

學生體適能運動能力測驗提升活動方式參考（範例）

協助資料提供：郭教授志輝 黃教授月蟬 高教授明峰

以下內容協助影像拍攝學校：臺北市立成淵高中／

指導拍攝老師：魏玉珍 示範學生：王大綱、林祐霆

為達到全面性的提升體適能，學校應安排每週至少二節體育課的正常教學並搭配宣導運動與體適能理念，如張貼海報等、辦理體適能相關活動、配合日常生活作息，增加每日身體活動量，如晨間、課間操以及課外活動等。培養學生對運動興趣以及養成規律的運動習慣，以促進身體健康。提升學生體適能運動能力測驗活動方式參考如下：

一、心肺適能（針對 800m/1600m）

凡是有節奏、全身性、長時間、且強度不太高的運動理想的有氧運動，像走路、慢跑、有氧舞蹈、跳繩、上下台階、游泳、騎腳踏車等運動都有助於心肺適能的提升。

範例類型：跑步

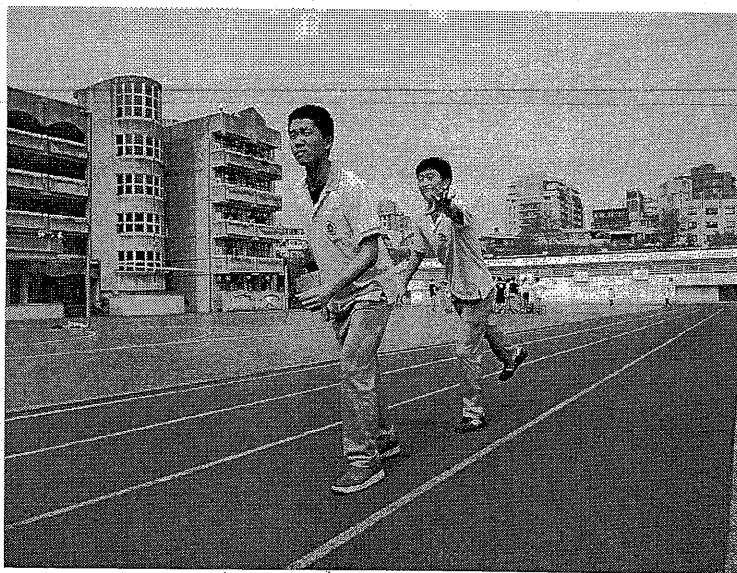
可採用循序漸進的方式提升及增加心肺適能。體育課程訓練前，先進行熱身慢跑，漸進式增加距離並有效縮短時間。體育課程可設計追逐跑和來回側跑等遊戲教學內容，以增強心肺適能之訓練。

1. 热身慢跑：上體育課前，熱身慢跑，熱身的時間以 10 分鐘左右為宜，緩步跑的熱身可以從 2 至 3 分鐘的急步行走或慢跑開始，接著做幾分鐘的伸展運動（如圖一）。



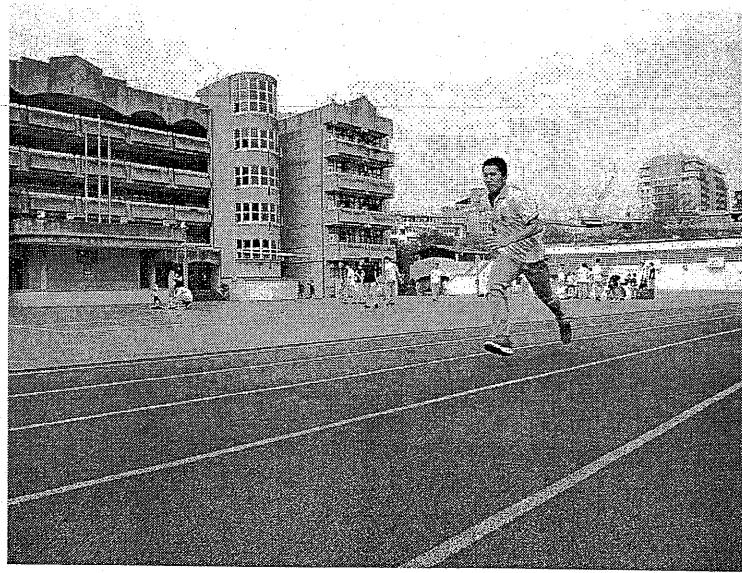
（圖一：熱身慢跑）

2. 追逐跑：可採用接力跑、追逐跑等的方式進行訓練，才能循序漸進地發展運動能力。在此一範例中，首先排成一列縱隊慢跑，後方的同學以加速的方式跑到最前方，再回復為慢跑狀態，另外一位同學同樣也以加速方式回到最前方，序輪流前進，繞田徑場作訓練(建議 3 圈)(如圖二)。



(圖二：追逐跑)

3. 間歇跑：200 公尺快速跑，接著 200 公尺慢跑或走路稍作休息(慢跑的秒數休息時間應為快速跑兩倍)，繞田徑場(建議 3 圈)(如圖三)。



(圖三：間歇跑)

4. 來回側跑：設立前後距離為 3 公尺的線，以跑跳方式來回觸碰前兩條線。
一回合：30-60 秒，休息 1 分鐘，建議進行 3-5 回合(如圖四)。

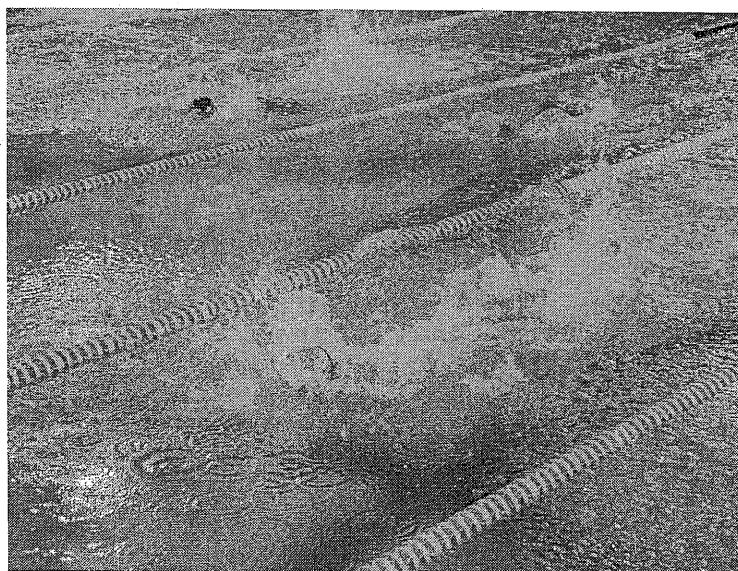


(圖四：來回側跑)

範例類型：游泳

水對肺部存在壓力，可促進呼吸機能。所以游泳鍛鍊肺活量的效果比跑步還好，是目前適宜中小學生增強肺活量的最佳方式之一。

1. 短泳練習：練習一口氣游 25 公尺不換氣或低頻率換氣，另外也可嘗試做 25 公尺的衝刺，每一次做 6-10 趟的重複練習，每一趟中間要休息 20-30 秒，讓能量恢復後再進行下一趟練習(如圖五)。

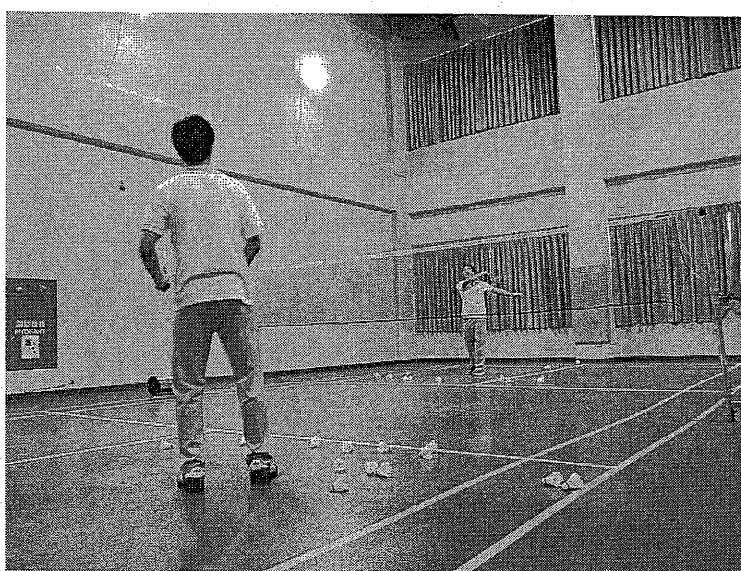


(圖五：短泳練習)

範例類型：球類

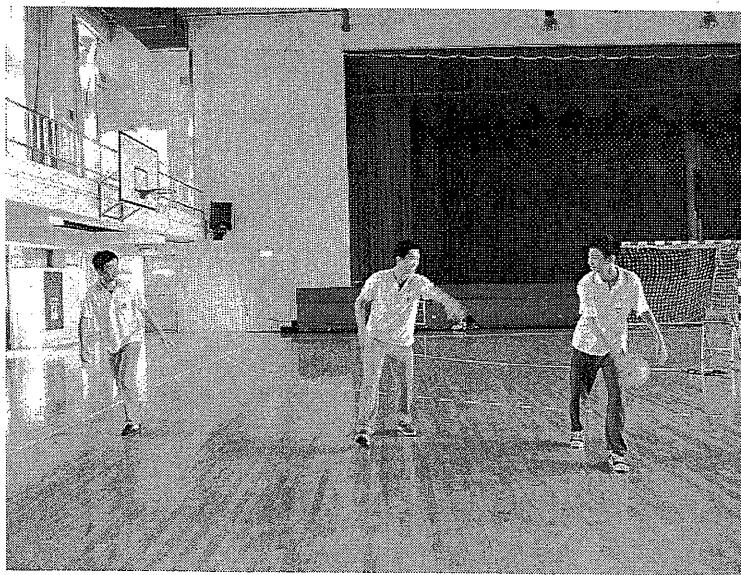
籃球、桌球或羽球等是有氧運動和無氧運動的混合，經常參與這些活動，可以改善心肺耐力，可鼓勵小朋友選擇自己有興趣的運動，像是男生喜歡打籃球，而女生則可以嘗試羽球等訓練活動。

1. 多球訓練：羽球為例，以量多的方式進行練習，羽球一桶約 10 顆，可實施 6-10 桶，增進心肺耐力及瞬發力(如圖六)。



(圖六：羽球多球練習)

2. 傳球訓練：三人一組為例，設定 100 公尺範圍，以「跑」及「傳」為主要訓練要素，三人邊跑邊傳球，來回各一次(心肺耐力及協調能力)(如圖七)。



(圖七：傳球訓練)

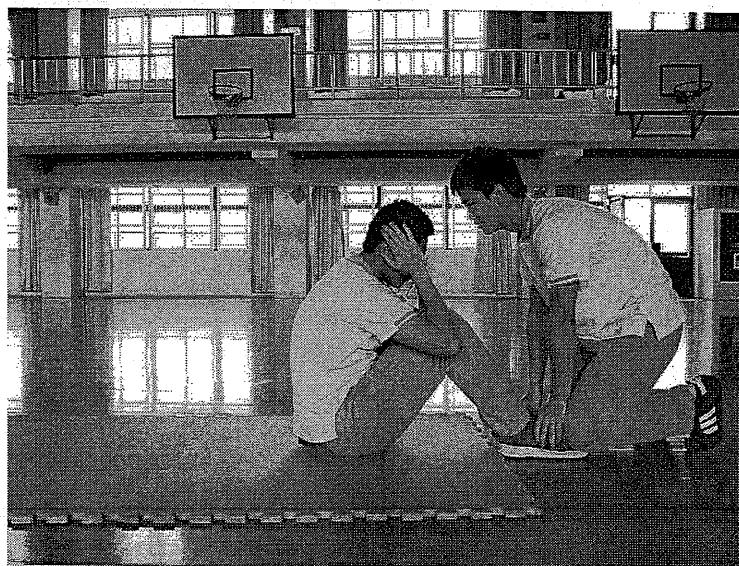
二、肌肉適能（1分鐘屈膝仰臥起坐）

肌肉適能主要是指肌力與肌耐力，肌力是指肌肉對抗某種阻力所發出的力量，一般而言是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量，肌耐力則是肌肉力量能夠持續長時間的能力，日常可以從事有關的投擲、彈跳、仰臥起坐、伏地挺身、吊單槓等等運動來增加學生此方面的適能。

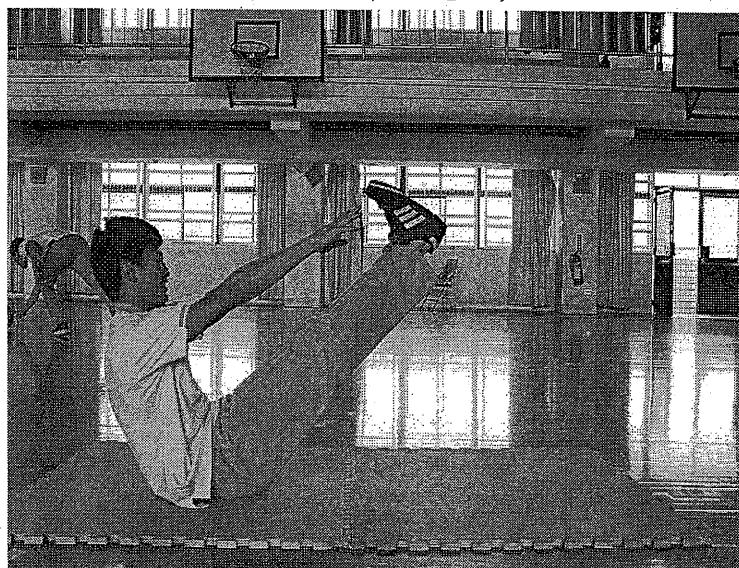
範例類型：仰臥起坐及肌力、肌耐力訓練運動

仰臥起坐的主要作用是增強腹部肌肉力量，姿勢及方式正確的話，可增進腹部肌肉的彈性，亦可以受到保護背部和改善體態的效果。保持良好的肌力和肌耐力對於促進健康、預防傷害與提高工作效率有很大的幫助。

1. 仰臥起坐：身體仰臥於地墊上，膝部屈曲成 90 度左右，腳部平放在地上仰臥起坐，或以 V 字形仰臥起坐，15 次 3 個回合，分別加強背部及腹部肌力(如圖八和九)。

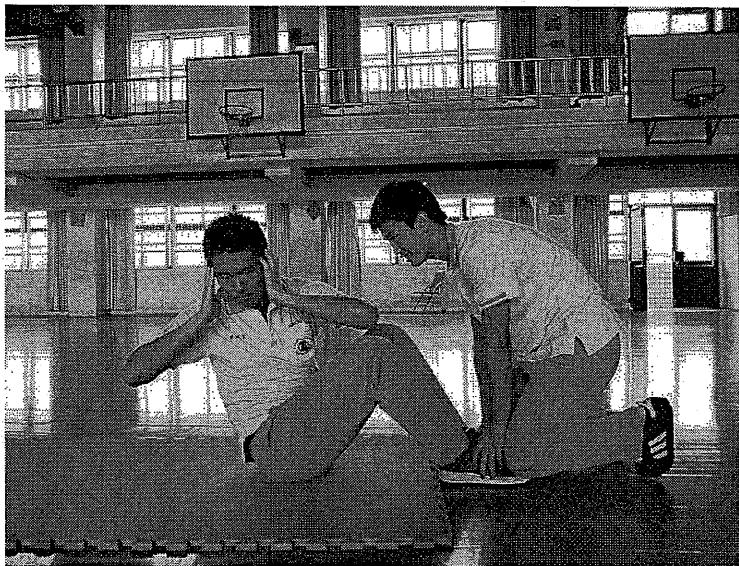


(圖八：仰臥起坐)



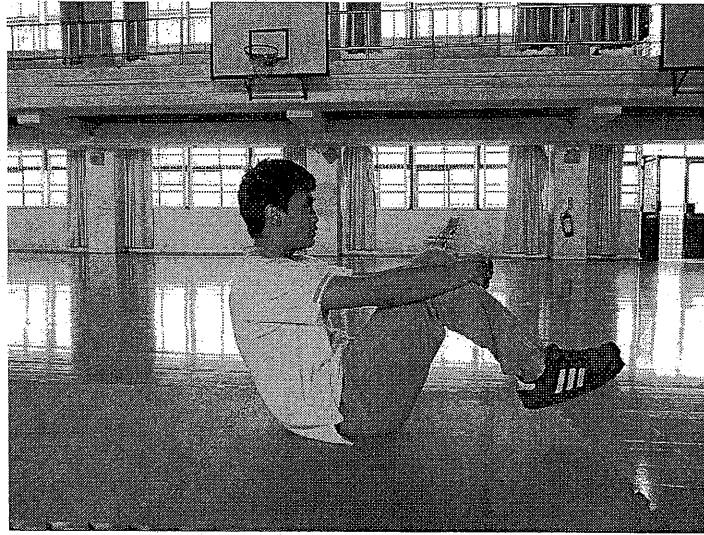
(圖九：V字形仰臥起坐)

2. 側邊仰臥起坐：身體仰臥於地墊上，雙腿彎曲，雙手抱頭，起來時身體向左彎曲，反之相同動作，左右 2 邊各做 10 次，共做 2 組。
(如圖十)



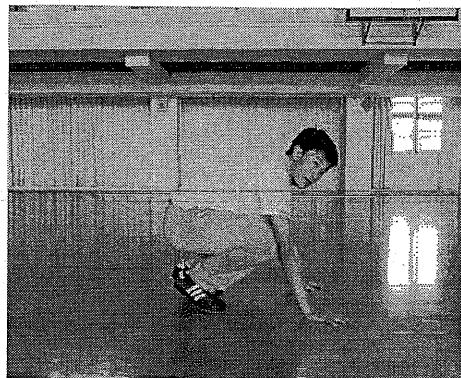
(圖十：側邊仰臥起坐)

3. 平衡墊平衡式：坐在平衡墊或軟墊上，以尾骨支撐保持平衡。雙腿屈膝併攏，雙手抱膝，腰背要伸直，保持平衡(如圖十一)。

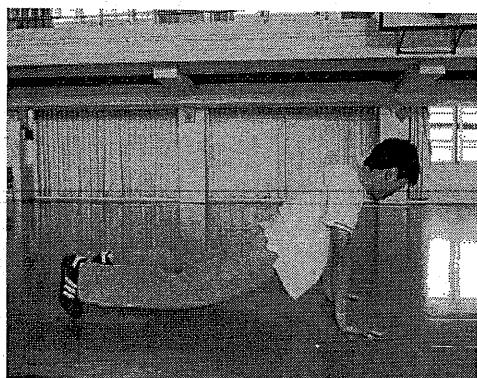


(圖十一：平衡墊平衡式)

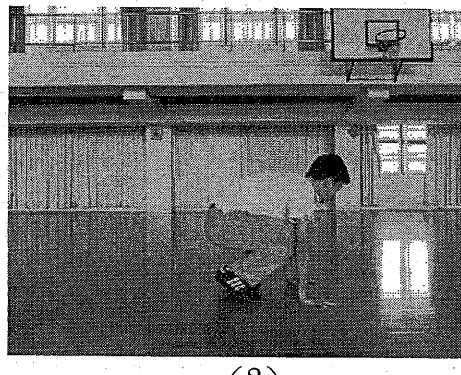
4. 蹲伏跳訓練：分三階段式訓練，先蹲姿勢(1)，以手為支撐點，再將雙腿向外踢出(2)，再回復蹲姿勢(3)，最後向上跳躍(4)，一回合以 10-15 次為主，可同時訓練肌耐力及瞬發力。



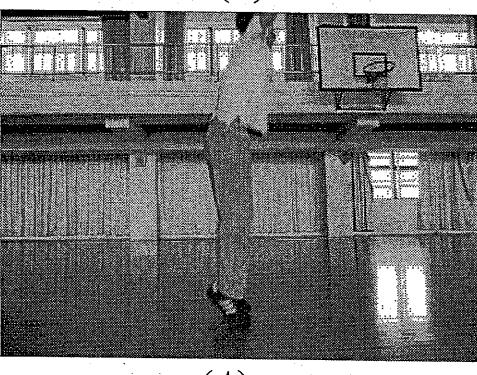
(1)



(2)



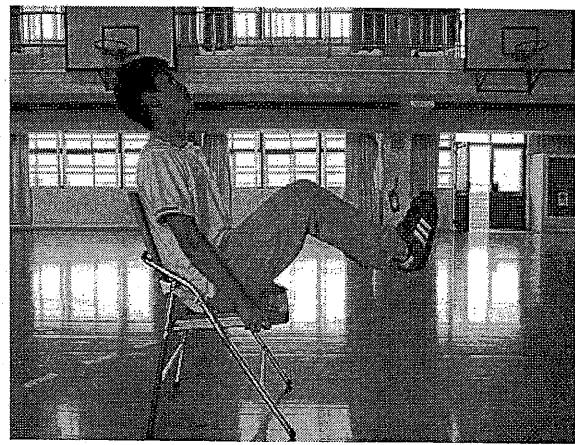
(3)



(4)

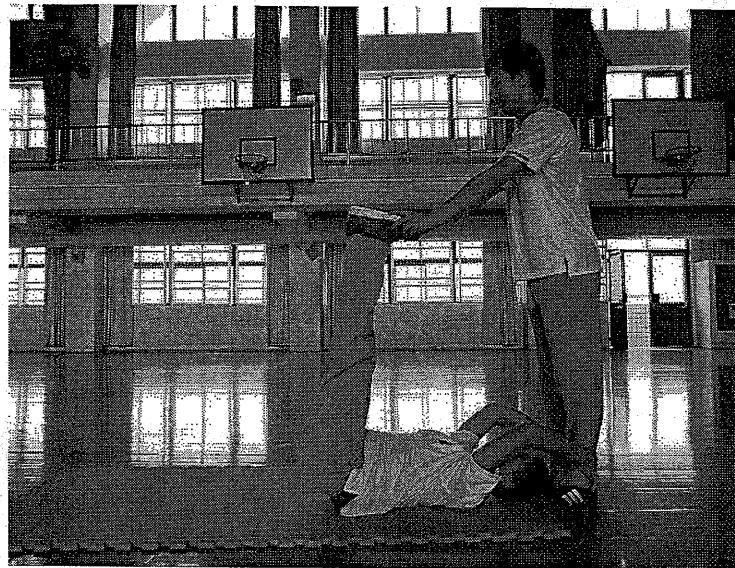
(圖十二：蹲伏跳訓練)

5. 坐椅屈膝舉腿：坐在長凳的邊緣，腿向下放伸出，身體向後傾斜 10 度左右，雙手撐於臀部後方，雙腿屈膝併攏上舉，上下來回不碰地面，十二次一組，反覆操作 2-3 組，此為肌耐力訓練。抓住凳子的邊緣以保持身體平衡。膝蓋不要彎曲，向上舉腿，直到腳尖與雙眼平行，每靜止平衡 20-30 秒為 1 組，反覆操作 2-3 組，則為肌耐力訓練。(如圖十三)



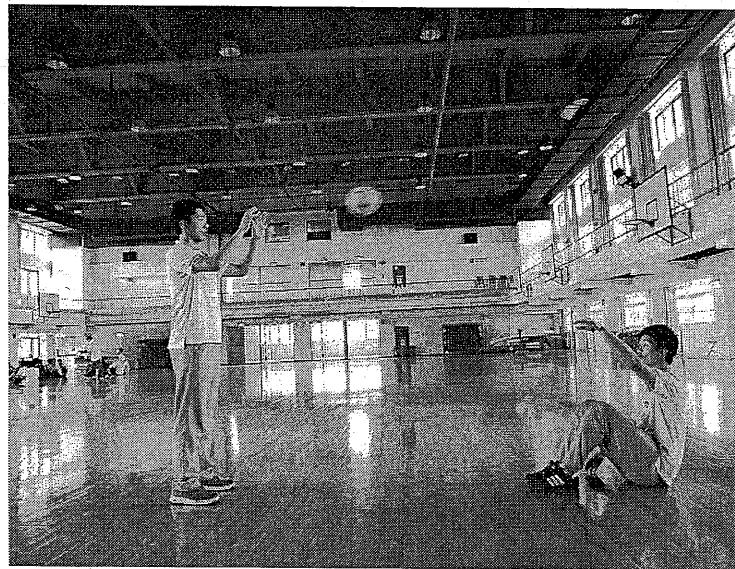
(圖十三：坐椅屈膝舉腿)

6. L型舉腿：2人1組，1人仰臥雙腿併攏，1人站立於仰臥者頭側兩旁，仰臥者雙手抓住站立者的腳踝，雙腿以站立者的腹部為目標舉起，當仰臥者將腿舉至目標，站立者將腳推回，每次腳跟不碰地，每12次為1組，建議反覆操作2-3組。(如圖十四)



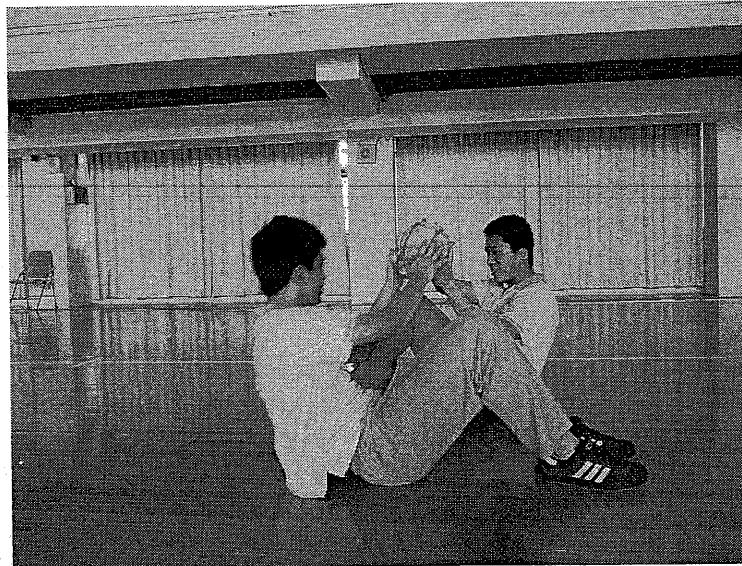
(圖十四：L型舉腿)

7. 仰臥傳接球：兩人一組，甲方呈現屈膝坐姿，乙方則是站立狀，乙方將球丟給甲方，甲方接獲傳球後，順勢仰臥，再迅速起身將球傳出，連續10-12次為1組，建議反覆2-4組(如圖十五)。



(圖十五：仰臥傳接球)

8. 仰臥起坐交換球：兩人一組，面對面平行成屈膝仰臥起坐姿勢，甲雙手持球於胸前，同時起坐，甲將球交給乙，接著往後躺，再重複仰臥起坐姿勢交換球。15-30 次為 1 組，建議反覆做 2-3 組。(如圖十六)



(圖十六：仰臥起坐交換球)

三、瞬發力（立定跳遠）

是指身體在最短的時間內產生力(force)的能力。它包含兩個因素—速度和力，因此，瞬發力也是很多運動項目，如：排球、跳高、跳遠等運動員所必備的能力。

範例類型：體育課程中可增加之跳躍活動

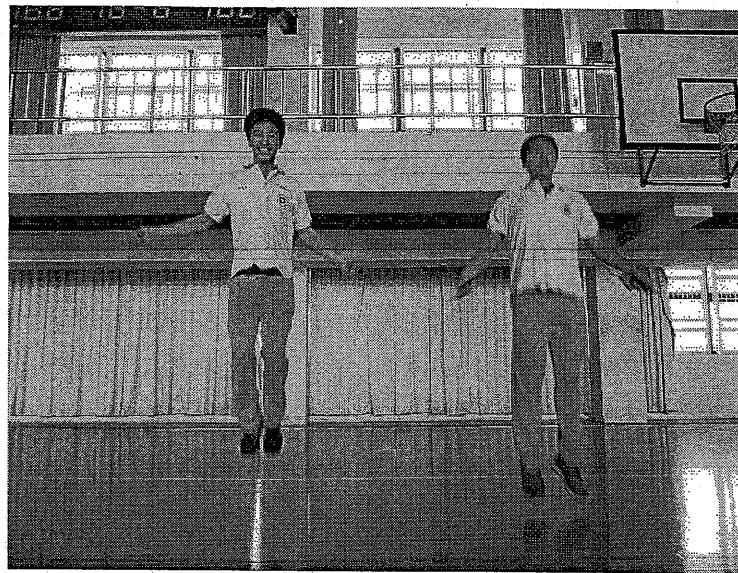
透過課程設計中增加的跳躍活動，達到加強同學瞬發力的目的。

1. 原地跳躍：盡全力跳躍至最高點時雙腿彎曲，盡可能的碰到自己的胸部，以 5 次為 1 組，建議重複 2-3 組。(如圖十七)



(圖十七：原地跳躍)

2. 跳繩：實施跳繩一跳兩迴旋，50下1組，實施3組。(如圖十八)



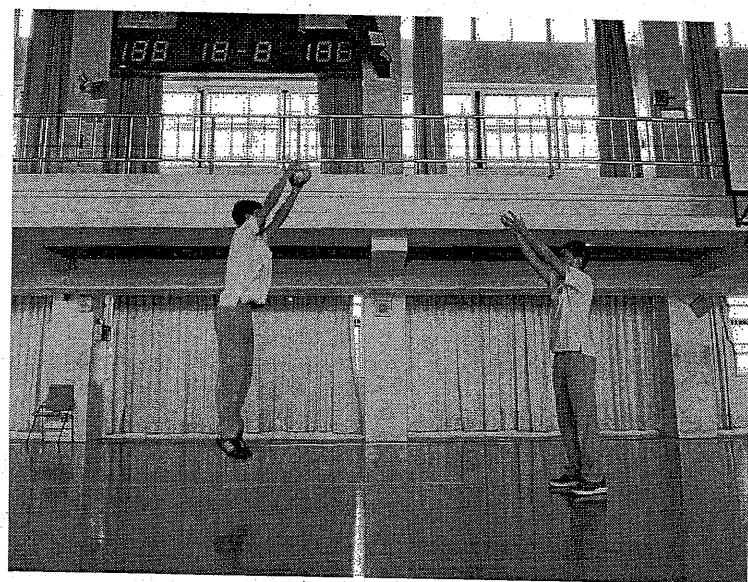
(圖十八：跳繩)

3. 三角錐跳躍：放置5-8個三角錐，並隔出適當距離，依序跳躍三角錐，建議可來回反覆做四次。(如圖十九)



(圖十九：三角錐跳躍)

4. 蹲跳接球：兩兩一組，面對面相距約 10-20 公尺，利用一顆球，甲成蹲姿，乙立姿持球，乙向上拋球，甲躍起接球。10-15 次為 1 組，每人輪流各做 2-3 組。(如圖二十)

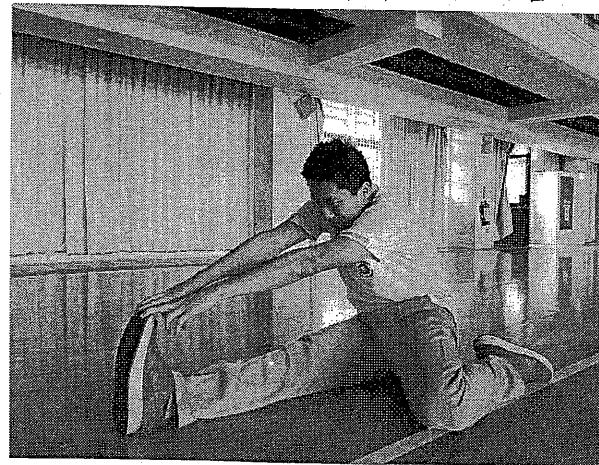


(圖二十：蹲跳接球)

四、柔軟度（坐姿體前彎）

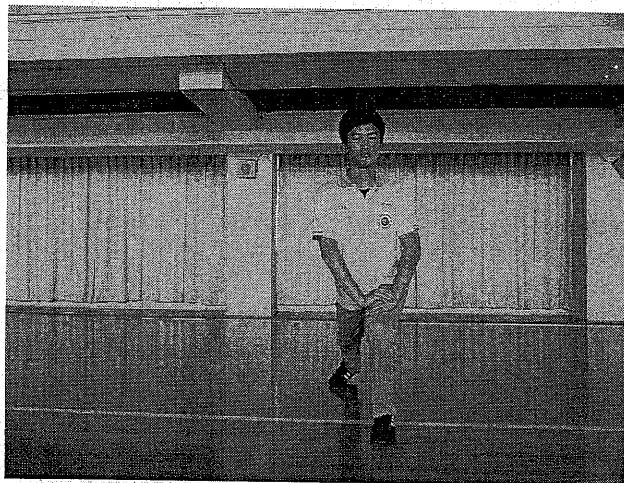
柔軟度是人體各關節所能伸展活動的最大範圍，其大小與關節本身之活動度及關節周圍軟組織如肌肉、關節囊等之延展度都有關係。

1. 體育課程及運動結束前，進行靜態伸展操運動。在此肌肉最大伸展位置時，維持一段時間，伸展後支持時間一般在 6 秒至 60 秒間(有個別差異性)，30 秒則是最有效的持續長度，且每一肌肉之伸展，應反覆最少 2 次。
2. 屈腿坐姿體前彎：一隻腿屈膝，保持自然呼吸，身體慢慢向前伸展約 15-30 秒，然後再交換腿練習，可重複操作 3 個回合。(如圖二十一)



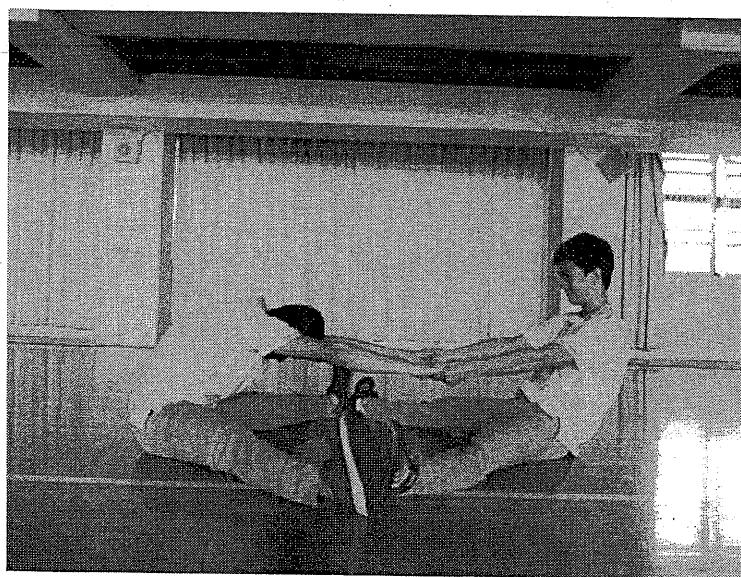
(圖二十一：屈腿坐姿體前彎)

3. 弓箭步伸展：身體站直，一腿往前跨步並將膝蓋彎曲，彎曲幅度以不超過腳尖為主，雙腳腳尖朝向同一方向，後腿膝蓋伸直，後腳跟盡量踩在地面上，靜止此狀態維持約 15-30 秒，再交換腿練習，可重複操作 3 個回合。(如圖二十二)



(圖二十二：弓箭步伸展)

4. 前彎後仰：兩人一組，皆採坐姿，各自將雙腿盡量張開，腳底貼合，雙手相互拉住。首先 1 人先前彎，另 1 人則後仰，速度須放慢，雙腿須盡量伸直，直到感覺大腿內側肌群及下背繃緊，然後維持靜止姿勢 20 秒再恢復到坐姿交換，如此反覆練習 3 回合，此動作可伸展部位為大腿內側肌群及下背。(如圖二十三)



(圖二十三：前彎後仰)

五、您來瘋親子體能王(完整體適能活動設計範例)

教材提供者：國立東華大學 林嘉志 教授

影片參考網址：<http://youtu.be/hL7SdSBG0mQ>

結合心肺適能的循環訓練，分段完成有氧耐力跑、變速跑、穿插阻力運動，可發揮創意設計增加運動樂趣。

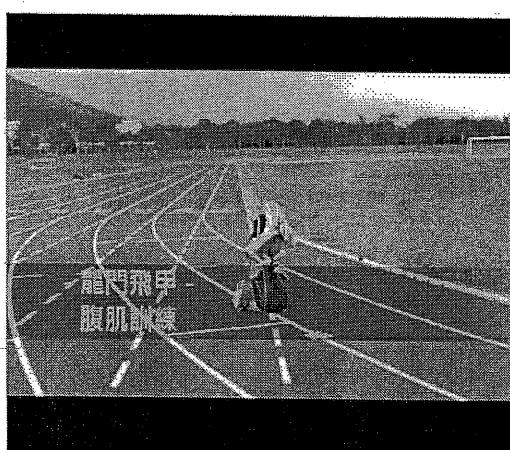
Step1.



Step2.



Step3.



Step4.



Step5



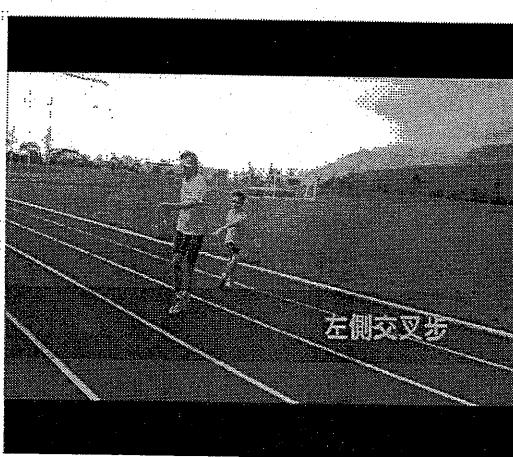
Step6.



Step7.



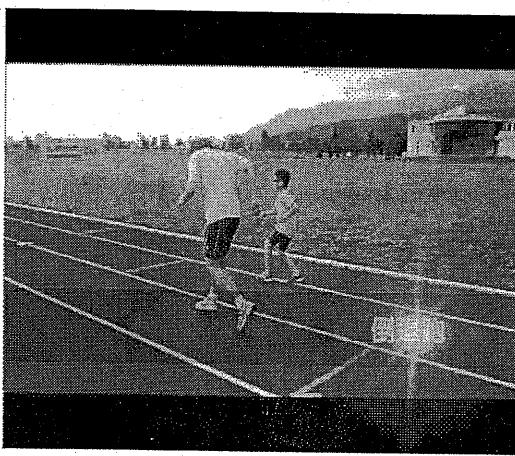
Step8.



Step9.



Step10.



Step11.



Step12.



Step13.



Step14.



Step15.

