

# 109學年度文山高中體適能實施提升計畫

經109年9月09日體育教學研討會通過

壹、依據：教育部體育署體適能輔導實施計畫

貳、目的：

- 一、透過輔導機制，協助本校學生落實體適能提昇政策。
- 二、109學年度高雄市高級中等以下學校學生「四項體適能檢測均達常模百分等級25以上三、比率」能達成66%以上，且逐年提升之目標。
- 三、藉活潑多元體育活動，養成學童規律運動習慣，奠定終生運動習慣。
- 四、了解授課班級及各學生個體，體適能指標在群體中的意義。
- 五、以適合各體學生的方式，循序漸進的提升體適能，以期增進學生健康體適能，並確保學生能養成終生運動的習慣。

參、實施期程：109年9月至110年6月。

肆、實施對象：本校學生。

伍、本校學生體適能檢測現況分析(108學年度)：

- 一、四項體能測驗通過率微幅上升但未達市政府要求標準。
- 二、身體組成結果，過重、肥胖比例高，約1/3強學生體重高於正常值。
- 三、四項體能測驗皆有8成以上通過率，但總體通過率僅6成2。
- 四、單一項目未通過而被歸類為未通過者，以仰臥起坐該項目最多。

陸、問題評析：

- 一、通過率微幅上升說明學生在積極尋求通過達標未建立起信心或無知覺。
- 二、坐式生活的改變及飲食內容及數量的教育需透過專家座談深化實施。
- 三、未能全面養成學生多方面的肢體活動內涵致使超過2成同學未能通過體適能鑑測標準。
- 四、軀體核心的活動及肌力、肌耐力待加強。
- 五、單一指標未通過而致整體未達標者眾，可能原因為學生未能了解體能檢測之指標及自身的體能狀況，或未能明瞭增進體適能的方法及步驟。若能於體育或健康教育課程中增加體適能提升之方法策略講述以收其成效。

柒、具體實施策略：

- 一、加強四項體能測驗融入體育課程教學，每次課堂請皆操作至少一項訓練。
- 二、將身體組成訊息通知各班導師，請學生注意維持體態。
- 三、強化單一體測項目未達標同學重測機會，鼓勵同學通過檢測。
- 四、建議教師於課程中加入核心肌群之訓練。

捌、實施現況



鼓勵各班利用集會剩餘時間鍛鍊體能



班級主動利用升旗後時間加強體適能



體育教師於體育課安排肌力肌耐力提升活動



體育教師細心指導肌力肌耐力提升活動



學校辦理各類型體育類競賽提升體適能-球類競賽



學校辦理各類型體育類競賽提升體適能-路跑活動