計時碼錶



有印表機功能 (圖 2-1) 圖 2-1



可記憶 300 組、100 組時間 (圖 2-2) 圖 2-2

其他器材：



劃線器與石灰圖 2-3



信號旗圖 2-4

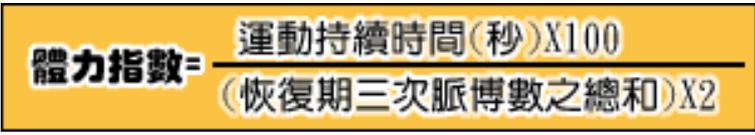


號碼衣圖 2-5

哨子圖 2-6

【心肺適能】三分鐘登階

檢測說明

項目	內容說明
目的	測量心肺耐力 (Cardio-respiratory Endurance) 或有氧適能。
內容	三分鐘登階
使用器材	<ol style="list-style-type: none">計時碼錶節拍器(可用錄音帶事先錄好來代替每分鐘 96 次之節拍器)。準備高 35 公分之質地堅實木箱 (或水泥台階)。台階表面需有防滑處理。
方法步驟	<ol style="list-style-type: none">聞「預備」口令時保持準備姿勢。聞「開始」口令，節拍「1」時受測者先以右(左)腳登上台階，節拍「2」時左(右)腳隨後登上，此時，受測者在台階上之雙腿應伸直。節拍「3」右(左)腳由台階下，節拍「4」接著左(右)腳下來至地面(即準備姿勢)。三分鐘登階結束休息一分鐘後，分別記錄休息 1' 至 1'30"，2' 至 2'30"，3' 至 3'30" 等，三個 30 秒的腕橈動脈脈搏數。 <p>注意：</p> <ol style="list-style-type: none">受測者隨著每分鐘 96 次之節拍器速度，連續上上下下登階三分鐘。若上下台階的節拍慢了三次以上，或在三分鐘未到前已無法持續登階運動時，應立即停止，記錄其運動之時間，並測量其脈搏數，且記錄之，並用下述公式計算其體力指數。
成績記錄	將所有之脈搏數帶入下列公式中： 
注意事項	<ol style="list-style-type: none">凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病或懷孕女性，皆不可接受此項檢測。檢測前二小時要用餐完畢。應力求正確地完成規定之動作。先上木箱之腳也必須先下木箱。登木箱時上半身宜盡量挺直。登上木箱後雙腳要伸直。登階速度應符合規定之節拍。應避免跳上跳下之動作，且不可僅以足尖上下台階。檢測前應詳盡說明，並提供適當示範及練習。

【心肺適能】三分鐘登階

檢測動作確認重點圖示

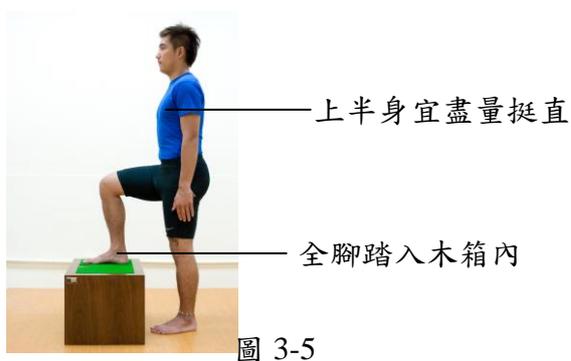
「預備」口令準備姿勢

正確站姿：側面基準線四部分形成一直線

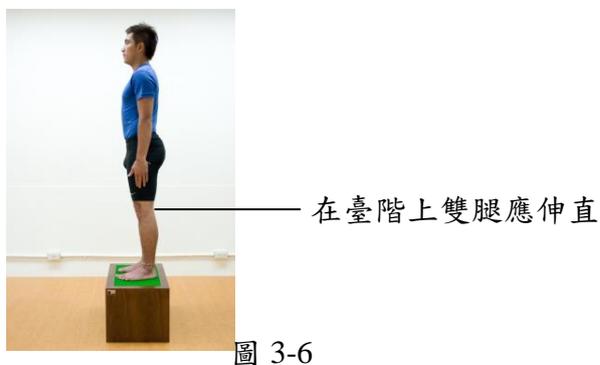


「開始」口令上台階

節拍「1」時受測者先以右(左)腳登上台階



節拍「2」時左(右)腳隨後登上



費力且錯誤之動作



下台階

節拍「3」右(左)腳由台階下



先上木箱之腳也必須先下木箱

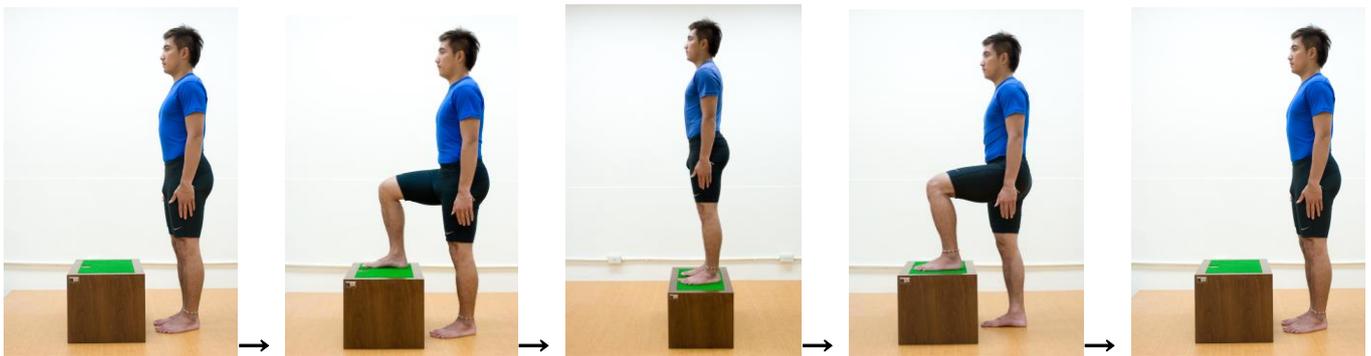
圖 3-7

節拍「4」接著左(右)腳下來至地面



圖 3-8

三分鐘登階連貫動作



準備姿勢

節拍「1」上右腳

節拍「2」上左腳

節拍「3」下右腳

節拍「4」下左腳

※保持「身體挺直」：維持正確站姿之身體中心線，幫助登階動作不費力。避免錯誤動作造成腰、背、膝蓋部位承受多餘之壓力及肌肉緊張，使身體酸痛無力，跟不上節拍/速度。

【心肺適能】三分鐘登階

檢測器材

器材名稱：計時碼錶/可記憶 100 組時間（圖 3-1）、節拍器（圖 3-2、3-3）、
35 公分高木箱（長至少 60 公分以上×高 35 公分之木箱圖 3-4 或水泥台階）



圖 3-1



圖 3-2



圖 3-3



圖 3-4

【肌肉適能】30/60 秒屈膝仰臥起坐

檢測說明

項目	內容說明
目的	評估身體腹肌之肌力 (Muscular Strength) 與肌耐力 (Muscular Endurance)。
內容	肌力--30 秒屈膝仰臥起坐 (次) 肌耐力--60 秒屈膝仰臥起坐 (次)
使用器材	1. 計時碼錶。 2. 墊子或其他舒適的表面。
方法步驟	1. 預備時，請受測者於墊上仰臥平躺，雙手胸前交叉，雙手掌輕放肩上(肩窩附近)，手肘得離開胸部，雙膝屈約九十度，足底平貼地面。 2. 施測者以雙手按住受測者腳背，協助穩定。 3. 檢測時，利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後，才能構成一完整動作，之後隨即放鬆腹肌仰臥回復預備動作。 4. 聞「預備」口令時保持步驟1之姿勢，聞「開始」口令時，盡力在30/60秒內做起坐的動作，直到聽到「停」口令時，動作結束。
成績記錄	1. 記錄30秒完成仰臥起坐完整動作次數。 2. 記錄60秒完成仰臥起坐完整動作次數。
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性，皆不可接受此項檢測。 2. 檢測前做適度的熱身運動。 3. 受測者於仰臥起坐過程中不要閉氣，應保持自然呼吸。 4. 在檢測進行中盡量收縮下顎，後腦勺不可碰地。 5. 上身起坐時以雙肘接觸膝為準，仰臥時則以背部肩胛骨接觸地面後才可開始下一次的動作。 6. 受測者如身體不適，可停止檢測。 7. 檢測前應詳盡說明，並提供適當示範和練習。

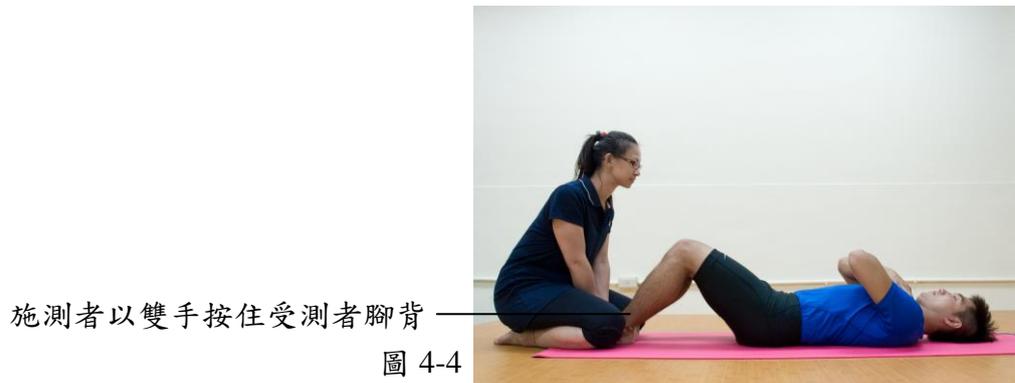
【肌肉適能】30/60 秒屈膝仰臥起坐

檢測動作確認重點圖示

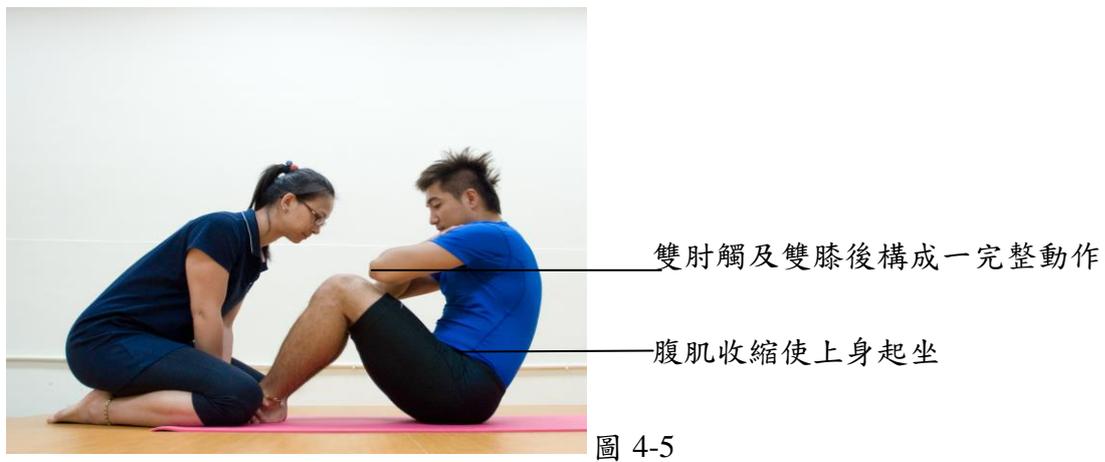
「預備」動作/仰臥平躺



施測者協助動作



「開始」進行完整動作 (圖 4-5、4-6)



動作過程中回地面動作



背部肩胛骨接觸地面後
才可開始下一次的動作
圖 4-6



聽到「停」口令時動作結束圖 4-7

30/60 秒屈膝仰臥起坐連貫動作



預備動作

「開始」進行完整動作



「停」口令動作結束

【肌肉適能】30/60 秒屈膝仰臥起坐

檢測器材

器材名稱	規格說明	器材圖示
碼錶	可記憶 100 組時間	 <p>圖 4-1</p>
墊子	瑜伽軟墊：Pvc 發泡夾 網約 182cm×60cm×0.6cm (如右圖) ※或其他舒適的表面	 <p>圖 4-2</p>

【柔軟度】坐姿體前彎

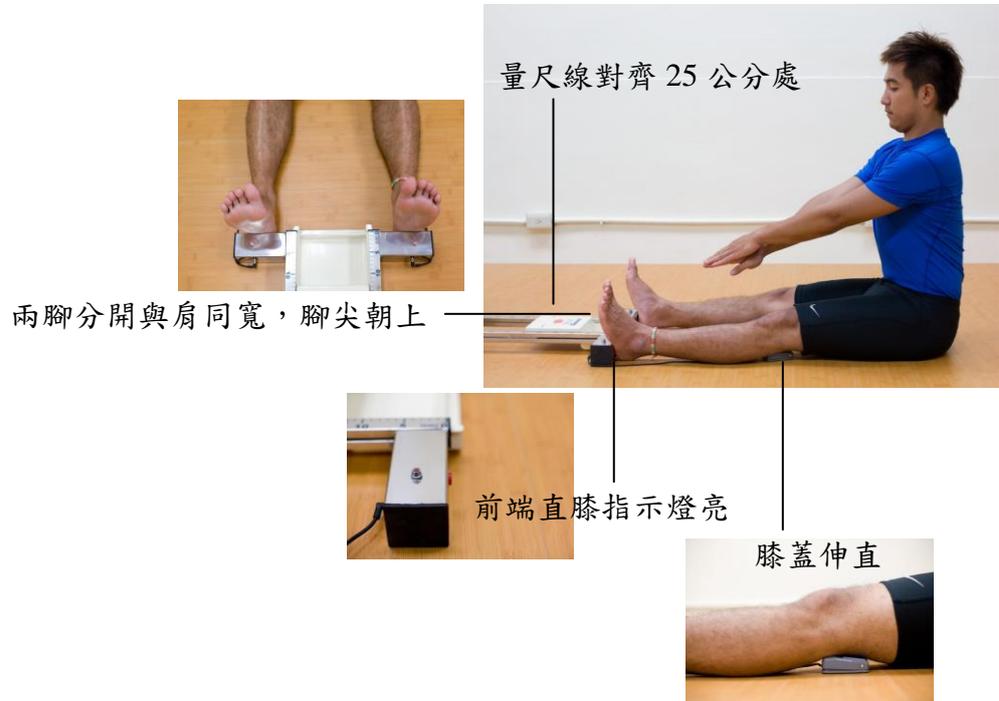
檢測說明

項目	內容說明
目的	檢測下背部與腿部柔軟度 (Flexibility)，以評估腰部關節、髖關節與後腿可動範圍肌肉、肌腱與韌帶等組織之韌性與伸展度。
內容	坐姿體前彎
使用器材	柔軟度測量器材。 ※DIY 器材：皮尺、固定膠帶。
方法步驟	<ol style="list-style-type: none">1. 受測者須脫鞋坐於地面或墊子上，兩腳分開與肩同寬，膝蓋伸直，腳尖朝上(皮尺於雙腿之間)。2. 受測者雙腳之腳跟底部與皮尺之 25 公分記號平齊。3. 受測者雙手中指上下重疊，自然緩慢向前伸展(不得急速來回震動)，盡可能向前伸，並使中指觸及皮尺後，暫停二秒，以便記錄。4. 中指觸及皮尺之處，即為成績登記之點(公分)。
成績記錄	<ol style="list-style-type: none">1. 嘗試一次，測驗二次，取二次測驗中最佳成績。2. 記錄單位為公分。
注意事項	<ol style="list-style-type: none">1. 凡醫生指示患有腰部疾病、下背脊髓疼痛、後腿肌肉扭傷或懷孕女性皆不可接受此項檢測。2. 檢測前做適度的熱身運動。3. 受測者上身前傾時要緩慢向前伸，不可用猛力或彈震力量向前伸。4. 檢測過程中膝關節應保持伸直不彎曲。

【柔軟度】坐姿體前彎

檢測動作確認重點圖示

預備動作/側面

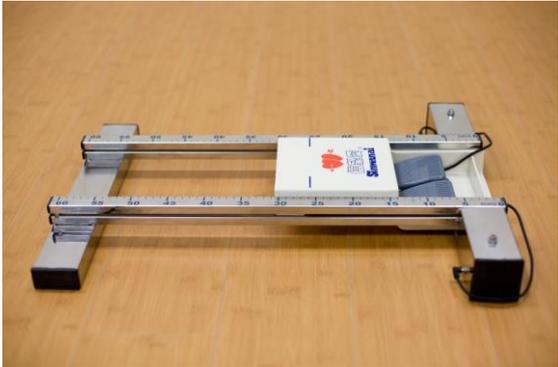


伸展動作/側面



【柔軟度】坐姿體前彎

檢測器材

器材名稱	規格說明	器材圖示
柔軟度測量器材	長 61×寬 48×高 6，附有直膝感應器。 (如右圖 5-1)	 圖 5-1

DIY 準備之器材：



捲尺圖 5-2



固定膠帶圖 5-3

【瞬發力】立定跳遠

檢測說明

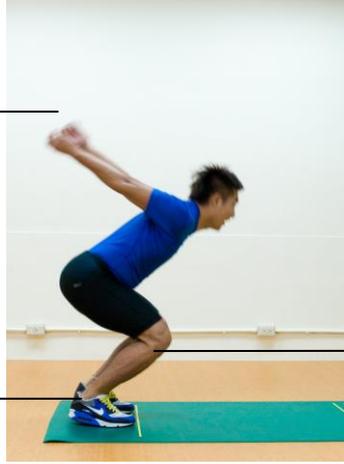
項目	內容說明
目的	評估下肢瞬發力。瞬發力 (Muscular Power) 是指肌肉在最短時間內所發出的最大力量，也就是單位時間內所做的功。
內容	立定跳遠
使用器材	立定跳遠墊。 ※DIY 器材：石灰、粉筆、膠帶、皮尺。畫起跳線，於平坦、不滑之地面。
方法步驟	<ol style="list-style-type: none">受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」後、「同時落地」。每次檢測 1 人，每人可試跳 2 次。成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。
成績記錄	<ol style="list-style-type: none">丈量成績：由起跳線內緣靠近受測者一方至最近的落點。記錄單位為公分，以下四捨五入。可連續試跳 2 次，以較遠一次為成績。試跳犯規時，成績不計算。
注意事項	<ol style="list-style-type: none">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檢測。檢測前做適度的熱身運動。準備起跳時手臂可以擺動，但雙腳跟不得離地。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，同時落地。

【瞬發力】立定跳遠

檢測動作確認重點圖示

預備動作

準備起跳時手臂可以擺動
雙臂置於身體兩側後方

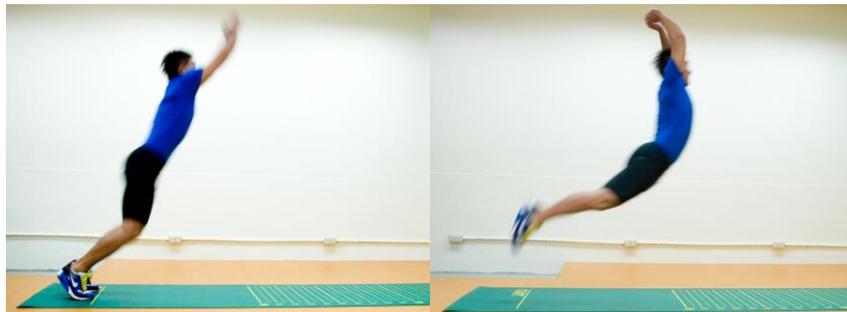


雙腳半蹲，膝關節彎曲

立於起跳線後
雙腳打開與肩同寬
雙腳腳跟不得離地

圖 6-7

空中躍起



雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」。

落地



雙腳「同時落地」

※ 成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準（再拍攝一張照片）

立定跳遠連貫動作

