

國立苑裡高級中學推動提升學生體適能實施計畫

民國 105 年 1 月 19 日學生事務會議通過修正名稱、第 1、5、6 點

一、依據：教育部「提昇學生體適能中程計畫（三三三計畫）」。

二、組織：

（一）召集人：體育組長

（二）成員：體育教師。

三、實施目標：

（一）提高學生體適能認知。

（二）養成學生規律運動習慣。

（三）提昇學生體適能。

四、推動目標：

（一）提昇學生的體適能認知與技能。

（二）改善學生、教師與家長體適能態度。

（三）增加學生參與體育活動之時間與強度。

（四）拓展學生參與運動之機會。

（五）加強學校的運動設施與環境文化。

（六）建立學生體適能基本資料。

（七）建立教育部體適能網路資訊。

五、實施內容與執行重點：

（一）強化學生體適能教育

1、落實學校體育教育。

2、參加體育教師體適能研習會與教學觀摩會。

3、鼓勵學生參加運動社團。

4、鼓勵學生參加體適能研習營。

5、對有需求之學生協助開立學生運動處方。

（二）推展學生參與運動

1、每節體育課實施操場跑走。

2、學期至少辦理二~三項班際比賽。

3、每學年至少辦理一次全校運動會。

4、加強辦理學生體適能。

5、積極參加縣市或全國性學生體育活動。

（三）改善學校體適能設施環境

1、利用現有空間與、器材，規劃體適能強化區。

2、充實學校體適能教學設備器材。

（四）加強學生體適能研究與發展

1、每學年初測驗學生體適能四項基本體能以建立學生體適能基本資料。

2、配合教育部辦理學生體適能認知態度與行為調查。

3、配合教育部「體適能網站登錄」。

六、本實施計畫經學生事務會議通過，陳請校長核定後公佈實施。