

109-1 期末體育發展暨健康促進會議

一、本學其工作總覽

	項目	時間
1.	SH150課間跑步/活力操	109.09.14起
2.	游泳課程	109.11.03-110.01.08
3.	校慶七年級健康活力操	109.11.14
4.	八年級班際籃球賽	109.10.12-11.26
5.	九年級班際籃球賽	109.11.04-11.20
6.	七年級班際拔河賽	109.12.29
7.	交通安全自行車體驗	109.09.18
8.	臺北市教育盃籃球賽	109.10.15-11.05
9.	教育部全國室內拔河錦標賽	109.11.28
10.	全國籃球乙級聯賽	109.12.14-12.21

1.校內體育活動成果(SH150課間跑步/活力操)



施作對象:本校789全體同學
晴天:跑走5圈
雨天:活力操施作

2.校內體育活動成果(游泳課程)



109-1上課班級：七年誠班、七年美班、
八年誠班、八年美班。

上課地點：萬興國小游泳池

3.校內體育活動成果(七年級健康活力操)



健康活力操：
融合拳擊有氧及身體律動並
配合節奏，展現出國中生應
有的活力與朝氣。

感謝范曉娟組長指導。

4.校內體育活動成果(八年級班際籃球賽)



時間:109.10.12-11.26

冠軍:八年誠班

亞軍:八年美班

裁判:黃亭凱組長、范曉娟組長、陳靖婷組長、蕭景文主任。

5.校內體育活動成果(九年級班際籃球賽)



時間:109.11.04-11.20

冠軍:九年聖班

亞軍:九年美班

裁判:黃亭凱組長、范曉娟組長、陳靖婷組長、蕭景文主任。

6.校內體育活動成果(七年級班際拔河賽)



時間:109.12.29
冠軍:七年勤班
亞軍:七年美班
裁判:黃亭凱組長、范曉娟組長。

7.校外體育活動成果(交通安全自行車體驗)



時間:109.09.18
地點:龍門國中、八里河濱公園
對象:本校有騎乘單車學生
名單:張允禔、鄭維澤、高儀揚、
廖允成、陳尉治
帶隊老師:黃亭凱組長。

8.校外體育活動成果(臺北市教育盃籃球賽)



時間:109.10.15-11.05
地點:懷生國中
對象:本校籃球隊
帶隊老師:黃亭凱組長。
指導教練:張志宇教練

9.校外體育活動成果(教育部全國室內拔河錦標賽)



時間:109.11.28
地點:國立體育大學
對象:本校拔河隊
帶隊老師:黃亭凱組長。
指導教練:黃亭凱教練

9.校外體育活動成果(全國籃球乙級聯賽)



時間:109.12.14-12.21
地點:永吉國中、興雅國中
對象:本校籃球隊
帶隊老師:黃亭凱組長。
指導教練:張志宇教練

籃球隊

教練:張志宇 教練

家長委員代表:程麗蓉 (梅廷愷媽媽)

成員:

8 年級：朱恩里、周宸陽、梅廷愷、李宇庠。

7 年級：杜孝澤、劉承恩、鄺品謙、林祐希、高詠鈞、劉諺澤、于抱忱

許峻嘉、杜承謙、吳子棠、王艦鴻、宋雲宸、溫宸嘉、洪定輔

成員共：18 位。

練習時間：每週一（早自習）、三（社課）、日（下午）。

拔河社

教練：黃亭凱

成員：

8年級：鄭元豪、鄭維澤、陳睿堂、張允禎、廖允成、費果恩、高梓瑄、
張子傑、陳尉治

7年級：何宣帆、陸一鑫、高伊辰、楊紫媿、高子麒、廖品勳、張庭瑜、
林恩霆、丁相輔、邱沛恩、許歐展。

待加入：費加德、賴芊芊、張韻楚、曾歆滄

共24名。

業務推展

體適能

學生體能現況：
金牌11人
銀牌17人
銅牌72人
通過率74.1%

游泳

本學期上課班級：
8年誠班、8年勤班
7年誠班、7年美班
共106人，檢測人數96人。
通過率:70%

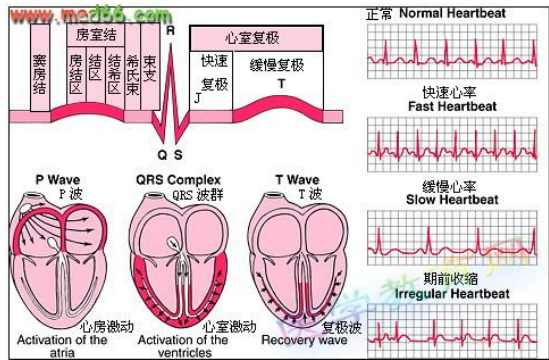
課間活動

大下課班級活動率：
跑走5圈/活力操
88%



積極辦理學生健康檢查工作，竭力提升學生矯治率且完整的資訊管理

1. 成立健檢小組，並進行擬定健檢實施計畫。
2. 對於受檢學生進行健檢宣導。
3. 發放健檢通知書及同意書徵求家長同意。
4. 對於受檢醫生性別與健檢事項予以正向宣導。



➤ 心臟病篩檢 (109.10.19)

初檢：12人；
複檢：2人；
結果：1人須後續追蹤。



➤ 新生尿液篩檢

初檢(109.9.26):6人需複檢
複檢(109.10.16)：3人需就醫
追蹤就醫：1人有異常就醫中



新生健檢:男女分檢注重隱私



健康促進



健康體位宣導(109.08.19)



菸害防治宣導



視力保健宣導(109.08.19)



牙齒保健宣導(109.08.19)



食物中毒演練(109.10.14)



流感疫苗接種(109.11.27)

緊急傷病及傳染病防治



➤ 協助送醫：(共3位)

換氣過度，共有2位(因段考成績發佈)

撕裂傷：共1位(因處理魚菜共生場域滑倒遭花盆裂割傷)

➤ 傳染病防治



109學年第一學期視力矯治

市立北政國中109學年第一學期_裸視視力不良就醫率統計表(含戴鏡正常)

B：裸眼視力不良人數(含戴鏡視力正常) A：分母中有診斷的人數

年級	班級	裸眼視力受檢人數	裸眼視力不良人數 B	就診人數 A	就診率 (A/B)
七	1	24	15	15	100.00%
七	2	24	17	17	100.00%
七	3	26	18	18	100.00%
七	4	24	12	6	50.00%
七年級小計		98	62	56	90.32%
八	1	28	18	17	94.44%
八	2	28	20	19	95.00%
八	3	28	17	16	94.12%
八	4	28	19	19	100.00%
八年級小計		112	74	71	95.95%
九	1	21	11	10	90.91%
九	2	23	20	20	100.00%
九	3	22	19	19	100.00%
九	4	24	19	19	100.00%
九年級小計		90	69	68	98.55%
全校合計		300	205	195	95.12%

承辦人：

組長：

主任：

校長：

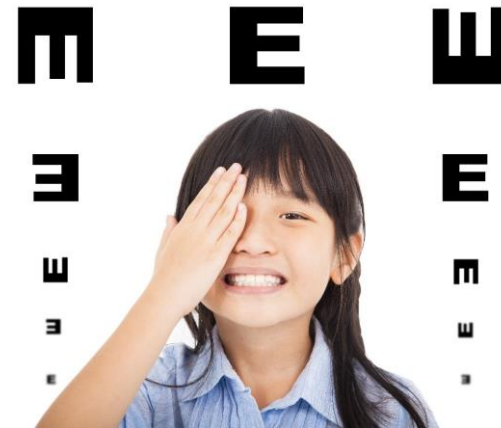
因家長工作影響，故七年級就醫矯治率為90.32%。

截至1/13全校矯治率為98.55%。

本校高度近視：七年級1位、八年級6位、九年4位。

因應措施：

- ◆ 推動視力保健，除衛教學生正確用眼期能促使觀念改變、進而能身體力行。
- ◆ 鼓勵並督促就醫及時視力矯治。



視力不良率

市立北政國中108學年第1學期_裸視篩檢視力不良惡化率

本學年度				上學年度				
年級	視力受檢人數	裸眼視力不良人數	裸眼視力不良率	年級	視力受檢人數	裸眼視力不良人數	裸眼視力不良率	裸視篩檢視力不良惡化率
八	90	60	66.67%	七	88	58	65.91%	0.76%
九	113	77	68.14%	八	114	73	64.04%	4.11%
平均								2.43%



市立北政國中109學年第1學期_裸視篩檢視力不良惡化率

本學年度				上學年度				
年級	視力受檢人數	裸眼視力不良人數	裸眼視力不良率	年級	視力受檢人數	裸眼視力不良人數	裸眼視力不良率	裸視篩檢視力不良惡化率
八	112	74	66.07%	七	113	65	57.52%	8.55%
九	90	69	76.67%	八	90	60	66.67%	10.00%
平均								9.27%

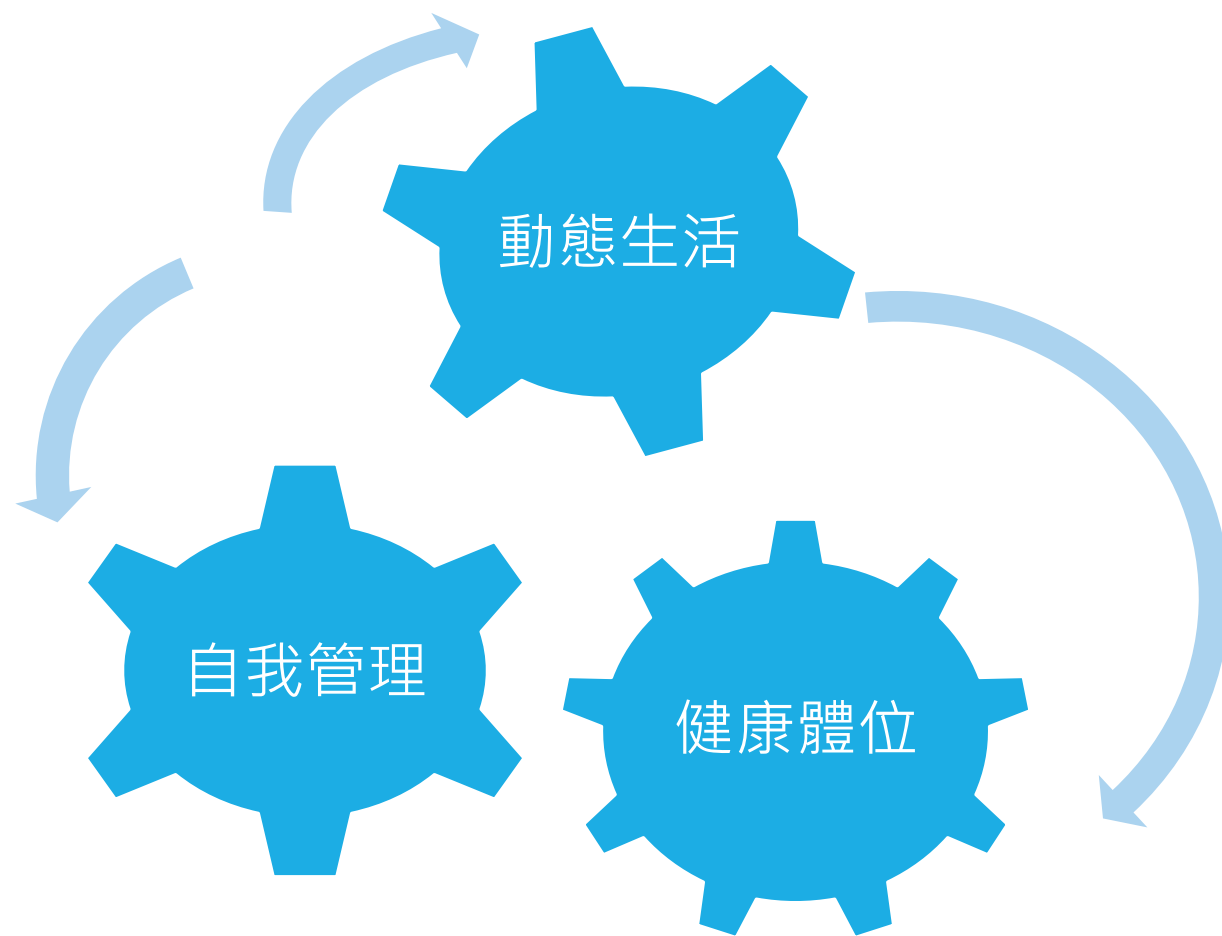
健康體位

年級 / 性別			體位判讀過重				
			109.1	108.2	108.1	107.2	107.1
七	男	人數	9	8	9	2	5
		比率	15.3%	13.3%	14.8%	3.60%	9.30%
	女	人數	4	4	4	2	3
		比率	7.4%	7.5%	7.4%	6.50%	10%
	小計	人數	13	12	13	4	8
		比率	11.5%	10.6%	11.3%	4.60%	9.50%
八	男	人數	3	3	3	6	9
		比率	5.4%	5.3%	5.3%	11.80%	18%
	女	人數	2	4	2	8	5
		比率	5.9%	12.1%	6.1%	12.90%	7.90%
	小計	人數	5	7	5	14	14
		比率	5.6%	7.8%	5.6%	12.40%	12.40%
九	男	人數	8	6	8	9	10
		比率	15.7%	11.8%	15.7%	12.90%	14.30%
	女	人數	7	7	7	6	5
		比率	11.3%	11.3%	11.3%	12.00%	10%
	小計	人數	15	13	15	15	15
		比率	13.3%	11.5%	13.3%	12.50%	12.50%
總計		人數	33	32	33	33	37
		比率	10.4%	10.1%	10.4%	10.30%	11.70%

年級 / 性別			體位判讀超重				
			109.1	108.2	108.1	107.2	107.1
七	男	人數	7	10	7	11	11
		比率	11.9%	16.7%	11.5%	19.60%	20.40%
	女	人數	6	6	6	4	5
		比率	11.1%	11.3%	11.1%	12.90%	16.70%
	小計	人數	13	16	13	15	16
		比率	11.5%	14.2%	11.3%	17.20%	19%
八	男	人數	10	10	11	11	8
		比率	17.9%	17.5%	19.3%	21.60%	16%
	女	人數	4	3	4	7	8
		比率	11.8%	9.1%	12.1%	11.30%	12.70%
	小計	人數	14	13	15	18	16
		比率	15.6%	14.4%	16.7%	15.90%	14.20%
九	男	人數	10	9	10	14	10
		比率	19.6%	17.6%	19.6%	20%	14.30%
	女	人數	8	8	8	6	6
		比率	12.9%	12.9%	12.9%	12%	12%
	小計	人數	18	17	18	20	16
		比率	15.9%	15.0%	15.9%	16.70%	13.30%
總計		人數	45	46	46	53	48
		比率	14.2%	14.6%	14.5%	16.60%	15.10%

- 體位過重、超重比例下降
- 隱憂：BMI>30有11人
30≥BMI≥26有21人

採取策略





動態社團：羽球社、拔河社、排球社



一、三、五課間跑步

動態生活



班級球類競賽



校際運動競賽



體育交流賽

自我管理

我的BMI登記卡(編號:)

月/日	10/30	12/11	12/22	12/28	1/8	/
身高		164.3	163.9	165	165.9	
體重		98	98.8	97.6	98.2	
BMI	19.6	36.3	36.7	25.8	35.6	
體位(請勾選)	過輕/正常 過重/肥胖	過輕/正常 過重/肥胖	過輕/正常 過重/肥胖	過輕/正常 過重/肥胖	過輕/正常 過重/肥胖	過輕/正常 過重/肥胖
運動時間(>30min 勾選)	一、二、 三、四、 五、六、日	一、二、 三、四、 五、六、日	一、二、 三、四、 五、六、日	一、二、 三、四、 五、六、日	一、二、 三、四、 五、六、日	一、二、 三、四、 五、六、日
家長簽章						
導師簽章						

▼ 下表為BMI對照表，請依年紀、性別對照。過重者請多運動。

▼ 註: BMI = 體重(公斤) / 身高²(公尺²)

兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值

每份102年6月13日公佈
BMI 體重(公斤) / 身高²(公尺²)

年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1
15	16.9	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1	17.1-22.7	22.7	25.3
16.5	17.6	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2	17.2-22.7	22.7	25.3
17	17.8	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3
17.5	18.0	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3

▼ 聰明吃搭配快樂動：每天「進」與「出」創造出500大卡的落差，減少500大卡熱量，就

可以每週減重約0.5至1公斤。

(一) 每天減少攝取500大卡熱量：

方法1：少喝1杯500c.c.珍珠奶茶(約300大卡)，並少吃3塊炸雞塊(約200大卡)

方法2：少吃半個個人比薩

方法3：少吃1塊炸雞排(約兩個巴掌大)

(二) 每天減少攝食300大卡熱量，並多做體能活動消耗200大卡：

少吃300大卡熱量：方法如下

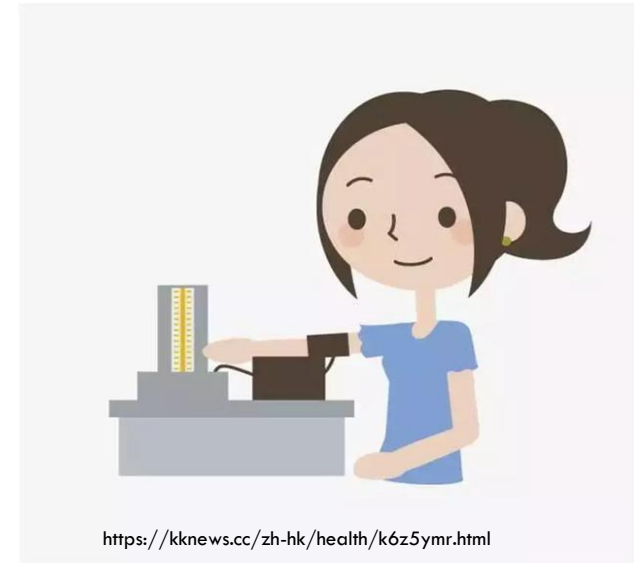
1：少喝2瓶350c.c.的鋁罐裝含糖飲料 2：少吃一包洋芋片 3：少吃1包薯條(中)

4：少吃一塊巧克力蛋糕(6吋蛋糕分8片，每片約300-350大卡)

多消耗200大卡：方法1：走路1小時 方法2：騎腳踏車1小時 方法3：慢跑20分鐘



tooopen...wasa 插畫師繪



<https://kknews.cc/zh-hk/health/k6z5yml.html>

