

學生體適能改進計畫

一、宗旨:指導學生認識運動與健康的關係，選擇適合的運動項目，訂定合適的運動處方，確實執行本計畫。

二、對象:體適能檢測各單項未達標準(不良)之同學。

三、時間:利用體育課及課間活動時間，由體育教師及導師執行本計畫。

四、活動設計原則

(一)全面性：

包含發展軀幹、腹部、手肩胛帶、腿部肌力與肌耐力、心肺耐力、柔軟度活動。

(二)特殊性：選擇能達成增進各種適能因素的活動設計。

1. 心肺適能：有節奏、全身性、強度不太高持續性的運動。

2. 肌肉適能：等長或等張收縮。

3. 柔軟度：靜態伸展、每動作維持 20~30 秒，反覆 2~3 次。

(三)個別性：能依學生能力調整活動量，依個別有不同處方。

(四)趣味性：變化活動情境，改變空間提高樂趣。

(五)連續、安全、正確性。

(六)漸進挑戰性：活動量逐漸增加，不使過度疲勞。

五、健康體適能活動設計：

(一)組合運動(跑、跳、伸展、動作組合)：

例如：小組設計創作運動，四角形運動，挑戰性運動等。

(二)慢跑：個人慢跑，群體分組慢跑，追逐跑，尋寶，越野賽跑等。

(三)跳繩：接力跳繩，改變速度、方向跳繩。

(四)循環訓練：跑步，肌力，伸展全面性體能設計每站 30 秒為原則，持續 6~10 站為原則。

(五)有氧舞蹈：屬律動高衝擊有氧訓練。

(六)球類運動：選擇喜歡運動連續行之為心跳維持在 50~70%最大心跳率，對健康體適能很有幫助，且不枯燥乏味。按自己運動處方，做有計畫實施並持之有恆，維持每週 3 次，這樣對自己健康體適能一定會有很大幫助。

六、複檢:於學期末由各班體育老師進行複檢，檢驗成果。

七、獎勵:複檢後成績達各標準者 頒予金銀銅質獎章。

八、本計畫由體育委員會通過後呈校長准許後實施，修正亦同。

校長：

主任：

承辦人：

學生體適能檢測比率

學年度 \ 檢測比率	學生人數	檢測人數	檢測比率
95	291	274	94.1%
96	295	293	99.3%

體適能檢測檢討與改進計畫

根據本校體育教師所做的體適能檢測結果顯示，本校學生之體適能狀況尚需加強，值得注意的部分為：

1. BMI 指數顯示過輕的學生男生佔 10%、女生佔 15%，過重的學生男生占約 35%、女生佔 25%，由此，給學生正確的飲食觀念，需要多加強他們的身高體重控制，以防有學生營養不良或者營養過剩。
2. 坐姿體前彎需加強比例：男生佔 40%，女生佔 43%，由此可知學生的柔軟度普遍不好，由體育教師加強學生活動前拉筋熱身及伸展操。
3. 心肺適能需加強學生比例：男生佔 38%，女生佔 30%，因男生肥胖比例較高，導致心肺適能方面較差，除告知學生控制自己飲食外，鼓勵及增加學生慢跑機會，針對這些學生在課間實施慢跑及跳繩。

※本校為改進學生體能，訂定有各項體能加強計畫，每週導師時間安排各項體能活動如下：

時間	星期一	星期二	星期三	星期四
7:55~8:10	健康操	健康操	跑步	
第七節	跳繩	跳繩	跳繩	跳繩

屏東縣立琉球國中 96 學年度「體適能改進」照片寫真



名稱：體適能改進
內容說明：課間慢跑

地點：前庭



名稱：體適能改進
內容說明：課間慢跑

地點：前庭

屏東縣立琉球國中 96 學年度「體適能改進」照片寫真



名稱：體適能改進
內容說明：課間慢跑

地點：前庭



名稱：體適能改進
內容說明：課間慢跑

地點：前庭

屏東縣立琉球國中 96 學年度「體適能改進」照片寫真



名稱：體適能改進
內容說明：晨間慢跑

地點：操場



名稱：體適能改進
內容說明：晨間慢跑

地點：操場

屏東縣立琉球國中 96 學年度「體適能改進」照片寫真



名稱：體適能改進

地點：前庭

內容說明：新式健康操



名稱：體適能改進

地點：前庭

內容說明：新式健康操

屏東縣立琉球國中 96 學年度「體適能改進」照片寫真



名稱：體適能改進
內容說明：新式健康操

地點：前庭



名稱：體適能改進
內容說明：新式健康操

地點：前庭

屏東縣立琉球國中 96 學年度「體適能改進」照片寫真



名稱：體適能改進
內容說明：跳繩

地點：行政中廊



名稱：體適能改進
內容說明：跳繩

地點：行政中廊

