



教育部體育署

體適能宣導

運動健康150 SH150方案

培養新世紀公民是教育重要責任 健全現代國民身心健康是首要條件

教育部體育署自88年起陸續
推動學生體適能提升與精進計畫

體適能333計畫

健康體位五年計畫

快活計畫

運動健康150方案



推動每週在校運動150分鐘策略

檢測瞭解體適能狀況



坐姿體前彎

提升體適能認知與方法



建立規律運動生活型態



擁有良好健康體適能

運動促進健康 能改造大腦
幫助學習 可提升學業表現

教育部體適能網站

(<http://www.fitness.org.tw/>)提供體適能相關資訊，
並邀請專家針對主題闡述觀念見解，歡迎教師、
家長及學生檢索查閱。