

升學加分多面向

健康活力 體適能



教育部 指導
中華民國體育學會 編印
中華民國99年1月

壹、前言

科技的日新月異、造成身體活動量急遽下降、導致文明病的產生，而透過規律的運動增強體適能，有助於體格發育、讀書效率、體重控制及各方面均衡發展，長遠對國家的整體競爭力有提升之效益。教育部為增進學生體適能水準，推行體適能納入升學計分之措施，亞洲鄰近國家例如香港、新加坡及中國大陸也將體適能納入升學採計，可見五育之均衡教育，儼然成為先進國家重視學生學習之重要課題。故為強化國人對體適能的認知及提升學校教師、學生及家長對體適能納入申請入學計分之瞭解，製作本宣傳資料。

貳、認識體適能

適當身體活動、保持良好的體適能是維持健康的首要。體適能（Physical Fitness）是指個人的能力可以勝任平時工作，卻不會感到疲憊，且仍有餘力去享受休閒或應付突如其來的變化及壓力之能力；換言之，即是日常生活中，需要一些基本的能力來適應環境，預防各種疾病，讓身體保持健康與活力。維持良好『體適能』的益處如下：

- 一、維持健康的心肺功能，供應身體各組織充足的氧氣及營養。
- 二、使肌肉系統能夠有效率地運作，並足以勝任較大的工作負荷。
- 三、使運動更安全，提升各關節活動角度，有效及順暢活動範圍，避免運動傷害。
- 四、有效控制體重，使肌肉、骨骼、內臟及脂肪組織，維持在適當的相對數量。
- 五、促進心理健康、增進人際關係及提升學習效率。

此外，體適能可經由測量得到的數據來評估個人體適能狀況，具體檢測項目為下列五項：

一、身體質量指數BMI (身體組成)。

$$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺)}}$$

二、坐姿體前彎(柔軟度)。

三、一分鐘屈膝仰臥起坐(肌肉適能)。

四、立定跳遠(瞬發力)。

五、800 (女) / 1600 (男)公尺跑走(心肺適能)。

