

身體狀況自我檢核表

疾病

心臟、血管方面	☐ 無 ☐ 有（如心律不整、高血壓等病史）
骨骼、肌肉方面	☐ 無 ☐ 有（如脊椎側彎、關節炎等病史）
視覺、聽覺方面	☐ 無 ☐ 有（如弱視、弱聽等病史）
呼吸系統方面	☐ 無 ☐ 有（如氣喘、支氣管炎等病史）
其他方面	☐ 無 ☐ 有（如皮膚病、過敏等病史）

運動時的經驗

是否曾經昏倒	☐ 無 ☐ 有（次數： 次） 原因： ☐ 未吃三餐 ☐ 天氣太熱 ☐ 生病時 ☐ 運動太激烈 ☐ 其他
是否曾經嘔吐	☐ 無 ☐ 有（次數： 次） 原因： ☐ 生病時 ☐ 吃太飽 ☐ 運動太激烈 ☐ 其他
其他經驗	說明：

備註：如果有上述相關疾病或運動時的不適經驗，應主動告訴學校導師和體育老師。從事身體活動或上體育課時，要注意自己身體負荷和運動安全，並聽從醫師或老師建議，選擇性參與。

體適能常模

身體質量指數 (BMI) 常模參照表

年齡	男生				女生			
	過瘦	正常	過重	肥胖	過瘦	正常	過重	肥胖
13	≤15.6	15.7~21.8	≥21.9	≥24.5	≤15.6	15.7~21.8	≥21.9	≥24.3
14	≤16.2	16.3~22.4	≥22.5	≥25	≤16.2	16.3~22.4	≥22.5	≥24.9
15	≤16.8	16.9~22.8	≥22.9	≥25.4	≤16.6	16.7~22.6	≥22.7	≥25.2

體適能常模參照表

體適能項目	年齡	男生			女生		
		待加強	中等	優良	待加強	中等	優良
坐姿體前彎 (單位：公分)	13	≤17	18~23	≥24	≤22	24~29	≥30
	14	≤17	18~23	≥25	≤22	23~29	≥30
	15	≤17	18~23	≥25	≤23	25~30	≥31
一分鐘仰臥起坐 (單位：下)	13	≤27	29~32	≥33	≤22	23~28	≥29
	14	≤29	30~34	≥35	≤21	22~26	≥27
	15	≤30	32~36	≥37	≤20	22~26	≥27
800/1600公尺 跑走 (單位：分，秒)	13	≥11'35"	11'16"~10'03"	≤9'50"	≥5'22"	5'16"~4'49"	≤4'43"
	14	≥11'23"	10'59"~9'27"	≤9'14"	≥5'30"	5'23"~4'55"	≤4'49"
	15	≥10'42"	10'19"~9'05"	≤8'53"	≥5'28"	5'20"~4'53"	≤4'47"
立定跳遠 (單位：公分)	13	≤142	148~165	≥170	≤117	120~135	≥138
	14	≤158	165~180	≥185	≤120	122~134	≥138
	15	≤169	175~191	≥195	≤121	125~138	≥140

整理自教育部體育署體適能網站「體適能常模」2006~2015年

備註：本參照表提供13~15歲男、女生的常模，其他年齡常模請自行上網站查閱。

例

以目前葉志祥的狀況為例，以下是加強心肺適能為目標的運動處方運動：

志祥（男），14歲

體質量指數：21.5 公斤／（公尺）² 1600公尺跑走：706 秒

評估等級：過瘦 正常 過重 肥胖 • 評估等級：待加強 中等 優良

改善目標：透過運動和飲食控制，

改善目標：進行有氧運動，提升心肺

四、活動

促進體適能運動處方執行紀錄（配合課本87~89頁）

1. 這個學期你的體適能測驗項目結果如何呢？請填寫於下表中。

體適能檢測項目	檢測結果	評估等級（圈出等級）
身體質量指數	() 公斤 / (公尺) ²	過瘦、正常、過重、肥胖
坐姿體前彎	() 公分	待加強、中等、優良
1分鐘仰臥起坐	() 次	待加強、中等、優良
立定跳遠	() 公分	待加強、中等、優良
800公尺跑走（女生）	() 秒	待加強、中等、優良
1600公尺跑走（男生）	() 秒	待加強、中等、優良

擬定體適能運動處方執行紀錄（視教學活動彈性調整）

體適能改善目標

					星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
--	--	--	--	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----