

## 體適能挑戰

下表是台灣 10-12 歲小學男學生八百公尺跑走體適能分級表，以及每項等級的最低標準。

台灣 10-12 歲小學男學生八百公尺跑走體適能分級表

年齡	等級				
	待加強	中等	銅牌	銀牌	金牌
10	6 分 50 秒	5 分 47 秒	5 分 0 秒	4 分 20 秒	4 分 1 秒
11	6 分 33 秒	5 分 22 秒	4 分 40 秒	4 分 02 秒	3 分 48 秒
12	6 分 1 秒	4 分 57 秒	4 分 17 秒	3 分 43 秒	3 分 32 秒

### 問題 1

2019M09Q06

12 歲的小明，他花了 4 分 30 秒跑完 800 公尺。請問小明的體適能等級是哪一級？

- ① 中等
- ② 銅牌
- ③ 銀牌
- ④ 金牌

#### 試題說明

題型：選擇題

題目描述：判斷體適能等級

學習內容：D-3-1 一維表格與二維表格：以操作活動為主。報讀、說明與製作生活中的表格。  
二維表格含列聯表。

N-4-13 解題：日常生活的時間加減問題。跨時、跨午、跨日、24 小時制。含時間單位換算。

學習表現：d-II-1 報讀與製作一維表格、二維表格與長條圖，報讀折線圖，並據以做簡單推論。

n-II-10 理解時間的加減運算，並應用於日常的時間加減問題。

核心素養：數-E-A2 具備基本的算術操作能力、並能指認基本的形體與相對關係，在日常生活情境中，用數學表述與解決問題。

數-E-B2 具備報讀、製作基本統計圖表之能力。

計分

滿分

代碼 1：①

零分

代碼 0：其他答案。

代碼 9：沒有作答。

---

## 問題 2

2019M09Q07

10 歲的自強跑完八百公尺需要 4 分 40 秒。

11 歲時他跑的更快了，跑完八百公尺的時間減少了 20 秒。

請問自強 11 歲時的體適能等級是哪一級？

試題說明

題型：填充題

題目描述：判斷不同年齡的體適能等級

學習內容：D-3-1 一維表格與二維表格：以操作活動為主。報讀、說明與製作生活中的表格。  
二維表格含列聯表。

N-4-13 解題：日常生活的時間加減問題。跨時、跨午、跨日、24 小時制。含時間單位換算。

學習表現：d-II-1 報讀與製作一維表格、二維表格與長條圖，報讀折線圖，並據以做簡單推論。

n-II-10 理解時間的加減運算，並應用於日常的時間加減問題。

核心素養：數-E-A2 具備基本的算術操作能力、並能指認基本的形體與相對關係，在日常生活情境中，用數學表述與解決問題。

數-E-B2 具備報讀、製作基本統計圖表之能力。

計分

滿分

代碼 1：銅牌。

●4 分 40 秒 - 20 秒 = 4 分 20 秒，故為銅牌。

零分

代碼 0：其他答案。

代碼 9：沒有作答。

### 問題 3

2019M09Q08

11 歲的大華在一圈二百公尺的操場上，進行八百公尺的體適能測驗。前三圈分別以 55、59、63 秒的速度跑完。

大華如果想獲得金牌，那他最後一圈必須在多少時間以內跑完？

#### 試題說明

題型：填充題

題目描述：計算獲得獎牌所需的時間

學習內容：D-3-1 一維表格與二維表格：以操作活動為主。報讀、說明與製作生活中的表格。  
二維表格含列聯表。

N-4-13 解題：日常生活的時間加減問題。跨時、跨午、跨日、24 小時制。含時間單位換算。

學習表現：d-II-1 報讀與製作一維表格、二維表格與長條圖，報讀折線圖，並據以做簡單推論。

n-II-10 理解時間的加減運算，並應用於日常的時間加減問題。

核心素養：數-E-A2 具備基本的算術操作能力、並能指認基本的形體與相對關係，在日常生活情境中，用數學表述與解決問題。

數-E-A3 能觀察出日常生活問題和數學的關聯，並能嘗試與擬訂解決問題的計畫。  
在解決問題之後，能轉化數學解答於日常生活的應用。

數-E-B2 具備報讀、製作基本統計圖表之能力。

#### 計分

滿分

代碼 1：51 秒。

●11 歲的大華達成金牌需花 3 分 48 秒，故最後一圈只能花 3 分 48 秒－  
(55 + 59 + 63) = 228 秒－177 秒 = 51 秒。

零分

代碼 0：其他答案。

代碼 9：沒有作答。