臺東縣紅葉國小體適能實施計畫

一·依據：

(一)   教育部訂頒提升學生體適能計畫辦理。

(二)   本校年度體育發展計畫。

二. 目的: 積極推動體育活動和體適能教育，使學生及早養成規律的運動習慣，提昇體適能。

三. 辦理單位:訓導組

四.參加對象：全校師生

五.實施時間：103年9月到104年6月

六.實施方法：

(一) 開學後每學期第十週前利用體育課，完成體適能測驗及登錄工作。(體育教師及導師)

(二) 學生及家長共同參照體適能常模表。

(三) 輔導學生紀錄運動行為（體育老師）

(四) 針對特殊個案輔導，增強身體活動，增進體適能。

七.實施工作進度：

    (一) 開學第一週召開體適能工作小組會議及說明。

（二）第二週起分發護照及學生運動調查表及相關資料。

(三)  第十週前完成所有檢測、登錄、評量。

八.體適能測驗項目：

    項目                       目的

    身體質量指數                 身體組成

    坐姿體前彎                   柔軟度

    一分鐘屈膝仰臥起坐           腹肌肌力與肌耐力

    立定跳遠                     瞬發力

    800公尺跑走                 心、肺耐力

九、實施進度:

|  |  |
| --- | --- |
| 週次 | 實施項目 |
| 1 | 測量身高、體重 |
| 2～3 | 坐姿體前彎 |
| 4～5 | 仰臥起坐 |
| 6～7 | 彈跳力練習 |
| 8～9 | 慢跑 |
| 10 | 體適能測驗 |

十、測驗流程：實施體適能時，請依下列流程進行，以免前項測驗而影響後項測驗之體能。

              報到填表→坐姿體前彎→一分鐘屈膝仰臥起坐→立定跳遠→800公尺跑走→檢查登錄→完成檢測。

十一、經費預算：實施體適能測驗所需經費，由相關經費支出。

十二、本辦法經體育委員會通過，校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人:            訓導主任:                    校長: