

十二年國民基本教育

免試入學超額比序

採計體適能項目 Q&A



01 十二年國民基本教育免試入學超額比序採計體適能項目之意義為何？

十二年國民基本教育以多元入學的精神，在實現五育均衡發展的教育理念，將體適能納入超額比序項目提供合理有利誘因，引導學生培養規律運動習慣，建立健康生活型態。進而增進學習效率，改善身體素質儲備多元能力，邁向全人教育之目的。

02 何謂體適能及其益處？

體適能 (physical fitness) 係指個人可以勝任平時工作，卻不會感到疲憊，還有餘力去享受休閒或應付突如其來的變化及壓力之能力。維持較佳的體適能有下列之益處：

- ◎ 增加學習效率。
- ◎ 促進心理健康、增進人際關係。
- ◎ 有效控制體重。
- ◎ 維持健康的心肺功能。
- ◎ 有足夠的體力以勝任必要的工作負荷。
- ◎ 避免運動傷害。

03 體適能檢測項目為何？

依照教育部體育署公布之體適能檢測項目，除身體質量指數外 (BMI)，採計項目如表一：

表一 體適能檢測項目及評估要素

檢測項目	評估要素
一分鐘屈膝仰臥起坐	肌力與肌耐力
坐姿體前彎	柔軟度
立定跳遠	瞬發力
800 (女) /1600 公尺 (男) 跑走	心肺耐力

註：國中一年級以上男生施測 1600 公尺跑走項目；國中一年級以上女生施測 800 公尺跑走項目。

04 體適能檢測程序為何？

於體適能檢測站完成報到與檢錄後程序如下：

- 一、繳交運動安全問卷。
- 二、進行暖身運動。
- 三、分組施測：
 - (一) 一分鐘屈膝仰臥起坐。
 - (二) 身高、體重。
 - (三) 立定跳遠。
 - (四) 坐姿體前彎。
- 四、800/1600 公尺跑走。
- 五、結束檢測。

05 體適能項目之計分原則及門檻標準為何？

一、計分原則：以下說明僅供參考，詳細計分方式依各免試就學區公告為準。

- (一) 檢測成績以門檻方式計分：以個人同意完成四項檢測為原則。但經醫院、學校或體適能檢測站認定無法完成四項檢測者得擇項檢測，任二項成績達門檻標準者，予以計分。
- (二) 身心障礙學生、重大傷病及體弱學生之計分：持有各級主管機關特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定為身心障礙學生之證明，或領有身心障礙手冊 (證明) 者，或持有公立醫院證明為重大傷病、體弱學生，考量學生特殊需求及就學權益，比照門檻標準，予以計分。
- (三) 其他：由學生說明原因，經學校組成專責小組認定確屬不宜檢測之學生，比照門檻標準，予以計分。

二、門檻標準：體適能檢測成績參照教育部體育署民國 101 年公布之體適能常模，依不同性別及年齡，各單項檢測成績門檻標準如表二：

表二 13-16 歲各單項檢測成績門檻標準

項目	男生				女生			
	13 歲	14 歲	15 歲	16 歲	13 歲	14 歲	15 歲	16 歲
一分鐘屈膝仰臥起坐 (次)	29	30	32	33	23	22	22	23
坐姿體前彎 (公分)	18	18	18	18	24	23	25	24
立定跳遠 (公分)	148	165	175	180	120	122	125	127
800 (女) /1600 (男) 公尺跑走 (秒)	676	659	619	578	316	323	320	311

06 體適能檢測成績證明如何取得？

參加體適能檢測的考生，依各就學區採計方式由下列管道取得成績證明：

◎ 體適能檢測站成績證明：學生可於國中就學期間自行選擇各地區檢測站，於開放檢測期間內報名完成檢測。

◎ 體適能檢測網路成績證明：學校自行檢測且上傳，學生可登入「健康體育網路護照」列印成績證明，須經學校核章後方可使用。

07 體適能檢測成績採計有期限嗎？

超額比序採計體適能項目，擇優採計國一上學期至國三上學期期間之檢測成績。惟成績證明須以同一次完成之檢測結果為原則，不同時間之檢測結果不得交叉採計。

08 體適能檢測年齡如何計算？

體適能檢測之年齡計算方式，以 7 個月為界，檢測年月與出生年月相減，所得月分達 7 個月以上，則進升一歲。

舉例如下：

◎ 民國 88 年 3 月出生，於民國 101 年 10 月進行檢測，年齡計算為 101(年)-88(年)=13；10(月)-3(月)=7，因達 7 個月，故進升 1 歲，其年齡為 14 歲。

◎ 民國 88 年 5 月出生，於民國 101 年 10 月進行檢測，年齡計算為 101(年)-88(年)=13；10(月)-5(月)=5，因未達 7 個月，故其年齡為 13 歲。

體適能檢測站設置單位

教育部體育署 105-106 年體適能檢測站設置單位如表三：

表三 105-106 年體適能檢測站設置單位一覽表

編號	所在縣市	設站學校
1	基隆市	經國管理暨健康學院 觀光休閒與健康系
2	新北市	新北市立正德國中
3		新北市立秀峰高中
4		新北市立瑞芳高工
5	新竹縣	新竹縣立湖口高中
6	南投縣	南投縣立埔里國中
7		南投縣立延和國中
8	嘉義縣	嘉義縣立東石國中
9		嘉義縣立新港國中
10	臺南市	臺南市立永康國中
11		臺南市立復興國中
12		臺南市立南新國中
13		臺南市立大成國中
14		臺南市立麻豆國中
15		臺南市立新化國中
16		臺南市立佳里國中
17		臺南市立民德國中
18		臺南市立玉井國中
19		臺南市立金城國中
20	臺南市立歸仁國中	

編號	所在縣市	設站學校
21	臺南市	臺南市立新東國中
22		臺南市立崇明國中
23		臺南市立後甲國中
24		臺南市立安順國中
25		臺南市立忠孝國中
26		臺南市立大橋國中
27		臺南市立安南國中
28		臺南市立建興國中
29		臺南市立安定國中
30		臺南市立六甲國中
31	高雄市	高苑科技大學
32		樹人醫護管理專校
33	屏東縣	屏東縣立大同高中
34		屏東縣立內埔國中
35		屏東縣立枋寮高中
36		屏東縣立新園國中
37		屏東縣立東港高中
38		屏東縣立萬丹國中
39		屏東縣立恆春國中
40		屏東縣立中正國中

編號	所在縣市	設站學校
41	屏東縣	屏東縣立里港國中
42		國立屏東大學
43		大仁科技大學
44	澎湖縣	澎湖縣立馬公國中



10 體適能檢測成績證明遺失，如何申請補發？

體適能檢測站成績證明遺失者，重新取得證明之方式如下表四：

表四 成績證明補發方式一覽表

	1	2	3
方式	向原受理檢測之「體適能檢測站」申請重新核發	個人登入「健康體育網路護照」列印體適能檢測站成績證明	向中華民國體育學會申請重新核發
核章單位	體適能檢測站	就讀學校覆核	中華民國體育學會
費用	免費	免費	酌收工本費 100 元及劃撥手續費 15 元整
領取方式	由體適能檢測站自行決定	-	掛號寄出
受理時間	體適能檢測站辦理時程內(依教育部體育署年度計畫而定)	自 102 年 12 月 1 日起	自 102 年 12 月 1 日起
備註	該補發之證明與原文件相同	該補發之證明將加註「補發」字樣	該補發之證明將加註「補發」字樣



11 我如何取得相關資訊？

- 上網至教育部體育署體適能網站 (www.fitness.org.tw) 即可瞭解及取得：
 - 體適能檢測詳細的施測內容。
 - 體適能檢測網路成績證明 (適用於原學校已上傳體適能成績之學生)。
 - 全國各體適能檢測站報名與檢測相關訊息。
- 如有任何問題請洽
中華民國體育學會 陳小姐 02-7734-6879