

高雄市立中芸國民中學辦理體適能訓練實施要點

101 年 11 月 26 日 101 學年度第 2 次校務會議通過

一、依據：

(一) 依據 103 年高雄區高中高職免試入學作業要點辦理。

(二) 依據本校 101 年 9 月 18 日主管會報決議辦理。

二、說明：因應體適能列入十二年國民基本教育免試入學超額比序項目，為維護本校學生高中職入學權益，特訂定本要點。

三、實施對象：本校全體學生。

四、實施辦法：

(一) 認知部分：

1. 於學期初公布施測項目及測驗常模標準(如附件)。
2. 於學期初家長座談及 12 年國教宣導時強調體適能標準須達中等門檻。
3. 於體育課堂中強調體適能指標之重要性。

(二) 強化部分

1. 各班於體育課授課前均以 500 公尺跑走及柔軟操進行暖身。
2. 體育課程內容中融入強化體適能之項目，包括：
 - (1) 強化立定跳遠之開合跳、單腳跳、交互蹲跳。
 - (2) 強化仰臥起坐之單槓抬腿、挺腰觸腳(V 字)、腰部大環繞。

(三) 施測部分

1. 學期內每一項目至少檢測三次，並採計較優成績。
2. 配合校慶辦理各年級體適能競賽。
3. 辦理自由報名之體適能檢測，且該檢測由體育老師擔任評審。

五、經費：本要點所需經費由本校體育訓練基金相關經費項下支付。

六、其他：本要點交校務會議通過後，由校長公布後實施，修正時亦同。

附件

國中各項體適能常模表

仰臥起坐 60 秒

男生

12-16 歲中小學男學生仰臥起坐 60 秒百分等級常模(單位:次)																			
百分等級	5t	10t	15t	20t	25t	30t	35t	40t	45t	50t	55t	60t	65t	70t	75t	80t	85t	90t	95t
	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
年齡	<<待加強>>					<<中等>>					銅牌			銀牌			金牌		
12	16	19	22	24	25	26	27	29	30	30	31	32	33	34	35	37	38	40	44
13	20	24	26	27	29	30	31	32	32	33	34	35	36	38	39	40	42	44	48
14	23	26	28	29	30	32	33	34	34	35	36	38	39	40	40	42	43	45	48
15	24	27	29	30	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	44	45	47	50
16	24	28	30	32	33	34	35	36	37	38	40	40	41	43	44	45	47	49	52

女生

12-16 歲中小學女學生仰臥起坐 60 秒百分等級常模 (單位:次)																			
百分等級	5t	10t	15t	20t	25t	30t	35t	40t	45t	50t	55t	60t	65t	70t	75t	80t	85t	90t	95t
	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
年齡	<<請加強>>					<<中等>>					銅牌			銀牌			金牌		
12	13	17	19	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	34	36	39
13	15	19	21	22	23	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	36	38	41
14	14	17	19	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	34	35	37	40
15	13	16	19	20	22	23	25	25	26	27	29	30	31	32	33	34	36	38	41
16	14	18	20	22	23	24	26	27	28	29	30	31	31	32	33	35	36	29	42

坐姿體前彎

男生

12-16 歲中小學男學生坐姿體前彎百分等級常模 (單位:公分)

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	>50th	>55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<待加強>					<<中等>>					銅牌					銀牌			金牌
12	9	12	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	33	36
13	11	14	15	17	18	20	20	22	23	24	25	27	28	29	30	32	33	35	38
14	10	12	15	17	18	20	21	22	23	25	26	27	29	30	31	32	34	36	39
15	9	12	15	17	18	20	21	22	23	25	26	28	29	30	32	33	35	37	40
16	8	12	14	17	18	20	21	23	25	26	27	29	30	31	33	34	36	38	42

女生

12-16 歲中小學女學生坐姿體前彎百分等級常模 (單位:公分)

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	>50th	>55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<請加強>					<<中等>>					銅牌					銀牌			金牌
12	13	16	19	21	23	24	25	27	28	29	30	31	32	33	35	36	38	40	44
13	14	17	20	22	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	37	39	43	45
14	14	17	20	22	23	25	26	28	29	30	31	33	34	35	37	39	40	42	45
15	14	18	21	23	25	26	27	29	30	31	32	34	35	36	38	40	42	43	47
16	14	18	20	22	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40	42	44	48

立定跳遠

男生

12-16 歲中小學男學生立定跳遠百分等級常模 (單位:公分)

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 待加強 >>				<< 中等 >>					銅牌					銀牌		金牌		
12	112	122	129	133	136	141	145	148	152	155	158	161	165	169	172	176	181	187	198
13	120	130	136	142	148	152	157	161	165	170	175	178	181	185	190	195	200	207	215
14	132	143	152	158	165	170	173	177	180	185	188	191	195	200	203	207	213	220	227
15	137	152	161	169	175	180	185	188	191	195	199	202	205	210	213	216	221	228	235
16	148	159	168	174	180	185	189	192	196	200	204	207	210	215	220	224	230	235	245

女生

12-16 歲中小學女學生立定跳遠百分等級常模 (單位:公分)

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 請加強 >>				<< 中等 >>					銅牌					銀牌		金牌		

齡

12	102	108	113	116	120	123	126	129	131	135	139	142	144	147	150	156	162	167	176
13	101	109	113	117	120	123	127	131	135	138	140	143	146	150	155	159	164	170	180
14	100	110	115	120	122	125	128	130	134	138	142	145	149	152	155	160	165	170	181
15	105	112	118	121	125	129	132	135	138	140	144	147	150	153	158	162	168	175	185
16	107	115	120	124	127	130	134	137	141	145	147	150	155	158	163	168	172	178	188

心肺耐力

男生

12-16 歲中小學男學生八百及一千六百公尺跑走百分等級常模（單位：分'秒"）

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
------	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

年齡	<< 待加強 >>				<<中等>>					銅牌					銀牌		金牌		
12	6'01"	5'34"	5'19"	5'08"	4'57"	4'47"	4'39"	4'31"	4'24"	4'17"	4'10"	4'03"	3'57"	3'50"	3'43"	3'38"	3'32"	3'25"	3'14"
13	13'16"	12'25"	12'02"	11'35"	11'16"	10'56"	10'44"	10'22"	10'03"	9'50"	9'33"	9'15"	8'57"	8'41"	8'20"	8'8"	7'54"	7'30"	7'04'
14	13'26"	12'22"	11'55"	11'23"	10'59"	10'28"	10'04"	9'45"	9'27"	9'14"	8'57"	8'43'	8'29"	8'14"	7'57"	7'44"	7'28"	7'11"	6'47"
15	12'57"	11'58"	11'10"	10'42"	10'19"	10'00"	9'42"	9'19"	9'05"	8'53"	8'38"	8'22"	8'10"	8'00"	7'46"	7'33"	7'18"	7'03"	6'42"
16	11'55"	11'04"	10'27"	9'59"	9'38"	9'20"	9'04"	8'52"	8'40"	8'27"	8'13"	8'04"	7'54"	7'42"	7'32"	7'20"	7'09"	6'53"	6'36'

女生

12-16 歲中小學女學生八百公尺跑走百分等級常模(單位:分'秒")																			
百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 請加強 >>					<<中等>>					銅牌					銀牌		金牌	
12	6'08"	5'46"	5'32"	5'22"	5'15"	5'09"	5'03"	4'56"	4'49"	4'44"	4'40"	4'33"	4'27"	4'21"	4'15"	4'09"	4'03"	3'54"	3'43"
13	6'08"	5'54"	5'31"	5'22"	5'16"	5'07"	5'00"	4'54"	4'49"	4'43"	4'37"	4'32"	4'26"	4'20"	4'16"	4'10"	4'03"	3'54"	3'44"
14	6'25"	5'56"	5'39"	5'30"	5'23"	5'14"	5'09"	5'02"	4'55"	4'49"	4'44"	4'39"	4'33"	4'28"	4'23"	4'17"	4'10"	4'02"	3'53"
15	6'16"	5'53"	5'35"	5'28"	5'20"	5'11"	5'05"	4'59"	4'53"	4'47"	4'41"	4'35"	4'30"	4'24"	4'19"	4'12"	4'06"	3'57"	3'47"
16	6'16"	5'50"	5'32"	5'20"	5'11"	5'03"	4'55"	4'49"	4'44"	4'38"	4'33"	4'28"	4'24"	4'19"	4'14"	4'09"	4'03"	3'55"	3'44"