

## 2010 年至 2011 年學生體適能訓練(上學期)

學校每月首星期的體育課推行體適能訓練，以提升學生心肺功能等身體素質。讓全校學生學生參與，藉此讓老師了解學生的學習進展，利用手冊記錄學生自己體適能的成績，從而提高學生關注身體素質及建立良好習慣。

上學期的體適能訓練項目：

2010 年 9 月：量度身高體重

2010 年 10 月：耐力跑

2010 年 11 月：手握力

2010 年 12 月：柔軟度、脂肪測試

2011 年 1 月：仰臥起坐

## 體適能測量方法

1. 量度體高、體重
2. 量度皮摺厚度作為估計身體成份的指標。比較方便的量度皮下脂位置為右手上臂後三頭肌的中位及右小腿圓周最大的內側位置。量度時應放鬆肌肉。每個皮摺量度三次，取三次記錄的中間數。三頭肌皮摺的中間數及小腿內側皮的中間數的總和，為最後的成績。
3. 一分鐘仰臥起坐—量度腹肌耐力。仰臥在墊上，曲膝，曲臂交叉放在胸前，雙足由同伴壓在地上。動作由仰臥開始，上身離地向前捲曲至手肘觸及大腿後，再還原至仰臥為一次。下落時以背部先著地，切勿讓後腦撞擊地面。

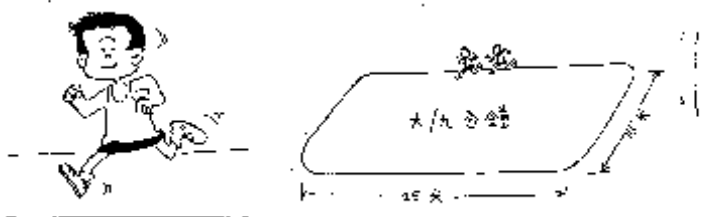


4. 坐地前伸—量度背部及大腿後肌的柔韌度。赤足，雙腿合併，直膝，坐在地上，腳掌貼在踏板上，雙手放在丈量器上，手掌互疊向下，中指齊平。開始時，身驅慢前伸四次後保持位置約二秒，量度中指

所達位置。



5. 耐力跑—估計心肺系統的效能。耐力跑—估計心肺系統的效能在指定時間內環繞籃球場完成最遠距離。八歲及以下兒童跑六分鐘，九歲及以上兒童跑九分鐘。如氣力不繼可步行。



6. 手握力—量度手握力。量度左手及右手握力。手垂直放在身旁，單手用力握握力計，共做三次，記錄最佳成績。

