

體適能教育推動策略與實作省思-以新北市五峰國中為例

呂亦航 / 新北市立五峰國中教師

壹、前言

隨著現代社會對健康意識的提升，推動體適能教育已成為體育教師的重要任務之一，甚至連部分縣市的升學超額比序都採計體適能，由此可見體適能的重要。為什麼要測體適能呢？原因有以下幾點：一、能瞭解個人當前的體適能狀況；二、了解體適能狀況後能便能針對較差的體適能項目進行改善與強化；三、可作為運動建議的參考並據以設計個人化的運動處方；四、了解日後體育課或其他訓練的效果與進步幅度。

在今年，教育部開始調整體適能測驗方式，而為什麼要調整測驗方式呢？

一、採取多元且符合國際趨勢的方法；二、在肌力及肌耐力檢測項目方面，特別針對 10 歲以上、未滿 23 歲的學生設計檢測方式；三、精進檢測方式；

四、提供符合現代學生能力的新常模數據給學生瞭解自己的體適能狀態，因此便有了這次的體適能改版（教育部，2024）。



教育部體育署自 2024 年 8 月 1 日起實施新式體適能，體適能檢測實施辦法最早要回溯到約 25 年前，2000 年 04 月 29 日頒布了國民體適能檢測實施辦法，其中國中階段應包含體適能檢測之項目及順序為：一、身體組成：身體質量指數及腰臀圍比；二、肌力：立定跳遠；三、肌耐力：仰臥起坐；四、柔軟度：坐姿體前彎；五、心肺耐力：800/1600 公尺跑走，而新式體適能與舊式體適能不同的是兩項檢測方式的改變，改變的部分一是檢測肌耐力的「仰臥起坐」改為「仰臥捲腹」，二是新增檢測心肺耐力的方法「漸速耐力折返跑」，也就是在全校統一的情況下，可以使用原方法「800/1600 公尺跑走」或是採用新的「漸速耐力折返跑」二擇一。但其實在正式實施上路之前，教育部體育署已在 2023 年 11 月 20 日公告修正「國民體適能檢測實施辦法」，並舉辦多場次的說明會以及在大約兩年前便找了各級學校單位建立常模，以便在獲得數據後能夠加以解釋（教育部，2024）。

貳、體適能之常模

恰巧，作者所任教之新北市五峰國中在抽選建立常模學校時，中選為建立常模之學校，因此在這兩項新體適能檢測方式在實作上都已有經驗，以仰

臥捲腹而言，當時尚未有廠商開發出測量器材，因此只能靠貼膠帶的方式來自行加工器材，因此需花費較多時間在準備器材上，且膠帶在被多次使用後容易出現掀起情況，則需再次加工修整，以利爾後的施測。而在後期有許多廠商開發出各式各樣的測量器材，如橫條狀的墊子、挖空方式的類瑜伽墊等各種器材，但因無另外補助經費採購新式體適能所需器材，因此體育組需在原預算下挪出購買的經費，若能針對新式體適能所需器材的改購增加補助款，想必能讓各級學校在推動時減輕一些負擔。

除了上述兩項新式體適能的常模是近年建立的之外，其他原有的體適能數據常模來源依據是教育部體適能網站顯示，立定跳、坐姿體前彎及800/1600公尺跑走的依據如下：10-18歲數據來自教育部「101年臺灣中小學學生體適能常模」、19-23歲數據來自教育部「88年臺灣地區大專院校學生體適能常模研究」、20-64歲數據來自行政院體育委員會「100年度國民體能檢測專案」；BMI部分則是由2003年衛生福利部公布。由上述資訊可看出國中階段的數據是15年前的資料，其中距離最遠的數據甚至是24年前，1999年時所建立的資料，而這樣的常模是否能因應世代的變遷，仍具參考價值？



一、仰臥捲腹之優勢與困境

過去，在肌耐力的評估上以一分鐘仰臥起坐作為施測內容，大部分的學生為了求快而導致動作不正確，造成運動傷害引發下背痛等問題，為了讓學生有更安全的測驗內容，便調整為現行的仰臥捲腹，而有關仰臥捲腹的測驗，以動作型態來講，仰臥捲腹相較仰臥起坐較安全，可減少起身時下背部及腰椎、尾椎的壓力，且能使用到更多的肌群，但在經過教學與練習後，部分學生反應仰臥捲腹較先前的仰臥起坐難度高上許多，原本在一分鐘仰臥起坐中可以做到 3、40 下的學生，換成仰臥捲腹後只能做到 2、30 下，在轉換上覺得自己是不是退步了。

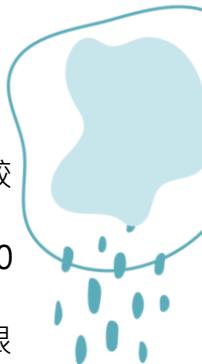
另外仰臥捲腹器材有瑜伽墊式、條狀式、自黏貼膠帶、挖洞等各種樣式的測驗工具，各校在無統一的情況下，是否會影響測驗成績？加上新版的測驗有較多的規定，如要跟著提示音的節奏做出捲腹動作、指尖置於近身第一條標示線內緣、雙腳平貼於地面、雙膝屈曲呈 90 度、雙手肘完全伸直……等，所須注意事項較多，且有些標準較難判斷，如節奏跟不上提示音的程度該如何拿捏，稍微的慢拍情況下即算失敗？還是明顯跟不上時才算失敗？另外，指尖的起始點及延伸終點會因為手肘及手指伸直的程度而不同，

在施測中角度的改變會影響到指尖延伸的距離，進一步影響到測驗採計成功或失敗；以及施測時雙腳應平貼於地面，但若出現腳掌一小部分離地該如何做判斷？而在說明簡報檔中提到仰臥捲腹時建議避免頭著地，在每位老師的解讀上也有所不同，有老師要求頭在施測中不能碰地，但也有老師允許頭碰地，這些細節的部份是部分第一線施測教師會遇到的問題，希望能針對細節部分有更明確的說明，好讓現場體育教師減少模糊空間。

再加上協測者通常為施測者的同學，若是在國中階段施測，部分國中生無法同時注意到這麼多規則，更何況在年紀更小的國小端，協測者是否能勝任更是一大問題，不禁讓人思考在這麼多測驗規則下效度是否足夠？但又若是由體育教師全程自行監測，則需花費太多時間，體育教學的時間便會大大受到壓縮，原本一組只需要一分鐘的測驗時間，現在則要花上接近四分鐘的時間才能完成一組測驗，相較之下較耗時，但為了學生的安全起見這些都會是值得的。

二、漸速耐力折返跑之優勢與困境

對於心肺耐力的評估可擇一使用舊式 800/1600 公尺跑走或是新式的漸速耐力折返跑，本校目前經過健體領域教學研究會討論後決定先暫時維持舊式，一方面需要時間來進行教學與練習，另一方面老師們也需要消化新的規則來確立測驗的效度，雖尚未進行新的心肺耐力施測方式，但在課



程介紹時向學生介紹未來可能的改變後，大部分學生認為新的測驗方式較符合較性別平等的概念，打破過去男生要跑 1600 公尺、女生只要跑 800 公尺的不平等待遇，也更能測出實際心肺適能，較不會出現跑完了還有很多體力、或一下跑太快導致後續沒力的體力分配的問題，但一體兩面的若是消極的學生則可能跑完兩三趟後覺得累就放棄了，因此教師應訂定協助學生設定目標，設法提高內外在動機，讓學生都能全力以赴完成測驗。

若以先前建立常模時的施測經驗來說，在器材及事前準備，需先規劃好場地、將場地分道並標記好起終點，並且擺放好角錐，再來則需要準備好夠大聲的播音設備，避免有學生因為聽不到提示音而導致失敗。接著就場地而言，則需要有夠大且合適的場地，若以一面籃球場一班 24 人來說，測驗距離為 20 公尺加上緩衝距離，雖然籃球場的長 26 公尺、寬 14 公尺夠用，但每次只能測驗約 8 人左右，一班則需分成三組測驗，每組若都有能堅持到最後的人，那麼每組則需花費 20 分鐘以上，三組下來則需花費超過一小時的時間，而原本舊式的 800/1600 公尺跑走則只需原本一半左右的時間便能完成全班的檢測，新制在準備工作上及所需花費的時間上會增添不少的麻煩。

肆、推動策略

體適能教育的推動應從國小體適能開始，設計規劃有趣並且能增進各項體適能的課程，讓學生能在課堂中不知不覺的加強體適能。檢測只是一種評量方式而已，重要的是檢測完之後所獲得的數據解讀，以及能針對不同的數據設計適合學生的運動處方，例如若是心肺耐力不佳，可安排在暖身跑步時增加圈數，或結合課程設計，也可以在暖身後或是下課前保留一些彈性時間，依體適能待加強的項目，以分組方式讓學生能夠自發性的去實踐自己的課表（陳建廷，2004）。

本校體育組還將體適能成績做成了體適能龍虎榜，將各單項前 10 名男生以及全校獲得體適能金質獎的名單公告，除了讓上榜學生在獲得好成績時也能獲得更多的關注與成就感，也能讓想增強體適能的同學將同儕作為楷模，增進彼此互動，建立良好的人際關係。

伍、結語



體適能教育的推動不僅是提升學生體能，更是培養終身健康運動習慣的重要途徑，在推行過程中，教育者需不斷反思與調整，從策略設計到實際操作，皆應以學生需求為核心，在修改了測驗方式之後固然能改善某些舊式的缺點，但新式的體適能仍有不足的地方，要全都兼顧在實施方面上確實有一定難度，一步一步的讓理想與現實能相結合，是我們現在要一起努力的方向，相信會有新版的測驗方式出現都是為了調整成更安全、更有利於學生的測驗方式，期許未來能透過全校師生、家長與社區的共同努力，實現體適能教育的目標，讓每位學生都能享有健康的生活基石。

6月旦知識庫

參考文獻

陳建廷 (2004) 。從體適能檢測至落實提升學生體適能的具體實例。中華體育季刊 . 18(2) . 122-128 。 <http://dx.doi.org/10.6223/qcpe.1802.200406.1816>

教育部。教育部體育署體適能網站。取自 <https://www.fitness.org.tw/>