

# 高雄市立文山高中 108學年體適能檢 測報告及對策

文山高中體育發展會

109.09.09



# 文山高中108學年度體適能檢測結果分析

## ■ 結果顯示

1. 四項體能測驗通過率微幅上升但未達市政府要求標準。
2. 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。
3. 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。
4. 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。

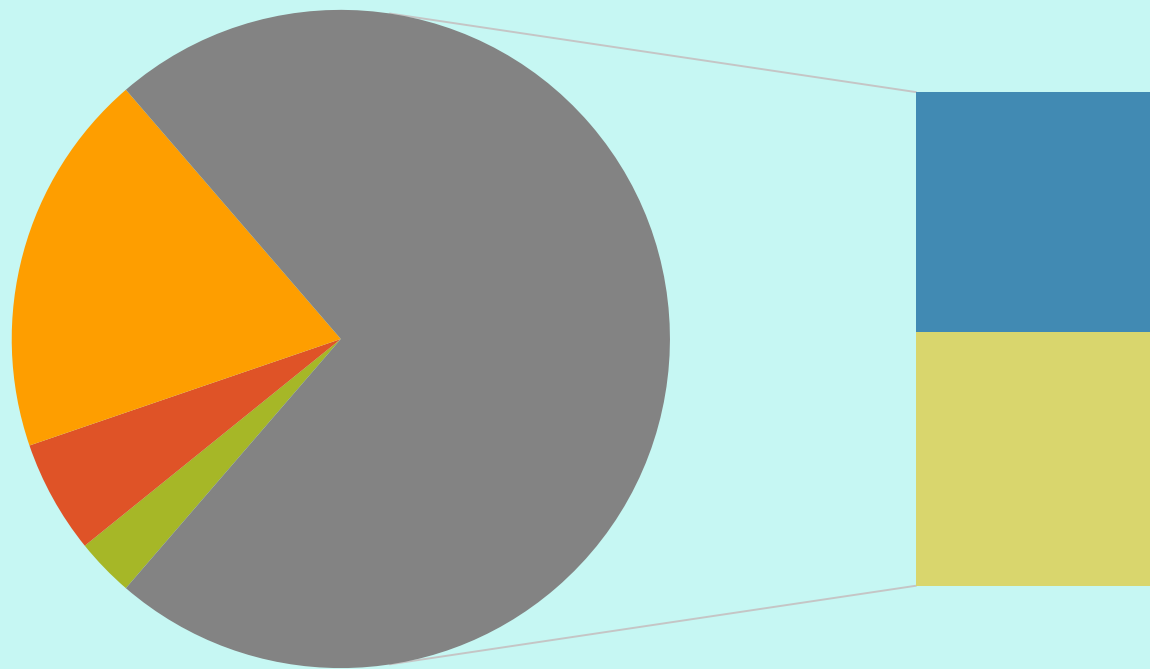
## ■ 改善策略

1. 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。
2. 將身體組成訊息通知各班導師，請學生注意維持體態。
3. 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。
4. 建議教師於課程中加入核心肌群之訓練。



# 文山高中108學年度體適能檢測結果分析

體適能獎章狀態(通過率62.64%)

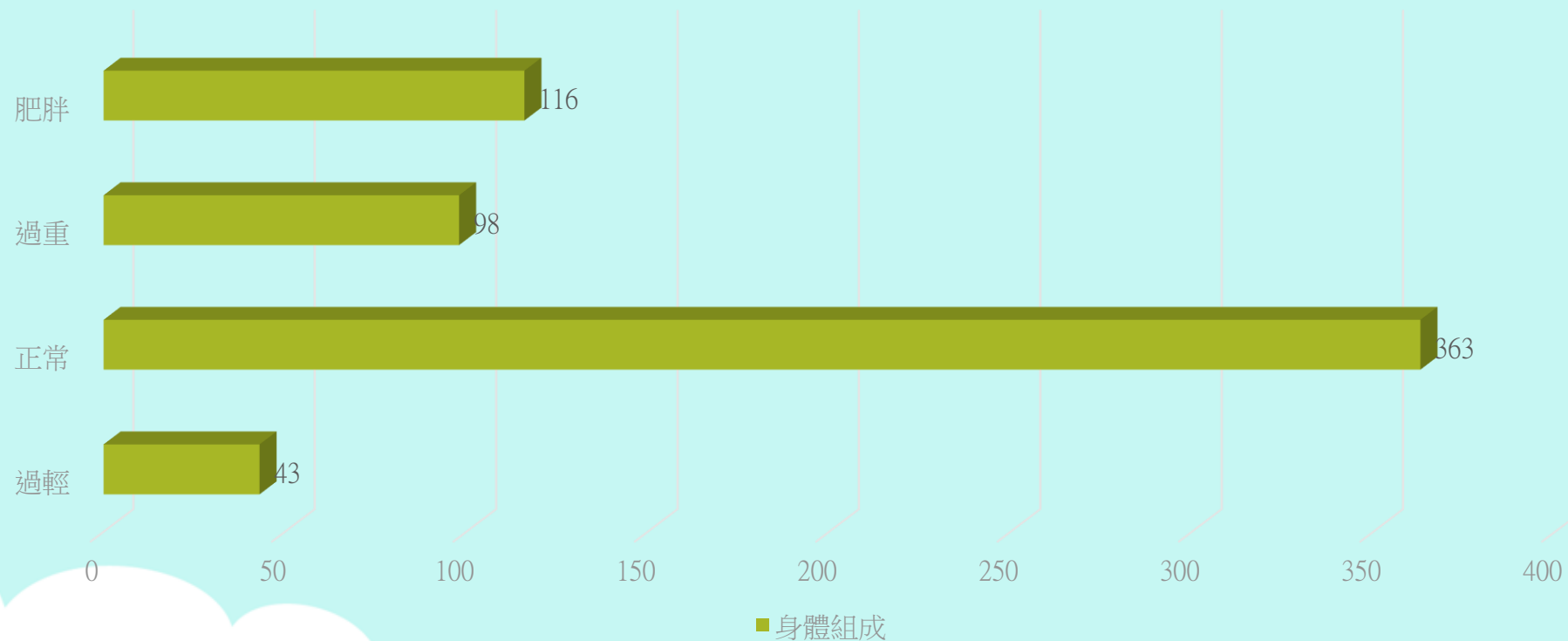


■金牌 ■銀牌 ■銅牌 ■中等 ■待加強



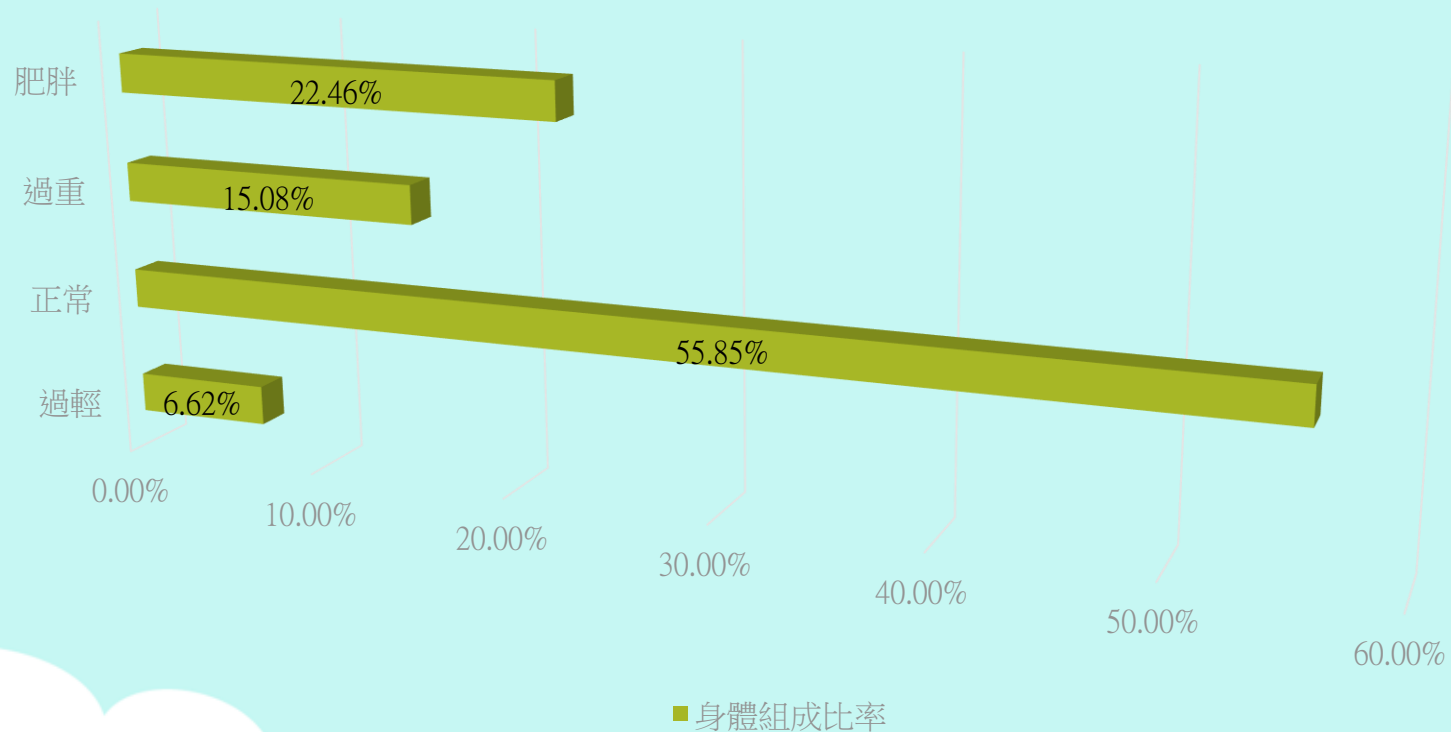
# 文山高中108學年度體適能檢測結果分析

身體組成



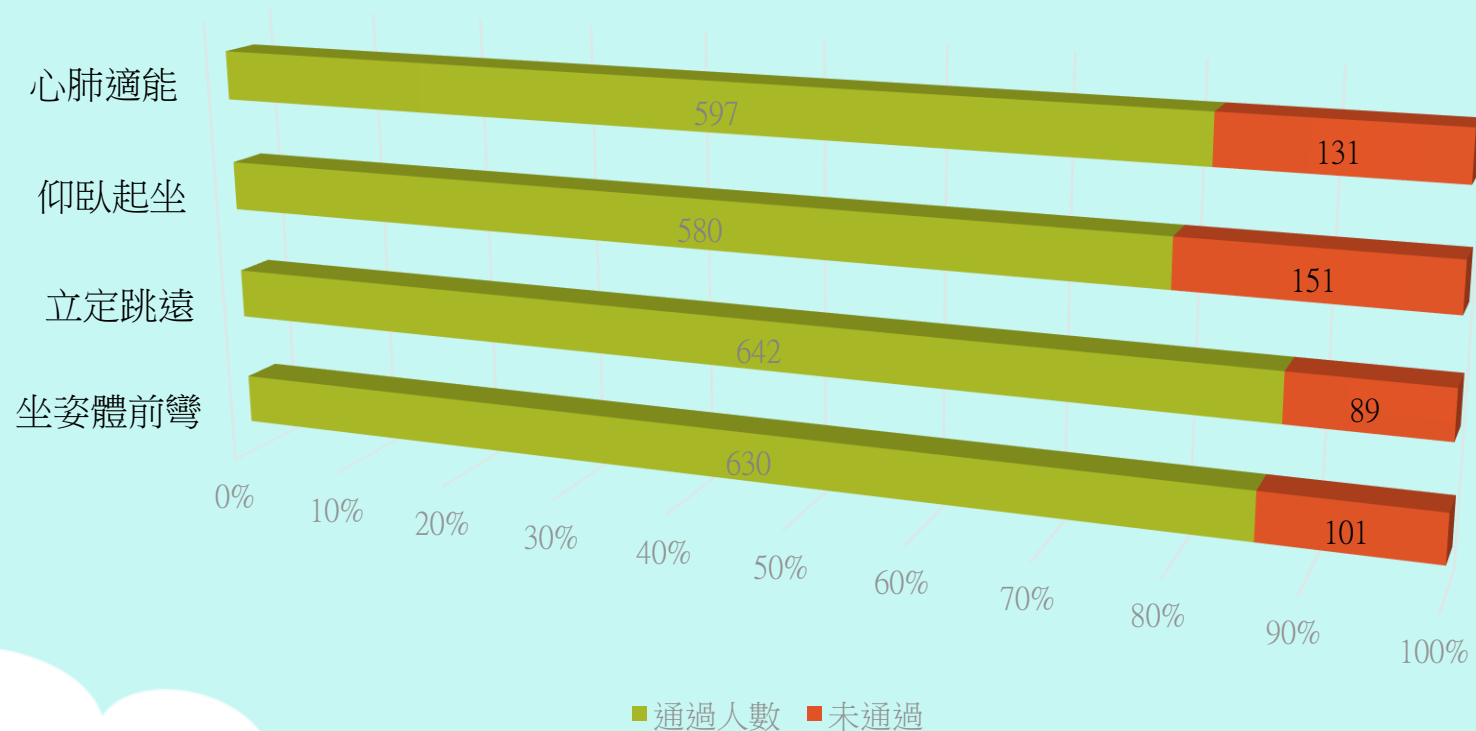
# 文山高中108學年度體適能檢測結果分析

## 身體組成比率

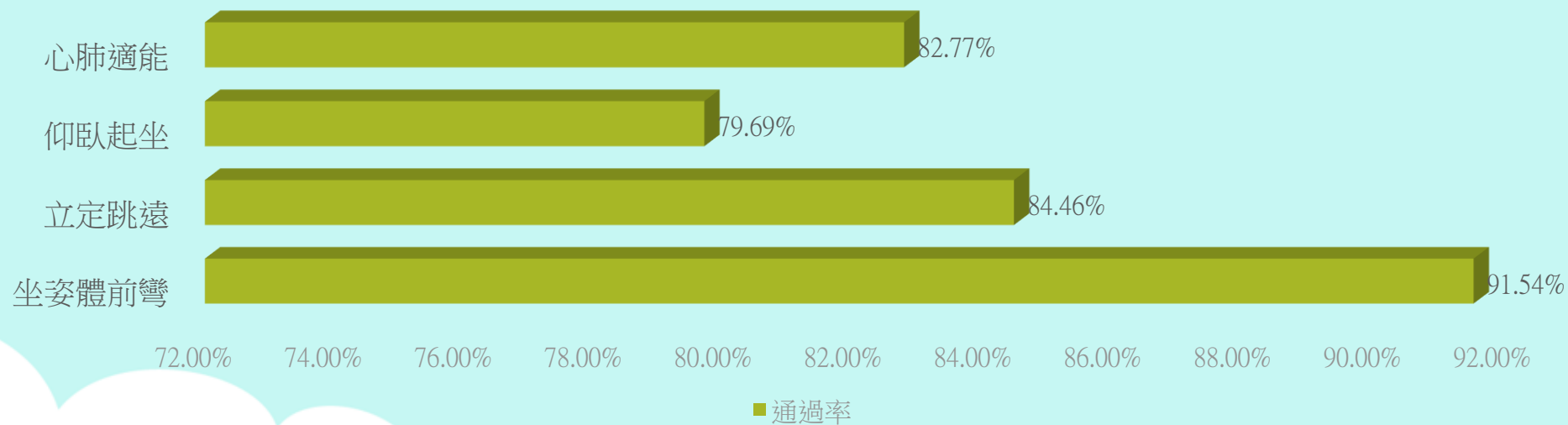


# 文山高中108學年度體適能檢測結果分析

各項通過與未通過人數

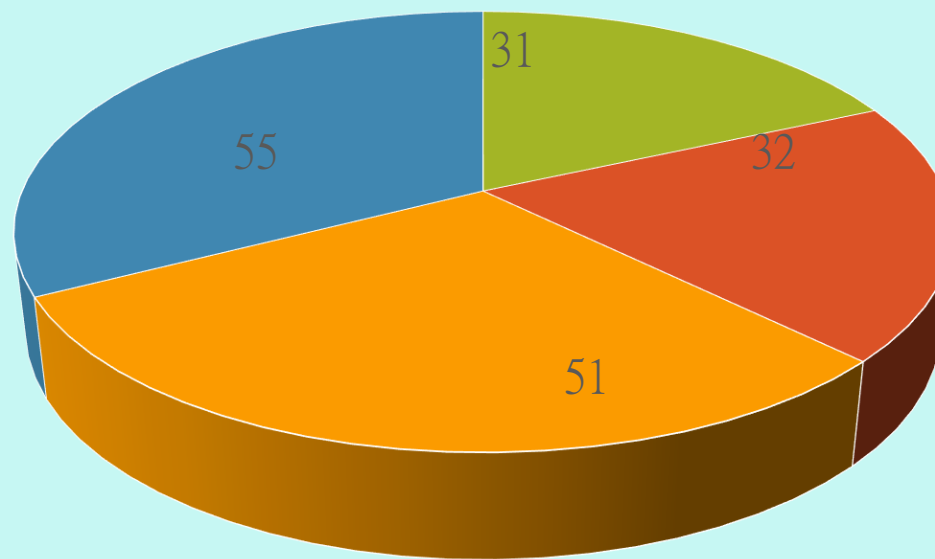


# 文山高中108學年度體適能檢測結果分析



# 文山高中108學年度體適能檢測結果分析

單一項目未通過



■ 坐姿體前彎 ■ 立定跳遠 ■ 仰臥起坐 ■ 心肺適能

