

新竹市私立曙光女子高級中學提升學生體適能實施計畫

96年08月01日訂於體衛組

101年05月30日修訂於體衛組

一、依據：教育部訂頒學生體適能中程計畫辦理。

二、目的：

1、推動學校體育活動及體適能教育，培育學生具備正確的適能運動的方法和觀念。

2、推廣校內體育教育相關活動，養成規律運動習慣，以增進健康體適能與疾病預防的效果。

三、實施對象：本校全體師生。

四、實施方法：

1、建立組織：成立學校推動體適能工作小組，由學生、教師、家長代表組成，校長擔任召集人。

2、召集小組成員辦理推動學生體適能相關工作事宜。

3、分批派遣體育教師參加體適能護照說明會及體適能相關之研習會。

4、舉辦校內體育教師及相關人員協調說明會。

5、每學期期末前，完成體適能檢測及護照分發工作。

6、積極落實體育教學，加強辦理校園體育活動，輔導學生自行操作記錄運動行為，並針對

特殊個案輔導增強身體活動，增進體適能。

7、依據體適能檢測標準核發體適能獎章。

8、結合社區資源及人力，積極推動體適能活動之實施。

9、成立學生體能加強班，提升學生體適能。

五、實施效益：經由推動體適能教育及辦理各項體育活動，逐年提升學生健康體適能，達到教育部訂定之體適能常模百分等級的百分之五十為目標。

六、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

