

# 臺北市中正國小 106 學年度第一學期 體育發展委員會



日期:106 年 8 月 28 日 上午 10:30

地點:圖書室

## 會議流程

1. 簡述學校上年度體適能近況。
2. 說明本年度體適能檢測事項。
3. 學校代表隊訓練事宜。
4. 班際體育競賽事項及校外體育競賽事項說明

## 104-105 學年度學校體適能統計資料

104-105 學年度一到三年級身體質量指數統計表(內為所占整體數字比率)

	過輕	正常	過重	肥胖	總人數
104 學年	23(7.9%)	214(74.4%)	38(13.2%)	13(4.5%)	288
105 學年	36(12.6%)	211(73.8%)	27(9.4%)	12(4.2%)	286

105 學年度一到三年級體適能資料

	身高/體重/BMI	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
男(150)	125.90cm/26.05kg/16.21	27.83cm	142.64cm	24.85 次	254.21 秒
女(136)	123.40cm/24.08kg/15.66	34.25cm	136.44cm	21.67 次	271.89 秒
全(286)	124.70cm/25.11kg/15.95	30.40cm	140.22cm	23.55 次	261.13 秒

104-105 學年度四到六年級身體質量指數統計表(內為所占整體數字比率)

	過輕	正常	過重	肥胖	總人數
104 學年	30(9.8%)	201(65.7%)	31(10.1%)	44(14.4%)	306
105 學年	44(15.7%)	175(62.5%)	33(11.8%)	28(10%)	280

104-105 學年度四到六年級男生體適能資料統計表

	身高/體重/BMI	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
104 學年	144.21cm/39.88kg/18.92	<b>23.82cm</b>	148.10cm	26.75 次	273.77 秒
105 學年	143.02cm/37.70kg/18.24	<b>20.93cm</b>	147.85cm	29.04 次	273.91 秒

104-105 學年度四到六年級女生體適能資料統計表

	身高/體重/BMI	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
104 學年	144.48cm/37.67kg/17.88	<b>31.28cm</b>	145.63cm	<b>24.73 次</b>	<b>279.86 秒</b>
105 學年	143.56cm/36.67kg/17.59	<b>26.69cm</b>	143.10cm	<b>27.70 次</b>	<b>293.83 秒</b>

104-105 學年度四到六年級全體學生體適能資料統計表

	身高/體重/BMI	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
104 學年	144.35cm/38.78kg/18.40	27.54cm	146.88kg	25.74 次	276.79 秒
105 學年	143.29cm/37.20kg/17.92	23.76cm	145.54kg	28.39 次	283.58 秒

105 學年度全校體適能檢測百分等級統計表

	性別	15%以下	15%~24%	25%~49%	50%~74%	75%~84%	85%~	無資料	總計
坐姿體前彎	男	41	17	36	19	17	11	3	144
	女	37	8	34	29	11	17	0	136
立定跳遠	男	13	6	34	46	16	28	1	144
	女	6	4	21	38	19	47	1	136
仰臥起坐	男	24	11	22	30	13	44	3	144
	女	18	7	28	26	13	43	1	136
心肺適能	男	10	12	29	46	17	27	3	144
	女	11	12	30	43	7	30	3	136

在 25%以下的比率 坐姿體前彎-男 40% 女 27% 立定跳遠-男 13% 女 7%

仰臥起坐-男 24% 女 18% 心肺適能-男 15% 17%

體適能檢測工作分配表

月份	週次	檢測項目	負責檢測人員	備註
9	1	發放 學生健康篩檢表	班導師 (一周內回收至體育組作檢測依據)	1. 器材部分由學務處準備於體育組。 2. 檢測日期由任課老師隨堂檢測。 3. 請於 12 月 29 日前完成檢測工作並將檢測紀錄表交至體育組。
9	5	學生 BMI 值 檢測及登錄	護理師 (健康中心測量身高體重)	
10	6	一分鐘仰臥起坐	體育任課教師	
11	8	坐姿體前彎	體育任課教師	
11	10	立定跳遠	體育任課教師	
11	15	800 公尺跑走	體育任課教師 (12/29 回收檢測單)	
11	22	資料彙辦統計	體育組長	

★ 本學期檢測依項目依教育局規定辦理，計有(1)量身高、體重 (2)坐姿體前彎 (4)立定跳遠 (4)一分鐘屈膝仰臥起坐 (5)800 公尺跑走，共五項。

★ 第(1)項請級任導師負責，(2)、(4)、(4)、(5)項請該班體育任課老師負責，資料上網評估及統計由體育組統一負責。

★ 檢測截止日期：106 年 12 月 29 日

★ 檢測完畢，請將檢測表格交回學務處體育組。

★ 坐姿體前彎測量器和皮尺，請至學務處體育組登記借用。

## 學校代表隊指導教練

◎下學年度學校代表隊的訓練事宜，將委請以下老師協助指導。

晨間練習時間 指導教練及項目		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
張子龍老師	田徑隊	√	√		√	
	巧固球隊					√
林士傑老師	籃球隊	√	√		√	
	合球隊					√
陸南宇老師	游泳隊	√	√		√	√

## 校內體育競賽計畫

### 一、校內田徑賽

#### (一)預賽：

1. 低年級：暫定 10/24(二)上午 8：10 (如遇天候不佳則改期)
2. 中年級：暫定 10/26(四)上午 8：10 (如遇天候不佳則改期)。
3. 高年級：暫定 10/27(五)上午 8：10 (如遇天候不佳則改期)。

#### (二)總決賽：11/25 (六)體育表演會當天。

### 二、班際體育競賽

	比賽項目	時間	比賽規則	比賽場地
一年級	呼拉圈比賽	日期另訂	等比賽項目確定，再與學年老師討論後公布施行。	祈福牆前籃球場
二年級	拍手接力			跑道
三年級	足球射門賽			操場
四年級	禁區投籃賽			操場內球場
	健康操比賽			活動中心
五年級	罰球線投籃			操場內球場
六年級	三對三籃球賽	操場內球場		

PS:若學年老師認為有調整比賽項目的必要，歡迎提出討論。

## 校外體育競賽事項

項 目	日 程	代 表 隊 伍
西區運動會	公文尚未收到，故無法確認詳細日程	田徑隊、游泳隊
全市國小運動會	公文尚未收到，故無法確認詳細日程	田徑隊、游泳隊
全市健康操比賽	約在下學期	四年級代表班級
各項代表隊對外比賽	依實際比賽日程決定	籃球隊、合球隊 巧固球隊、足球社團

	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
男	40%	13%	24%	15%
女	27%	7%	18%	17%