

龍星國小 102 學年度健康體能檢測實施計劃

一、依據：

- 1、教育部 86 年度提昇國民體能方案。
- 2、桃園縣國民小學提昇健康體能實施要點。
- 3、桃園縣 101 學年度中小學學生體適能檢測實施計畫

二、目的：透過體能檢測建立體能常模並作為改進體育（能）教學參考。

三、檢測對象：全校學生，一至三年級（測量身高體重）；四至六年級（所有項目）。

四、施測人員：各班體育老師、導師。

五、施測時間：身高體重項目：102 年 9 月 1 日起至 10 月 30 日。

其餘項目：102 年 11 月 1 日起至 103 年 5 月 31 日。

六、施測項目、地點及器材：

1、身體組成：測量身體質量指數

測量身高及體重-健康中心（護士陳小姐）。

*施測地點：健康中心。

*施測器材：身高體重器、皮尺。

2、腹肌力與肌耐力：測量一分鐘屈膝仰臥起坐的次數。

*施測地點：韻律教室。

*施測器材：軟墊、碼錶一支（向教具室借）。

3、腿部瞬發力：立定跳遠-可試跳兩次，取其中最好一次之成績。

*施測地點：韻律教室。

*施測器材：立定跳遠墊。

4、柔軟度：測量坐姿體前彎。

*施測地點：韻律教室。

*施測器材：坐姿體前彎檢測器。

5、心肺耐力：800 公尺跑走（*患有心臟病等不適合劇烈運動者免測）。

*施測地點：操場中央，每圈 200 公尺跑四圈。

*施測器材：交通錐四個、哨子一個（自備）及碼錶一支（向教具室借記憶碼錶）。

七、檢測結果：於 103 年 5 月底前將資料上傳教育部體適能網站備查。

八、備註：

1、檢測器材原則上皆置於施測地點附近，部份需請學生抬到施測地點。

2、檢測前先調查是否有身體不適之學生，如有擇期再測，若未達標準，請體育老師利用體育課時指導學生相關技巧，讓學生充分練習後重新施測一次，務必使其順利達成施測標準。

3、碼錶需提前向教具室借而且使用完畢要馬上還。

4、網路體適能護照宣導：往後學生可在教育部體適能網站中登錄帳號（學號）及密碼（身份證字號）即可查詢自己的體適能狀況，煩請各班導師向小朋友宣導。

5、如對檢測有任何疑問請向體育組反映，謝謝！！

承辦人

訓導主任

校長

請注意：

102 學年度每位學生各項檢測成績均需達標準，若未達標準，請體育老師利用體育課時指導學生相關技巧，讓學生充分練習後重新施測一次，務必使其順利達成施測標準。。

各項目標準如下：

| 項目 | 年級 | 男生 | 女生 |
|----------------------|-----|------------|----------|
| 柔軟度-坐姿體前彎 | 4-6 | 26 以上 | 26-28 以上 |
| 腹肌力與肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐的次數 | 4 | 27 以上 | 25 以上 |
| | 5 | 30 以上 | 29 以上 |
| | 6 | 34 以上 | 32 以上 |
| 腿部瞬發力：立定跳遠- | 4 | 129-137 以上 | 125 以上 |
| | 5 | 137-146 以上 | 132 以上 |
| | 6 | 149-156 以上 | 140 以上 |
| 心肺耐力：800 公尺跑走 | 4 | 320 秒以內 | 330 秒以內 |
| | 5 | 305 秒以內 | 320 秒以內 |
| | 6 | 300 秒以內 | 305 秒以內 |