

體適能檢測



【認識體適能】

資料來源：教育部體適能網站 www.fitness.org.tw

活潑、健康、有活力是快樂的泉源。為此，教育部推動了「提升學生體適能中程計畫」，簡稱「三三三計畫」。也就是：每週至少運動三次；每次最少三十分鐘；每次運動後視個人身心狀況心跳能達 130 次/分以上。

體適能可視為身體適應生活、動與環境（例如：溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。

心肺適能較好的人，腦部獲取氧的能力較佳，看書的持久性和注意力也較好。體適能較好的人，健康狀況較佳，比較不會生病。擁有良好體適能，身體運動能力亦會較好。身體活動能力較強或較多，對學生身心的成長或發展都有正面的幫助。

培養學生良好體適能，就能符合現代人追求精緻教育、提升生活品質和促進健康的目標。因此，務必以恆心、毅力來從事增進體適能的活動，使運動成為日常生活中不可或缺的一部份。

♥銅質獎章—四項測驗成績均達百分之五十

【四年級】

楊侑杰、陳庭茹、蔡芊妍、何佳臻、張筱？、林亞璇、呂沛融、吳俊慶、朱津忠、林業基、陳家泓、吳善傑、黃涵莉、曹尹姿、蔡宜臻、邱家慧、吳虹誼、張暄好、張彤、賴立偉、朱一多、羅文成、曾少瑜、馬振庭、何碩桓、吳妍儒、林潔如、林世豪、陳哲維、吳箏、劉洪範、張興偉、施少棠、張進聖、吳佩珊、趙奕豪、謝明傑、杜凌、譚玉蓮、洪紫珊、劉筱雯、沈嘉？、徐孟清、陳煒翰、鍾振揚、蔡浩軒、侯思薇、黃瑋庭、韓秋蕙、魏家怡、沈峻弘、薛志強、李？、李？、陳佳萱、林建華、戎文仲。



【五年級】

林貝怡、許家紘、石冠瑜、林軒豪、謝仁毓、游竺倪、阮昆壕、張葉豪、王達？、嚴孝瑋、魏豪廷、廖政偉、陳柏睿、吳治鋼、蕭菩均、王佳秀、陳俞靜、黃若瑜、沈佩萱、吳泰徵、李佳薇、高珮琪、許雅菱、李欣怡、楊孟築、謝宜靜、饒君妍、江建輝、邱家銘、藍呂沂、賴俊宇、尤姿鳳、呂文琪、程寶慧、董祐瑄、張齡、徐祖威、吳御玄、張倍銘、劉？良、李清、高華君、楊明義、王福瑜、鍾國凡、曾意蘋、申逸慈、許詩玉、陳思婷、李威俊。

【六年級】

蔡和霖、羅申祐、徐孟揚、陳俊文、施慧君、莊佳琳、王盛德、戴廷頤、鍾慧君、郭瑋晴、林雯惠、王筱苓、官君黛、張軒瑜、黃翊珊、呂欣穎、許晴雯、劉蘋、蕭祥瑜、古采靈、李岳、郭志強、陳炫任、葉承皓、吳思璋、魏慧珍、池惠敏、羅映亭、黎君薇、邵培？、賴巍中、邵培賢、張育銓、劉？、鄭伊婷、劉依依、張煦、張啟煥、楊昌睿、郭芷樺、陳筱君。



【體適能獎章】

本校體適能檢測活動，已於四月初完成，四、五、六年級共計 920 人參與，檢測結果，7 人榮獲金質獎，銀質獎 13 人，銅質獎 147 人。名單如下：

♥金質獎章—成績均達百分之八十五

班級	學生姓名	班級	學生姓名
4-2	王？翔	4-4	何隆恩
4-4	廖名彥	5-3	張豐麟
5-3	徐于婷	6-2	蔡佩吟
6-2	王嘉？	/	/

♥銀質獎章—成績均達百分之七十五

班級	學生姓名	班級	學生姓名
4-2	郭雅瑄	4-2	莊薇
5-3	傅鈞平	5-3	周俊瑋
5-4	陳翠玲	5-6	涂語晴
5-7	劉哲銘	5-8	李世聖
6-1	陳昌翰	6-2	張志傑
6-4	陸？慈	6-4	李孝儀
6-5	劉吳桓	/	/