

臺北市提升學生體適能計畫

學生體適能 PHYSICAL FITNESS



Q1 教師施行體適能檢測較佳的時間為何？



- A 建議教師於上學期期中實施，以便有兩次需要時可進行再測。長假或連假後學生容易出現體能衰退，影響測驗結果，應避免於學期初進行體適能檢測。

Q2 若體適能檢測成績不佳或未能通過時，該怎麼辦？

- A 可給予學生多次補測體適能的機會，再於每年6月30日前登錄最佳成績即可。建議優先對未通過之項目進行個別訓練或輔導處方。

Q3 體適能檢測成績不佳的可能因素？

- A
1. 學生可能對體適能檢測項目內容或認知不足。
 2. 長假後即施測，學生未盡全力檢測或準備不充分。
 3. 檢測當天受天候影響。
 4. 體育施測教師對施測內容未全面掌握或解說不清楚等。



Q4 如何加強體適能檢測之誘因？



- A
1. 頒發體適能證書。
 2. 多辦理校內運動競賽以提升運動風氣。
 3. 舉行體適能成績班際競賽並公開表揚、頒獎或記功。
 4. 將體適能成績併入體育總成績計算。



Q & A

Q5 學校及教師如何提高學生之體適能？



- A 學校及教師可對體適能成績落後之學生加強輔導與個別化訓練，將體適能檢測內涵融入體育課程教學中，提供多元體適能環境，並設計趣味化體能提升課程。

Q6 如何強化學生改善自我體適能之內在動機？

- A 教師可將檢測項目與健康體態兩者之關聯加以介紹，並將各項數值與全國常模作比對分析，於施測前說明基準或高標，以使學生建立自我明確目標，或同儕間良性競爭，適時給予鼓勵。



Q7 教師如何增進體適能教學？

- A 體育領域教師應建立全校統一之體適能檢測標準流程，加強對有風險學生施測前家長的溝通，改善教學前體適能認知與操作流程，並鼓勵教師參與相關研習以增進體適能教學知能。

Q8 體適能檢測之通過基準為何？

- A 為逐年提升臺北市學生之體適能，以每年增加2%的提升率持續推動，於108年訂定學校檢測通過率60%以上為通過基準。

Q9 學校硬體設施應如何配合以提升學生體適能？

- A
1. 學校可於開放空間廣設體適能檢測海報或文宣讓學生熟悉檢測內容。
 2. 學校無操場或足夠運動空間者，可使用間歇訓練法以提升學生心肺耐力與肌力。
 3. 使用正確的軟墊或保護墊施行仰臥起坐檢測項目。

