南臺科技大學 體育與運動中心 體適能檢測表(113.9.25版)

測驗日期： 民國　　年　　月　　日

測驗教師：

1. 因故無法檢測之學生，該檢測項目欄位留空即可
2. 113學年度起，肌力及肌耐力檢測項目由屈膝仰臥起坐更改為「仰臥捲腹」，
   心肺耐力可因應不同教學現場需求選擇「800/1,600公尺跑走」或「漸速耐力折返跑」。

班級名稱	學號	姓名	男1、女2 性別	身分證字號										7 碼 生日 (民國)	公分 身高	公斤 體重	公分(整數) 坐姿體前彎	公分(整數) 立定跳遠	次數 仰臥捲腹	3分20秒→3.20 or 200(秒) 800/1600公尺跑走
例：幼保一甲	4B0B0123	王小小	1	R	1	2	3	1	2	3	1	2	3	940101	175.5	50.1	30	187	32	3.2

南臺科技大學 體育與運動中心 體適能檢測表(113.9.25版)

測驗日期： 民國　　年　　月　　日

測驗教師：

1. 因故無法檢測之學生，該檢測項目欄位留空即可
2. 113學年度起，肌力及肌耐力檢測項目由屈膝仰臥起坐更改為「仰臥捲腹」，
   心肺耐力可因應不同教學現場需求選擇「800/1,600公尺跑走」或「漸速耐力折返跑」。

班級名稱	學號	姓名	男1、女2 性別	身分證字號										7 碼 生日 (民國)	公分 身高	公斤 體重	公分(整數) 坐姿體前彎	公分(整數) 立定跳遠	次數 仰臥捲腹	3分20秒→3.20 or 200(秒) 800/1600公尺跑走
例：幼保一甲	4B0B0123	王小小	1	R	1	2	3	1	2	3	1	2	3	940101	175.5	50.1	30	187	32	3.2