

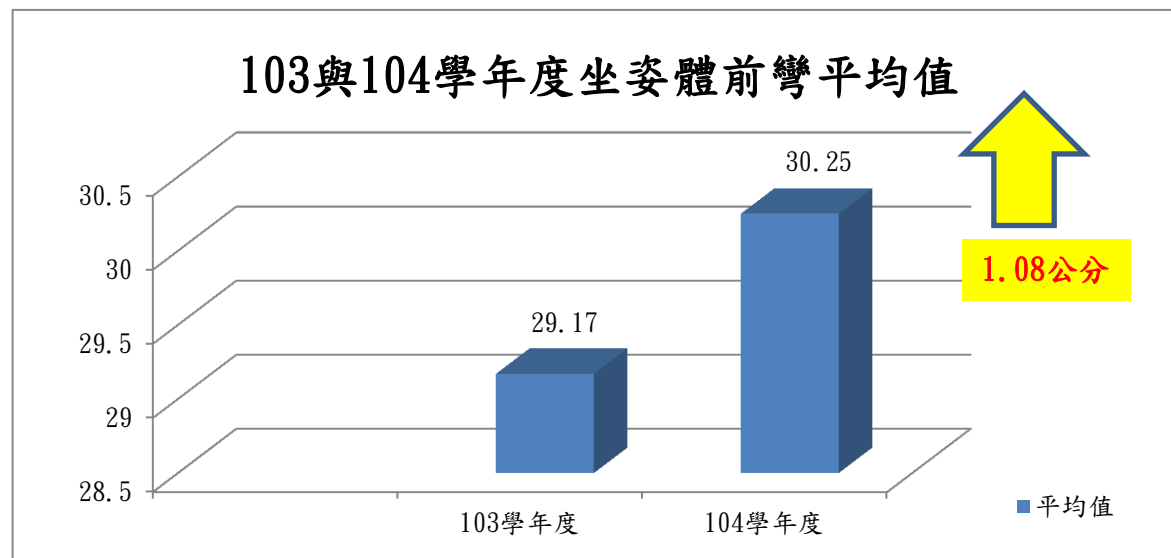
台南市歡雅國小103-104學年度體位不良者體適能分析圖

(一)103與104學年度坐姿體前彎平均值變化

項目	103學年度	104學年度
平均值	29.17	30.25

分析：

坐姿體前彎平均值明顯上升1.08公分
身體柔軟度上升

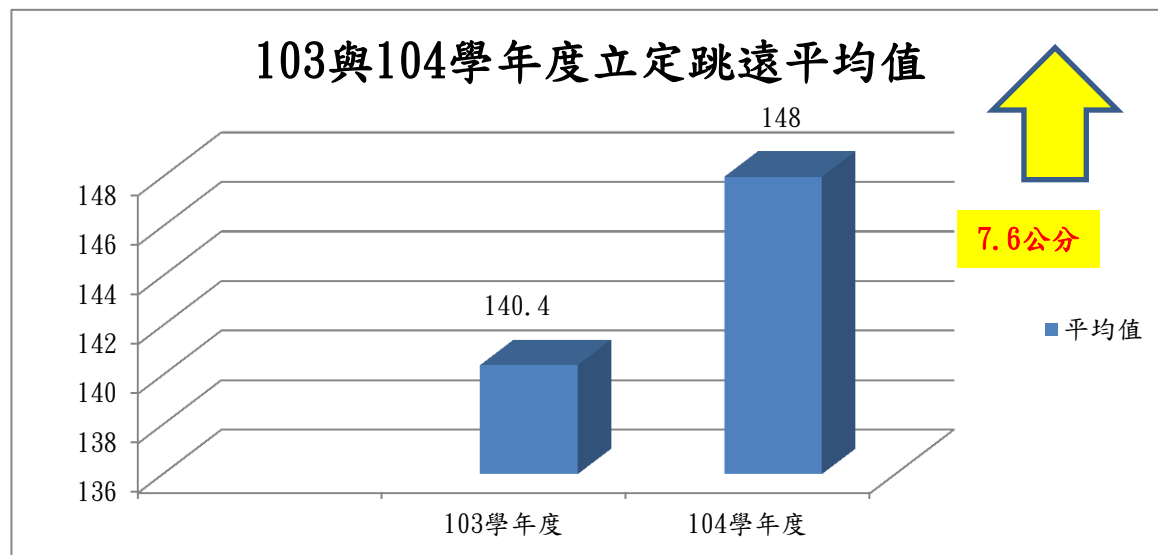


(二)103與104學年度立定跳遠平均值變化

項目	103學年度	104學年度
平均值	140.4	148

分析：

立定跳遠平均值明顯上升7.6公分
身體柔軟度上升



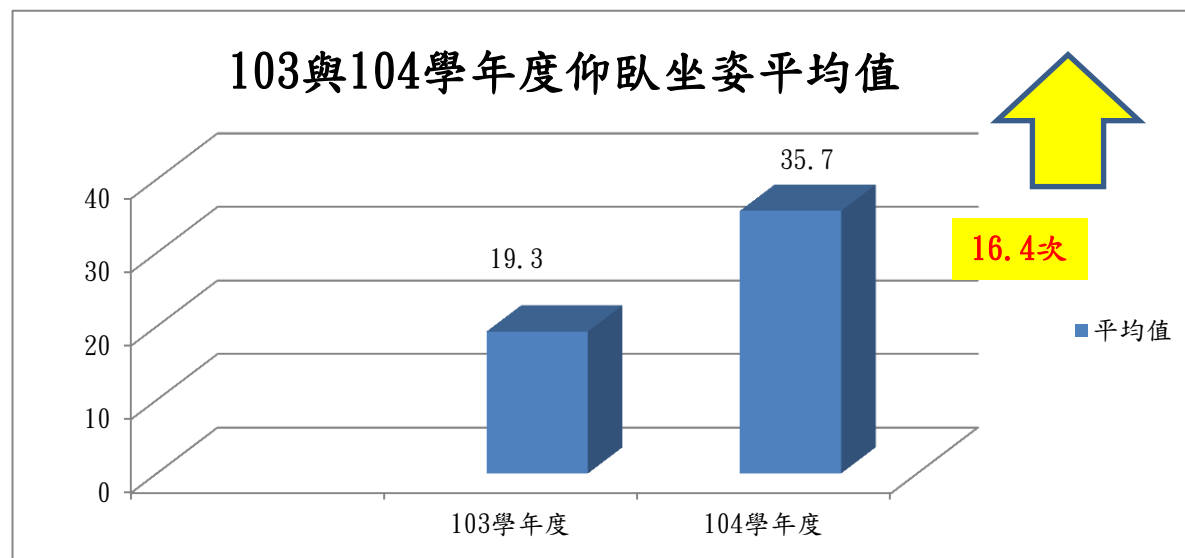
台南市歡雅國小103-104學年度體位不良者體適能分析圖

(三)103與104學年度仰臥坐姿平均值變化

項目	103學年度	104學年度
平均值	19.3	35.7

分析：

仰臥坐姿平均值明顯增加16.4次
身體柔軟度體能增加上升



(四)103與104學年度心肺適能平均值變化

項目	103學年度	104學年度
平均值	316.2	283

分析：

心肺適能平均值明顯下降33.2秒
身體肌耐力上升

