

新竹市私立光復高級中體適能實施計畫

- 一、目的：為使本校學生身體正常發展，提昇身體適應能力，增進運動技能培養運動習慣，樹立良好運動道德，進而充實休閒生活。
- 二、主辦單位：學務處體育組
- 三、協辦單位：教務處及各相關處室
- 四、實施對象：本校高中、職及國中部
- 五、實施步驟：
 - (一)建立組織：組成推動體適能工作小組，由校長擔任召集人，各推動工作人員，職掌如附表：

職稱	工作執掌	備註
校長	1. 召集人。	
學務主任	1. 監督推動小組成員工作進度。	
體育組長	1. 承辦人。	
體育教師	1. 說明會及研討會安排。	
體育教師	1. 器材組工作。	
體育教師	1. 場地組工作。	
體育教師	1. 海報製作及資料彙整。	
體育教師	1. 文宣、海報製作及資料彙整。	
體育教師	1. 獎品組工作。	
體育教師	1. 抽測資料彙整核報工作。	
體育教師	1. 晨間操活動業務。	
護士	1. 各項活動安全及救護工作。	
幹事	1. 場地、器材維護及保養。	
家長	1. 聯繫學生督導養成運動習慣，並共同參與。	
教師	1. 各班學生體適能護照推廣工作。	

- 六、實施項目：
 - (一)辦理體適能護照檢測等相關事項。
 - (二)規劃水上活動課程及比賽。
 - (三)舉辦全校運動會。
 - (四)參加校外各項運動比賽及聯賽。

- (五)舉辦校內各項體育競賽至少三次。
 - (六)舉辦體適能相關研討會。
- 七、實施方法：
- (一)成立本校推動體適能工作小組，並舉辦體育教師及相關人員協調說明會。
 - (二)參加教育部辦理高級中等學校學生體適能健康體育網路護照說明會。
 - (三)開學後利用體育課前十週完成，體適能檢測登錄工作。
 - (四)學生及教師共同參照體適能常模表登錄評量欄內，並請家長於簽章欄簽註意見。
 - (五)積極落實體育教學，並針對特殊個案輔導增強身體活動，成立體適能課後指導班，增進其體適能。
 - (六)配合各項校外運動競賽辦理組訓工作提昇運動技能表現。
 - (七)校內各項體育競賽活動，強化學生運動習慣養成，提昇體育運動休閒觀念。
- 八、獎勵：
- (一)凡每學期規律參與運動達12週以上，每週至少3次且每次運動三十分鐘以上，經體育老師審核通過者，核發運動參與獎。
 - (二)各項體適能成績均達百分等級50、75、85%者，依規定辦理銅質、銀質、金質等獎章獎勵。
 - (三)各運動代表隊成績優異者按本校優秀運動員獎勵辦法敘獎。
- 九、懲罰：本校學生皆應按規定配合實施，如有不從或刻意怠慢，經勸導仍不知改正者，按校規予以處分。
- 十、本計劃奉校長核可後實施，如有未盡事宜，得隨時修正之。

