

# 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 學年度聖心女中國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	國中	675	158.19 公分	49.65 公斤	20	27%	59%	9%	5%
105 學年	國中	675	158.63 公分	49.92 公斤	20	22%	63%	10%	5%
106 學年	國中	666	158.65 公分	49.74 公斤	20	22%	64%	8%	6%

	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	34	85%	150	88%	34	92%	255	94%	8%	6%	28%	33%	<b>76%</b>
105 學年	35	86%	154	92%	34	90%	255	94%	7%	8%	29%	32%	<b>76%</b>
106 學年	37	92%	157	95%	96	97%	252	91%	13%	13%	35%	24%	<b>84%</b>

國中 部	104下	聖心女中體適能成績統計表																			
	統計項目	國三忠	國三孝	國三仁	國三愛	國三和	國二忠	國二孝	國二仁	國二愛	國二和	國一忠	國一孝	國一仁	國一愛	國一和	國三	國二	國一	合計	%
受測人數	班級人數	40	40	49	52	52	43	44	43	43	44	43	45	46	46	45	233	217	225	675	
	施測人數	40	38	46	51	51	41	44	43	38	42	42	43	41	46	42	226	208	214	648	96%
	未測人數	0	2	3	1	1	2	0	0	5	2	1	2	5	0	3	7	9	11	27	4%
BMI 評等	平均表現	20	20	20	20	21	20	19	19	19	20	19	19	19	18	20	20	19	19	20	
	過瘦	12	6	18	15	12	5	13	16	9	13	10	11	13	18	8	63	56	60	179	27%
	正常範圍	23	26	23	26	28	31	26	22	32	25	28	27	25	22	34	126	136	136	398	59%
	過重	3	7	2	8	6	6	3	3	2	5	3	5	4	4	1	26	19	17	62	9%
	肥胖	2	1	6	3	6	1	2	2	0	1	2	2	4	2	2	18	6	12	36	5%
	未測	0	0	0	0	0	0	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	37	36	36	34	35	37	33	36	33	34	34	34	31	33	31	36	34	33	34	
	最佳表現	56	57	55	57	55	62	52	55	65	52	51	51	54	50	54	57	65	54	59	
	最低表現	18	20	14	13	4	15	15	15	10	15	15	8	9	20	10	13	10	8	10	
	金牌	14	11	13	11	14	18	14	14	13	13	16	12	11	13	10	63	72	62	197	29%
	銀牌	7	3	6	11	8	4	5	4	1	3	5	12	9	5	4	35	17	35	87	13%
	銅牌	9	12	18	12	15	11	12	17	11	14	8	9	10	10	13	66	65	50	181	27%
	中等	7	9	7	7	7	5	6	1	6	11	6	10	4	13	10	37	29	43	109	16%
	請加強	3	4	5	11	8	5	7	7	11	3	8	2	12	5	8	31	33	35	99	15%
	未測	0	0	0	0	0	0	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	150	150	150	143	151	159	153	158	157	148	147	149	135	154	147	149	155	146	150	
	最佳表現	190	208	198	180	195	210	210	210	210	190	180	193	185	207	200	208	210	207	210	
	最低表現	108	100	100	95	110	130	110	105	110	75	110	110	28	105	28	95	75	28	66	
	金牌	7	11	16	6	18	15	17	20	14	19	14	11	5	15	15	58	85	60	203	31%
	銀牌	6	2	3	7	5	9	7	7	9	2	4	7	7	3	5	23	34	26	83	13%
	銅牌	16	13	14	16	7	12	8	7	9	8	8	11	11	18	8	66	44	56	166	25%
	中等	5	8	8	13	15	5	9	1	5	5	11	13	13	9	10	49	25	56	130	20%
	請加強	6	6	8	9	7	0	3	8	4	9	5	2	6	1	4	36	24	18	78	12%
	未測	0	0	0	1	0	2	0	0	2	1	1	1	4	0	3	1	5	9	15	
仰臥 起坐 (以 60秒 內計 次)	平均表現	35	34	35	34	33	36	36	38	37	37	29	34	28	36	29	34	37	32	34	
	最佳表現	50	55	50	50	49	50	53	65	63	67	46	54	46	58	45	55	67	58	67	
	最低表現	19	18	24	18	21	19	18	13	17	13	13	13	3	21	15	18	13	3	3	
	金牌	21	12	21	21	17	26	24	29	27	24	12	24	12	24	12	92	130	84	306	46%
	銀牌	6	5	8	13	11	3	6	3	4	9	0	1	1	8	0	43	25	10	78	12%
	銅牌	9	14	17	9	15	12	7	8	4	10	11	10	8	10	11	64	41	50	155	23%
	中等	2	6	3	7	7	1	5	1	5	0	11	0	11	3	17	25	12	42	79	12%
	請加強	2	1	0	2	2	1	2	2	1	1	9	9	13	1	5	7	7	37	51	8%
	未測	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	1	0	0	2	2	2	6	
心肺 適能 (800 M換 算為 秒)	平均表現	261	262	260	259	277	245	245	250	246	246	260	267	258	244	253	264	246	256	255	
	最佳表現	198	198	209	208	208	211	194	217	184	192	201	215	197	205	187	198	184	187	184	
	最低表現	321	354	317	336	387	309	281	310	300	381	360	360	359	289	303	387	381	360	387	
	金牌	17	16	11	21	15	25	23	28	23	25	12	5	15	20	19	80	124	52	256	39%
	銀牌	3	5	11	9	7	9	13	5	7	4	6	6	11	15	6	35	38	44	117	18%
	銅牌	10	10	19	11	10	6	8	9	9	10	15	32	10	9	15	60	42	81	183	28%
	中等	9	4	5	10	8	3	0	1	1	2	8	1	8	2	4	36	7	23	66	10%
	請加強	1	4	0	1	11	0	0	0	0	1	1	1	2	0	0	17	1	4	22	3%
	未測	0	1	3	0	1	0	0	0	3	2	1	0	0	0	1	5	5	2	12	
總 評	金質獎	3	4	3	1	5	4	4	5	5	9	2	0	0	4	3	16	27	9	52	8%
	銀質獎	1	1	2	5	2	5	5	8	2	1	1	4	1	2	1	11	21	9	41	6%
	銅質獎	12	8	14	13	8	19	14	17	10	10	11	17	9	13	9	55	70	59	184	28%
	中等人數	15	15	15	12	19	9	10	1	8	12	13	12	14	21	17	76	40	77	193	30%
	通過率	78%	74%	74%	61%	67%	90%	75%	72%	66%	76%	64%	77%	59%	87%	71%	70%	76%	72%	73%	73%

國 中 部	105下	聖心女中體適能成績統計表																				
	統計項目	國三忠	國三孝	國三仁	國三愛	國三和	國二忠	國二孝	國二仁	國二愛	國二和	國一忠	國一孝	國一仁	國一愛	國一和	國三	國二	國一	合計	%	
受測人數	班級人數	36	36	47	48	47	45	45	44	44	44	48	47	47	50	47	214	222	239	675		
	施測人數	36	36	47	47	45	41	41	42	44	42	45	47	43	44	43	211	210	222	643	95%	
	未測人數	0	0	0	1	2	4	4	2	0	2	3	0	4	6	4	3	12	17	32	32	5%
BMI 評等	平均表現	20	21	19	20	20	20	20	20	20	20	20	19	20	19	20	20	20	20	20	20	
	過瘦	10	7	13	13	14	11	10	7	12	9	8	8	8	9	9	57	49	42	148	22%	
	正常範圍	21	21	32	27	24	29	26	29	25	32	31	34	29	29	28	125	141	151	417	63%	
	過重	3	6	2	7	7	1	2	4	5	1	3	5	5	5	7	25	13	25	63	10%	
	肥胖	2	2	0	1	2	2	4	4	2	2	4	0	4	1	2	7	14	11	32	5%	
	未測	0	0	0	0	0	2	3	0	0	0	2	0	1	6	1	0	5	10	15	15	
坐 姿 前 彎 (測 三 次 擇 一 次)	平均表現	37	40	37	32	37	38	34	36	33	33	33	33	29	35	36	37	35	33	35		
	最佳表現	54	57	62	54	64	55	60	59	52	54	52	51	51	60	60	64	60	60	61		
	最低表現	22	12	12	14	20	17	10	13	8	15	5	12	9	5	18	12	8	5	8		
	金牌	12	18	14	7	13	19	13	16	14	11	13	14	7	13	15	64	73	62	199	29%	
	銀牌	4	4	8	3	9	7	4	6	2	4	10	9	7	5	8	28	23	39	90	13%	
	銅牌	12	3	9	14	12	4	12	9	11	11	12	11	8	13	14	50	47	58	155	23%	
	中等	6	10	13	14	9	7	8	8	12	9	5	9	10	10	8	52	44	42	138	20%	
	請加強	2	1	3	9	4	5	5	5	5	9	6	4	14	3	1	19	29	28	76	11%	
未測	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
立 定 跳 (測 三 次 擇 一 次)	平均表現	149	154	156	148	156	152	153	156	162	159	156	159	150	155	150	153	156	154	154		
	最佳表現	180	195	210	205	230	190	195	192	215	200	201	208	190	195	211	230	215	211	230		
	最低表現	100	100	100	105	65	105	114	105	115	115	110	106	120	100	104	65	105	100	90		
	金牌	7	13	16	9	15	11	15	16	21	17	15	19	9	17	13	60	80	73	213	33%	
	銀牌	6	5	5	5	9	8	5	9	8	8	10	9	11	5	5	30	38	40	108	17%	
	銅牌	14	8	14	16	12	11	10	8	7	10	12	10	14	12	7	64	46	55	165	25%	
	中等	4	4	9	8	5	9	8	8	4	7	6	8	10	8	14	30	36	46	112	17%	
	請加強	5	6	3	9	5	2	4	2	4	2	2	1	1	2	4	28	14	10	52	8%	
未測	0	0	0	1	1	4	3	1	0	0	3	0	2	6	4	2	8	15	25	25		
仰 臥 起 坐 (以 60 秒 內 計 次)	平均表現	36	39	39	38	37	30	38	33	38	38	29	27	27	32	29	38	36	29	34		
	最佳表現	60	59	55	67	60	46	63	61	56	51	47	55	44	55	53	67	63	55	67		
	最低表現	18	11	25	20	13	13	16	13	30	24	14	8	2	17	6	11	13	2	2		
	金牌	18	27	30	28	25	10	28	14	28	29	8	6	4	13	11	128	109	42	279	43%	
	銀牌	6	2	8	6	6	5	4	3	12	8	7	6	6	9	2	28	32	30	90	14%	
	銅牌	8	6	8	8	12	18	2	12	4	4	11	14	9	10	12	42	40	56	138	21%	
	中等	2	0	1	3	0	5	4	13	0	2	12	5	16	9	11	6	24	53	83	13%	
	請加強	2	1	0	2	3	4	4	1	0	0	8	16	10	3	10	8	9	47	64	10%	
未測	0	0	0	1	1	3	3	1	0	1	2	0	2	6	1	2	8	11	21	21		
心 肺 適 能 (800 M換 算為 秒)	平均表現	262	255	257	254	256	256	251	264	240	247	249	255	261	268	246	257	252	256	255		
	最佳表現	207	212	205	193	199	212	207	214	196	201	205	194	218	207	196	193	196	194	193		
	最低表現	299	328	493	301	318	347	326	367	302	322	340	331	303	327	292	493	367	340	493		
	金牌	9	14	22	14	19	21	19	16	29	18	23	21	10	11	26	78	103	65	246	38%	
	銀牌	10	6	11	16	10	4	2	8	13	11	7	7	13	4	5	53	38	36	127	19%	
	銅牌	7	14	11	11	12	10	14	15	1	10	10	10	13	19	14	55	50	66	171	26%	
	中等	10	1	1	6	5	6	5	2	1	4	5	6	8	8	1	23	18	28	69	11%	
	請加強	0	1	2	0	0	1	1	3	0	0	1	3	0	2	0	3	5	6	14	2%	
未測	0	0	0	1	1	3	4	0	0	1	2	0	3	6	1	2	8	12	22	22		
總 評	金質獎	1	6	5	0	5	3	5	1	7	3	1	3	0	1	5	17	19	10	46	7%	
	銀質獎	1	2	5	2	7	3	2	7	5	3	3	3	2	3	1	17	20	12	49	8%	
	銅質獎	14	13	14	15	12	15	16	12	12	12	11	12	6	12	9	68	67	50	185	29%	
	中等人數	12	8	17	16	12	12	11	11	12	13	17	12	14	20	19	65	59	82	206	32%	
	通過率	78%	81%	87%	70%	80%	80%	83%	74%	82%	74%	71%	64%	51%	82%	79%	80%	79%	69%	76%	76%	

國 中 部	106下	聖心女中體適能成績統計表																				
	統計項目	國三忠	國三孝	國三仁	國三愛	國三和	國三平	國二忠	國二孝	國二仁	國二愛	國二和	國一忠	國一孝	國一仁	國一愛	國一和	國三	國二	國一	合計	%
受測人數	班級人數	37	36	35	35	35	34	44	44	44	44	45	47	47	46	46	47	212	221	233	666	
	施測人數	37	36	35	35	34	34	42	44	42	43	45	46	47	46	46	46	211	216	231	658	99%
	未測人數	0	0	0	0	1	0	2	0	2	1	0	1	0	0	0	1	1	5	2	8	1%
BMI 評等	平均表現	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	20	20	19	19	20	20	19	20	
	過瘦	7	11	6	11	11	11	7	9	9	9	8	12	8	8	9	12	57	42	49	148	22%
	正常範圍	22	19	27	18	18	18	29	29	26	30	31	28	30	32	32	34	122	145	156	423	64%
	過重	6	2	1	4	3	3	6	3	3	4	4	6	4	3	2	1	19	20	16	55	8%
	肥胖	2	4	1	2	3	2	2	3	6	1	2	1	5	3	3	0	14	14	12	40	6%
	未測	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
坐姿前彎 (測三次擇一次)	平均表現	34	37	38	38	38	35	34	36	35	39	38	39	43	40	41	34	37	36	39	37	
	最佳表現	60	56	55	55	54	61	53	58	55	63	65	59	55	58	55	52	61	65	59	62	
	最低表現	5	5	15	27	25	14	3	20	8	9	21	12	18	16	18	17	5	3	12	7	
	金牌	9	14	16	11	14	10	15	16	17	19	20	24	34	25	30	14	74	87	127	288	43%
	銀牌	5	6	3	4	4	4	5	2	6	8	1	11	5	12	9	5	26	22	42	90	14%
	銅牌	10	6	6	17	13	7	11	16	8	11	16	8	6	5	4	12	59	62	35	156	23%
	中等	5	4	8	3	4	9	5	9	6	3	6	2	0	3	2	11	33	29	18	80	12%
	請加強	8	6	2	0	0	4	8	1	6	3	2	2	2	1	1	5	20	20	11	51	8%
未測	0	0	0	0	0	0	0	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	158	154	168	159	162	154	154	165	154	156	157	153	160	154	158	165	156	157	158	157	
	最佳表現	210	190	215	190	190	190	198	203	195	186	205	200	210	215	210	205	203	205	215	215	
	最低表現	100	110	120	125	114	110	104	119	120	120	104	110	100	100	105	120	104	104	100	103	
	金牌	12	11	22	13	16	14	12	22	13	17	17	15	19	14	22	23	88	81	93	262	40%
	銀牌	6	6	2	8	8	1	8	9	10	7	5	7	8	11	9	11	31	39	46	116	17%
	銅牌	13	9	5	12	10	14	13	9	12	6	14	11	11	13	8	7	63	54	50	167	25%
	中等	3	8	5	2	0	2	8	2	8	12	6	11	7	5	4	5	20	36	32	88	13%
	請加強	3	2	1	0	1	3	2	2	1	2	3	2	2	3	3	0	10	10	10	30	5%
未測	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	2	3		
仰臥起坐 (以60秒內計次)	平均表現	35	35	38	35	35	36	39	37	36	37	37	35	36	37	37	36	37	36	36	36	
	最佳表現	52	56	56	56	46	67	52	61	49	64	55	53	51	58	60	65	67	64	65	67	
	最低表現	23	19	19	18	30	17	17	21	18	20	15	9	15	23	10	21	17	15	9	9	
	金牌	16	13	21	15	15	13	32	26	30	22	27	24	28	24	28	22	93	137	126	356	54%
	銀牌	7	4	7	8	11	8	6	4	3	9	7	5	8	5	5	6	45	29	29	103	16%
	銅牌	11	15	5	8	8	11	2	9	4	7	6	12	8	13	8	14	58	28	55	141	21%
	中等	3	3	1	2	0	0	3	4	1	3	3	4	2	4	3	4	9	14	17	40	6%
	請加強	0	1	1	2	0	2	1	1	5	2	2	2	1	0	2	1	6	11	6	23	3%
未測	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	2	0	3		
心肺適能 (800M換算為秒)	平均表現	278	244	283	242	251	249	246	247	259	268	244	250	248	249	246	242	258	253	247	252	
	最佳表現	214	194	220	190	200	209	205	204	215	205	203	185	188	188	200	197	190	203	185	185	
	最低表現	404	292	365	327	351	370	328	321	314	588	279	320	330	333	348	286	404	588	348	588	
	金牌	7	19	9	25	21	15	29	29	19	16	26	16	24	22	24	31	96	119	86	301	45%
	銀牌	6	11	3	6	4	15	5	5	6	3	8	13	9	8	5	6	45	27	41	113	17%
	銅牌	10	5	7	1	4	2	7	9	13	23	11	15	10	10	15	10	29	63	60	152	23%
	中等	11	1	7	2	5	0	1	0	5	0	0	0	1	4	1	0	26	6	6	38	6%
請加強	3	0	9	1	1	2	1	1	0	2	0	2	3	2	1	0	16	4	8	28	4%	
未測	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	1	3		
總評	金質獎	1	4	4	6	1	4	2	6	4	4	9	6	9	7	10	7	20	25	39	84	13%
	銀質獎	0	4	2	3	8	3	5	6	5	6	2	8	9	8	11	4	20	24	40	84	13%
	銅質獎	15	8	7	17	17	13	13	18	12	13	18	13	17	17	14	18	77	74	79	230	35%
	中等人數	10	11	11	6	6	8	12	10	11	14	10	13	6	9	6	12	52	57	46	155	24%
	通過率	70%	75%	69%	91%	94%	82%	76%	91%	76%	86%	87%	87%	87%	89%	89%	89%	81%	84%	88%	84%	84%

# 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

