

# 國立屏東高中 113 年健康促進學校 「健康體適能」活動成果

時間：113 年 10 月 23 日(三)11：10 ~ 12：00

地點：學生活動中心

參加人數：418 人

講師：蔡鴻億體育教師

參加對象：高一學生

活動說明：為提升本校學生對健康體位及健康體適能的認知，辦理健康促進學校系列活動之「健康體適能」專題講座，特邀本校體育組蔡鴻億體育教師擔任講師，介紹體適能對學生的重要性，並實際演練淺顯易懂的運動，增進同學對健康體適能的認識。



淺談健康體適能



體適能對學生的重要性



體適能的分類



深蹲的介紹

# 國立屏東高中 113 年健康促進學校 「健康體適能」活動成果

時間：113 年 10 月 23 日(三)11：10～12：00

地點：學生活動中心

參加人數：418 人

講師：蔡鴻億體育教師

參加對象：高一學生

活動說明：為提升本校學生對健康體位及健康體適能的認知，辦理健康促進學校系列活動之「健康體適能」專題講座，特邀本校體育組蔡鴻億體育教師擔任講師，介紹體適能對學生的重要性，並實際演練淺顯易懂的運動，增進同學對健康體適能的認識。



深蹲實際演練



肌力肌耐力訓練要點



柔軟度的介紹

# 國立屏東高中 113 年健康促進學校 「健康體適能」活動成果

時間：113 年 10 月 23 日(三)11：10 ~ 12：00

地點：學生活動中心

參加人數：418 人

講師：蔡鴻億體育教師

參加對象：高一學生

活動說明：為提升本校學生對健康體位及健康體適能的認知，辦理健康促進學校系列活動之「健康體適能」專題講座，特邀本校體育組蔡鴻億體育教師擔任講師，介紹體適能對學生的重要性，並實際演練淺顯易懂的運動，增進同學對健康體適能的認識。



腿部肌肉動態伸展介紹



腿部肌肉動態伸展實際演練



心肺適能的介紹



超慢跑介紹