

國立屏東高中 115 年健康促進學校 「健康體適能」活動成果

時間：115 年 9 月 30 日(三)11：10～12：00

地點：學生活動中心

參加人數：410 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



體適能是什麼？



體適能對學生的重要性



體適能的分類

國立屏東高中 115 年健康促進學校 「健康體適能」活動成果

時間：115 年 9 月 30 日(三)11：10～12：00

地點：學生活動中心

參加人數：410 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。



深蹲的示範與實際演練



肌力肌耐力訓練要點



柔軟度的介紹

國立屏東高中 115 年健康促進學校 「健康體適能」活動成果

時間：115 年 9 月 30 日(三)11：10～12：00

地點：學生活動中心

參加人數：410 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。



腿部肌肉靜態伸展示範介紹



腿部肌肉靜態伸展實際演練



心肺適能的介紹



超慢跑~全員動起來