

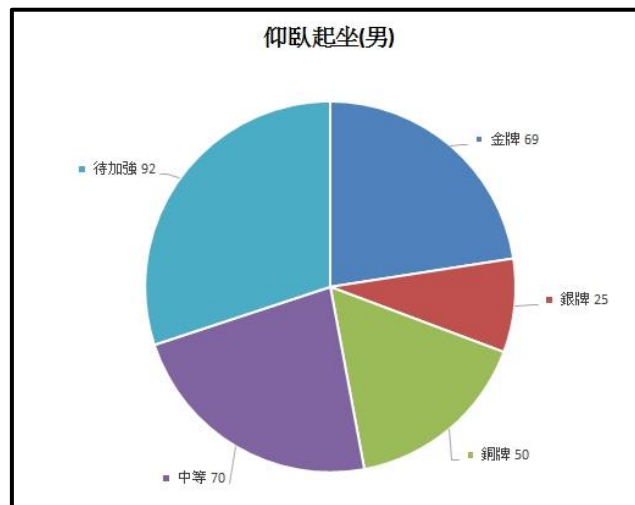
# 107 學年度學生體適能檢測評估分析報告

健全的體適能有益於學生，其重要性可歸納為下列幾點：

- (一) 有充足的體力來適應日常工作、生活或讀書。
- (二) 促進健康和發育。
- (三) 有助於各方面的均衡發展。
- (四) 提供歡樂活潑的生活方式。
- (五) 養成良好的健康生活方式和習慣。

本研究旨在經由「體適能檢測」的評估結果進行分析，瞭解本校學生體能休閒的活動與設施，進而增強學生運動休閒能力，促進紓解壓力，以增進其身心健康、提升學習效率及健康促進生活型態。

本研究以專案報告的方式，於本校一〇八學年度第一次校務發展委員會進行發表。( 108.12.10 )



圖一 仰臥起坐(男)