

檔案主題 訂頒「提昇學生體適能中程計畫」

檔案產生時間 民國88年3月6日

說明：

教育部為全面提升學生體適能認知，養成學生規律參與運動習慣，乃訂定「提昇學生體適能中程計畫」，自89至93會計年度實施。由於學生體能有逐漸滑落現象，影響身體健康，因而凸顯強化學生體能的重要性，所以教育部發布此項計畫，正符應時代需求。該計畫的主要目標是營造全方位的運動環境與文化，強化學生體適能社會支持體系，使學生易於養成規律運動習慣，增加運動保健與體適能的知能，進而享受運動歡樂，提升體適能。該計畫，又簡稱「333計畫」，亦即：每週至少運動3次；每次最少30分鐘；每次運動後視個人身心狀況心跳能達130次分以上。此項計畫預期可達成學生規律運動的人口比率提升，改善社會休閒文化；以及學生體適能提昇，身心合理發展，改善生活品質，提高學習效率。本計畫重視學生體適能，具有時代價值。

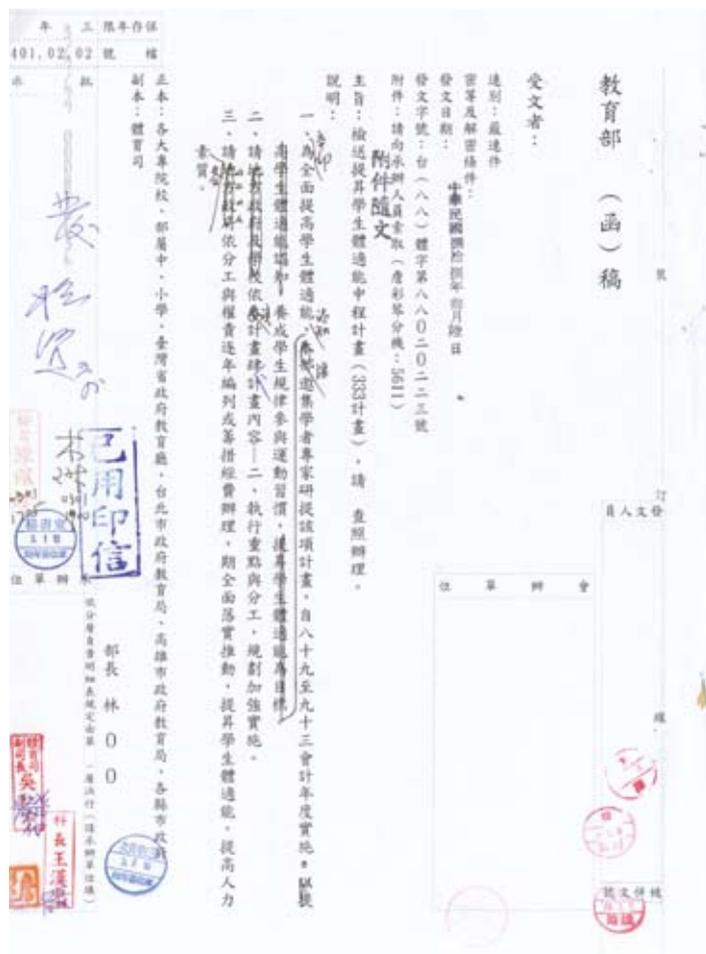


圖 70-1

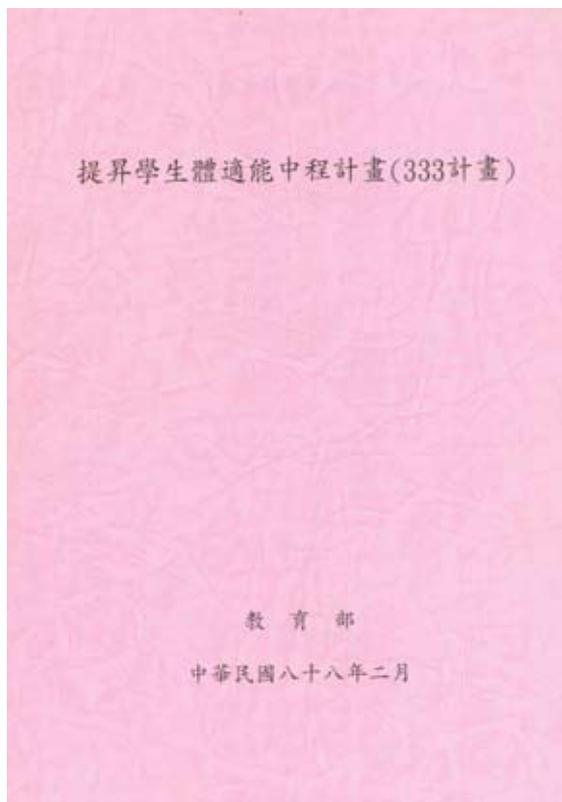


圖70-2

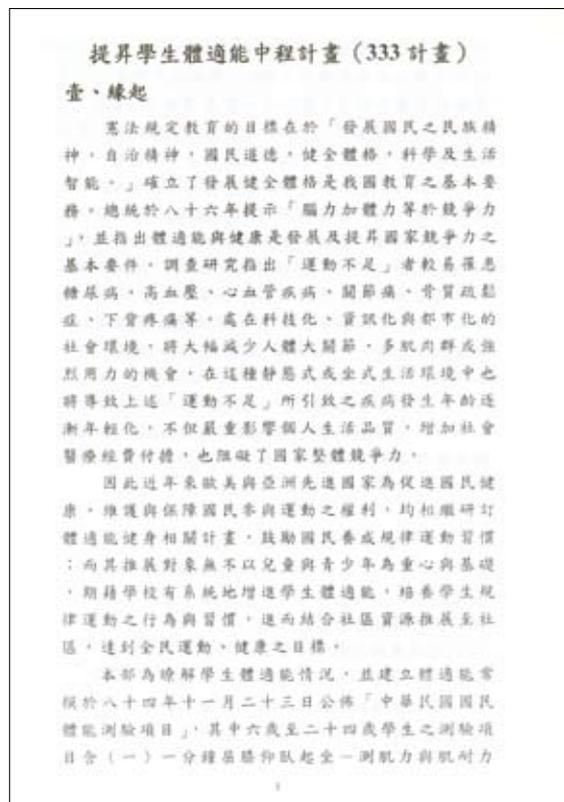


圖70-3



圖70-4

## 陸、預期效果及影響

### 一、 預期效果

- (一) 學生規律運動的人口比率提昇，改善社會休閒文化。
- (二) 學生體適能提昇，身心合理發展，也改善生活品質，提高學習效率。
- (三) 學生的體適能認知與態度改善，能體會欣賞運動的樂趣與價值。

### 二、 計畫影響

- (一) 社區與學校的互動增加，促進運動文化提昇，有助社區整體營造。
- (二) 學生於學校更健康更快樂地學習與成長。
- (三) 學生及早養成運動習慣與態度，有助於未來良好習慣的養成。
- (四) 國民更健康，醫療保險與負擔減少，社會更和諧並富活力。

圖70-5