

台中市私立立人高級中學「提昇學生體適能」實施要點

民國 90 年元月核定
民國 99 年 5 月 25 日修訂通過

一、依據：教育部提昇學生體適能中程計劃（333 計劃）辦理。

二、目的：

（一）了解本校學生健康體適能狀況，並建立學生體適能常模。

（二）藉此檢測促進家長對子女健康體能的關心，進而促使學生加強運動與體適能之知能及早養成規律運動習慣，以提昇學生體適能水準。

三、承辦單位：學務處體育運動組。

四、檢測人員：本校體育教師。

五、檢測方法：

（一）檢測對象：本校全體學生。

（二）檢測日期：每學期依校務計畫期程實施檢測。

（三）檢測時間：利用各班級體育課時間施測。

六、檢測項目：

（一）坐姿體前彎（二）一分鐘屈膝仰臥起坐（三）立定跳遠（四）800/1600m 跑走

（二）注意事項：

（1）患有心臟病、腰部、頸椎、脊椎及其他重大疾病者可免測驗。

（2）醫生指示不宜做劇烈運動或患高血壓、糖尿病者可免測 800/1600 公尺。

（3）測驗前一天避免做劇烈運動。

（4）測驗時需穿著體育服裝及球鞋。

（5）跑走時應態度認真，如體力不支可步行，身體不適無法支持，應立即告知老師停止測驗。

（三）參照常模評量等級，並分析本校學生健康體能狀況。

七、獎勵辦法：

依據教育部體適能優異學生獎勵要點實施，區分獎勵類別分為體適能成就獎、運動參與獎等獎項，得獎者頒發教育部金、銀、銅質章及獎狀。

（一）體適能成就獎：以教育部最新公佈之台閩地區學生體適能常模為依據，分別頒發金、銀、銅質章。

（二）運動參與獎：凡每學期規律參與運動達十二週以上，每週至少三次且每次運動三十分鐘以上，經體育授課老師審核通過者，核發運動參與章。

八、本要點陳請 校長核可後實施，修正時亦同。