



臺北市立北政國民中學109學年度第1學期體育發展
暨健康促進會議

體育組

議程

一、體育發展

(一)體育發展委員會組織

(二)學生體適能/防溺與自救

(三)其他發展特色

(四)年度體育活動

體育發展委員會組織

組別	負責要項	
校長	督導學校各項體育發展項目	
學務處	主任	執行秘書
	體育組	總籌各項體育活動規劃
	訓育組	辦理學生社團事宜
教務處	教學組	協助體育教材與教學設計。 體育課排課。
	資訊組	協助本校網站架設體育競賽、 研習相關訊息及課間影音播放
輔導室	協助安排學校日健體領域報告、學生體育升學管道輔導。	
總務組	辦理各項採購等相關事宜，比賽租車、便當訂購。	

學生體適能/防溺與自救

一、增進學生體適能：

- (一)體適能目標達成率：本市教育局將學生體適能全校檢測通過率列為 62%，
本校期望目標通過率達**64%**
- (二)策略：推展SH150 計畫，於晨間或課間及體育課中實施。

二、強化防溺與自救：

- (一)目標：國中畢業生應達游泳能力為自由式二十五公尺，推廣游泳運動，達到「人人會游泳，各各能自救」的願景。
- (二)策略：1. 校外結合政大資源商借游泳池教學以利用社區資源。(校外)
2. 辦理水域安全宣導及自救救生，以深化學生自救防溺。(校內)

其他特色-籃球隊

在線人數：17人

8年級：梅廷愷、周宸陽、朱恩里、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、吳子棠、羅大吾文(口✓)、王艦鴻、
宋雲宸、溫宸嘉

練習時間：

每周日下午1430-1700於木柵國中風雨操場。

本學期有報名台北市教育盃籃球錦標賽、乙級聯賽。

其他特色-拔河隊

在線人數：11人

9年級：何宜恩、蘇豐凱、曾文秀

8年級：廖允成、陳尉治、費果恩、高梓瑄、劉品璇、
陳瑞堂、鄭維澤、張允禔

練習時間：

平日晨間0720-0830於北政國中操場。

本學期有報名台北市教育盃拔河錦標賽、全國賽等。

年度體育活動

活動名稱	日期
SH150課間跑步計劃	每週一三五/TABATA活動(雨天備案)
游泳課程	9/21起(暫定)
班際籃球比賽	9/24公佈計劃 9/28-30報名 10/12比賽開始
班際拔河賽	11/2-6報名 11/17開始
第三群組體育交流賽	12月中旬(暫定)
拔河隊	教育部全國室內賽(暫定10月) 臺北市教育盃(暫定1月)
籃球隊	臺北市教育盃 乙級聯賽

學生健康現況分析—視力

市立北政國中108學年第2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	27	19	19	100.00%
七	2	28	20	20	100.00%
七	3	29	14	13	92.86%
七	4	28	21	21	100.00%
七年級小計		112	74	73	98.65%
八	1	21	11	10	90.91%
八	2	23	18	18	100.00%
八	3	22	19	19	100.00%
八	4	24	17	16	94.12%
八年級小計		90	65	63	96.92%
九	1	29	19	16	84.21%
九	2	25	19	15	78.95%
九	3	29	20	20	100.00%
九	4	30	20	15	75.00%
九年級小計		113	78	66	84.62%
全校合計		315	217	202	93.09%

承辦人:

組長:

主任:

校長:

- 因受疫情影響，故九年級就醫矯治率為**84.62%**。
- 全校矯治率為**93.09%**。
- 本校高度近視：八年級**4**位、九年級**3**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。

市立北政國中107學年第2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	114	75	65.79%	七	112	66	58.93%	6.86%
九	120	94	78.33%	八	120	85	70.83%	7.50%
平均								7.18%



市立北政國中108學年第2學期_裸視篩檢視力不良惡化率

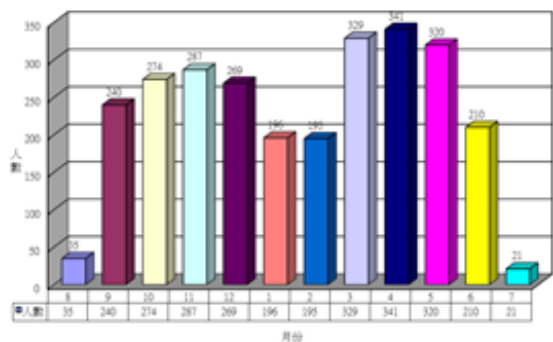
本學年度				上學年度				
年級	視力受檢人數	裸眼視力不良人數	裸眼視力不良率	年級	視力受檢人數	裸眼視力不良人數	裸眼視力不良率	裸視篩檢視力不良惡化率
八	90	65	72.22%	七	89	61	68.54%	3.68%
九	113	78	69.03%	八	114	75	65.79%	3.24%
平均								3.46%

學生健康現況分析——健康體位

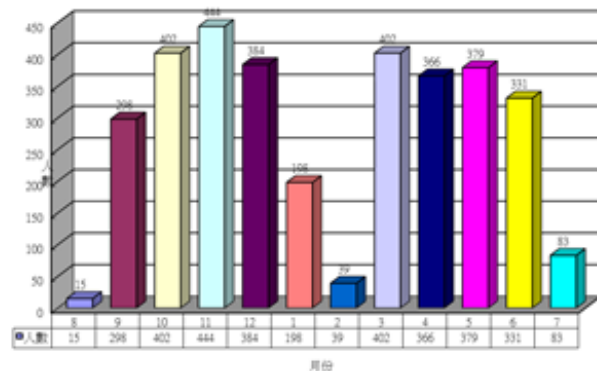
年級 / 性別			體位判讀過重			
			108.2	108.1	107.2	107.1
七	男	人數	8	9	2	5
		比率	13.3%	14.8%	3.60%	9.30%
	女	人數	4	4	2	3
		比率	7.5%	7.4%	6.50%	10%
	小計	人數	12	13	4	8
		比率	10.6%	11.3%	4.60%	9.50%
八	男	人數	3	3	6	9
		比率	5.3%	5.3%	11.80%	18%
	女	人數	4	2	8	5
		比率	12.1%	6.1%	12.90%	7.90%
	小計	人數	7	5	14	14
		比率	7.8%	5.6%	12.40%	12.40%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

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

學生健康現況分析——傷病分析

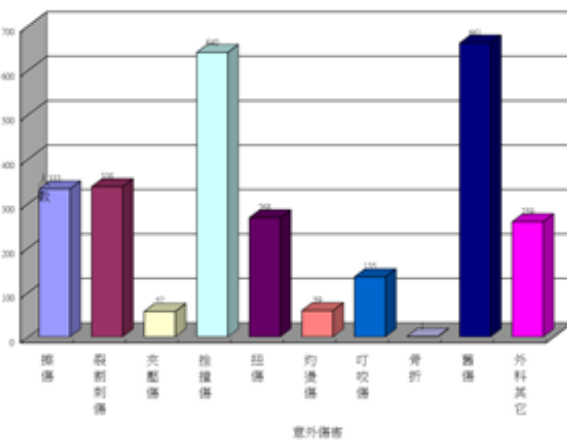
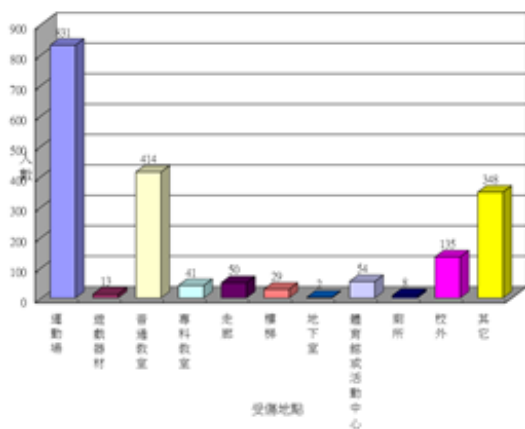


圖一 107 學年傷病統計



圖二 108 學年傷病統計分析

- 分析：由圖一與圖二可得之108學年於10、11、12月份受傷人次增加激劇，因與該期間為校慶運動會型態。
- 因應策略：加強運動傷害防護及自我照護為主要因應策略。



摘自 <https://cw1.tw/CH/images/article/H1405584805430.jpg>

健康體位教育之

五大 核心能力



維持良好體位全校目標
(保我210)

- 8 睡滿8小時
- 5 天天五蔬果
- 2 四電少於二 用活動60分鐘
取代久坐
- 1 天天運動30分
- 0 喝足白開水 拒絕垃圾食物



董氏基金會



健康吃



食農課程



營養教育宣導





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