

中等学校学生运动技能测验法

蘇平 舟

FDG

中等學校學生運動技能測驗法

目錄

壹、引言

貳、能力分組

參、運動技能測驗分組法

甲、男生

乙、女生

肆、實足年齡之計算與身長體重測量法

伍、運動技能測驗之項目與方法

甲、男生之部

一、五十公尺賽跑

二、一百公尺賽跑

三、二百公尺賽跑

四、立定跳遠

五、彈躍比高

六、急行跳遠

七、急行跳高

八、急行三步跨遠

九、立定三級跳遠

十、七十公尺跳欄（三架低欄）

十一、一百公尺跳欄（十架低欄）

十二、推八磅鉛球

十三、推十二磅鉛球

十四、籃球擲遠

十五、投籃比賽（一分鐘）

十六、投籃比賽（兩分鐘）

十七、學球擲遠

十八、學球擲準

十九、學球擲遠

二十、跑壘比賽

廿一、排球發球

廿二、排球進門

廿三、足球踢遠

廿四、足球踢準

廿五、足球界外球擲遠

廿六、低單杠懸吊比遠

廿七、低單杠懸吊比高

廿八、引體向上

廿九、撐體向上（繪風箏）

三十、雙臂屈伸（雙杠中間舉）

卅一、五公尺爬繩比快

卅二、六公尺爬繩比快

卅三、番騰賽跑

卅四、八百公尺競走

卅五、一千五百公尺競走

女生之部

一、五十公尺賽跑

二、一百公尺賽跑

三、立定跳遠

四、彈繩比高

四、彈繩比高

五、急行跳遠

六、急行跳高

七、立定三步跨遠

八、立定三次跳遠

九、四十公尺跳欄（三架欄）

十、推六磅鉛球

十一、推八磅鉛球

十二、籃球擲遠

十三、投籃比率（一分鐘）

十四、壘球擲遠

十五、壘球擲準

十六、壘球擊遠

十七、跑壘比快

十八、排球發球

十九、排球連拍

二十、足球踢遠

廿一、足球界外球擲遠

廿二、爬繩比快（五公尺）

廿三、番騰賽跑

廿四、八百公尺競走

隙、測驗前之準備

案、測驗時之注意事項

捌、附錄

一、年齡身長體重寬胸圍表（男生）

二、十二項運動成績表（男生）

中等學校學生運動技能測驗法 目錄

壹、引言

中等學校（包括初中高中及其同等程度之師範與職業學校）體育，乃以身體活動作工具之一種教育方法，其具體之目標為：

- （一）鍛鍊體格，使體格充分發育。
- （二）培養公民道德，發揚團體精神。
- （三）訓練生活上及國防上之基本技能。
- （四）養成衛生習慣及注意衛生之態度。

考查體育成績，應根據上列目標，釐訂客觀而合理之方法及標準，評訂學生之成績與進度，然後體育之種種設施，方能收到預期之效果。

根據教育部頒佈「中等學校體育實施方案」中之規定，中等學校體育成績考核，應包含下列各項：

- （一）技能測驗……………佔總分百分之二十五
- （二）運動精神……………佔總分百分之二十五
- （三）出席勤惰……………佔總分百分之二十五
- （四）衛生習慣……………佔總分百分之十五
- （五）體育常識……………佔總分百分之十

本書所述，即為上列第一項中等學校學生「技能測驗」方法，并附一部份試驗成績，供全國中等學校採用，將來彙集各地測驗結果，加以統計，即可訂成及格標準與成績量表，作為成之根據。

貳、能力分組

學校體育測驗，不難按照普通智力測驗分組，因為同一學級學生，年齡長幼不齊，身體發育程度不同，若使全學級中各級學生在運動上皆能達到同一標準，實與教育原理不合，故在可能範圍內，應採用能力分組方法，實施體育教學與成績。能力分組方法，約有五種：（一）以性別分組；（二）根據健康檢查之結果分組；（三）按年齡身長體重指數分組；（四）按體能分組；（五）按技能分組。

（一）性別：男女學生自十二歲以後身心發展逐漸不同，興趣能力均有差異，是以中等學校男女生之體育，應完全分班上課。

（二）健康檢查之結果：健康檢查為學校行政最重要事件之一，至少每學年應舉行一次。檢查之結果，可作體育分組及實施訓練的根據。

身體發育不良或有缺陷之學生，均應加以特別指導與教學。

（三）年齡身長體重：根據統計學之考證，吾人身體發育之能力與年齡，身長體重三項，均有直接關係，故一般學校，採用年齡身長體重分組法者甚多，費克樂氏（C. H. McClellan）之運動技術標準測驗分數表（民國十二年國立華南大學體育系出版）及最近美國柯爾氏（E. W. Coates）之研究，可資參考。

（四）體能：此指先天之能力而言。此項能力與發育之關係，正如智力之於他種學科之關係相同。但國內學校採用體能分組者，尙屬寥寥。韋爾五氏所謂「卜二氏之「普通體能測驗」及「運動的可教育性之測驗」，（參看中華全國體育協進會出版之體育季刊第二卷第三四期）可供參考。

（五）技能：此指學習得來之能力而言。每一學級中之學生，因其過去所受訓練不同，對於運動技能，決難高低一致，應按技能分組教學，始能適應其各個發展之需要。

簡言之，運動能力之高低與個人身心發育之各方面均有聯帶關係，（如：種族，性別，年齡，生理發育，學識，智力，身長，體重，運動長度，上下肢之長度，肩寬，腋寬，胸圍，胸厚，肺量，關，血壓，脈搏，肌肉之彈性，腦力，神經肌肉之調節，反應時間之快慢，智力，速率，耐力，靈敏，膽量，態度，意志，興趣，經驗等）故體育上之能力分組問題，已為學術界所注意。本書採用之分類方法，男生為年齡身長體重分組法，女生為體能分組法，茲另節加以說明。

叁、運動技能測驗分組法

甲、男生

近年來美國體育界已發明男生運動技能測驗用年齡身長體重分組法，較為合宜，其計算之迴歸方程式（Regression Equations）有下列數種：

(一) 麥克萊氏之研究：

全體指數 = 21年齡 + 6身長(吋) + 體重(磅) + 1932

(二) 尼爾森(N. P. Nelson)與柯萊氏之研究：

全體指數 = 11年齡 + 55身長(吋) + 1.1體重(磅) 1934

(三) 尼·柯與崔伯(M. H. Trieb)三氏之研究：

全體指數 = 21年齡 + 4.75身長(吋) + 1.6體重(磅)

= 24年齡 + 4.75身長(吋) + 1.6體重(磅) 1935年5月美國公校採用

以上公式(三)為最合適之平均指數，若改成我國通行之度量衡制，應為：

21年齡 + 1.6(身長(公分)) + .33(體重(公斤)) = 全體指數

根據此一公式，即可製成男生年齡身長體重指數對照表，(第一表)表中按指數之得分或六組；(組數多寡原素一定，惟太少則正確性減小。)然後再依測驗統計結果，求各組學生所達到之運動技能標準。

第一表 男生年齡身長體重分組指數對照表

指數	實足年齡	身長 分 寸	體重 公 斤	重 磅	指數	指數之和	組別
9			24.0—26.90	54—59	9		
10			27.00—29.70	60—65	10		
11			29.80—32.50	66—71	11		
12			32.60—35.40	72—78	12	86以上	甲
13			35.50—38.20	79—84	13		
14			38.30—41.00	85—90	14		
15			41.10—43.90	91—96	15		
16			44.00—46.70	97—103	16		
17		89—93	35—36 ½	46.80—49.50	114—119	17	83—87 乙
18		94—98	37—38 ½	49.60—52.40	110—115	18	
19	9:3—9:8	99—104	39—41	52.50—55.20	116—121	19	
20	9:9—10:2	105—109	41 ½—43	55.30—58.00	122—128	20	
21	10:3—10:8	110—114	43 ½—45	58.10—60.90	129—134	21	79—82 丙
22	10:9—11:2	115—120	45 ½—47	61.00—63.70	135—140	22	
23	11:3—11:8	121—125	47 ½—49	63.80—66.50	141—146	23	
24	11:9—12:2	126—131	49 ½—51 ½	66.60—69.40	147—153	24	

25	12:3-12:8	132-136	52	—53	69.56-72.20	154-159	25		
26	12:9-13:2	137-141	54	—55	72.30-75.00	160-165	26	75-78	丁
27	13:3-13:8	142-147	56	—57	75.10-77.90	166-171	27		
28	13:9-14:2	148-152	58	—59	78.00-80.70	172-178	28		
29	14:3-14:8	153-157	60	—62	81.80-83.50	179-184	29		
30	14:9-15:2	158-163	62	—64	83.60-86.40	185-190	30	70-74	戊
31	15:3-15:8	164-168	64	—66	86.50 以上	191 以上	31		
32	15:9-16:2	169-173	66	—68			32		
33	16:3-16:8	174-179	68	—70			33		
34	16:9-17:2	180-184	71	—72			34		
35	17:3-17:8	185-189	73	—74			35	69以下	己
36	17:9-18:2	190 以上	75 以上				36		
37	18:3-18:8						37		
38	18:9 以上						38		

學生分組時，應先調查實足年齡，再分別測量身長與體重，然後將上表查出各人分組指數與組別。例如：某生的實足年齡十五歲，身高一百五十公分，體重五十三公斤；則其分組指數與應列組別，爲：

指數

實足年齡 15 歲
身長 150 公分
體重 53 公斤
指數之和 77

中等學校學生運動技能測驗法

標準測驗法 (Standardized Test)

男子在十八九歲以後，體格之發育較少，故表中至十八歲九個月為止，以後不再加分組指數。

乙、女生

傑利森氏與克伯雷氏 (H. I. Cobbler) 之研究，女子發育情形與男子不同，到中學時期，她的運動成績與年齡身長體重之關係很小，至大學時，則全無關係。所以近世體育家，對於女生體育分組方法，多主張採用體能係數法，麥克樂氏之中學女生體能係數計算公式如下：

$$3.56 (\text{肺活量}) + 2.30 (\text{上肢力量}) + 19.12 (\text{投球力量}) + 119$$

阿達姆氏 (E. G. Adams) 又將麥克氏公式縮減為應用年齡與薩維氏彈躍 (Sargent Jump H. cm.) 二項更給吾人運用上之便利，其公式如下：

$$.59 (\text{肺活量}) + .001 (\text{年齡}) + .001 (\text{年齡平方})$$

例如某女生實足年齡十七歲，彈躍成績三十八公分其分組指數為：

$$.59 \times 38 + 17 = 39.42$$

關於中等學校女生研究應分為若干組，教育部體育委員會正在測驗統計中，不久即可訂定公佈。

(註) 薩維氏彈躍測量法，詳見第四章內「彈躍比高」一項說明。

肆、實足年齡之計算與身長體重測量法

關於學生之實足年齡與身長體重，應在舉行技能測驗以前一個月內詳確調查，作分組根據。茲分別說明其方法如下：

(一) 實足年齡計算法：在各種教育測驗上，對於年齡之計算，均用實足年齡。我國社會上計算年齡之習慣，尚多用陰曆及虛歲者，(例如陰曆十二月生為一歲，至次年正月即算二歲)與科學方法不合。故調查學生年齡時，應按陰陽曆換算表(第二表)推算，即可求得學生實足年齡。

第二表 陰陽曆年齡換算表

出生時陰曆月份												換算											
												一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
正	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	一歲	二歲	三歲	四歲	五歲	六歲	七歲</					

中等學校學生運動技能測驗法

十	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	一
歲	歲	歲	歲	歲	歲	歲	歲	歲	歲	歲	歲	歲

先將學生所報虛歲減去兩歲，然後加以本表「出生時陰曆月份」之數行與「換算時陰曆月份」之橫行相交處所註之歲數月數，即得該生之實足年齡。例如某生自報十四歲（虛歲），生辰係在陰曆七月，換算時係陽曆十月，則先減兩歲得十二歲，再加設內陰曆七月與陽曆十月相交處之一歲二月，為十三歲二個月，即某生之實足年齡。

關於學生出生年月之調查，年幼學生往往記憶不清，隨意混報，因此難於求得正確之實足年齡，故應在新生入學時，由學校向其家長詳確調查，問明出生年月及生辰，填入學生健康檢查表及技能測驗個人成績表內，作為永久紀錄，嗣後即可按時推算，無須再行調查。茲將最近三十年陰曆及生屬對照表（第三表）附後，作調查換算時之參考。

第三表 最近三十年陰陽曆及生屬對照表（以民國二十年為例，以後可照推）

陰曆年份	生	陽曆年份	西曆年份
壬子	鼠	民國元年	一九一二
癸丑	牛	二年	一九一三
甲寅	虎	三年	一九一四
乙卯	兔	四年	一九一五
丙辰	龍	五年	一九一六
丁巳	蛇	六年	一九一七
戊午	馬	七年	一九一八
己未	羊	八年	一九一九
庚申	猴	九年	一九二〇
辛酉	雞	十年	一九二一

壬戌	犬	十一年	一九三二
癸亥	猪	十二年	一九三三
甲子	鼠	十三年	一九三四
乙丑	牛	十四年	一九三五
丙寅	虎	十五年	一九三六
丁卯	兔	十六年	一九三七
戊辰	龍	十七年	一九三八
己巳	蛇	十八年	一九三九
庚午	馬	十九年	一九四〇
辛未	羊	廿年	一九四一
壬申	猴	廿一年	一九四二
癸酉	雞	廿二年	一九四三
甲戌	犬	廿三年	一九四四
乙亥	猪	廿四年	一九四五
丙子	鼠	廿五年	一九四六
丁丑	牛	廿六年	一九四七
戊寅	虎	廿七年	一九四八
己卯	兔	廿八年	一九四九
庚辰	龍	廿九年	一九五〇
辛巳	蛇	卅年	一九五一

(二)身長測量法：身長又名身高或體高，測量時鞋襪必須脫去。女子頭髮過厚者，應將頭髮分開。被測者須全體直立，兩足靠攏，全身重量平衡支於兩腿之間，脚跟、臀尖、背脊與後腦四點，均須與鉛垂尺；抵胸胸額，身體盡量向上聳，但脚跟不可離地，眼向前平看。測量者用橫杆或直角三角板按其頭上，即可取得其高度。取數經用公尺尺，以一公分為記錄單位，如用英尺可照第四第五兩表換算。

測量身長之用具，為活動豎尺，(如第一圖(甲))，亦有經濟而簡便之方法，即在平面牆上豎立一條二公尺長之木尺，與地面成直角，零點與牆面相接；或用一條無收縮性之好紙，劃好尺度，每貼牆上，零端在下，測量者用「直角三角板」，以勾股兩邊之一邊靠尺，一邊接觸被測者之頭頂，然後令其測者轉動，察視三角板直角所指之尺度，即為被測者之身長。(如第二圖(乙))。

測量身長時，必須令學生盡力向上聳身，因若人在數小時坐立工作以後，受地心吸力影響，骨節關節緊縮，身體之高度，往往減數公釐。最近德國人創學測身長方法，多取仰臥姿勢，即保此意。

第一圖 (甲)



(乙)



第四表 英寸(inch.)公分(cm.)等數對照表

英寸=2.54公分
1公分=.3937英寸

1.1 (英寸) = 2.54 (公分)	14. (英寸) = 36.83 (公分)	28. (英寸) = 71.12 (公分)
1 1/2 (英寸) = 3.81 (公分)	15. (英寸) = 38.10 (公分)	29. (英寸) = 73.66 (公分)
2. (英寸) = 5.08 (公分)	16. (英寸) = 40.64 (公分)	29 1/2 (英寸) = 74.93 (公分)
2 1/2 (英寸) = 6.35 (公分)	16 1/2 (英寸) = 41.91 (公分)	3. (英寸) = 76.20 (公分)
3. (英寸) = 7.62 (公分)	17. (英寸) = 43.18 (公分)	3 1/2 (英寸) = 77.47 (公分)
3 1/2 (英寸) = 8.89 (公分)	17 1/2 (英寸) = 44.45 (公分)	31. (英寸) = 78.74 (公分)
4. (英寸) = 10.16 (公分)	18. (英寸) = 45.72 (公分)	31 1/2 (英寸) = 80.01 (公分)
4 1/2 (英寸) = 11.43 (公分)	18 1/2 (英寸) = 46.99 (公分)	32. (英寸) = 81.28 (公分)
5. (英寸) = 12.70 (公分)	19. (英寸) = 48.26 (公分)	32 1/2 (英寸) = 82.55 (公分)
5 1/2 (英寸) = 13.97 (公分)	19 1/2 (英寸) = 49.53 (公分)	33. (英寸) = 83.82 (公分)
6. (英寸) = 15.24 (公分)	20. (英寸) = 50.80 (公分)	33 1/2 (英寸) = 85.09 (公分)
6 1/2 (英寸) = 16.51 (公分)	20 1/2 (英寸) = 52.07 (公分)	34. (英寸) = 86.36 (公分)
7. (英寸) = 17.78 (公分)	21. (英寸) = 53.34 (公分)	34 1/2 (英寸) = 87.63 (公分)
7 1/2 (英寸) = 19.05 (公分)	21 1/2 (英寸) = 54.61 (公分)	35. (英寸) = 88.90 (公分)
8. (英寸) = 20.32 (公分)	22. (英寸) = 55.88 (公分)	35 1/2 (英寸) = 90.17 (公分)
8 1/2 (英寸) = 21.59 (公分)	22 1/2 (英寸) = 57.15 (公分)	36. (英寸) = 91.44 (公分)
9. (英寸) = 22.86 (公分)	23. (英寸) = 58.42 (公分)	36 1/2 (英寸) = 92.71 (公分)
9 1/2 (英寸) = 24.13 (公分)	23 1/2 (英寸) = 59.69 (公分)	37. (英寸) = 93.98 (公分)
10. (英寸) = 25.40 (公分)	24. (英寸) = 60.96 (公分)	37 1/2 (英寸) = 95.25 (公分)
10 1/2 (英寸) = 26.67 (公分)	24 1/2 (英寸) = 62.23 (公分)	38. (英寸) = 96.52 (公分)
11. (英寸) = 27.94 (公分)	25. (英寸) = 63.50 (公分)	38 1/2 (英寸) = 97.79 (公分)
11 1/2 (英寸) = 29.27 (公分)	25 1/2 (英寸) = 64.77 (公分)	39. (英寸) = 99.06 (公分)
12. (英寸) = 30.48 (公分)	26. (英寸) = 66.04 (公分)	39 1/2 (英寸) = 100.33 (公分)
12 1/2 (英寸) = 31.75 (公分)	26 1/2 (英寸) = 67.31 (公分)	40. (英寸) = 101.60 (公分)
13. (英寸) = 33.02 (公分)	27. (英寸) = 68.58 (公分)	40 1/2 (英寸) = 102.87 (公分)
13 1/2 (英寸) = 34.29 (公分)	27 1/2 (英寸) = 69.85 (公分)	41. (英寸) = 104.14 (公分)

41 $\frac{1}{2}$ (英寸)=105.41(公分)	54 $\frac{1}{2}$ (英寸)=138.43(公分)	67 $\frac{1}{2}$ (英寸)=171.45(公分)
42—,, =106.68,,	55—,, =139.70,,	68—,, =172.72,,
42 $\frac{1}{2}$,, =107.95,,	55 $\frac{1}{2}$,, =140.97,,	68 $\frac{1}{2}$,, =173.99,,
43—,, =109.22,,	56—,, =142.24,,	69—,, =175.26,,
43 $\frac{1}{2}$,, =110.49,,	56 $\frac{1}{2}$,, =143.51,,	69 $\frac{1}{2}$,, =176.53,,
44—,, =111.76,,	57—,, =144.78,,	70—,, =177.80,,
44 $\frac{1}{2}$,, =113.03,,	57 $\frac{1}{2}$,, =146.05,,	70 $\frac{1}{2}$,, =179.07,,
45—,, =114.30,,	58—,, =147.32,,	71—,, =180.34,,
45 $\frac{1}{2}$,, =115.57,,	58 $\frac{1}{2}$,, =148.59,,	71 $\frac{1}{2}$,, =181.61,,
46—,, =116.84,,	59—,, =149.86,,	72—,, =182.88,,
46 $\frac{1}{2}$,, =118.11,,	59 $\frac{1}{2}$,, =151.13,,	72 $\frac{1}{2}$,, =184.15,,
47—,, =119.38,,	60—,, =152.40,,	73—,, =185.42,,
47 $\frac{1}{2}$,, =120.65,,	60 $\frac{1}{2}$,, =153.67,,	73 $\frac{1}{2}$,, =186.69,,
48—,, =121.92,,	61—,, =154.94,,	74—,, =187.96,,
48 $\frac{1}{2}$,, =123.19,,	61 $\frac{1}{2}$,, =156.21,,	74 $\frac{1}{2}$,, =189.23,,
49—,, =124.46,,	62—,, =157.48,,	75—,, =190.50,,
49 $\frac{1}{2}$,, =125.73,,	62 $\frac{1}{2}$,, =158.75,,	75 $\frac{1}{2}$,, =191.77,,
50—,, =127.00,,	63—,, =160.02,,	76—,, =193.04,,
50 $\frac{1}{2}$,, =128.27,,	63 $\frac{1}{2}$,, =161.29,,	76 $\frac{1}{2}$,, =194.31,,
51—,, =129.54,,	64—,, =162.56,,	77—,, =195.58,,
51 $\frac{1}{2}$,, =130.81,,	64 $\frac{1}{2}$,, =163.83,,	77 $\frac{1}{2}$,, =196.85,,
52—,, =132.08,,	65—,, =165.10,,	78—,, =198.12,,
52 $\frac{1}{2}$,, =133.35,,	65 $\frac{1}{2}$,, =166.37,,	78 $\frac{1}{2}$,, =199.39,,
53—,, =134.62,,	66—,, =167.64,,	79—,, =200.66,,
53 $\frac{1}{2}$,, =135.89,,	66 $\frac{1}{2}$,, =168.91,,	79 $\frac{1}{2}$,, =201.93,,
54—,, =137.16,,	67—,, =170.18,,	80—,, =203.20,,