

桃園市莊敬國小 104 學年度提升體適能實施計畫

壹、依據：

1. 桃園市國民中小學提昇健康體能實施要點。
2. 桃園市 104 年度中小學學生體適能檢測實施計畫

貳、目的：

1. 了解學生體適能狀況，宣導體適能的重要性，並落實體育課正常教學，有效提昇學童體適能。
2. 根據檢測結果，施予處方改善學生健康體能，以促進家長對子女健康體能之關心，並作為學校改善體育教學之參考。

參、體適能定義：

體適能(Physical Fitness)的定義,可視為身體適應生活與環境(例如)溫度、氣候變化或病毒等因素)的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中,從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力,而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。在科技進步的文明社會中,人類身體活動的機會越來越少,營養攝取越來越高,工作與生活壓力和休閒時間相對增加,每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。

肆、承辦單位：學務處

伍、檢測人員：四、五、六年級體育任課教師。

陸、測驗對象：四、五、六年級全體同學（特殊體質除外）。

柒、測驗項目：

- 坐姿體前彎(柔軟度)
- 立定跳遠(瞬發力)
- 一分鐘仰臥起坐(肌肉適能)
- 800 公尺跑走（心肺耐力）
- 身體質量指數（體重\身高）

捌、體能檢測時間：於 104 年 11 月 15 日起至 104 年 12 月 15 日前完成所有檢測項目，並於十二月二十五日前上傳至 nas/upload/100 體適能上傳區。

玖、測驗注意事項：

- 特殊體質不予測試（須有醫院或醫生診斷證明）
- 請穿著運動服裝運動鞋測驗
- 測驗前務必做足夠暖身運動
- 當天身體狀況不佳者不宜測試
- 測驗中必須自然呼吸不可閉氣
- 用餐後 2 小時內不宜測驗

拾、提昇學童體適能具體行動：

本校四、五、六年級同學依規定全部參加(特殊體質除外)。檢測的項目包括身體質量指數、坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、八百公尺跑走等五項。並鼓勵指導學童做規律運動，獲得運動參與獎章，進而爭取金銀銅質獎章為榮耀，最終以達身體健康為目標。

拾壹、附則：本計劃經校長核可後實施，修正時亦同。

體育組長：

學務主任：

校長：