

國立南投高商體適能實施計畫

一、目的：

為了解學生體適能狀況，宣導體適能的重要性，並落實體育課正常教學，有效提昇學生體適能。

二、體適能定義：

體適能(Physical Fitness)的定義，可視為身體適應生活、運動與環境(例如：溫度、氣候變化或病毒等因素)的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。在科技進步的文明社會中，人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。

三、體適能的重要性：

- 有充足的體力來適應日常工作、生活或讀書。
- 促進健康和發育。
- 有助於各方面的均衡發展。
- 提供歡樂活潑的生活方式。
- 養成良好的健康生活方式和習慣。

四、測驗對象：一、二、三年級全體同學（特殊體質除外）。

五、測驗項目：

- 坐姿體前彎(柔軟度)
- 立定跳遠(瞬發力)
- 一分鐘仰臥起坐(肌肉適能)
- 800公尺(女生)1600公尺(男生)跑走(一、二、三年級同學實施)

六、測驗注意事項：

- 特殊體質不予測試
- 請穿著運動服裝運動鞋測驗
- 測驗前務必做足夠暖身運動
- 當天身體狀況不佳者不宜測試

- 測驗中必須自然呼吸不可閉氣
- 用餐後 2 小時內不宜測驗

七、提昇學生體適能具體行動：

從九十學年開始，全國開始辦理體適能護照，一、二、三年級同學依規定全部參加(特殊體質除外)。檢測的項目包括身體質量指數、坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、八百公尺、1600 公尺跑走等五項。並鼓勵指導學生做規律運動，獲得運動參與獎章，進而爭取金銀銅質獎章為榮耀，最終以達到身體健康為目標。