

臺南市永康區大灣國民小學學生體適能獎章換發要點

壹、依據：教育部臺（88）體字第 88068467 號辦理暨體適能推展計畫辦理。

貳、目的：協助學生了解自我體能狀況，並養成良好運動習慣。

參、主辦單位：學務處體育組。

肆、施測對象：本校三到六年級學生。

伍、施測日期：113 年 3 月 04 日到 113 年 5 月 31 日。

陸、體適能獎章換發截止日期：本學期體適能填報時間於 6 月 07 日下班前截止。

柒、實測項目：(一) 身體質量指數 (二) 坐姿體前彎 (三) 立定跳遠
(四) 一分鐘仰臥起坐 (五) 800 公尺跑走

捌、活動辦法：體適能成就獎以本部最新公佈之臺閩地區學生體適能常模（百分等級）為依據，其認定標準及獎勵如下：

(一) 各項體適能成績均達百分等級五十（%）以上者核發銅質獎章。

(二) 各項體適能成績均達百分等級七十五（%）以上者核發銀質獎章。

(三) 各項體適能成績均達百分等級八十五（%）以上者核發金質獎章。

玖、注意事項：

1. 各班導師請於 113.04.01-06.07 期間，利用校網-校務行政-班級報名系統上傳該班體適能後測資料；體適能獎章申請時，將依各班所上傳資料傳送至教育部體育署體適能網站進行資料處理。獎章認定以教育部體育署體適能網站系統計算為準，依照附表換發標準參照表算出等級僅供參考。

拾、本計畫呈校長核准後實施，修正時亦同。

臺南市永康區大灣國民小學 112 學年度體適能獎章換發標準

四、五、六年級（女生）體適能金、銀、銅質獎章常模標準																	
年級	年 齡	仰臥起坐 60 秒				坐姿 體前彎				立定跳遠				800 公尺跑走			
		中 等	銅	銀	金	中 等	銅	銀	金	中 等	銅	銀	金	中 等	銅	銀	金
四年級	9 歲	18	23	29	31	23	28	34	37	107	121	136	144	6'06''	5'25''	4'43''	4'21''
	10 歲	19	24	28	32	24	30	35	37	110	123	136	145	5'53''	5'14''	4'41''	4'25''
五年級	10 歲	19	24	28	31	24	30	35	37	110	123	136	145	5'53''	5'14''	4'41''	4'25''
	11 歲	20	26	30	32	24	29	34	37	117	131	146	155	5'29''	4'56''	4'22''	4'09''
六年級	11 歲	20	26	30	32	24	29	34	37	117	131	146	155	5'29''	4'56''	4'22''	4'09''
	12 歲	22	27	31	34	23	29	35	38	120	135	150	162	5'15''	4'44''	4'15''	4'03''
四、五、六年級（男生）體適能金、銀、銅質獎章常模標準																	
年級	年 齡	仰臥起坐 60 秒				坐姿 體前彎				立定跳遠				800 公尺跑走			
		中 等	銅	銀	金	中 等	銅	銀	金	中 等	銅	銀	金	中 等	銅	銀	金
四年級	9 歲	19	25	31	33	21	26	32	35	119	135	150	158	5'47''	5'04''	4'21''	3'58''
	10 歲	19	25	30	34	19	25	30	32	119	132	148	156	5'47''	5'00''	4'20''	4'01''
五年級	10 歲	19	25	30	33	19	25	30	32	119	132	148	156	5'47''	5'00''	4'20''	4'01''
	11 歲	21	27	32	35	18	24	29	32	128	144	160	169	5'22''	4'40''	4'02''	3'48''
六年級	11 歲	21	27	32	35	18	24	29	32	128	144	160	169	5'22''	4'40''	4'02''	3'48''
	12 歲	25	30	35	38	17	23	29	31	136	155	172	181	4'57''	4'17''	3'43''	3'32''

※四項檢測成績均達表格內之數字（含）以上，即可換發該項獎章。

2-3-1 體適能



說明：體適能頒獎



說明：體適能量測

2-3-1 學生體育活動



說明：運動會



說明：學生參加活動體驗學習

2-3-1 學生體育活動



說明：班際體育競賽



2-3-1 學生體育活動



說明：食農教育結合校訂課程定向越野活動，走出戶外。



臺南市永康區大灣國民小學

Tainan Municipal Yongkang District Dawan Elementary School

說明：全校學生參加活動體驗學習

2-3-1 體育活動(運動會趣味競賽)



說明：親師大隊接力



說明：親師躲避球賽

2-3-1 提供學生適性學習機會，以激發潛能-普及化班際比賽



說明：班際大隊接力



說明：全班參加活動體驗學習，凝聚班級向心力

2-3-1 提供學生適性學習機會，以激發潛能-普及化班際比賽



說明：班際樂樂棒球賽





臺南市永康區大灣國民小學 明：全班參加活動體驗學習，凝聚班級向心力

Tainan Municipal Yongkang District Dawan Elementary School

2-3-1 提供學生適性學習機會，以激發潛能-普及化班際比賽



說明：班際馬拉松接力賽



說明：全班參加活動體驗學習，凝聚班級向心力

食農教育成果



食農教育:安排學生戶外教育到鄰近種植農場實際體驗。



食農教育:安排學生戶外教育到鄰近種植農場實際體驗。



食農教育:認識食物特色、營養價值「從產地到餐桌」。



食農教育:學生將體驗的課程用畫紙呈現。



營養教育:營養師針對低碳飲食進行宣導。



營養教育:營養師針對低碳飲食進行宣導。