

宜蘭縣蘇澳國民小學 102 學年度辦理教師體適能施測研習計畫

- 一、 依據：學校體適能推動小組會議
- 二、 宗旨：透過教師體適能護照設計，增進全國教師體適能認知，了解運動方法與體適能狀況，養成持續運動習慣，以增進全國教師的體適能，確保教師身心健康。
- 三、 辦理單位：宜蘭縣蘇澳國小學務處
- 四、 實施項目與內容
 - <一> 成立工作小組：研定及提報實施計畫。
 - <二> 由業務承辦人員參加相關研習會
 - <三> 辦理校內協調說明會。
 - <四> 推展體適能護照。
 - 1、 辦體適能相關講座
 - 2、 辦理提升教職員工體適能之相關活動。
 - 3、 用有效策略，協助教職員工養成規律運動習慣。
 - 4、 建立教職員工體適能檢測資料。
 - 5、 協助教職員工填寫體適能護照。
 - 6、 集本計劃之各項活動照片，撰寫報告書。
- 五、 實施辦法
 - <一> 實施對象全校教職員參與本活動
 - <二> 研習後四星期內完成護照分發及體適能檢測工作
 - <三> 輔導教職員工，紀錄運動參與及成就經歷。
 - <四> 輔導教職員工從事體適能活動。
 - <五> 結合學校、社區及社會資源研定推廣策略，增進全體教職員工體適能。
 - <六> 評估及落實實施計畫：
 1. 推行體適能檢測結果分析。
 2. 實施意見回饋。

3. 發表實施結果。

六、 研習日期： 103 年 3 月 26 日（星期三）14：00～16：00

七、 活動內容：

時間	活動內容
14：00～14：20	暖身活動施測示範介紹
14：20～14：30	坐姿體前彎施測示範講解
14：30～14：50	3 分鐘登階施測示範講解
14：50～15：00	1 分鐘屈膝、仰臥起坐施測示範講解
15：00～16：00	教師體適能檢測

八、 研習時數：參加本研習核予研習時數 2 小時

承辦人：

學務主任：

校長：

103 年宜蘭縣蘇澳國小教師體適能研習成果照片(一)



說明：由體育老師帶領其他老師進行熱身。



說明：由體育老師帶領其他老師進行熱身。



說明：測量身高、體重，並了解個人的 BMI 值。



說明：坐姿體前彎測量。



說明：利用仰臥起坐板進行測量。



說明：利用校園內的階梯，進行登階運動。

103 年宜蘭縣蘇澳國小教師體適能研習成果照片(二)



說明：一分鐘登階運動。



說明：脈搏測量中

教師在職專業進修研習簽到表

研習名稱：蘇澳國民小學102學年度辦理教職員工體適能施測研習

研習承辦單位：宜蘭縣 縣立蘇澳國小

研習時間：2014/03/26 ~ 2014/03/26 ☐ 上午 ☐ 中午 ☒ 下午 ☐ 夜間

編號	服務學校	教師名稱	簽到	簽退	身分證字號
1		林水英	林水英	林水英	
2		賴若明	賴若明	賴若明	
3		林秋如	林秋如	林秋如	
4		侯東蘭	侯東蘭	侯東蘭	
5		周鴻傑	周鴻傑	周鴻傑	
6		林怡伶	林怡伶	林怡伶	
7		劉惠卿	劉惠卿	劉惠卿	
8		林靜樺	林靜樺	林靜樺	
9		游聖珊	游聖珊	游聖珊	
10		翁雅君	翁雅君	翁雅君	
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

教師在職專業進修研習簽到表

研習名稱：蘇澳國民小學102學年度辦理教職員工體適能施測研習

研習承辦單位：宜蘭縣 縣立蘇澳國小

研習時間：2014/3/26 ~ 2014/3/26 ☐ 上午 ☐ 中午 ☒ 下午 ☐ 夜間

編號	服務學校	教師名稱	簽到	簽退	備註
1	宜蘭縣 蘇澳鎮 縣立蘇澳國小	任雪惠	任雪惠	任雪惠	
2	宜蘭縣 蘇澳鎮 縣立蘇澳國小	李坤健	李坤健	李坤健	
3	宜蘭縣 蘇澳鎮 縣立蘇澳國小	李曉忠	李曉忠	李曉忠	
4	宜蘭縣 蘇澳鎮 縣立蘇澳國小	周淑雯	周淑雯	周淑雯	
5	宜蘭縣 蘇澳鎮 縣立蘇澳國小	林智毅	林智毅	林智毅	
6	宜蘭縣 蘇澳鎮 縣立蘇澳國小	邱素玉	邱素玉	邱素玉	
7	宜蘭縣 蘇澳鎮 縣立蘇澳國小	張素貞	張素貞	張素貞	
8	宜蘭縣 蘇澳鎮 縣立蘇澳國小	張瑞璇	張瑞璇	張瑞璇	
9	宜蘭縣 蘇澳鎮 縣立蘇澳國小	許坤屏	許坤屏	許坤屏	
10	宜蘭縣 蘇澳鎮 縣立蘇澳國小	游聖苑	游聖苑	游聖苑	
11	宜蘭縣 蘇澳鎮 縣立蘇澳國小	黃天法	黃天法	黃天法	
12	宜蘭縣 蘇澳鎮 縣立蘇澳國小	劉佩柔	劉佩柔	劉佩柔	
13	宜蘭縣 蘇澳鎮 縣立蘇澳國小	簡錦峰	簡錦峰	簡錦峰	
14	宜蘭縣 蘇澳鎮 縣立蘇澳國小	鍾文立	鍾文立	鍾文立	

說明：現場報名之研習簽到表

說明：線上報名研習簽到表

辦理研習心得

研習建議及省思

本次研習結合今年剛啟用的「樂活運動站」，使用添購之體適能測量器材，測驗過程更為方便，數據也更為準確。

由於本校教師平均年齡略高，有些老師的體適數據未能達到標準值。希望各位老師在為孩子犧牲奉獻之餘，也能兼顧自己的健康。