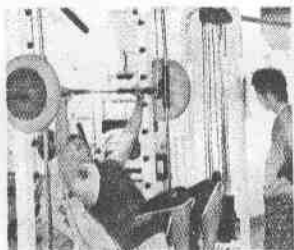


# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 休閒運動 來源 自由時報 日期 96. 9. -3 版面 A十二版



## 體適能測驗5方法

目前國內採用以下五種測驗方式測驗學生的體適能狀況，一般國中生若能達到中等程度（居全國常模廿五至四十五%），多可達到加分標準。

● 身體質量指數（BMI）：體重除以身高的平方，理想的BMI值為廿四點九，廿五至廿九點九為過重，超過卅算是肥胖，但BMI值不列入加分採計。



● 坐姿體前彎：測驗柔軟度。坐在地上伸直腳，兩腿分開與肩同，將量尺置於其間，

以廿五公分做為與腳底平行的基準點，若彎腰往前能摸到腳尖，就是廿五公分，超過腳尖為超過廿五公分，只能摸到小腿或腳踝為少於廿五公分。國中男生能做到廿到廿七公分、女生能達廿四到卅一公分，都算柔軟度中等。

● 一分鐘屈膝仰臥起坐：測試腹肌之肌力肌耐力。以十六歲男生為例，能做卅二到四十次，女生能做廿六到卅次，都達中等程度。

● 立定跳遠：測驗爆發力。國中男生能跳一百六十八到二〇一公分，女生能跳一百卅四到一百五十二公分，即達中等程度。

● 女生八百公尺、男生一千六百公尺跑走：測驗心肺耐力。國中男生能跑在六百卅三秒到五百廿七秒間、女生在三百廿七秒到二百八十九秒間，都算中等程度。

（資料來源：體育學會，圖：記者游明金/文：記者李文儀）