

# 高英高級工商職業學校體適能訓練檢測實施辦法

95年9月 1日95學年度第1學期期初校務會議訂定通過  
97年9月 1日95學年度第1學期期初校務會議修訂通過  
99年8月27日99學年度第1學期期初校務會議修訂通過  
104年8月28日104學年度第1學期期初校務會議修訂通過  
106年8月29日106學年度第1學期期初校務會議修訂通過  
108年8月29日108學年度第1學期期初校務會議修訂通過  
110年9月01日110學年度第1學期期初校務會議修訂通過  
111年8月29日111學年度第1學期期初校務會議修訂通過

一、依據：教育部提升學生體適能方案暨本校提昇師生體適能方案辦理。

二、目的：

- (一) 利用體育課 ( 第一小時 ) 時間及課餘時間加強全校師生體適能，以提升競爭力。
- (二) 養成每天運動習慣，促進身心健康。

三、實施對象：

(一) 教職員工：

- 1.訓練時間：利用課間及放學後自行排訂時間訓練。
- 2.檢測時間：每年元月份實施檢測。
- 3.檢測項目：三分鐘登階、一分鐘屈膝仰臥起坐、體前屈。

(二) 學生：

- 1.訓練時間：利用體育課 ( 第一小時 ) 排訂訓練。
- 2.檢測時間：開學後一個月內實施檢測。
- 3.檢測項目：1600 公尺 ( 女生 800 公尺 )、一分鐘屈膝仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎。

四、實施：

- 1.利用體育課前跑步 2-5 圈，強化心肺功能；然後實施伏地挺身、仰臥起坐、垂直跳躍、仰臥舉腿等。以強化腰力、臂力及各部位肌肉功能。
- 2.辦理班際各項體育競賽 ( 籃球、排球、壘球、大隊接力、健身操、田徑賽等 )

提升運動參與人口。

3.開學後一個月內對學生實施檢測，每年元月份對教職員實施檢測。

4.全校教職員應利用課餘及下班後自我養成運動之習慣

四、結合政策：

(一) 每年將教職員及學生檢測成績上傳至教育部體適能網站。

(二) 配合中部辦公室辦理健康體育網路護照推廣計畫。

五、強化措施：

(一) 將測驗成績較差學生依照不同項目實施個別訓練。

(二) 舉辦班際各項競賽，提升運動興趣並強化基本體能。

六、本辦法呈校長核定後實施，修正時亦同。