

# 臺南市學甲國民小學提升學生體能實施計畫

101.5 訂定

101.9 行政會議通過

## 一、依據：

(一)本校學務處規劃事項

## 二、目的：

(一)積極重視提昇學生體適能。

(二)推動全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、預期效果：

(一)培養學生良好的體能，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，奠定終身運動之基礎。

(四)增進師生互動，達到教學相長的成效。

## 四、實施對象：本校全校師生

## 五、實施內容：(可至教育部體能網站建議處方中參考各項體能活動項目，

[http:// www.fitness.org.tw/TW/index.html](http://www.fitness.org.tw/TW/index.html))

### (一)體適能內容：

#### 1. 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。

#### 2. 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。

3. 柔軟度：指人體各關節所能伸展活動的最大範圍。

(二)體適能加強項目：

1. 心肺適能：

- (1) 慢跑或快走或跑走(各班級於晨間活動實施)
- (2) 新式健身操 (每周二. 五8：10實施)
- (3) 三分鐘有氧登階
- (4) 跳繩 (101學年度由1.2年級開始實施)
- (5) 騎腳踏車
- (6) 游泳 (暑假育樂營、研議101學年度六年級開始實施教學)
- (7) 其他

2. 肌力與肌耐力：

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

3. 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。

六、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：升旗或利用晨光時間約20分鐘實施。

(二) 課間活動：每日課間活動時間為30分鐘。

(三) 課後：鼓勵學生至學校球場及操場運動1至2小時。

(四) 假日：請家長督促學童假日期間運動，加強宣導並鼓勵學生及家長利用假日從事各項體能活動。

(五) 相關配合活動之時間：

1. 體育課時段：各班按照課程表，正常實施體育教學。

2. 體育發表會：每學年下學期舉行一次全校運動會融入健康操，舞蹈表演，大隊接力及各項田徑賽。

3. 班際賽：

(1) 上學期第一次月考後實施大隊接力賽

(2) 配合體育科教學或普及運動辦理健身操比賽或球類比賽

七、詳細活動內容：(相關活動得依該年度行事曆調整)

時段名稱、時間	活動內容	實施日期	備註
晨間活動時段 08:10~08:30	新式健康操	每週二、五	
	慢跑	每周一、四	班級自訂
課間活動時段 10:00~10:30	1. 跳繩(一、二年級) 2. 扯鈴(全校) 3. 健身操	每週一至週五	
體育課時段	1. 加強體適能活動及檢測 2. 正常教學 3. 校內體育競賽	每週定期	按課表上課 每學期定期辦理
假日	鼓勵學生及家長利用假日從事各項體能活動。		由各班級級任老師指導辦理
體能競賽	大隊接力比賽 新式健康操比賽	定期	每學年定期辦理

	樂樂棒球賽 體適能檢測及競賽		
體育發表會	運動會	定期	每學年辦理一次

八、注意事項：

- (一) 持有醫師診斷證明不宜運動之特殊疾病師生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) 實施活動時，如果當天有不舒服的情形，要指導學學勇敢表達，不可勉強進行活動。
- (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) 體適能測驗前後應有詳細的測驗數字，以顯示學生體適情況，並訂定學生體適能改進計畫，針對體適能需改進學生施以體適能改進活動，並給予體能進步適度鼓勵。

九、本計畫執行所需經費，由學生活動費或相關經費支應。

十、本計畫呈校長核准後實施，修正時亦同。