國立卓蘭高級中等學校體適能檢測實施說明及家長同意書

親愛的家長：您好

在子女的成長過程中，看著孩子健康快樂的長大，是為人父母最大的喜悅，在邁入二十一世紀之後，孩子所面臨的競爭會愈來愈激烈。因此為面對以後來自各方的挑戰，擁有健康的身體是非常重要的。而其有良好的體適能，既為身體健康的最佳基石，更是邁向成功之路的基礎。

為提升孩子的健康體適能，教育部特別提出「提升學生體適能（333）計畫」，希望家長鼓勵並陪著您的孩子，每週至少運動「3 天」，每天至少「30 分鐘」，且運動期間心跳率至少達到每分鐘「130 次」左右，持之以恆，養成規律的運動習慣，以增進全家的體能水準，讓孩子健康的成長，快樂的生活，有效的學習，使全家更加快樂。

為了推動上述目標，以瞭解您孩子的體適能狀況，教育部特別設計了「體適能護照」，學校推展體適能檢測活動，以此來關心您孩子各成長階段的體適能發展，希望家長能夠敦促孩子參與增進健康體適能的運動，並且期盼家長能與孩子一起運動，全家總動員，不僅藉以建立良好的親子關係，而且又能共同享受運動的歡樂，同時一起擁有健康的身體，一起攜手提升生活品質。當然，也有部份升學管道會採計體適能成績。孩子們的健康，非常需要家長您的關心。在此誠懇希望您能一起來支持與關懷健康體適能的活動。**請家長依據學生身體狀況填寫同意書，交由學生再繳交各班體育股長，再轉交任課體育教師利用體育課時間進行施測**。謝謝！

耑此通知

敬祝　身體健康、平安喜樂

國立卓蘭高中學務處

國立卓蘭高級中等學校 學務處體育組

家　長　同　意　書

A、□本人同意　年　班，座號　學生　參加體適能測驗。

B、□本人同意　年　班，座號　學生　參加部份體適能測驗。

請勾選不能鑑測體適能項目：

□坐姿體前彎(柔軟度)　□一分鐘屈膝仰臥起坐(肌力與肌耐力)

□立定跳遠(瞬發力)　□800 公尺或 1600 公尺跑走(心肺適能)

C、□本人不同意　年　班，座號　學生　參加體適能測驗。

原因或建議：

_____

_____

家長簽名（簽章）：

中華民國 110 年 9 月　日