

# 臺南市新化區大新國小 102 學年度提升學生體能計畫施行細則

## 一、依據：

〔一〕本校校務發展辦理。

## 二、目的：

(一)透過本計畫讓學校更積極重視提昇學生體能之重要性。

(二)結合健康促進學校計劃推動本校師生積極參與運動，使學校充滿朝氣與活力，藉以提昇學生體適能。

(三)落實教育政策，並促進本校體育科教學正常化。

## 三、實施對象：

(一)本校全體學生暨教職員工。

## 四、實施內容：

### (一)心肺適能：

也可以稱為心肺耐力，是指個人的肺臟與心臟，從空氣中攜帶氧氣，並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。因此心肺適能可以說是個人的心臟、肺臟、血管、與組織細胞有氧能力的指標。提升心肺適能的重要性心肺適能較佳，可以使我們運動持續較久、且不至於很快疲倦，也可以使我們平日工作時間更久，更有效率。

活動項目如下：

1. 慢跑或快走或跑走(持續跑一定距離或持續跑一定時間)
2. 新式健身操
3. 三分鐘有氧登階
4. 跳繩
5. 騎腳踏車
6. 游泳
7. 其他

### (二)肌力與肌耐力：

1. **肌力**：指肌肉對抗某種阻力時所發出力量，一般而言是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量。

2. **肌耐力**：指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆次數。

活動項目如下：

1. 立定跳遠
2. 屈膝抱胸仰臥起坐
3. 引體向上
4. 伏地挺身
5. 背負走步
6. 抱體負重
7. 其他

### (三)柔軟度：

活動項目包含：

1. 頸部伸展
2. 體側伸展
3. 手臂伸展

4. 轉體
5. 直立體前彎
6. 股四頭伸展
7. 前弓後箭
8. 大腿向內側舉
9. 大腿向外側舉。

五、實施時間：每日活動時間合計需達 30 分鐘以上(不含上體育課時間)。

(一) 晨間活動時間：每週一至週五上午 8:00~8:30，時間為 30 分鐘。〔附件二〕

(二) 假日：以家庭作業方式，請家長督促學童假期期間運動，每日活動時間合計需達 30 分鐘以上，加強宣導並鼓勵學生及家長利用假日從事各項體能活動。

(三) 相關配合活動之時間：

(一) 體育課時段：每班每週二節，按照課程表排定，正常實施體育教學。

(二) 體育發表會(運動會)：每學年應舉行一次，以全校或分年段實施。

(三) 體育週：每學年得排定二次，以全校或分年段實施。

六、注意事項：

(一) 持有醫師診斷證明不宜運動之特殊疾病者得不參加；若為不宜劇烈運動者，請在教師陪同下給予適度且較和緩之活動(如步行幾分鐘)。

(二) 本校應依本計畫內容大綱，配合各校現有場地、設備及學生人數等條件，擬定各項實施內容，並切實執行。

(三) 一切活動應遵守運動安全、把握運動原理、實施步驟、場地安全及水份補充等，以減少運動傷害。

(四) 實施前〔以前次體適能測試成績為準〕後應有詳細的測驗數字以顯示體能進步情形(未達進步 0.5%之學生需訂定體能改進方案，針對體能為請加強之學生於每週二、四晨間及第二節下課施以體能改進活動。)，並給予體能進步適度鼓勵(辦法另行擬定)。

七、配套措施：

(一) 本校應運用相關經費以補充體育設備及支援本項計畫所需器材用紙等。

(二) 本校應整合學校特色、教師專長、學校環境及社區資源等因素，以落實本計畫。

(三) 本校教務處應確實執行按照課表上課，以落實體育課正常化，並加強體育科家庭作業內容。

八、輔導與獎勵：

(一) 本校聘請相關人士組成評鑑小組實際訪視推動成果。訪視內容包括：

1. 提昇體適能實施計畫之執行成效〔體能前後測驗記錄、課間活動行程是否確實執行、老師是否參與活動〕。

2. 體育發表會、體育週等相關計畫之成果。

(二) 實施績優之班級導師與科任老師，報呈 校長依本市國民中小學教育人員獎勵實施要點辦理敘獎。

九、預期效益：

(一) 培養學童良好的體能，以適應生活、學習、環境等之變遷。

(二) 養成規律的運動習慣，以促進學童身體的正常發展。

(三) 提供歡樂愉快的運動經驗，奠定終身運動的基礎。

十、本計劃呈 校長准後實施，修正時亦同。

臺南市新化區大新國小提升體適能活動行程表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
操場跑走- 早運動	四年級	全校健身 操	一、二年級	三年級	五、六年級
	操場跑走請以全班整隊跑走，部要任由學生個人衝刺，以免發生碰撞、跌倒…等危險。 一至三年級運動強度為本校操場一圈以上跑走，四至六年級運動強度為本校操場二圈以上跑走，以學生體能可以負擔為原則，若有特殊學生請導師另行規定之。				
一年級	飛盤〔竹蜻 蜓〕、柔軟度 〔頸部伸展．． 等〕〔踢毽子〕	新式 健身 操	慢跑〔或跑 走〕	跳繩	立定跳遠
二年級	立定跳遠 柔軟度〔頸部伸 展．．等〕〔踢 毽子〕	新式 健身 操	慢跑〔或跑 走〕	飛盤〔竹蜻 蜓〕	跳繩
三年級	屈膝抱胸仰臥起 坐	新式 健身 操	柔軟度〔頸 部伸展．． 等〕〔踢毽 子〕	慢跑〔或跑 走〕	立定跳遠
四年級	慢跑〔或跑走〕	新式 健身 操	立定跳遠	跳繩	柔軟度〔頸 部伸展．． 等〕〔踢毽 子〕
五年級	柔軟度〔頸部伸 展．．等〕〔踢 毽子〕	新式 健身 操	跳繩	屈膝抱胸仰 臥起坐	慢跑〔或跑 走〕
六年級	柔軟度〔頸部伸 展．．等〕〔踢 毽子〕	新式 健身 操	屈膝抱胸仰 臥起坐	跳繩	慢跑〔或跑 走〕
老師	柔軟度〔頸部伸 展．．等〕	新式 健身 操	三分鐘有氣 登階	三分鐘有氣 登階	快走

註：1、課間活動時間為每週一至週五 8：00~8：40，時間為 40 分鐘

2、活動地點：◎新式健身操在操場內◎快走在青青大草原周圍之連續磚

◎慢跑〔或跑走〕在跑道◎其餘項目請老師自訂地點

3、請隨時注意學生安全，如有不舒服或特殊學生請另行安排其他項目〔或減輕其運動強度〕。

臺南市新化區大新國小[健康體位]班

	星期二	星期四
8:00-8:30	慢跑	處方活動(球類、仰臥起坐)
8:30-8:40	柔軟度〔頸部伸展・・等〕	柔軟度〔頸部伸展・・等〕
12:40-13:30	身體測量、衛教	