

高雄市各級學校體適能提升實施計畫

壹、依據：

- 一、教育部 100 年度縣市體適能輔導實施計畫。
- 二、100 年 12 月 6 日教育部 100 年度縣市體適能輔導實施計畫辦理。
- 三、本市國民中小學學生在校時間實施原則。

貳、目的：

- 一、透過輔導機制，協助本市所屬高中職、國中小學校落實體適能提昇政策。
- 二、逐年達到教育部全國中小學校學生「四項體適能檢測均達常模百分等級 25 以上比率」達 60% 之目標。

百分等級 25 以上比率」達 60% 之目標。

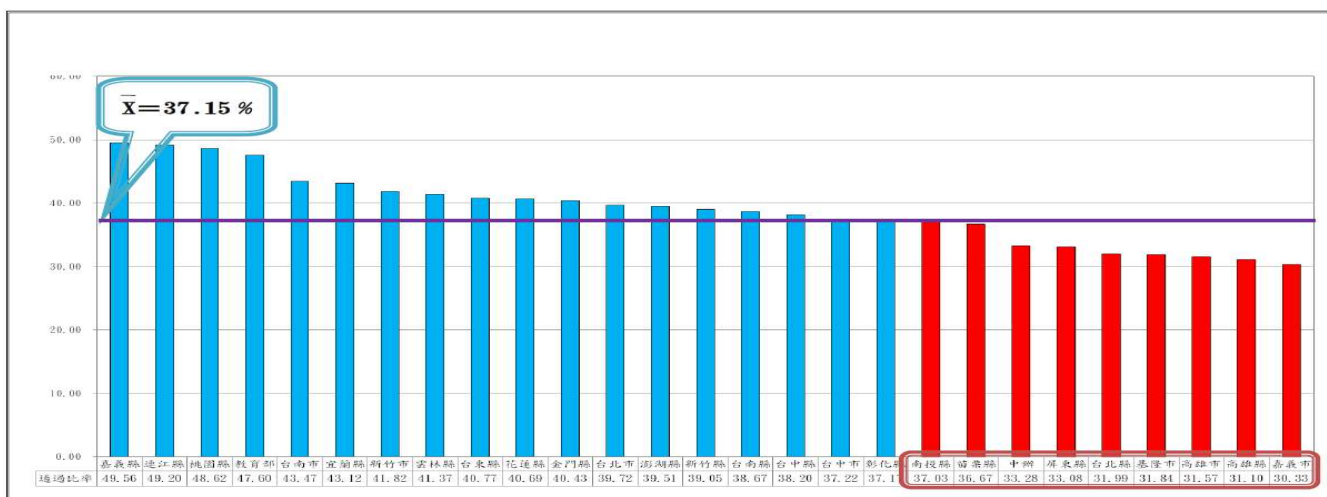
- 三、辦理活潑多樣體育活動，養成學童規律運動習慣，奠定終生運動基礎。

參、實施期程：101 年 3 月至 101 年 7 月。

肆、實施對象：本市所屬高中職、國中小學校。

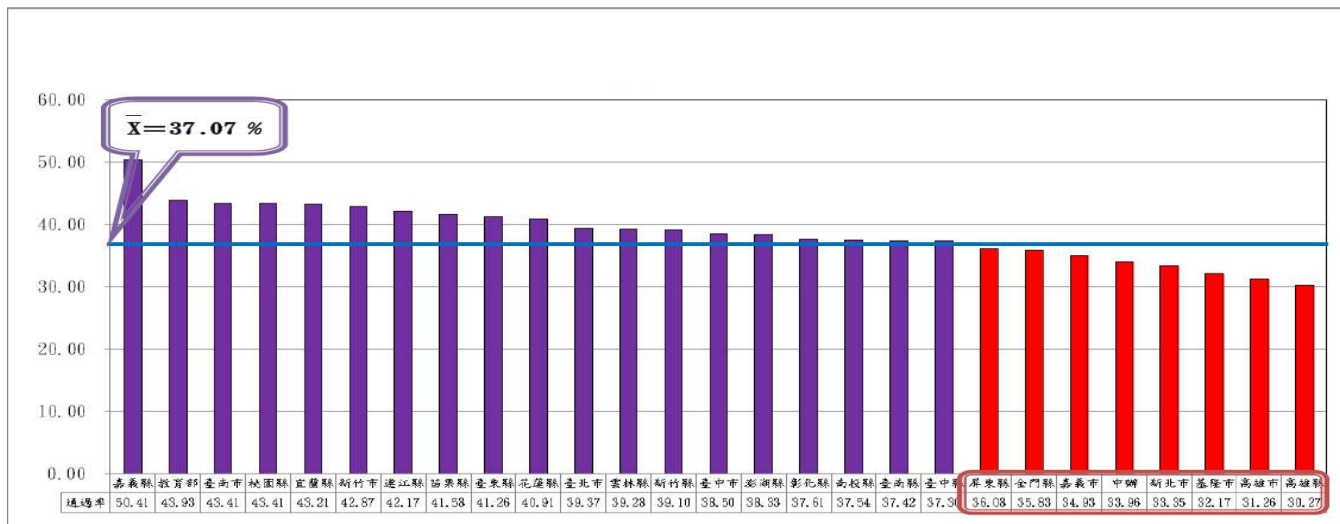
伍、體適能檢測現況分析：

- 一、98 學年全國體適能四項檢測均達常模百分等級 25 以上比率為 37.15%：



原高雄市通過比率為 31.57%，原高雄縣通過比率為 31.10%，均未通過全國平均值 37.15%。

- 二、99 學年全國體適能四項檢測均達常模百分等級 25 以上比率為 37.07%：



原高雄市通過比率為 31.26%，原高雄縣通過比率為 30.27%，均未通過全國平均值 37.07%。

三、99 學年度高雄縣市體適能資料上傳率：

99 學年度高雄縣市學生體適能資料上傳率				
	縣市	應上傳數	已上傳數	上傳率
整體上傳情形	高雄縣	85,113	82,520	96.95
	高雄市	178,260	164,596	92.33
高中職上傳情形	高雄縣	4,090	3,266	79.85
	高雄市	61,864	55,602	89.87
國中上傳情形	高雄縣	38,353	38,114	99.37
	高雄市	62,336	56,868	91.22
國小上傳情形	高雄縣	42,670	41,140	96.41
	高雄市	54,060	52,126	96.42

四、99 學年度高雄縣市四項檢測常模百分等級資料表：

99 學年度高雄縣市四項檢測常模百分等級資料表												
		四項均達 25TH 以上		心肺適能 未達		立定跳遠 未達		肌肉適能 未達		柔軟度 未達		完成四 項總人 數
高		人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	
中	縣	789	34.56	160	7.01	235	10.29	153	6.70	142	6.22	2,283
職	市	12,944	28.45	3,362	7.39	3,663	8.05	3,554	7.81	3,254	7.15	45,498
國	縣	9,936	28.82	3,048	8.84	2,365	6.86	2,605	7.56	2,072	6.01	34,478
	市	15,240	31.99	4,009	8.41	3,678	7.72	3,280	6.88	3,022	6.34	47,644
國	縣	11,838	31.27	3,158	8.34	2,194	5.80	3,564	9.41	2,603	6.88	37,858
	市	15,969	33.40	3,765	7.87	2,842	5.94	4,177	8.74	3,773	7.89	47,811
合計		66,716	31.41	17,502	7.97	14,977	7.44	17,333	7.85	14,866	6.74	215,572

五、99 學年度體適能檢測結果分析：

- (一) 原高雄縣與原高雄市合併計算，四項體適能均達百分等級 25 以上之人數為 66,716 人。
- (二) 高中職、國中及國小學生四項體適能檢測通過率為 31.41%，均未達全國平均值 37.15%。
- (三) 欲提升本市體適能通過率達到全國平均值 37.15%，需提升 5.74%，增加 12,374 人。

陸、問題評析：

- 一、學生缺乏體適能觀念及未建立良好的飲食習慣。
- 二、生活型態以靜態坐姿為主，體能活動太少，學生未養成規律運動習慣。
- 三、實際參與體育教學之教師未確實掌握檢測項目之評量方式。
- 四、上傳資料時出現錯誤未立即修正。
- 五、於上下學期進行體適能檢測，並未以最佳的檢測成績作為最後上傳的資料。

柒、改善體適能策略（提供參考）：

（一）針對四項體適能檢測項目做加強：

1. 時間：各校依據校內時間，自行規劃適當時間實施，亦可利用課間時間。
2. 內容：針對學生較弱之項目選擇有效的訓練方式，以循序漸進的方式加強，另從事訓練前，須做足暖身運動，避免運動傷害。

項目\學生程度	請加強	普通	優良
心肺耐力 (跑走)	100 公尺跑+100 公尺走	150 公尺跑+250 公尺走	250 公尺跑+150 公尺走
<ul style="list-style-type: none"> 從事訓練前須做足暖身運動，並請量力而為、注意安全，衡量天氣及學生的身體狀況再做適當的動作，如有不舒服的情況請停止動作。 			
肌力 (跳繩)	每跳 50 次後休息 2 分鐘，然後再跳 50 次，如此反覆三次(共跳 300 次)。	每跳 100 次休息 3 分鐘，然後再跳 100 次休息 3 分鐘，再跳 100 次(共跳 300 次)。	連續跳 200 次之後休息 5 分鐘，然後再跳 200 次。(共跳 400 次)。
<ul style="list-style-type: none"> 從事訓練前須做足暖身運動，並請量力而為、注意安全，衡量天氣及學生的身體狀況再做適當的動作，如有不舒服的情況請停止動作。 			
肌耐力 (腹部訓練)	用背靠椅背的坐姿，雙手抓椅子，以屈膝的方式將雙腳抬離地面。	以不妨礙背和腳伸直的坐姿，身體向後傾斜 45 度，雙手抓椅子，以屈膝的方式將雙腳抬離地面。	以不妨礙背和腳伸直的坐姿，身體躺平雙腳伸直，雙手抓椅子，將頭與雙腳(屈膝)同時向中間靠近。
<ul style="list-style-type: none"> 從事訓練前須做足暖身運動，並請量力而為、注意安全，衡量學生的身體狀況再做適當的動作，如有不舒服的情況請停止動作。 每次約 8-12 下，待訓練 1 至 2 週以後，再逐漸增加仰臥起坐的反覆次數。 			
柔軟度	側腹部：兩人肩並肩站立，外側手從耳際上方至頭頂相握，身體緩慢的向外伸展，內側腳伸直，外側腳呈現弓箭步。 背部：兩人面對面雙手互搭肩，雙腳與肩同寬，將上半身往地板方向下壓。 腹部：兩人背靠背，雙手在頭頂上方相握，右腳各自向前跨一步。		
<ul style="list-style-type: none"> 從事訓練前須做足暖身運動，並請量力而為、注意安全，衡量學生的身體狀況再做適當的動作，如有不舒服的情況請停止動作。 柔軟度訓練可每天進行，每個動作停留 20~30 秒並感覺肌肉有些許緊繃即可，依個人程度調整。 			

（二）運動社團：請運動社團教師於暖身活動或課程中，將體適能融入其中。

（三）體育課：教學上把握樂趣化教學原則，營造正面的學習氣氛，在適度的規劃下，依學生能力的不同來給予指導，讓全班同學都能有參與活動的機會。

（四）檢測時間：配合校內運動會時期前後做施測，盡量避免在天氣炎熱時施測。

（五）本局將辦理體適能健康講座暨體適能指導員培訓、體適能教學研習，提升教師教學能力。

備註：各校得視校內場地空間，自行規劃體適能提升計畫，請加強提升體適能百分等級 25 以下之學生。

捌、預期效益：

- 一、本市公私立學校落實體適能提升政策。
- 二、建立體適能及健康飲食觀念，養成規律運動的習慣。
- 三、提升本市參與運動人口，打造健康優質運動環境。

玖、考核與獎勵：

- 一、以當學年度上傳率達 95%，且學生「四項體適能檢測均達常模百分等級 25 以上」通過率較前一年度成長 3% 以上者，10 班以下之學校，每校行政人員 3 人及實際參與班級(含導師及體育任課教師)嘉獎 1 次；11 班至 30 班之學校，每校行政人員 4 人及實際參與班級(含導師及體育任課教師)嘉獎 1 次；30 班以上之學校，每校行政人員 5 人及實際參與班級(含導師及體育任課教師)嘉獎 1 次。
 - 二、以當學年度上傳率達 95%，且學生「四項體適能檢測均達常模百分等級 25 以上」通過率達 45% 以上者，10 班以下之學校，每校行政人員 3 人及實際參與班級(含導師及體育任課教師)嘉獎 2 次；11 班至 30 班之學校，每校行政人員 4 人及實際參與班級(含導師及體育任課教師)嘉獎 2 次；30 班以上之學校，每校行政人員 5 人及實際參與班級(含導師及體育任課教師)嘉獎 2 次。
 - 三、六月底前未上傳資料至教育部體適能網站之學校，納入本局各項補助款審核依據。
 - 四、執行本計畫有功人員，依據本市各級學校及幼稚園教職員工獎懲標準補充規定辦理敘獎。
- 拾、本計畫經核准後實施，修正時亦同。