臺南市立民德國民中學

校址：704台南市北區西門路三段223號
電話：(06)226-7323　傳真:06-226-2364

臺南市立民德國民中學

健康體適能行動計劃

學習護照



班級/

座號/

姓名

運動計畫及自我實踐

編輯者的話

運動的目的除了能提升體適能，達到健康的身心外，對於生活品質與人際關係的提升，更是「學習病（過動、不專心、學習力低落）」的新處方，但前提是要把運動置入於日常生活中，就能提升學習力、打擊分心、形塑良好身心體位，因此投入參與並實踐這份運動計畫，正是你的途徑之一。

讓我們來參與這學期的運動實踐計畫，此計畫結合班際團體大跳繩的競賽和彈性課程「品閱民德情」的規劃，透過有目標、有規律、有脈絡的主題性教學，獲得運動知能和熟練運動技能，展現自主練習的意念、參與運動的決心，以及尋求團隊共好的結果。

透過每週（月）固定的紀錄與最終的統計結果，來檢視自我的執行的成效與省思。讓我們一同找尋運動的美好，加油！

目標

- 每日身體活動超過30分鐘（不含體育課）；每週總時數達150分鐘以上者，至少10週。
- 參加班際團體跳繩比賽前能自主練習至少10次，每次至少30分鐘。
- 投入班際團體跳繩練習至少10次，每次至少30分鐘。
- 能確實記錄每月資料和深切地反思運動計畫的歷程。
- 我自己的目標...

從運動開始，
找回自己的學習力。

運動處方要素

要規畫合適的運動，必須了解運動處方的四項基本要素：運動頻率、運動強度、運動類型和運動時間。這是根據一些運動專家的研究，歸納出具有科學根據的結果，大家可以和家人或朋友分享這些重要的運動處方概念。

運動頻率



定義：每週運動天數。

建議：有氧運動的頻率每週至少3天以上，效果較佳。

備註：如果是進行肌力訓練或高強度運動，可減少為2~3天，避免因過度運動造成運動傷害。

運動類型



定義：運動的種類，例如有氧運動、伸展運動、徒手肌力、肌耐力訓練。

建議：有氧運動項目很多，如游泳、慢跑，騎單車等，有很多運動同時具備多種功能，可以從容易參與的項目開始，才能持續維持。

運動強度

定義：運動時對心肺和肌肉造成的影響，通常會以每分鐘心跳率作為評估的依據。

建議：青少年的運動強度以最大預估心跳率的60%口80%較佳。



運動時間



定義：運動持續的時間。

建議：有氧運動持續30分鐘效果較佳，如果運動強度增強，持續時間要縮短，或中間加入適當的休息，才不會產生傷和。

體適能常模參照表

	年齡	男生			女生		
		待加強	中等	優良	待加強	中等	優良
坐姿體前彎（單位：公分）	13	≦17	18~23	≧24.5	≦22	24~29	≧30
	14	≦17	18~23	≧25	≦22	23~29	≧30
一分鐘仰臥起坐（單位：下）	13	≦27	29~32	≧33	≦22	23~28	≧29
	14	≦29	30~34	≧35	≦21	22~26	≧27
800/1600跑走（單位：分’ 秒）	13	≧11’35”	11’16”~10’03”	≦9’50”	≧5’22”	5’16”~4’49”	≦4’43”
	14	≧11’23”	10’59”~9’27”	≦9’14”	≧5’30”	5’23”~5’55”	≦4’49”
立定跳遠（單位：公分）	13	≦142	148~165	≧170	≦117	120~135	≧138
	14	≦158	165~180	≧185	≦120	122~134	≧138

身體質量指數（BMI）評等表

年齡	男生				女生				資料來源
	過瘦	正常	過重	肥胖	過瘦	正常	過重	肥胖	
13	≦15.6	15.7~21.8	21.9~24.4	≧24.5	≦15.6	15.7~21.8	21.9~24.2	≧24.3	體育署體適能網站
14	≦16.2	16.3~22.4	22.5~24.9	≧25	≦16.2	16.3~22.4	22.5~24.8	≧24.9	

資料整理自教育部體育署體適能網站。

本參照表提供13～14歲的常模，其他年齡常模請自行上網站查詢。

身體組成與體適能

$$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2\text{ (公尺)}}$$

姓名：_____

看見我的變化

期初

填寫日期：　　年　　月　　日

算式	BMI	評等
( ) X ( ) =		

改善目標

項目	數據	評等
坐姿體前彎	公分	
仰臥起坐	下	
800/1600跑走	分　秒	
立定跳遠	公分	

改善目標

期末

填寫日期：　　年　　月　　日

算式	BMI	評等
( ) X ( ) =		

改善目標

項目	數據	評等
坐姿體前彎	公分	
仰臥起坐	下	
800/1600跑走	分　秒	
立定跳遠	公分	

改善目標

2月

自主運動實踐記錄表

運動類型	請在下表填入運動類型「代碼 / 分鐘（幾下）」 1.跳繩 2.慢跑 3.打球 4.騎自行車 5.其他：_____。							累計幾下分鐘
星期\周次	一	二	三	四	五	六	日	
第1週	/	/	/	/	/	/	/	
第2週	/	/	/	/	/	/	/	
第3週	/	/	/	/	/	/	/	
第4週	/	/	/	/	/	/	/	
第5週	/	/	/	/	/	/	/	

我這個月跳繩總共跳了：_____下

我這個月的運動記錄

這個月總運動時數有達到**150**分鐘以上有幾週：_____週

省思！我對這個月有（沒有）達成的原因？簡述。

我目前體能狀況

沒提升 ⟷ 有提升

我目前的跳繩技術

不熟練 ⟷ 熟練

團隊跳繩練習筆記

練習內容重點、策略發想等

3月

自主運動實踐記錄表

運動類型	請在下表填入運動類型「代碼 / 分鐘（幾下）」 1.跳繩 2.慢跑 3.打球 4.騎自行車 5.其他：_____。							累計幾下分鐘
星期\周次	一	二	三	四	五	六	日	
第1週	/	/	/	/	/	/	/	
第2週	/	/	/	/	/	/	/	
第3週	/	/	/	/	/	/	/	
第4週	/	/	/	/	/	/	/	
第5週	/	/	/	/	/	/	/	

我這個月跳繩總共跳了：_____下

我這個月的運動記錄

這個月總運動時數有達到**150**分鐘以上有幾週：_____週

省思！我對這個月有（沒有）達成的原因？簡述。

我目前體能狀況

沒提升 ⟷ 有提升

我目前的跳繩技術

不熟練 ⟷ 熟練

團隊跳繩練習筆記

練習內容重點、策略發想等

4月

自主運動實踐記錄表

運動類型	請在下表填入運動類型「代碼 / 分鐘（幾下）」 1.跳繩 2.慢跑 3.打球 4.騎自行車 5.其他：_____。							累計幾下分鐘
星期\周次	一	二	三	四	五	六	日	
第1週	/	/	/	/	/	/	/	
第2週	/	/	/	/	/	/	/	
第3週	/	/	/	/	/	/	/	
第4週	/	/	/	/	/	/	/	
第5週	/	/	/	/	/	/	/	

我這個月跳繩總共跳了：_____下

我這個月的運動記錄

這個月總運動時數有達到**150**分鐘以上有幾週：_____週

省思！我對這個月有（沒有）達成的原因？簡述。

我目前體能狀況

沒提升 ⟷ 有提升

我目前的跳繩技術

不熟練 ⟷ 熟練

團隊跳繩練習筆記

練習內容重點、策略發想等

5月

自主運動實踐記錄表

運動類型	請在下表填入運動類型「代碼 / 分鐘（幾下）」 1.跳繩 2.慢跑 3.打球 4.騎自行車 5.其他：_____。							累計幾下分鐘
星期＼周次	一	二	三	四	五	六	日	
第1週	/	/	/	/	/	/	/	
第2週	/	/	/	/	/	/	/	
第3週	/	/	/	/	/	/	/	
第4週	/	/	/	/	/	/	/	
第5週	/	/	/	/	/	/	/	

我這個月跳繩總共跳了：_____下

我這個月的運動記錄

這個月總運動時數有達到**150**分鐘以上有幾週：_____週

省思！我對這個月有（沒有）達成的原因？簡述。

我目前體能狀況

沒提升 ⟷ 有提升

我目前的跳繩技術

不熟練 ⟷ 熟練

運動心情札記

6月

自主運動實踐記錄表

運動類型	請在下表填入運動類型「代碼 / 分鐘（幾下）」 1.跳繩 2.慢跑 3.打球 4.騎自行車 5.其他：_____。							累計幾下分鐘
星期＼周次	一	二	三	四	五	六	日	
第1週	/	/	/	/	/	/	/	
第2週	/	/	/	/	/	/	/	
第3週	/	/	/	/	/	/	/	
第4週	/	/	/	/	/	/	/	
第5週	/	/	/	/	/	/	/	

我這個月跳繩總共跳了：_____下

我這個月的運動記錄

這個月總運動時數有達到**150**分鐘以上有幾週：_____週

省思！我對這個月有（沒有）達成的原因？簡述。

我目前體能狀況

沒提升 ⟷ 有提升

我目前的跳繩技術

不熟練 ⟷ 熟練

運動心情札記

審　查　記　錄

月份	每月資料填寫狀況（由體育老師勾選）	簽證人核章（體育老師）
二月	□完整 □僅部分 □確實 □未填寫 □大致	
三月	□完整 □僅部分 □確實 □未填寫 □大致	
四月	□完整 □僅部分 □確實 □未填寫 □大致	
五月	□完整 □僅部分 □確實 □未填寫 □大致	
六月	□完整 □僅部分 □確實 □未填寫 □大致	

運動實踐計畫我學到什麼



學 務 處 核 章