

高雄市立桃源國民中學體適能實施計劃

壹、目的：

- 一、強化學生心肺功能、肌力、耐力。
- 二、加強學生體能，成為體魄強健的國民。

貳、依據：教育部推廣體適能教育活動計劃辦理。

參、實施項目：

- 一、慢跑
- 二、伸展操運動
- 三、屈膝仰臥起坐
- 四、彈跳活動

肆、實施原則：

- 一、依年級及學生體能狀況採行適富調整
- 二、依天候、季節交替運用加強體能

伍、實施時間：每週二、四早晨及自習課

陸、實施方式：

- 一、每週二、四早晨實施慢跑及伸展操及慢跑，各年級互相交替施做項目。
- 二、體育課增加輔助彈跳運動及心肺耐力訓練。
- 三、屈膝仰臥起坐，以標準姿勢為計算單位。

柒、評鑑方式：

- 一、於體育課施測並紀錄在健康體適能手冊中妥善保存。
- 二、發現特殊不能適應或超強能力學生，均適時調整其份量。

捌、預期效益：養成全校師生規律運動習慣，提升師生體適能，進而提高學習效果，改善生活品質，建立健康的升活習慣。

玖、督導考核：學期結束實施成果檢討及進行成效評量提出改進意見或修正計畫。

拾、本計劃經教學研究會通過實施之，修正時亦同。