



認識體適能

今天要學到什麼

01

什麼是體適能?

02

體適能要素

03

體適能測驗

04

如何提升體適能



什麼是體適能？

身體適應生活與環境的能力。

體適能的重要性



促進健康和發育，體適能較好健康狀況也會較佳。



有充足的體力來適應日常工作、生活或讀書



有助於各方面的均衡發展



養成良好的健康生活方式和習慣

體適能要素

身體組成

心肺耐力

肌力
肌耐力

爆發力

柔軟度

體適能測驗



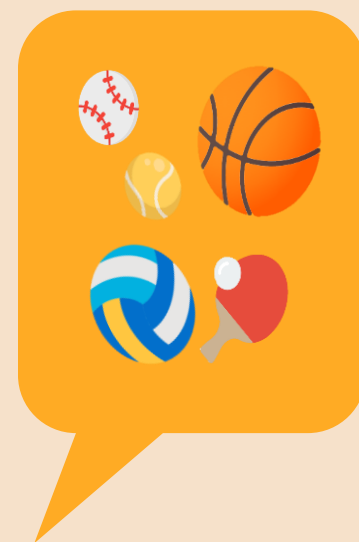
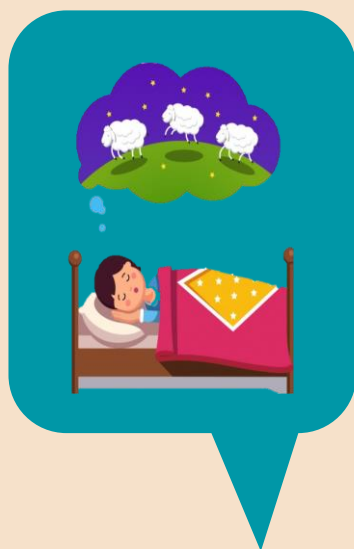


身體組成

測量身高、體重，換算成BMI值。
BMI=體重(公斤)÷身高²(公尺)。

年齡	男性			
	過輕 (BMI ≤)	正常 (BMI 介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
13	15.7	15.7~21.9	21.9	24.5
14	16.3	16.3~22.5	22.5	25
15	16.9	16.9~22.9	22.9	25.4
16	17.4	17.4~23.3	23.3	25.6

年齡	女性			
	過輕 (BMI ≤)	正常 (BMI 介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
13	15.7	15.7~21.9	21.9	24.3
14	16.3	16.3~22.5	22.5	24.9
15	16.7	16.7~22.7	22.7	25.2
16	17.1	17.1~22.7	22.7	25.3



如何提升?

健康均衡飲食

作息正常不熬夜

正確積極的觀念

規律運動好習慣

[身體組成]



什麼是心肺耐力？

指心臟與肺臟的攜氧能力，透過**有氧運動**可以減少體脂肪、消耗熱量，並且改善心肺功能、提升專注度、預防骨質疏鬆等。

有氧運動V.S無氧運動

有氧運動	無氧運動
最大心跳率 65-85%	最大心跳率90%
慢跑、騎單車、游泳	重量訓練、仰臥起坐、深蹲

體適能測驗

800/1600跑走

單位:分秒

男生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
13	9'5 0	9'3 3	9'15	8'57	8'41	8'2 0	8'0 8	7'5 4	7'30	7'0 4
14	9'14	8'57	8'4 3	8'2 9	8'14	7'57	7'4 4	7'28	7'11	6'4 7

女生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
13	4'4 3	4'3 7	4'3 2	4'2 6	4'2 0	4'16	4'10	4'0 3	3'5 4	3'4 4
14	4'4 9	4'4 4	4'3 9	4'3 3	4'2 8	4'2 3	4'17	4'10	4'0 2	3'5 3
15	4'4 7	4'41	4'3 5	4'3 0	4'2 4	4'19	4'12	4'0 6	3'57	3'4 7



騎單車



有氧舞蹈



慢跑



游泳

如何提升?

[心肺適能]

每周5天
每次至少20分鐘以上
達到最大跳率60-85%
循序漸進原則



什麼是肌力/肌耐力?

***肌力**:指肌肉對抗某種阻力時所發出力量，一般而言是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量。 MAX:20Kg

***肌耐力**:指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆次數。 MAX:20下

體適能測驗

1分鐘仰臥起坐

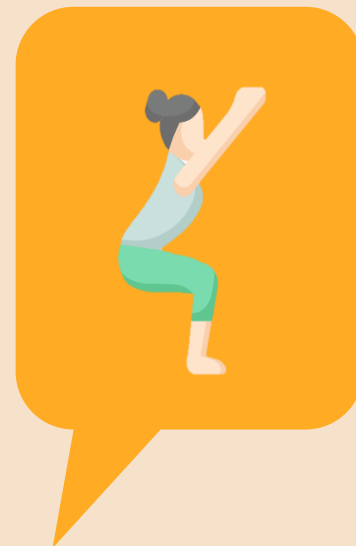
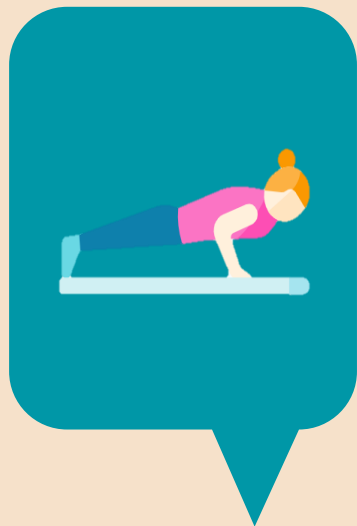
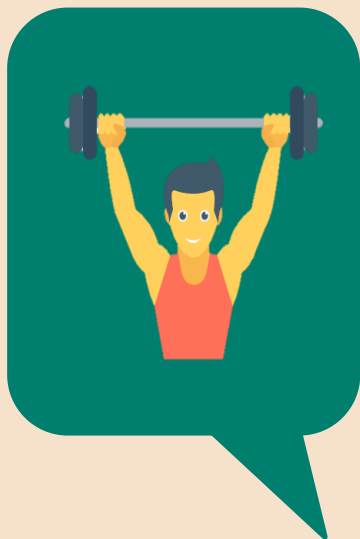
單位:下

男生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
13	33	34	35	36	38	39	40	42	44	48
14	35	36	38	39	40	40	42	43	45	48
15	37	38	39	40	41	42	44	45	47	50

女生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
13	29	29	30	31	32	33	34	36	38	41
14	27	28	29	30	31	32	34	35	37	40
15	27	29	30	31	32	33	34	36	38	41



如何提升？

重量訓練

伏地挺身

棒式撐地

深蹲

[肌力/肌耐力]

練習方式

次數:10~12下

組數:3~5組

休息:60~90秒/次

什麼是爆發力？

最短時間產生最大速度或者以最快速度完成動作的能力。



體適能測驗

立定跳遠

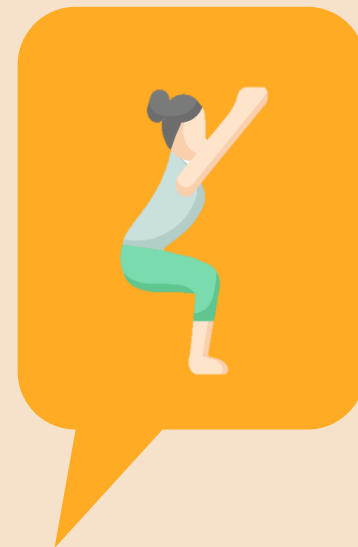
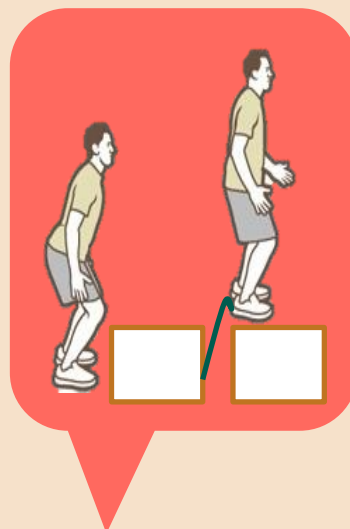
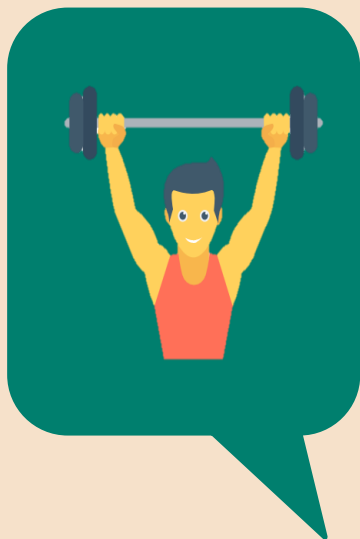
單位:公分

男生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
13	170	175	178	181	185	190	195	200	207	215
14	185	188	191	195	200	203	207	213	220	227
15	195	199	202	205	210	213	216	221	228	235

女生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
13	138	140	143	146	150	155	159	164	170	180
14	138	142	145	149	152	155	160	165	170	181
15	140	144	147	150	153	158	162	168	175	185



如何提升?

重量訓練

高抬腿跑

雙腳跳箱

深蹲跳

[爆發力]

練習方式

次數:5-8下

組數:3組

訓練的速度要快

什麼是柔軟度？

指人體各關節能伸展活動的最大範圍。



體適能測驗

坐姿體前彎

單位:公分

男生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
13	24	25	27	28	29	30	32	33	35	38
14	25	26	27	29	30	31	32	34	36	39
15	25	26	28	29	30	32	33	35	37	40

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
13	30	31	32	33	34	35	37	39	43	45
14	30	31	33	34	35	37	39	40	42	45
15	31	32	34	35	36	38	40	42	43	47

女生



MRFIT原則

Modality
or Mode
運動方式

例:股四頭肌/
腓腸肌...

Rate of
Progression
漸進負荷原則

循序漸進增加
運動時間或強
度

Frequency
運動頻率

每天

Intensity
運動強度

緊繃有感
但無疼痛
原則

Time
運動時間

每次20分鐘
每項10~30秒

[如何提升柔軟度]

甚麼是金牌？

銀牌？

銅牌？

中等？

待加強？



影響升學?

彰化縣免試入學超額比序原則表

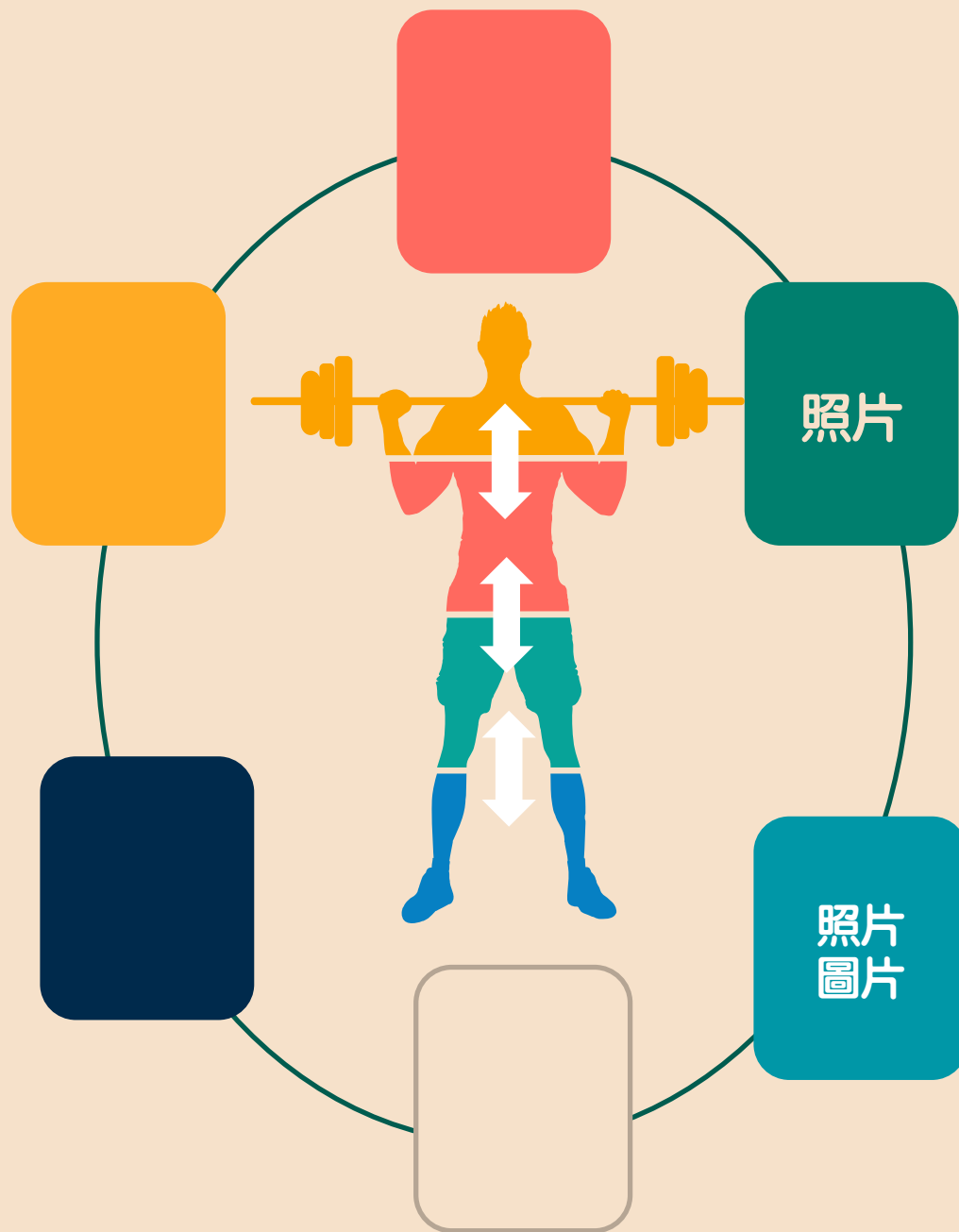
績優表現	均衡學習 (上限 6 分)	五學期皆符合者 6 分 四學期皆符合者 4 分 三學期皆符合者 2 分 二學期(含)以下符合者 0 分	16 分	健康與體育、藝術與人文、綜合活動三領域平均成績皆達 60 分(含)以上者,採計國一、國二及國三上五學期。
	社團參與 (上限 4 分)	參與學校社團績優每 1 學期 1 分		由學校認定社團參與表現優良者。
	競賽表現 (上限 6 分)	國際：第 1 名 6 分/第 2 名 5 分/ 第 3 名 4 分/第 3 名以外 3 分 全國：第 1 名 5 分/第 2 名 4 分/ 第 3 名 3 分/第 3 名以外 2 分 全縣：第 1 名 4 分/第 2 名 3 分/ 第 3 名 2 分/第 3 名以外 1 分		1.103 年 8 月 1 日起限本縣正面表列之競賽採計項目。 2.外縣(市)學生得採計其就學期間所在縣(市)政府核發之獎狀。 3.特優比照第 1 名;優等比照第 2 名;甲等比照第 3 名。 4.3 人(含)以下視為個人賽;4 人(含)以上視為團體,團體賽依個人賽積分折半計算。 5.參賽證明不予採計積分。
	體適能(上限 6 分)	每單項銅牌以上者各 2 分 每單項中等或待加強各 1 分		1.排除身體質量指數,其餘 四項任採三項 。 2.持有各級主管機關特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定為身心障礙學生之證明,或領有身心障礙手冊(證明)者,或持有 衛福部 重大傷病卡(證明)之學生比照銅牌。 3.其他因身體羸弱持有證明未檢測者比照待加強。



THE END

Does anyone
have any
questions?

認識體適能



文字敘述

文字敘述

體適能挑戰王



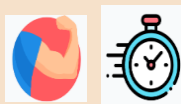
Push up
伏地挺身

肌力



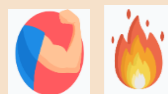
Squat
深蹲

肌耐力



Jump
蹲跳

爆發力



Lunge
弓箭步

柔軟度



體適能GoGoGo



肌耐力//棒式撐地

增加身體基礎代謝率 (BMR)，讓瘦身更有效率，也不易堆積脂肪。

訓練肌耐力讓你不容易疲累，讓生活更輕鬆。

肌力//瑪利歐跳

訓練肌力提升運動能力，避免運動傷害。

心肺耐力//間歇跑

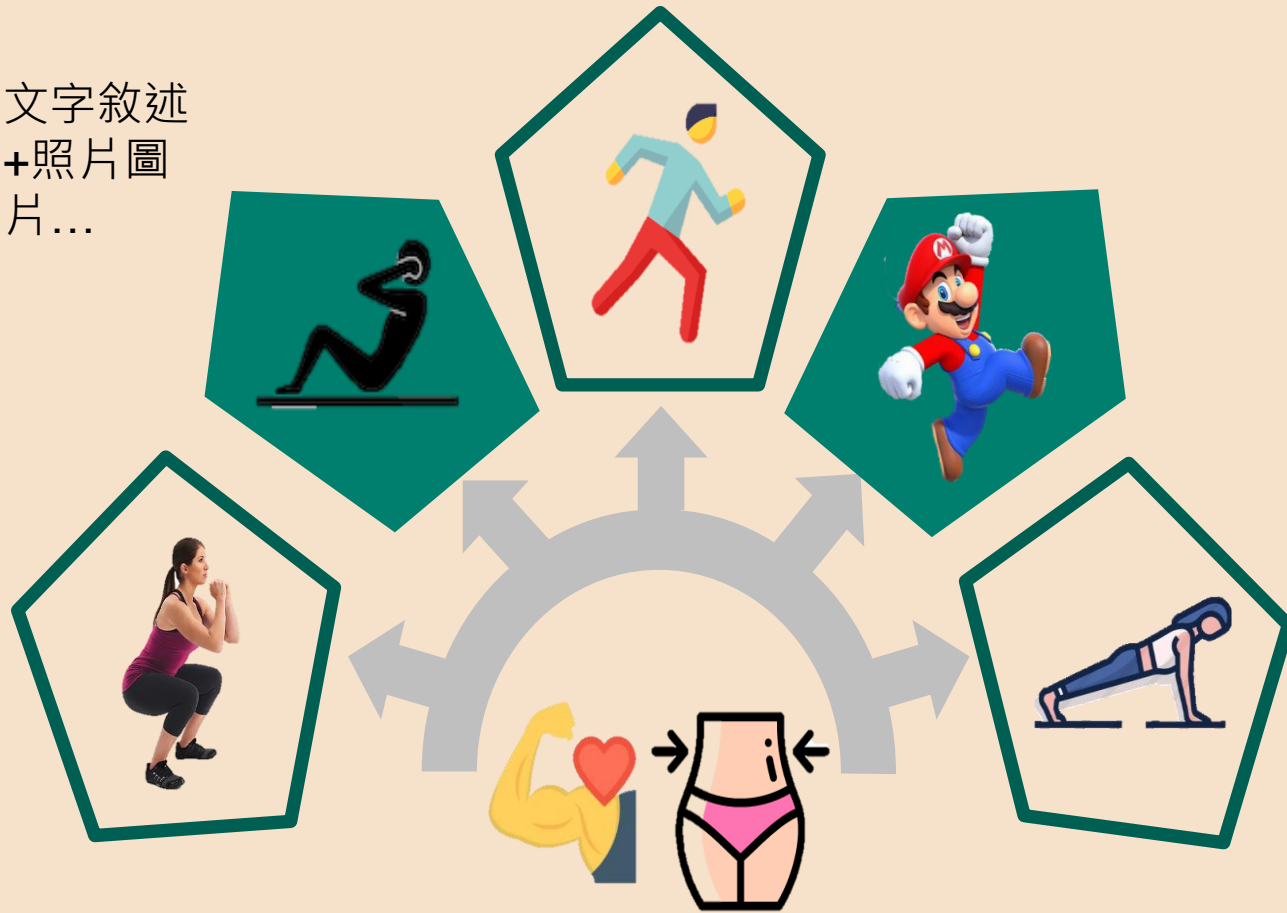
提升心肺耐力讓我們提升上課專注度並且有效預防慢性疾病。

柔軟度//弓箭步

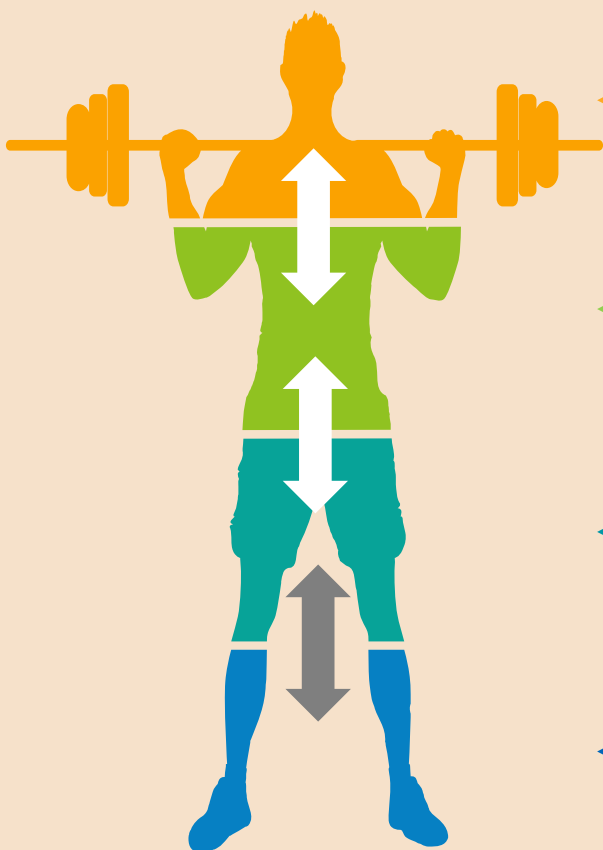
適當的伸展除了能預防運動傷害外，還能減緩運動後造成的酸痛感。

提升體適能

文字敘述
+照片圖
片...



訓練肌力



上肢肌群(肱二頭肌、胸肌...)

照片

核心肌群(腹肌、側腹肌、背肌)

照片

下肢肌群(股四頭肌、股二頭肌)

照片

下肢肌群(小腿肌)

照片

我的BMI多少?
如何改善身體
素質
照片+說明

身體組
成

心肺耐
力

提升心肺適能的方法
+照片.說明



提升
體適
能

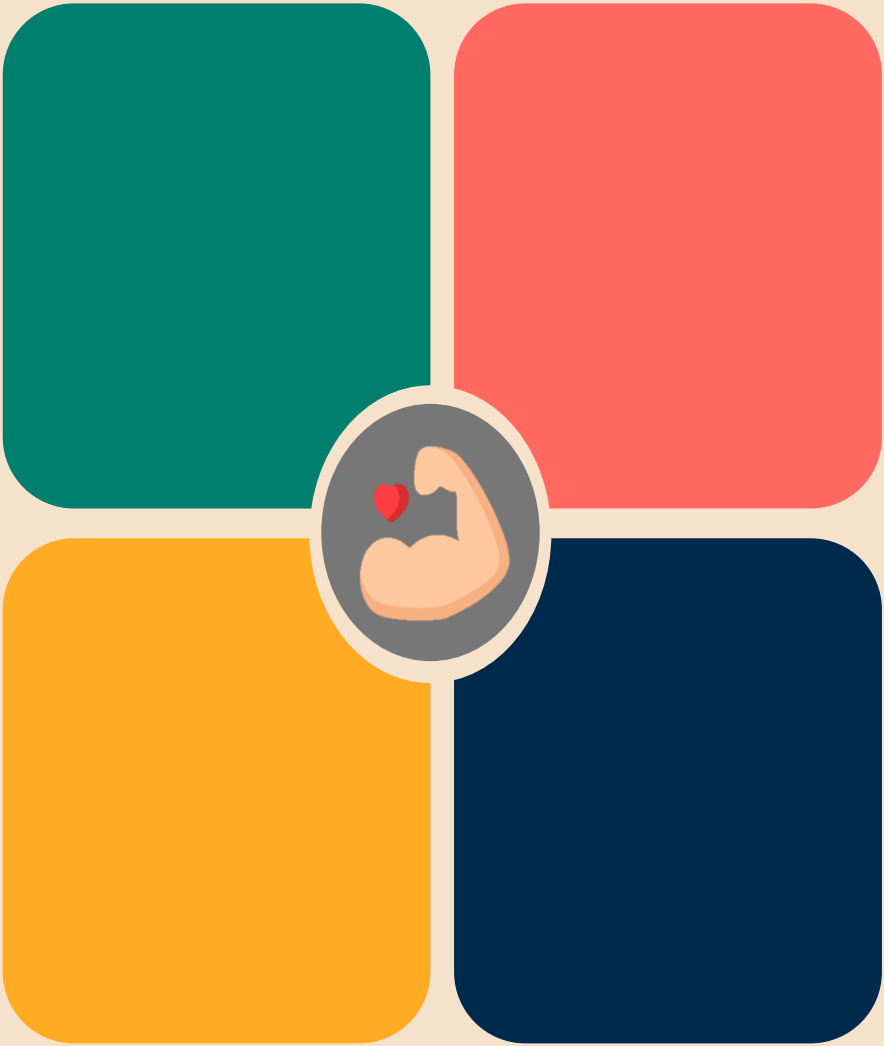
肌力/肌
耐力

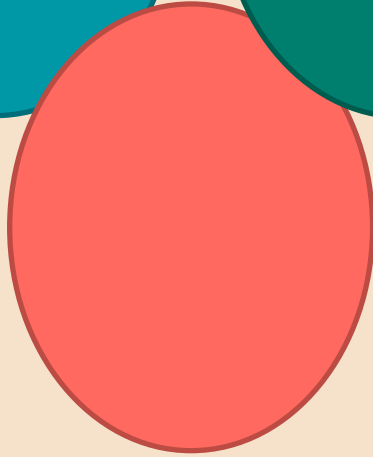
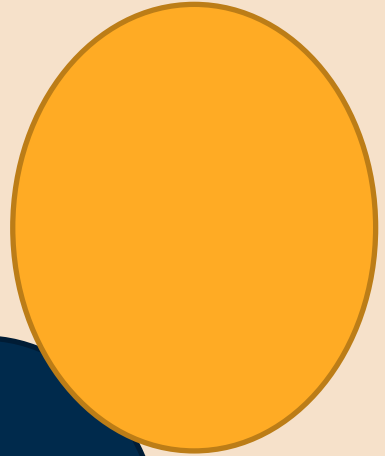
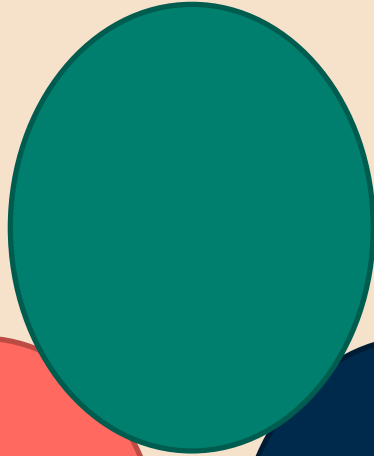
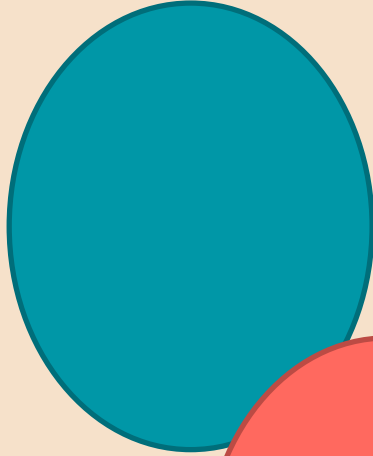
柔軟度

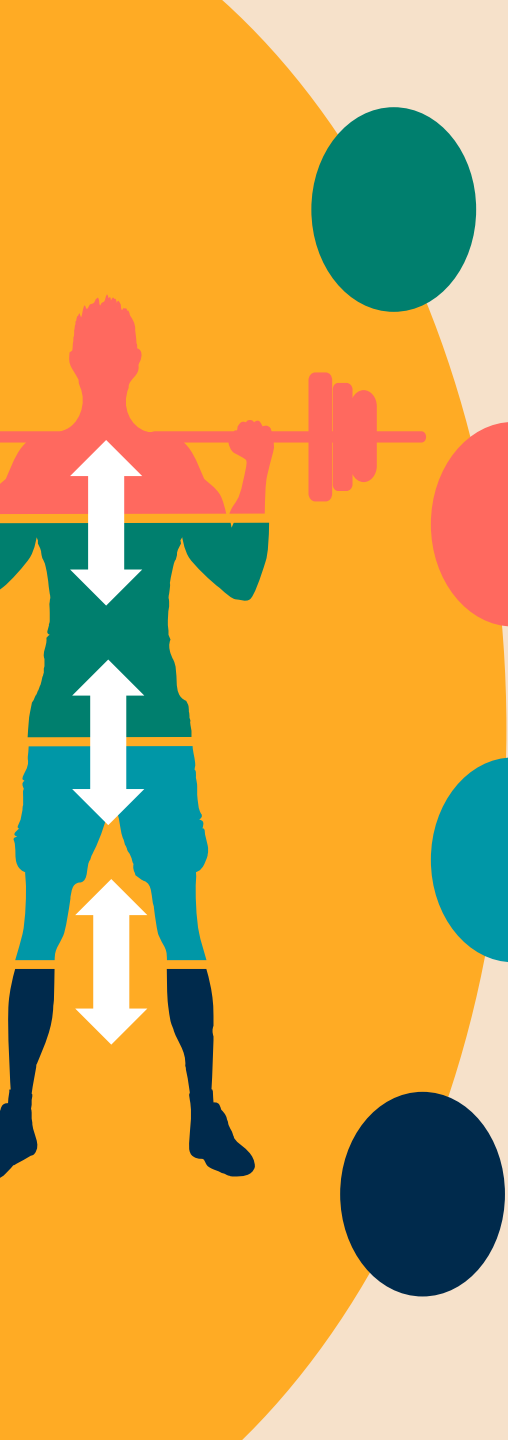


照片+說
明

照片+說
明







[Empty teal rounded rectangular box]

[Empty red rounded rectangular box]

[Empty teal rounded rectangular box]

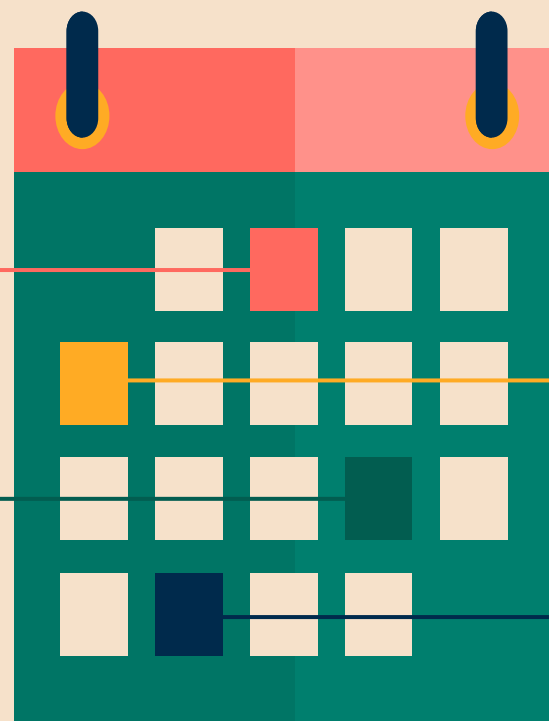
[Empty dark blue rounded rectangular box]

訓練日記

第一天
練了甚麼

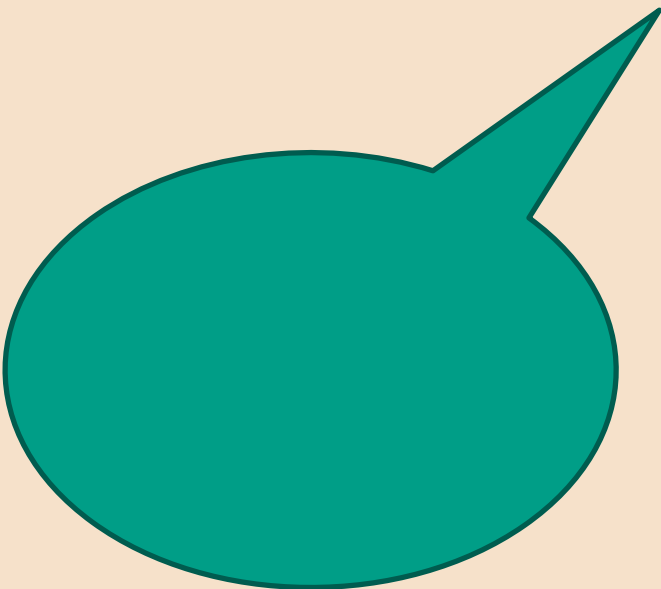
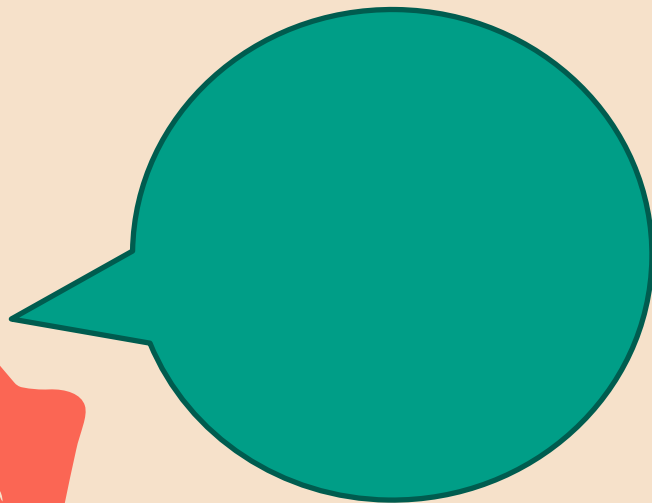
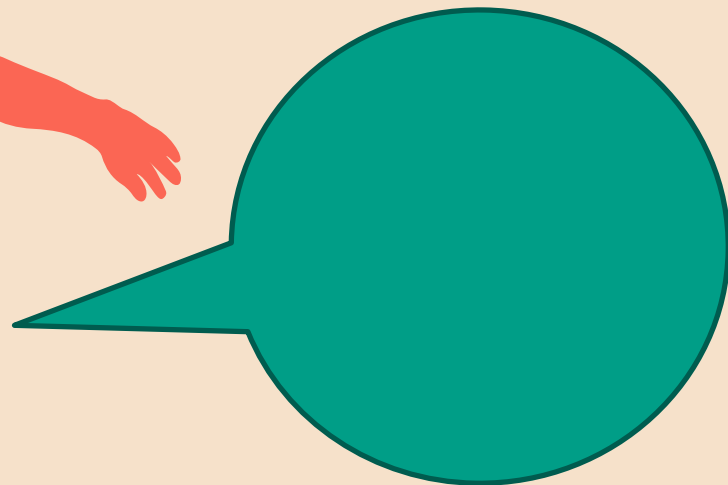
第三天

DAY2



身體組成

健康飲食
作息正常
規律運動





體適能測驗

800/1600公尺跑走

單位:分秒

男生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
13	9'50	9'33	9'15	8'57	8'41	8'20	8'08	7'54	7'30	7'04
14	9'14	8'57	8'43	8'29	8'14	7'57	7'44	7'28	7'11	6'47
15	8'53	8'38	8'22	8'10	8'00	7'46	7'33	7'18	7'03	6'42

女生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
13	4'43	4'37	4'32	4'26	4'20	4'16	4'10	4'03	3'54	3'44
14	4'49	4'44	4'39	4'33	4'28	4'23	4'17	4'10	4'02	3'53
15	4'47	4'41	4'35	4'30	4'24	4'19	4'12	4'06	3'57	3'47

體適能測驗

1分鐘仰臥起坐

單位:下

男生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
13	33	34	35	36	38	39	40	42	44	48
14	35	36	38	39	40	40	42	43	45	48
15	37	38	39	40	41	42	44	45	47	50

女生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
13	29	29	30	31	32	33	34	36	38	41
14	27	28	29	30	31	32	34	35	37	40
15	27	29	30	31	32	33	34	36	38	41

體適能測驗

立定跳遠

單位:公分

男生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
13	170	175	178	181	185	190	195	200	207	215
14	185	188	191	195	200	203	207	213	220	227
15	195	199	202	205	210	213	216	221	228	235

女生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
13	138	140	143	146	150	155	159	164	170	180
14	138	142	145	149	152	155	160	165	170	181
15	140	144	147	150	153	158	162	168	175	185

體適能測驗

坐姿體前彎

單位:公分

男生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
13	24	25	27	28	29	30	32	33	35	38
14	25	26	27	29	30	31	32	34	36	39
15	25	26	28	29	30	32	33	35	37	40

女生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
13	30	31	32	33	34	35	37	39	43	45
14	30	31	33	34	35	37	39	40	42	45
15	31	32	34	35	36	38	40	42	43	47

我的體適能成績

姓名:

	800/ 1600M	仰臥 起坐	立定 跳遠	坐姿 體前彎	獎章	總分
一上						
一下						
二上						
二下						
三上						
三下						



我的體適能成績

姓名:

	800M	仰臥起坐	立定跳遠	坐姿 體前彎	獎章
四上					
四下					
五上					
五下					
六上					
六下					



體適能測驗

800公尺跑走

單位:分秒

男生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
10	5'00	4'51	4'43	4'36	4'27	4'20	4'11	4'01	3'51	3'40
11	4'40	4'30	4'23	4'16	4'09	4'02	3'55	3'48	3'39	3'30
12	4'17	4'10	4'03	3'57	3'50	3'43	3'38	3'32	3'25	3'14

女生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
10	5'14	5'07	5'03	4'55	4'47	4'41	4'33	4'25	4'11	4'00
11	4'56	4'49	4'43	4'36	4'29	4'22	4'15	4'09	3'56	3'46
12	4'44	4'40	4'33	4'27	4'21	4'15	4'09	4'03	3'54	3'43

體適能測驗

1分鐘仰臥起坐

單位:下

男生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
	10	25	26	26	27	29	30	31	33	35
11	27	28	29	30	31	32	33	35	37	40
12	30	31	32	33	34	35	37	38	40	44

女生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
	10	24	24	25	26	27	28	30	31	33
11	26	27	27	28	29	30	31	32	34	37
12	27	28	29	30	30	31	32	34	36	39

體適能測驗

立定跳遠

單位:公分

男生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
10	132	135	138	141	145	148	152	156	162	170
11	144	146	150	153	156	160	164	169	174	182
12	155	158	161	165	169	172	176	181	187	198

女生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
10	123	125	128	130	133	136	140	145	152	160
11	131	134	137	140	142	146	150	155	160	170
12	135	139	142	144	147	150	156	162	167	176

體適能測驗

坐姿體前彎

單位:公分

男生

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
10	25	25	27	27	29	30	31	32	34	36
11	24	25	26	27	28	29	30	32	34	36
12	23	24	25	26	27	29	30	31	33	36

年齡	銅牌					銀牌		金牌		
10	30	30	31	32	33	35	36	37	40	42
11	29	30	31	32	33	34	35	37	39	43
12	29	30	31	32	33	35	36	38	40	44

女生

