

103 學年度第二學期 體適能檢測**注意事項**

暨體適能自願精進輔導課程**時程表**

事項	時間	內容
體適能檢測 與「全校 CPR+AED 訓練」 及「全校水域 安全宣導」	3/23(一)~3/27(五)	為配合教育部體育署「教育部健康體育網路護照落實實施計畫」。將於本學期進行坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐、心肺適能(女 800，男 1600 跑走)四項體適能檢測。 於本周體育課堂上與全校 CPR+AED 訓練同時進行坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐等三項體適能檢測。
體適能女 800M 男 1600M 檢測	3/23(一)~4/17(五)	自 3/23(一)~4/17(五)止完成 800 及 1600 跑走項目，並請任課教師將四項體適能檢測資料回繳體育處廖小姐，以利統整並依規定上傳。 注意事項： ※請老師於施測前預告同學，並於課堂上安排練習時間，讓同學有心理準備及避免運動傷害。檢測前請諮詢同學，如有不宜檢測者請務必提出，免施測該項目。 1. 凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病(如心臟病)之學生或懷孕女生皆不可接受此項測驗。 2. 測驗前做適度的熱身運動。 3. 測驗時儘可能選擇適宜測量之氣候和時間。 4. 測驗時要穿著運動服裝及運動鞋。 5. 受測者之動機與成績有密切關係，施測者要鼓勵受測者盡力完成運動，並提高測驗的動機。 6. 測驗過程中，受測者如身體不適，可停止測驗。 7. 測驗前一日避免從事激烈運動。 8. 測驗前至少二小時前要用餐完畢。 9. 測驗前宜有適度之訓練。
體適能自願精 進輔導課程	自願報名時間： 3/16(一)-3/20(五) 補強課程時間： 3/23(一)-5/22(五) 共計 10 週 每週一~五 PM2:00-7:00 補強課地點： 健身中心	由同學自願至體育處填寫報名表並繳交課程保證金 200 元參加，名額限 40 人(額滿為止)。 保證金退費： 依規定完成 8 週輔導課程及體適能前測、後測者於補強課程結束後一週通知退保證金。 ※自願報名參加者未依規定完成八週課程(含前測、後測)，所繳保證金不予退還。