澎湖縣立鎮海國民中學108學年體適能實施計畫

1. 宗旨：藉由體適能測驗瞭解學生體能狀況及身體健康情形，並獲取正確運動處方，培養良好運動習慣以提昇體適能水準。
2. 實施對象：全體學生。
3. 實施原則：每學期中進行測驗，利用體育課時間以班為單位實施。
4. 實施方式：
5. 宣導：
6. 全校集會中宣導
7. 體育課適時加強同學對體適能之認知
8. 測驗項目：
9. 身高、體重。
10. 坐姿體前彎。
11. 一分鐘屈膝仰臥起坐。
12. 立定跳遠。
13. 女生八百公尺、男生一千六百公尺跑走測驗。
14. 紀錄：
15. 測驗成績列表並裝訂成冊。
16. 登載於體適能護照，詳實建檔並經體育教師認證。
17. 提供參照標準分析評估健康體能狀況。
18. 注意事項：
19. 對於身體不適者，採彈性做法；允許免參加或依其能力接受部份測驗即可。
20. 測驗過程中，若遇身體不適者，應立即送健康中心並依緊急事件處理流程辦理。

陸、本計劃陳校長核定後實施，修正後亦同。