

台中市篤行國民小學學生體適能實施計畫

一、依據：

- 1、教育部訂頒提升學生體適能中程計畫辦理。
- 2、教育部台體字第 0930052943 號函辦理

二、目的：

- 1、透過本計畫具體提昇學生體適能。
- 2、推動學生積極參與運動，使學校充滿朝氣與活力。
- 3、落實體育科教學正常化、提昇學生體適能。

三、施測項目：

1、坐姿體前彎

坐下兩腳伸直打開與肩同寬，雙手五指併攏，兩手掌上下重疊，彎腰雙手打直盡力向前伸展，並停留三秒以上。

2、立定跳遠

腳尖切齊起點線，屈膝並擺動雙臂，用力向前跳躍，取距起點最近的落地點來進行丈量（測三次取最遠一次）。

3、一分鐘屈膝仰臥起坐

坐下屈膝，雙手拇指與食指捏住耳垂，另一學童按住施測者腳背，身體用力仰起時手肘必須部觸或超越膝蓋，計算一分鐘內完成的次數。

4、800公尺跑走

測量跑（走）完800公尺的時間。

四、實施辦法：

- 1、檢測對象：四至六年級學生。
- 2、依評估結果頒發金、銀、銅獎章，金質獎章等同市級獎狀，銀、銅質獎章同學校獎狀。
- 3、獎勵：依本校學生護照使用辦法，由任課老師於學習護照認證，金質獎章登錄3格、銀質獎章登錄2格、銅質獎章登錄1格。

五、本辦法呈請校長核准後公布，修正時亦同。