



提升學生體適能的 具體作法與認證

報告人

重慶中學 許秋德

報告大綱

壹、政策依據和內容

貳、本校作法經驗分享

參、**認證**和鼓勵措施

肆、面臨的挑戰與克服





提升體適能的目的

- 建立良好生活品質的基本能力
- 解決有體重沒體力的弊病
- 培養規律有效的運動
- 健康的身體是快樂的泉源



提升學生體適能中程計畫

- 簡稱【333計畫】
- 每週至少運動3次
- 每次至少30分鐘
- 每次運動後心跳能達130次/分以上

體適能檢測學生什麼能力

體適能主要是在檢測學生的基本體能，基本體能是心臟、血管、肺、肌肉之積極運作的能力，也是學生應付一般的日常生活當中所需之身體活動體能。

心肺功能

肌肉適能
包含肌力與肌耐力

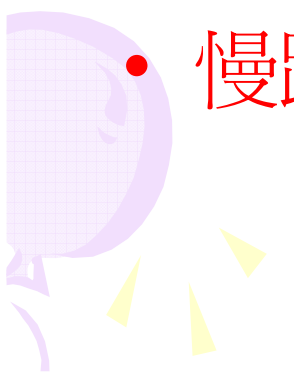
柔軟度

身體組成

瞬發力



本校的具體作法分享

- 每週二節體育課
 - 體育課**正常教學**〔球類 游泳〕
 - 課前健康操、跑步400公尺
 - 每週一節聯課活動
 - 下課作息安排15分鐘
 - 下午四點放學
 - **慢跑（健走）**
- 

學校教職員工- 參與體適能





慢跑遊臺灣

- 目的：結合認識各城市
建立規律運動習慣
- 實施方式：
 1. 公佈各城市里程數
 2. 利用晨間或課餘跑操場
 3. 以班級為單位
 4. 登錄里程數

海報



隨時公告里程進度



慢跑遊臺灣報導

中國時報 CHINA TIMES http://www.chinatimes.com
 中華民國九十六年六月二十八日/星期四

算里程 操場當台灣遊 師生瘋慢跑

許俊偉／北縣報導
 板橋重慶國中師生瘋慢跑，每節下課或早自習時間，都可看見有班級在操場上跑步。學校以高速公路和省道路程來換算，紀錄各班每天「遊台灣」的進度，不少班級短時間成功跑完1圈寶島。

這項活動在該校引起風潮，隨時可見導師帶著孩子在跑道上，同學們每天記錄累積里程，還會換算出遊台灣的比例進度，較難換成車可跑到回學校此期間：「你們班跑到哪囉？」、「你今天貢獻了多少里程？」

重慶國中問候語 你跑到哪囉
 校方舉例說明，孩子們每天平均跑操場5圈（操場一圈200公尺），全班個人數全都錄成目標。每天該班班費計跑了2公里，同學可對照校方在校園內豎立的台灣圖示，清楚對照校規操場路線，他們每天跑到哪裡了。

逾半班級已跑完寶島一圈
 這項新運動活動甫行整學期，全校三分之二的班級在暑假前，都已跑完跑完寶島一圈。總校內各行政課室也加入運動健行的行列。
 校方詳談理由，所有孩子全都參與，但鼓勵卻不強迫。孩子跑多少、跑幾圈多少，貢獻多少里程不強求。甚至跑累了想休息也沒關係，目的是讓孩子利用課餘時間，培養運動習慣和學習合作精神。
 「慢遊遊台灣」主要配合健康促進學校活動，共融計知20個學校與教育促進健康學校的試辦活動，目標是讓中小學更具創意及教育實踐活動的多元性。

加點創意 慢跑變好玩

▲板橋重慶國中師生瘋慢跑，由於「慢遊遊台灣」活動，老師帶孩子多跑步，短小製作台灣地圖出櫃引導行程，學生每天跑完步後，都可對照生用這地圖找到位置了。（許俊偉攝）

網路遊戲玩家 2年苦練付之流水 外掛程式「駭」走虛擬貨幣寶物


張君華／板橋報導
 遊戲遊戲當紅，不少玩家日以繼夜，在購買寶物以為進階提升等級，甚至不惜用掛外掛程式，目前板橋地區有數位網路遊戲玩家疑因不瞭解內容「外掛程式」的外掛程式，竟將兩年多的虛擬貨幣、寶物等不計其數通通「洗」空。
 據悉受害民內是板橋紅網遊戲網子就他掛外掛，在遊戲中，其中一上電腦被民眾是這網子掛外掛，他掛外掛口說上網的掛，王路民掛外掛，他掛外掛少掛外掛上掛外掛掛外掛，他掛外掛

仿古船大陸製 不得靠碧砂港

王廣順／基隆報導
 仿造明代古船的「鄭和1號」，原計畫了月上海正港「鄭和1號」船廠，最近傳聞「鄭和1號」船有大陸船廠，無法不可承認入籍，更有可能被「請出」暫時停港，不能靠港。
 48歲的台灣船主王廣順和上下游的船務精神，花了近1年時間籌集財力和專業明代仿古船，總共耗資1200萬元，去年到中國大陸海船廠在200萬元，打造1艘半艘古船，命名「鄭和1號」船廠。
 「鄭和1號」船廠，總共耗資1200萬元，船重15噸，長15公尺，寬3公尺，山山船廠協會的負責人，今年五月船廠



認證一體適能護照

- 每學期一次
 - 由體育教師施測及登錄
 - 檢測項目
 - ✓ 體重身高（公斤/公尺平方）
 - ✓ 坐姿體前彎（公分）
 - ✓ 立定跳遠（公分）
 - ✓ 仰臥起坐（60秒）
 - ✓ 800〈女〉/1600（男）公尺跑走
 - 運動處方建議
- 

檢測項目

一

身體質量指數

二

坐姿體前彎

三

一分鐘仰臥起坐

四

立定跳遠

五

(女)
800公尺
跑走

(男)
1600公尺
跑走

檢測動作



體適能成績登錄

教育部體適能網站

今日訪站人數：195、本月訪站人數：4881、累積訪站人數：1989382

WHAT'S NEWS

建立時間：2009-12-25 15:16:32

檔案名稱：體適能網站上傳步驟

檔案說明：教育部體適能網站上傳管理系統操作步驟

建立時間：2009-12-25 15:16:44

檔案名稱：98學年度學生體適能測驗資料上傳格式

1. 請學校下載此檔案並依格式鍵好98學年度學生體適能測驗資料上傳。後上傳。

2. 上傳資料時請依照格式說明書下列步驟操作。

3. 請各校於98年10月31日前上傳全校學生體適能測驗資料。需上傳檢核成績為國小、小1-3年級當上傳基本資料，但不需檢核。

4. 為避免學校人非資料問題，上傳系統區錄別系統區錄別碼為學校6位數字代碼。

5. 上傳基本資料時請檢日期欄位請勿留空，以上資料上傳後，請於當天日期輸入即可。

建立時間：2009-10-19 11:21:17

檔案名稱：體適能測驗

檔案說明：為jpg檔案，學校可下載後解壓縮，貼至word檔主編輯者印。

建立時間：2008-12-19 11:21:07

檔案名稱：體適能測驗評估表更新版(2008.09.15)

檔案說明：本程式只適用於"已安裝過"全國體適能應用軟體的電腦，目的是為了更新功能，謝謝。

建立時間：2008-09-15 13:34:24

進入教育部體適能網站→資料下載→下載「98學年度學生體適能測驗資料上傳格式」

學生可上網查閱

 教育部 健康體育護照



登入

帳號

密碼

登入

說明：
登入帳號為身分證字號，
登入密碼為學號或座號。



1. 學生登入 **帳號** 為身分證字號 (請注意英文大小寫)
2. 登入 **密碼** 為學號或班級座號

本網頁適用於 1024x768 解析度。

©2007 教育部體育委員會 / 中華民國體育協會

體適能獎章之認定

- 身體質量指數(B.M.I.)除外

- 1) 坐姿體前彎
- 2) 一分鐘仰臥起坐、
- 3) 立定跳遠
- 4) 800 (女) / 1600公尺 (男) 跑走

- 等級與標準：

上述 4 項皆達到下列體適能常模百分等級以上

- 1) 百分等級 85 % 以上者為金質。
- 2) 百分等級 75 % 以上者為銀質。
- 3) 百分等級 50 % 以上者為銅質。

- 另外說明：

- 1) 百分等級 25 % 以上者為適中或中等。
- 2) (B. M. I.) 過輕、稍輕、正常(適中)、稍重、過重

體適能金質獎



體適能金質獎

王小明 同學

參加 九十八 學年度教育部
體適能護照體適能檢測符合金質獎
章頒發要點，特頒此狀，以資獎勵

學校 國立快樂高中

校長 王大明

中華民國九十八年十月三十日



體適能銀質獎

王 小 明 同 學

參加 九十八 學年度教育部
體適能護照體適能檢測符合銀質獎
章頒發要點，特頒此狀，以資獎勵

學校 國立快樂高中

校長 王大明

中華民國九十八年十月三十日

體適能銀質獎

體適能銅質獎



體適能銅質獎

王小明 同學

參加九十八學年度教育部
體適能護照體適能檢測符合銅質獎
章頒發要點，特頒此狀，以資獎勵

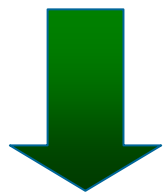
學校 國立快樂高中

校長 王大明

中華民國九十八年十月三十日



健康體育網路護照成績證明



<http://www.fitness.org.tw>



經由檢測師長簽章與學校核章

健康體育網路護照成績證明範本

就讀學校名稱	班級	學號 / 座號	姓名	測試時間	檢測當時足歲年齡
縣立馬光國中	302	50023	王小明	2008/10/16 上午 12:00:00	15歲

檢測項目	成績與對照表		
	檢測成績	成就評量	總評
1 身體質量指數 (公斤/公尺 ²)	22.2031	正常範圍	銀
2 坐墊體前彎 (公分)	35	銀質	
3 1分鐘屈膝仰臥起坐 (次)	60	金質	
4 立定跳遠 (公分)	220	銀質	
5 1600公尺跑走 (秒)	425	銅質	

檢測項目成績登記與常模百分等級對照

- 上述指標2~5之檢測成績項目按百分等級25%即行「合格」, 40%即行「良好」, 50%即行「優良」, 60%即行「優異」, 70%即行「特優」。
- 此證明文件如有填報不實, 須負法律責任。

學校蓋章：



檢測師長簽章：

曾聰明

鼓勵措施

- 頒發金銀銅獎章
- 高中職升學（基測成績）加分
- 免試升學（段考成績）加分





獎勵加分方式

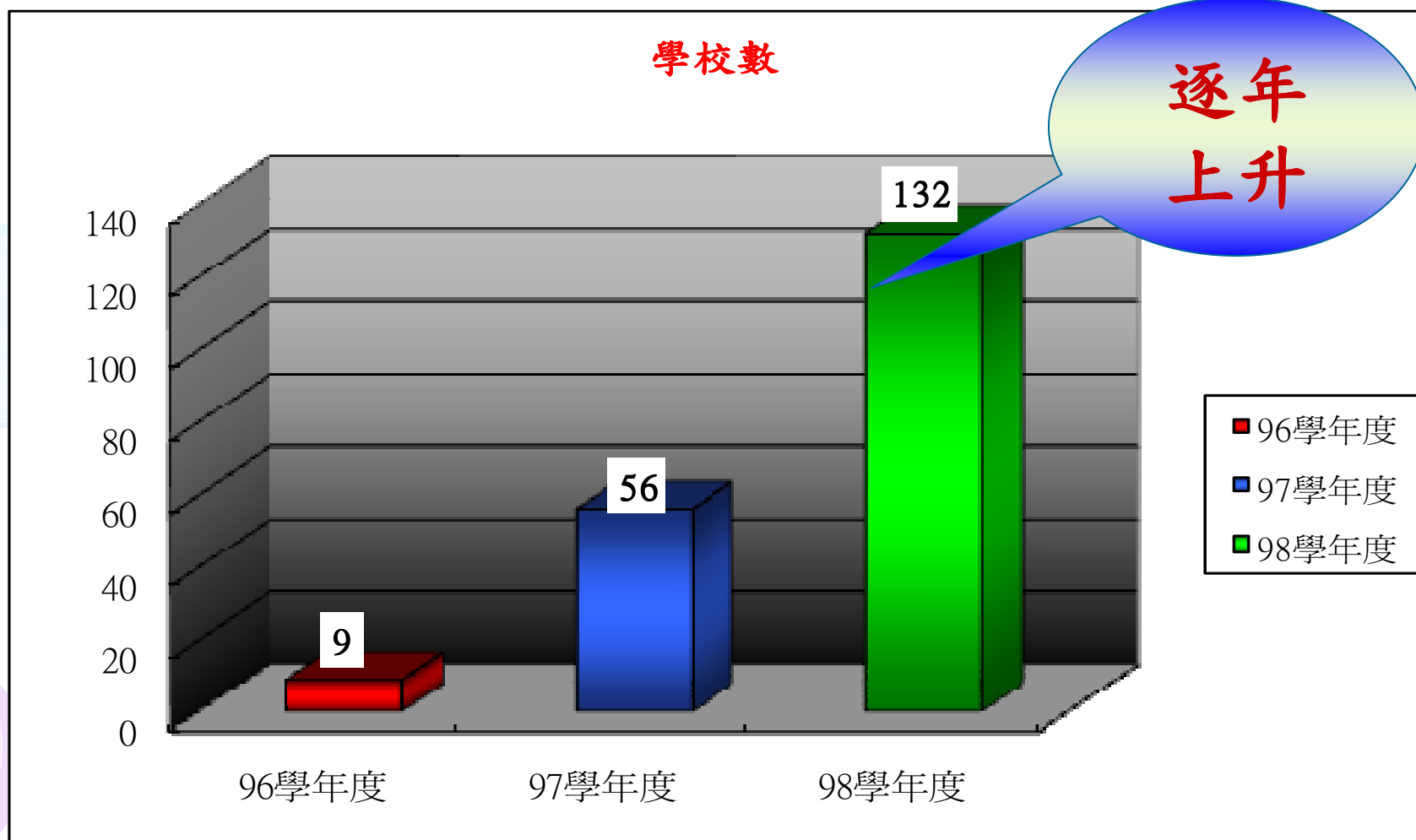
- 以學期為單位分別採計
- 加總分最高以3 分為限
- 加分條件標準：

獎章類別	加分分數
金質獎章	1.5
銀質獎章	1
銅質獎章	0.5

體適能成績訂定之參考-98學年度為例

- 台北市立建國中學
柔軟度、瞬發力、肌肉適能、心肺適能4項，評量等級其中**3**項達中等。(加**2**分)
- 台北市立第一女子中學
體適能檢測成績達銀質者。(加**1**分)
- 台北市立南港高中
體適能獎章達金質加 **3**分、銀質加 **2**分、銅質加 **1**分。
- 台北市立中正高中
柔軟度、瞬發力、肌肉適能、心肺適能4項，評量等級其中**3**項達中等者加**1**分、達銅質以上者加**2**分。

全國高中職學校體適能納入申請入學





面臨之挑戰與克服

- 提醒學生若**身體不適**或生病時，請勿參與測驗。
- 提供**多元**和**安全**的運動環境。
- 指導學生正確的**運動方法**，避免運動傷害。
- 增加運動**趣味性**，讓學生**持之以恆**。

感謝聆聽
敬請指教

