

桃園市大園國小體適能檢測實施計劃

109年3月9日

- 一、計劃依據：教育部提升學生體適能計畫辦理。
- 二、計劃目的：
 1. 鼓勵全校學生養成規律運動的好習慣。
 2. 培養運動的興趣增強體適能。
 3. 了解自己體能狀況，藉以改善體適能，促進健康。
- 三、實施對象：一、二、三、四、五、六年級學生。
(一到三年級只需測量身體質量指數)
- 四、施測老師與時程：由該班體育課任課教師施測，在體育課進行檢驗，每學年至少實施一次，應於每年五月底前測驗完畢，並填報學務系統。
- 五、實施項目與內容：

依「教育部體育署體適能網站」公布的指引施測
<https://www.fitness.org.tw/>

 1. 身體質量指數：身高、體重
 2. 柔軟度：坐姿體前彎
 3. 肌力：立定跳遠
 4. 肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐
 5. 心肺耐力：800公尺跑走
- 六、實施體適能過程注意事項：
 1. 施測前必須學生與家長簽署「大園國小體適能施測運動安全問卷」，經簽署同意後教師才能施測。
 2. 患有心臟病、高血壓、腎臟病、糖尿病等重病患者，或醫生指示不宜作劇烈運動者，皆可不必檢測。
 3. 指導學生檢測時態度認真，若身體不適立即告知老師停止測驗，絕不勉強。
 4. 測驗時須穿著體育服裝或適合運動的輕便服裝，並於測驗前做好暖身運動。

七、體育組長應統整各學年資料，並依當年度體適能公文規定日期內上傳至教育部體適能網以便日後查詢。

八、本計計劃經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

體育組 王志宏

學務主任：

學生事務處 李志強
主任

校長：

大同國民小學 楊玄正
校長

大園國小體適能施測運動安全問卷

敬愛的家長您好，本校配合教育部政策要了解每個學生的身體發展，包含身高、體重、柔軟度、爆發力、心肺適能、肌耐力，針對全國四至九年級學生進行施測，並在施測後將成果填報教育部體適能網站，本問卷旨在了解貴子弟的健康狀況，以增加體適能活動的安全性；相關資訊、成績及歷年成長紀錄請參考 <https://www.fitness.org.tw/>。

為了貴子弟的安全，請家長一同協助完成下列問卷，下列問卷中的任何一題回答為「是」的話，那麼為了您貴子弟的安全，在體適能檢測及運動前，務必請示醫師，並經同意或治療後，告知檢測老師，才能施行。

- 一、是否有醫師告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫生建議的運動？ 是 否
 - 二、您是否曾在您從事體能活動時出現胸痛的現象？ 是 否
 - 三、最近一個月，在沒從事體能活動情況下，您是否曾出現胸痛的情形？ 是 否
 - 四、您是否曾因暈眩而失去平衡或意識的情況？ 是 否
 - 五、從事體能活動是不是會使得您的骨骼或關節的問題更嚴重或惡化？ 是 否
 - 六、目前你是否正在服用醫師所開立的治療血壓或心臟問題的藥物用？ 是 否
 - 七、您是否有任何不適合體能活動的原因？ 是 否
- 原因： _____

____年____班____號學生簽名： _____

同意施測

無法或不同意施測

家長簽名： _____

- 目前中正預校有需提出體適能成績，國中會考體適能成績納入超額比序，如果有需求，建議參加施測，學校才能提出成績。