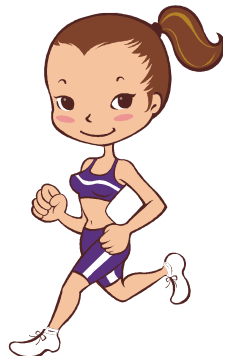


聖心女中體育課程

體適能檢測說明

體適能納入升學計分是加分條件、而非必要門檻，主要是藉由加分的途徑來引導學生主動參與運動，促進身體健康，改善體適能的水準，今日不做只會造成學生體能差距擴大，可能延伸後續之相關問題，如醫療資源浪費、競爭力降低…等等。此項措施採循序漸進的推展模式，冀望能促使學校有共同之理念與願景，願意配合體適能的推展。



1. 體適能檢測以坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、800（女）/1600公尺（男）跑走為主。
2. 在訂定等級與標準方面，建議以上述4項皆達到下列體適能常模百分等級以上者才給予加分：
 - (1) 85 % 以上者為金質。
 - (2) 75 % 以上者為銀質。
 - (3) 50 % 以上者為銅質。
 - (4) 25 % 以上者為中等或適中。
3. 100學年度體適能納入申請入學計分的高中職學校數共計有260所（不重複計數為215所）
4. 102學年度大學也開始納入申請入學計分。
5. 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佈之檢測標準與方法，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。

104-106 學年度聖心女中高中部體適能統計分析

高中			身高(CM)	體重(KG)	BMI				
		施測人數	平均	平均	平均	過瘦	正常範圍	過重	肥胖
104 學年	高中	391	159.94 公分	53.45 公斤	21	20%	62%	14%	5%
105 學年	高中	395	160.35 公分	53.02 公斤	21	18%	62%	15%	5%
106 學年	高中	356	160.47 公分	52.81 公斤	21	20%	62%	13%	5%

	坐姿體前彎 (CM)		立定跳遠 (CM)		仰臥起坐 (下/60 秒)		心肺適能 (秒/800M)		體適能獎章狀態				
	平均	通過率	平均	通過率	平均	通過率	平均	通過率	金質獎	銀質獎	銅質獎	中等	通過率
104 學年	37	88%	161	92%	38	96%	250	96%	12%	9%	33%	30%	84%
105 學年	38	87%	159	91%	36	97%	253	96%	8%	8%	33%	29%	78%
106 學年	37	87%	159	93%	37	97%	266	87%	10%	9%	26%	31%	77%

高中部	104下	聖心女中體適能成績統計表													
測驗項目	統計項目	高三忠	高三孝	高三仁	高二忠	高二孝	高二仁	高一忠	高一孝	高一仁	高三	高二	高一	合計	%
受測人數	班級人數	46	40	45	46	39	43	45	44	43	131	128	132	391	
	施測人數	42	25	42	45	39	41	27	33	34	109	125	94	328	84%
	未測人數	4	15	3	1	0	2	18	11	9	22	3	38	63	16%
BMI評等	平均表現	21	20	22	20	21	20	20	20	20	21	21	20	21	
	過瘦	8	8	10	10	5	8	13	10	5	26	23	28	77	20%
	正常範圍	28	28	18	28	24	26	27	29	33	74	78	89	241	62%
	過重	7	3	11	7	6	6	5	3	5	21	19	13	53	14%
	肥胖	3	1	6	1	4	3	0	2	0	10	8	2	20	5%
	未測	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
坐姿體前彎 (測三次擇一次)	平均表現	40	34	36	37	40	35	39	38	38	37	37	38	37	
	最佳表現	56	63	56	55	59	53	56	50	59	63	59	59	60	
	最低表現	10	12	4	13	20	15	16	17	18	4	13	16	11	
	金牌	20	12	15	16	19	13	20	12	13	47	48	45	140	36%
	銀牌	3	2	7	3	3	6	4	6	5	12	12	15	39	10%
	銅牌	14	9	10	14	9	6	6	13	16	33	29	35	97	25%
	中等	6	10	8	10	4	10	10	7	5	24	24	22	70	18%
	請加強	3	6	5	2	4	7	3	2	2	14	13	7	34	9%
未測	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
立定跳遠 (測三次擇一次)	平均表現	167	154	160	166	164	161	160	155	159	160	164	158	161	
	最佳表現	205	205	212	215	200	210	205	201	194	212	215	205	215	
	最低表現	100	100	100	130	115	110	109	110	122	100	110	109	106	
	金牌	23	11	12	19	14	13	14	15	13	46	46	42	134	35%
	銀牌	7	4	8	5	9	6	6	3	5	19	20	14	53	14%
	銅牌	9	7	15	13	10	13	12	10	14	31	36	36	103	27%
	中等	2	11	6	8	5	7	6	7	7	19	20	20	59	16%
	請加強	4	5	4	0	1	3	3	7	3	13	4	13	30	8%
未測	1	2	0	1	0	1	4	2	1	3	2	7	12		
仰臥起坐 (以60秒內計次)	平均表現	40	36	38	41	37	37	36	40	37	38	38	38	38	
	最佳表現	59	55	60	62	47	53	53	56	47	60	62	56	62	
	最低表現	11	2	23	14	21	20	21	25	21	2	14	21	2	
	金牌	30	19	26	29	23	20	21	25	21	75	72	67	214	56%
	銀牌	7	7	5	6	6	7	6	9	7	19	19	22	60	16%
	銅牌	6	9	9	5	5	9	11	3	7	24	19	21	64	17%
	中等	2	1	5	1	4	3	3	3	4	8	8	10	26	7%
	請加強	1	3	0	4	1	2	2	0	2	4	7	4	15	4%
未測	0	1	0	1	0	2	2	4	2	1	3	8	12		
心肺適能 (800M換算為秒)	平均表現	247	264	284	250	249	248	247	227	237	265	249	237	250	
	最佳表現	189	221	224	186	221	204	207	192	193	189	186	192	186	
	最低表現	310	372	397	366	310	317	311	257	300	397	366	311	397	
	金牌	22	13	10	18	16	19	15	25	24	45	53	64	162	48%
	銀牌	7	3	7	19	7	5	2	7	6	17	31	15	63	19%
	銅牌	10	4	10	5	11	16	10	2	4	24	32	16	72	21%
	中等	3	4	8	1	4	2	2	0	2	15	7	4	26	8%
	請加強	0	2	7	3	1	1	0	0	0	9	5	0	14	4%
未測	4	14	3	0	0	0	16	10	7	21	0	33	54		
總評	金質獎	8	1	3	6	4	6	4	6	0	12	16	10	38	12%
	銀質獎	4	4	3	2	4	3	2	3	5	11	9	10	30	9%
	銅質獎	17	5	11	19	15	6	8	11	16	33	40	35	108	33%
	中等人數	8	11	12	12	10	15	11	9	10	31	37	30	98	30%
	通過率	88%	84%	69%	87%	85%	73%	93%	88%	91%	80%	82%	90%	84%	84%

高中部	105下	聖心女中體適能成績統計表													
測驗項目	統計項目	高三忠	高三孝	高三仁	高二忠	高二孝	高二仁	高一忠	高一孝	高一仁	高三	高二	高一	合計	%
受測人數	班級人數	46	39	42	45	44	44	46	44	45	127	133	135	395	
	施測人數	44	39	42	38	37	38	37	41	43	125	113	121	359	91%
	未測人數	2	0	0	7	7	6	9	3	2	2	20	14	36	9%
BMI評等	平均表現	21	21	21	20	21	20	21	20	21	21	20	21	21	
	過瘦	10	5	10	5	4	8	8	11	7	25	17	26	68	18%
	正常範圍	25	25	23	34	30	32	21	25	25	73	96	71	240	62%
	過重	8	4	6	6	9	3	8	5	10	18	18	23	59	15%
	肥胖	3	5	3	0	0	1	4	1	3	11	1	8	20	5%
	未測	0	0	0	0	1	0	5	2	0	0	1	7	8	
坐姿體前彎 (測三次擇一次)	平均表現	40	42	36	38	38	38	36	35	35	39	38	35	38	
	最佳表現	60	60	54	55	54	58	53	57	61	60	58	61	60	
	最低表現	24	21	14	12	14	17	15	10	19	14	12	15	14	
	金牌	20	21	14	17	14	16	11	11	11	55	47	33	135	34%
	銀牌	1	2	4	3	8	4	7	2	3	7	15	12	34	9%
	銅牌	15	10	10	14	8	13	12	15	14	35	35	41	111	28%
	中等	7	5	5	6	10	6	6	7	10	17	22	23	62	16%
	請加強	1	1	9	4	1	3	4	7	5	11	8	16	35	9%
未測	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
立定跳遠 (測三次擇一次)	平均表現	166	161	161	158	162	162	156	154	152	163	161	154	159	
	最佳表現	225	195	200	206	203	210	195	200	190	225	210	200	225	
	最低表現	125	120	110	95	112	125	120	110	111	110	95	120	108	
	金牌	18	12	14	15	15	18	10	11	8	44	48	29	121	32%
	銀牌	9	8	6	9	8	3	5	4	8	23	20	17	60	16%
	銅牌	7	10	11	10	8	7	13	11	11	28	25	35	88	23%
	中等	9	6	7	2	8	11	9	12	11	22	21	32	75	20%
	請加強	2	3	4	7	2	1	3	4	6	9	10	13	32	9%
未測	1	0	0	2	3	4	6	2	1	1	9	9	19		
仰臥起坐 (以60秒內計次)	平均表現	40	34	35	39	36	36	33	34	35	37	37	34	36	
	最佳表現	67	47	53	54	52	53	57	52	53	67	54	57	67	
	最低表現	20	17	19	25	22	20	21	23	21	17	20	21	17	
	金牌	26	17	17	26	22	18	11	16	18	60	66	45	171	46%
	銀牌	9	5	8	3	3	7	5	4	8	22	13	17	52	14%
	銅牌	6	11	10	12	7	7	12	14	13	27	26	39	92	25%
	中等	2	4	3	3	8	6	7	8	3	9	17	18	44	12%
	請加強	2	2	4	0	1	1	2	0	1	8	2	3	13	3%
未測	1	0	0	1	3	5	9	2	2	1	9	13	23		
心肺適能 (800M換算為秒)	平均表現	254	264	267	235	239	251	267	254	242	262	242	254	253	
	最佳表現	194	225	219	192	198	206	216	209	208	194	192	208	192	
	最低表現	389	310	328	289	267	319	345	325	304	389	319	345	389	
	金牌	22	11	14	29	21	18	8	16	26	47	68	50	165	45%
	銀牌	11	6	5	2	11	2	7	7	9	22	15	23	60	16%
	銅牌	7	14	12	6	5	14	12	14	6	33	25	32	90	24%
	中等	3	8	8	2	0	3	10	3	3	19	5	16	40	11%
	請加強	2	0	3	0	0	3	4	1	0	5	3	5	13	4%
未測	1	0	0	6	7	4	5	3	1	1	17	9	27		
總 評	金質獎	7	4	3	5	5	3	1	0	2	14	13	3	30	8%
	銀質獎	4	2	2	4	3	3	2	5	3	8	10	10	28	8%
	銅質獎	15	18	11	16	10	12	12	11	12	44	38	35	117	33%
	中等人數	12	9	8	6	15	14	11	15	15	29	35	41	105	29%
	通過率	86%	85%	57%	82%	89%	84%	70%	76%	74%	76%	85%	74%	78%	78%

高中部	106下	聖心女中體適能成績統計表													
測驗項目	統計項目	高三忠	高三孝	高三仁	高二忠	高二孝	高二仁	高一忠	高一孝	高一仁	高三	高二	高一	合計	%
受測人數	班級人數	45	43	43	46	42	43	46	48		131	131	94	356	
	施測人數	39	41	29	42	35	42	36	45		109	119	81	309	87%
	未測人數	6	2	14	4	7	1	10	3		22	12	13	47	13%
BMI評等	平均表現	20	21	20	20	21	21	21	21		20	21	21	21	
	過瘦	8	6	9	11	10	7	8	11		23	28	19	70	20%
	正常範圍	33	29	31	24	21	28	29	26		93	73	55	221	62%
	過重	4	6	3	11	5	6	4	7		13	22	11	46	13%
	肥胖	0	2	0	0	6	2	5	4		2	8	9	19	5%
	未測	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	
坐姿體前彎 (測三次擇一次)	平均表現	39	40	38	36	37	36	34	38		39	36	36	37	
	最佳表現	56	56	60	60	61	57	53	60		60	61	60	60	
	最低表現	17	20	20	16	15	15	17	10		17	15	17	16	
	金牌	20	19	18	15	13	11	11	17		57	39	28	124	35%
	銀牌	6	8	3	5	4	3	5	7		17	12	12	41	12%
	銅牌	8	7	10	7	10	16	8	12		25	33	20	78	22%
	中等	8	7	3	10	10	7	14	7		18	27	21	66	19%
	請加強	3	1	5	7	4	6	6	4		9	17	10	36	10%
未測	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0		
立定跳遠 (測三次擇一次)	平均表現	154	158	162	162	155	155	159	163		158	157	161	159	
	最佳表現	195	200	204	200	195	195	200	200		204	200	200	204	
	最低表現	80	120	114	110	120	110	105	115		80	110	105	98	
	金牌	12	12	19	12	8	8	12	17		43	28	29	100	30%
	銀牌	6	8	1	14	6	10	8	8		15	30	16	61	18%
	銅牌	10	11	8	10	12	12	10	15		29	34	25	88	27%
	中等	9	9	4	6	10	9	7	5		22	25	12	59	18%
	請加強	4	2	3	1	3	4	4	2		9	8	6	23	7%
未測	4	1	8	3	3	0	5	1		13	6	6	25		
仰臥起坐 (以60秒內計次)	平均表現	43	39	39	37	35	36	34	37		40	36	35	37	
	最佳表現	59	55	54	53	61	60	58	54		59	61	58	61	
	最低表現	20	20	25	23	22	20	8	18		20	20	8	8	
	金牌	33	27	21	21	15	15	19	25		81	51	44	176	52%
	銀牌	2	4	5	2	4	7	5	10		11	13	15	39	11%
	銅牌	5	10	8	17	17	14	11	5		23	48	16	87	26%
	中等	2	0	4	3	4	5	4	6		6	12	10	28	8%
	請加強	1	1	0	0	1	1	5	1		2	2	6	10	3%
未測	2	1	5	3	1	1	2	1		8	5	3	16		
心肺適能 (800M換算為秒)	平均表現	341	280	256	240	258	274	253	245		292	257	249	266	
	最佳表現	208	188	199	205	210	207	197	194		188	205	194	188	
	最低表現	748	429	344	298	316	416	347	346		748	416	347	748	
	金牌	20	9	12	30	12	11	15	27		41	53	42	136	42%
	銀牌	3	10	6	6	5	4	11	3		19	15	14	48	15%
	銅牌	2	8	9	6	13	10	4	9		19	29	13	61	19%
	中等	4	6	1	3	7	9	4	4		11	19	8	38	12%
	請加強	13	8	3	0	1	9	5	2		24	10	7	41	13%
未測	3	2	12	1	4	0	7	3		17	5	10	32		
總 評	金質獎	6	4	5	3	4	1	3	6		15	8	9	32	10%
	銀質獎	5	3	2	5	3	2	3	5		10	10	8	28	9%
	銅質獎	7	11	10	12	8	13	7	13		28	33	20	81	26%
	中等人數	10	13	4	16	14	13	15	12		27	43	27	97	31%
	通過率	72%	76%	72%	86%	83%	69%	78%	80%		73%	79%	79%	77%	77%

104-106 聖心女中體適能課程照片



聖心女中體適能檢測



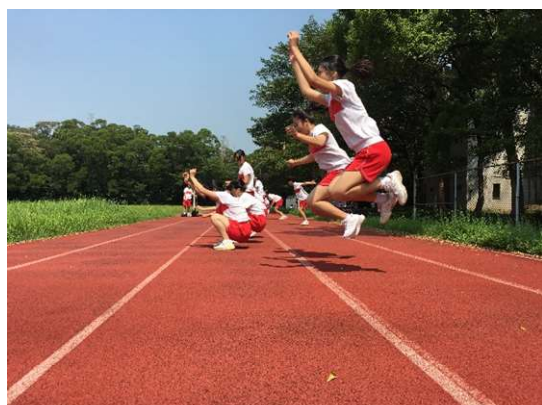
聖心女中體適能檢測



聖心女中體適能檢測



聖心女中體適能檢測



聖心女中體適能檢測



聖心女中體適能檢測

104-106 聖心女中體適能課程照片



聖心女中體適能檢測



聖心女中體適能檢測



聖心女中體適能檢測-熱身與體能訓練



聖心女中體適能檢測-熱身與體能訓練



聖心女中體適能檢測-體適能護照



聖心女中體適能檢測-體適能護照

