

保持健康體位： (體能訓練)



我國中小學生面臨雙重營養不良負擔 (the double malnutritional burden)

- * 意味着在同一國家、地區、社區和家庭中，營養不足和營養過剩並存
- * 目前台灣中小學生體位肥胖及過輕比率

Pan et al., 2007

身體質量指數	過重及肥胖	過輕
國小	29%	7%
國中	29%	7%



資料來源: 104行政院衛生署國民健康局

運動對學習能力好處

- * 提升專注力
- * 增加暫時及長期記憶力
- * 增進認知功能

1. 執行控制 (executive control)

工作記憶、認知轉換能力、抑制能力、持續更新訊息的能力、衝突解決的能力以及組織和計畫能力。

2. 認知彈性 (cognitive flexibility)

面對不同作業環境或表現下，如何有效率地運用執行控制功能以達到較佳的行為表現。

- * 提高動作反應速度

(Wang et al., 2012)

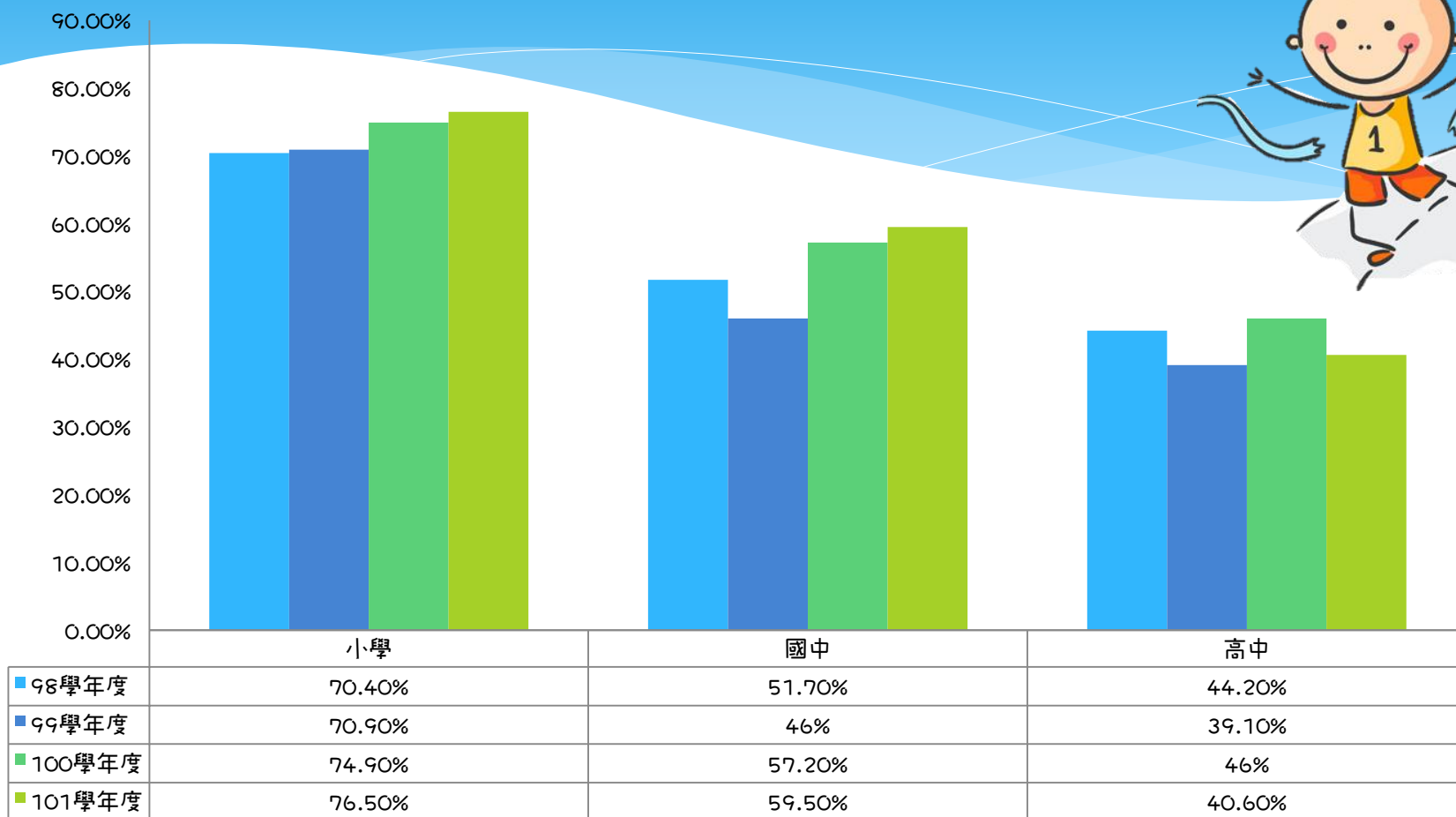


各國體育課的安排

國家	國小	國中
美國	40分鐘/每天	40分鐘/每天
法國	200 分鐘/每週	250分鐘/每週
中國大陸	150-250分鐘/每週	150分鐘/每週
日本	90-135分鐘/每週	100分鐘/每週
臺灣	80-90分鐘/每週 2.83節課(1.96節課)	<100分鐘/每週 1.95節課

資料來源: 2014年教育部體育署

學生每天累積運動達30分鐘以上



98-101學年度各級學校學期週間學生每天累積運動達30分鐘以上比率

學校支持性環境

- 國民體育法

- 體育課外，每日參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上

1. 早自習變成早運動
2. 第2、3堂下課變20分鐘
3. 第6堂下課



- ✓ 一週日常生活中可能有的中等費力以上身體活動

- 學校必須安排生學生每天運動30分鐘

1. 課間操 10分鐘
2. 走路騎腳踏車上下學 10分鐘
3. 清潔打掃 10分鐘



體適能

* BMI

$$\text{身體質量指數(B.M.I)} = \frac{\text{體重 (公斤為單位)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺為單位)}}$$

* 坐姿體前彎

* 一分鐘屈膝仰臥起坐

* 立定跳遠

* 800和1600公尺跑走

* 三分鐘登階



遊戲中增加運動 課程項目



名稱	簡介
自我介紹+ 母雞帶小雞	<ol style="list-style-type: none">1. 分三組2. 每組推派一隻母雞3. 母雞要保護自己的小雞，也要抓別人的小雞，而被抓到的小雞則要歸於抓他的母雞隊。4. 最後看那隊的小雞最多獲勝。
打電話	<ol style="list-style-type: none">1. 10人一組共分為兩隊2. 手牽手排成一條線，第一個手與手的山洞為1號，依此類推3. 關主講出一串數字後，由帶頭者依序穿過指定號碼。4. 最快完成的隊伍獲勝。
大風吹+蘿 蔔蹲	<ol style="list-style-type: none">1. 大風吹 選出一個鬼，大家依鬼提出的條件，符合條件的人需交換座位，而鬼也會和這些人搶座位，最後沒有座位的人是下一回合的鬼，累計幾次當鬼的人算輸。1. 瘋狂蘿蔔蹲 各隊取一個名字，呼喊某隊一個初始動作，該隊依給予的指令完成動作，並創造下一動作給下一隊完成，做錯或趕不上者及淘汰。

名稱	簡介
體能操練接力	<ol style="list-style-type: none">1. 分兩組2. 遊戲前練習蹲跳跑、左右側跑、抬腿跑及踢屁股跑。3. 每組每個人需完成以上的動作後，最先完成的人獲勝。
八百測驗(前測)	跑走操場四圈，計時。
瘋狂123木頭人	<ol style="list-style-type: none">1. 分兩組2. 老師為發號施令的人，當喊出123木頭人時，要靜止任何動作，最後必須要等全隊到才可以才算完成。3. 全隊進行拋球動作20次不落地，最快完成的隊伍獲勝。
飛盤躲避球	躲避球的規則，飛盤替換球類

名稱	簡介
補魚	<ol style="list-style-type: none">1. 分兩組2. 一組為漁網(同組手牽手)；一組為漁兒(各自分散)，漁網必須要團體行動，且不能斷掉，漁兒則是跑給漁網追，碰到為被捕，需出局。3. 最後漁兒全捕獲，漁網組贏；另則反之。
一對一防守	<ol style="list-style-type: none">1. 分兩組，每組共有1-10號的號碼衣2. 遊戲規則為1號只能抓1號，其他人要進行保護及驅趕，被抓到的人就出局。3. 最後看哪隊留下的人較多則獲勝。
樂樂棒比賽	<ol style="list-style-type: none">1. 分兩組2. 類棒球規則，只是打擊隊伍以全隊皆打擊完才換場，看累積分數較多獲勝。

名稱	簡介
八百測驗(後測)+排球投籃	<ol style="list-style-type: none">1. 八百測驗 跑走操場四圈，計時。1. 排球投籃 分兩組，其中兩人拿呼拉圈作為籃框，其他人拿瑜珈球以排球打法，必須將球投入呼拉圈才可換下一個人(拿呼拉圈的人可奔跑接球)，全隊最快完成的獲勝。
五鬼搬運	<ol style="list-style-type: none">1. 分兩組，中間存放了20標示筒的呼拉圈，每隊一次一個人運籃球到中間拿一個標示筒，最後中間的標示筒被拿完後，則去敵隊那裏拿，限時10分鐘，最後拿到較多的隊伍獲勝。
踩氣球	<ol style="list-style-type: none">1. 分兩組2. 自行將氣球吹起後綁在腳踝上。3. 限時內將對方氣球踩破，最後統計每組的氣球數目，較多的組別獲勝

注意事項

小心安全避免推擠
互相幫助團隊運動
身體不適不要勉強









Thanks for your attention

