

桃園市龜山國小體適能增進計畫

壹、依據：

- 一、教育部推展體適能實施計畫。
- 二、本校校務實施計畫。

貳、目的：

- 一、強化學生體適能，以厚植學生體能。
- 二、寓教於樂，擴大學生開朗之心胸。
- 三、推展全民體育，養成人人愛運動的習慣。

參、實施策略：

- 一、落實學生體適能教育。
- 二、拓展學生參與運動機會。
- 三、改善學校體適能設施環境。
- 四、活絡學校與社區體適能教育運動。

肆、實施方式：

- 一、安排合時之體育課，並落實正常化教學。
- 二、週一至週五課間活動進行全校健康操活動，開放體育器材供師生使用，週三、五升完旗之零碎時間，亦鼓勵全體師生進行慢跑、健走運動。
- 三、組織棒球隊、田徑隊、躲避球隊等運動校隊，加強學生體能及運動技能。
- 四、規劃全校性班際運動比賽，例如大隊接力、新式躲避球、籃球、樂樂棒球等比賽。
- 五、參與各項體育競賽。
- 六、開辦多元運動社團，協請社區專長人士指導學生，以提昇運動技能。
- 七、開放校園，鼓勵社區民眾善用校園運動設施及場地。

伍、測驗對象：四、五、六年級全體同學（特殊體質除外）。

陸、測驗項目：

- 一、坐姿體前彎（柔軟度）
- 二、立定跳遠（瞬發力）
- 三、一分鐘仰臥起坐（肌肉適能）
- 四、800 公尺跑走（心肺耐力）

柒、測驗時間

- 一、第三週體適能前測
- 二、第四至十四週體能訓練
- 三、第十五週體適能後測

捌、測驗注意事項：

- 一、特殊體質不予測試
- 二、請穿著運動服裝運動鞋測驗
- 三、測驗前務必做足夠暖身運動
- 四、當天身體狀況不佳者不宜測試
- 五、測驗中必須自然呼吸不可閉氣
- 六、用餐後 2 小時內不宜測驗

玖、考核及檢討：

- 一、於每次舉辦活動後檢討。
- 二、於檢測後一周內完成數據統計並立即線上體適能資料上傳。

拾、本計劃呈校長核准後實施，其修正亦同。

承辦人：

訓導主任：

校 長：