

國立臺南家齊高級中等學校

113 學年度體育運動委員會(包含水上、體適能)會議議程

一、時間：113 年 9 月 16 日〈一〉中午 12:30

二、地點：圖書館二樓閱覽室

三、主席致詞：

四、工作報告：

1. 感謝各處室同仁及導師們協助辦理體育組各項業務，使校內各項教學安全更獲保障。

2. 113 學年度第一學期體育教學手冊如〈附件一〉，請參閱(家齊校網-行政組織-體育組-檔案下載)。

五、提案討論：

提案一：擬辦理 113 年教職員工暨全校學生體能檢測，請討論。

說明：

- (1) 高中以下學校教職員工自由參加體適能檢測。
- (2) 為提升教職員工體適能，並培養規律運動習慣。
- (3) 項目有：柔軟度(坐姿體前彎)、肌力(立定跳遠)、肌耐力(仰臥捲腹)、心肺耐力(三分鐘登階測驗、800/1600M)。
- (4) 辦法：依據本校 113 學年度教師體適能暨學生護照實施計劃〈附件二〉確實執行。
- (5) 獎勵：本校體適能前十名學生頒發獎狀及獎品〈附件三〉

決議：

提案二：擬辦理 113 學年度推動「SH150」實施計畫〈附件四〉，請討論。

說明：

- (1) 啟發運動興趣，進而達到每日運動三十分鐘之目標。
- (2) 本校學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (3) 培養學生愛運動的興趣，以達終身運動之習慣。
- (4) 辦法：依據國民體育法第 6 條。

※第六條 各機關及各級學校應依有關法令規定，配合國家體育政策，切實推動體育活動；高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上。

決議：

提案三：擬辦理 113 學年度游泳池非體育教學及校隊訓練期間使用實施計畫〈附件五〉，請討論。

說明：

- (1) 提倡游泳運動風氣、增進本校游泳池之使用效益。
- (2) 辦理對象：本校教職員工(含專、兼任教師、聘僱人員等)。

決議：

提案四：研擬國立臺南家齊高中 113 學年度教職員工健康促進計畫〈附件六〉，請討論。

說明：

- (1) 提升教職員工健康體適能。
- (2) 辦理對象：本校教職員工、學生、校友。

決議：

六、臨時動議

七、散 會

國立臺南家齊高級中等學校

113 學年度學生暨教職員工體適能護照實施計劃(草案)

11309 經體育委員會決議通過後實施

壹、依據：

- 一、教育部體適能護照辦理計畫。
- 二、加強全體師生及教職員工對於健康體適能和運動方式的認知，進而重視本身的健康情形，以助其達到其健康人生的目的，並能以身作則，引導學生重視本身體適能的狀況。

貳、辦理單位：體育組

參、參加對象：1. 全校學生 2. 本校自願參與之教職員工

肆、實施期間：

學生：上學期實施一次

教職員工：自民國 113 年 11 月 18 日(一)至 22 日(五)止

伍、辦理事項：

- 一、研訂實施計畫。
- 二、體適能推廣活動：
 - (一)師生及教職員工體適能檢測。
 - (二)協助開立運動處方。
 - (三)協助師生及教職員工養成規律運動習慣。
 - (四)建立師生及教職員工體適能檢測資料。

陸、體適能護照實施方法

- 一、實施對象以本校學生及教職員工(教職員工自願方式參加)
- 二、協助開立運動處方並指導師生及教職員工從事體適能活動。

柒、實施項目與目的：

項 目	目 的
身體質量指數	身體組成
坐姿體前彎	柔軟度
仰臥捲腹	肌力與肌耐力
三分鐘登階(教職員工)	心肺耐力
800/1600 公尺跑走(學生)	

捌、辦理事項：

辦理事項	日期	地點
召開體適能體育委員會議	9/16(一)	圖書館 2F 閱覽室
教師體適能測驗	11 月 18-22 日	體育組
學生體適能測驗	上學期	校內場館

玖、實施地點：本校體育運動組。

拾、實施內容：

- 一、辦理師生及教職員工體適能檢測。
- 二、協助師生及教職員工開立個人之運動處方。
- 三、建立師生及教職員工體適能檢測資料等。
- 四、輔導師生及教職員工填寫護照及利用護照養成、紀錄運動活動或習慣。

拾壹、各項體適能之要素及測量方法簡介：

一、教職員工心肺耐力之測量方法：修正的登階測驗 (Modified step test) 【三分鐘】

(一) 器材設備

1. 穩固至實的 35 公分高平面木箱。
2. 節拍器或錄有每分鐘 96 拍之錄音帶及錄音機。
3. 計時碼表。
4. 記錄表格及紙筆。

(二) 步驟

1. 受測者於平面木箱上下三分鐘，頻率為每分鐘 96 拍，每分鐘要上下 24 次（4 拍上下一次）。
2. 受測者面對木箱，計時開始，按上上下下之節奏運動，一腳上木箱，而後另一腳再上，緊接著先上木箱之一腳下木箱，而另一腳再下木箱，如此反覆三分鐘，如感覺不適時，可隨時停止。
3. 中途可以更換先上台之腳，但登階速度要符合規定之節拍。
4. 完成三分鐘或未能完成登階運動後，坐在木箱上或其它椅子上，由施測者測量運動後第一分鐘至第一分鐘三十秒、第二分鐘至第二分鐘三十秒及第三分鐘至第三分鐘三十秒之心跳數，心跳總合代入下列公式，求得登階指數。

(三) 注意事項

1. 上下木箱時應力求姿勢正確，先上箱的腳也必須先下箱。
2. 登階時上半身宜儘量挺直。
3. 踏上木箱後，雙腿要穩定伸直。
4. 上下木箱要注意安全。

(四) 記錄方式

1. 記錄登階運動的時間，以秒數計，無法完成三分鐘者亦可計算。
2. 記錄三次三十秒的心跳數。
3. 計算公式

以運動持續時間及三次心跳數，代入下列公式計算出登階指數：

$$\text{登階指數} = \frac{\text{運動持續時間 (秒)} \times 100}{2 \times (\text{三次脈搏數總合})}$$

二、學生心肺耐力之測量方法：

(一) 目的：測量心肺功能或有氧適能

(二) 器材設備：

1. 計時碼錶、哨子、信號旗、號碼衣
2. 田徑場或空曠之地面

(三) 步驟

1. 運動開始時即計時，施測者要鼓勵受測者盡力以跑步完成測驗，如中途不能跑步時，可以走路代替，抵終點線時記錄時間。
2. 測驗人數過多時，可訓練或安排協測人員或穿戴號碼衣。

(四) 注意事項

1. 凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病(如心臟病)之學生或懷孕女生皆不可接受此項測驗。
2. 測驗前做適度的熱身運動。
3. 測驗時儘可能選擇適宜測量之氣候和時間。
4. 測驗時要穿著運動服裝及運動鞋。
5. 受測者之動機與成績有密切關係，施測者要鼓勵受測者盡力完成運動，並提高測驗的動機。
6. 測驗過程中，受測者如身體不適，可停止測驗。
7. 測驗前一日避免從事激烈運動。
8. 測驗前至少二小時前要用餐完畢。
9. 測驗前宜有適度之訓練。

(五) 記錄方式

1. 記錄完成 800、1600 公尺公尺時之時間(分與秒)。
2. 記錄單位為秒(幾分幾秒)。

三、耐力與肌耐力之測量方式：仰臥捲腹

(一) 目的：測驗腹部肌耐力

(二) 器材設備

1. 音響、仰臥捲腹音檔
2. 墊子（以組合式墊子之軟硬度最適宜）

(三) 步驟

1. 受測者平躺於墊上、雙手肘完全伸直，指尖放置於第一條標示線內緣，雙膝屈曲呈90度，足跟觸地。
2. 協測者站立於受測者前方，與受測者保持適當距離，以利於完成動作與調整膝關節角度。
3. 聞第一聲指示音「登」時，利用腹肌收縮緩慢捲曲使肩胛骨離開地面，同時手指沿著地面向前延伸，直到觸及第二條標示線，並維持捲腹動作待下一個指示音響。
4. 聞第二聲指示音「登」時，腹肌放鬆仰臥回復至預備動作，完成完整上、下動作即計算1次。
5. 受測者聽從指示音，盡最大努力完成最多反覆次數。

(四) 注意事項

1. 凡醫師指示不可實施此項檢測，患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者，皆不可接受此項檢測。
2. 檢測前應做適度的暖身運動。
3. 受測者於捲腹檢測過程中，不可閉氣，應保持自然呼吸（捲腹向上時吐氣、躺下時吸氣）。
4. 後腦枕骨在檢測進行中應避免撞擊地面。
5. 檢測過程中受測者若感到身體不適，應立即停止檢測。

(五) 記錄方式：記錄仰臥捲腹的次數。

四、耐力之測量方式：立定跳遠

(一) 設備：布尺、膠帶

(二) 準備事項

1. 將布尺貼於平坦之平面上，零公分那端朝向受測者，依膠帶位置為起跳起點線。
2. 測驗時，雙足與肩同寬，膝蓋可先彎曲預備、雙足不踩線。

(三) 步驟

1. 測驗前先做適度的熱身運動（包括腹背、大小腿肌群）。
2. 站立與線後地板上，兩腿與肩同寬，屈膝。
3. 受測者預備好後，雙手輔助由後向前擺，雙足用力蹬地向前跳出，儘可能雙足同時著地，然後依據最接近起點之落點紀錄成績。
4. 需測量兩次，中間可稍微休息，取最優者為成績。

(四) 注意事項

1. 膝蓋著地時，必須彎曲以緩衝衝力。
2. 雙手輔助擺動，跳出後雙足盡量同時著地。

(五) 記錄方式：記錄最接近起點的落點之位置，以公分計。

五、柔軟度之測量方式：坐姿體前彎

(一) 設備：布尺、膠帶

(二) 準備事項

1. 將布尺貼於平坦之平面上，零公分那端朝向受測者，將膠帶貼於 25 公分處。
2. 測驗時，為保持膝蓋伸直，可請一人協助，但不能妨礙測驗。

(三) 步驟

1. 測驗前先做適度的熱身運動（包括腹背肌群）。
2. 坐於地板上兩腿分開（置於布尺兩側），約 25 至 30 公分左右。
3. 受測者吸氣後，低頭雙手掌相互折疊後（兩中指互疊），向前慢慢伸展（不得急速來回抖動），儘可能向前伸展，然後暫停片刻，以中指按住皮尺，以便測量及記錄。
4. 需測量兩次，中間可稍微休息，取最優者為成績。

(四) 注意事項

1. 膝蓋必須伸直。
2. 手中指要碰到皮尺。
3. 伸展時不要抖動。

(五) 記錄方式：記錄兩手中指尖所按皮尺之位置，以公分計。

六、身體組成之測量方式：身體質量指數（BMI）、測量腰臀圍比

(一) 器材設備：體重計與身高測量器、布尺

(二) 步驟

1. 穿最少衣物（脫鞋）於體重計上測量體重。
2. 測量身高時須脫鞋，受測者雙腳跟併攏身體挺直，兩眼保持平視。
3. 測量體重（公斤）與身高（公尺）。

(三) 記錄方式：記錄體重（公斤）與身高（公尺）。

(四) 計算方式：身體質量指數 = 體重（公斤）÷ 身高²（公尺）

拾貳、經費來源：由學務處業務費項下支出。

拾參、獎勵：

由體育組統計全校學生體適能四項成績百分等級後，擇優選取全校前十名同學，進行頒發獎狀及獎品。

拾肆、本實施計畫經體育運動委員會會議決議呈校長核可後實施，修正時亦同。

國立臺南家齊高中 113 學年度第一學期體適能前十名獎品經費概算表

名次	第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名
	禮卷 400 元	禮卷 300 元	禮卷 200 元	禮卷 100 元	禮卷 100 元

名次	第 6 名	第 7 名	第 8 名	第 9 名	第 10 名
	禮卷 100 元				

國立臺南家齊高級中等學校 113 學年度推動「SH150」實施計畫(草案)

11309 經體育委員會決議通過後實施

一、實施依據：

國民體育法第 6 條規定：「各機關及各級學校應依有關法令規定，配合國家體育政策，切實推動體育活動；高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上。」

二、實施目標：

- (一) 啟發運動興趣，進而達到每日運動三十分鐘之目標。
- (二) 本校學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (三) 培養學生愛運動的興趣，以達終身運動之習慣。
- (四) 民國 113 年本校學生體適能中等比率達 60%。
- (五) 民國 113 年本校學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。

三、實施對象：本校全體學生。

四、實施策略：

面向	策略工作內容	實施方式	實施時間
人力資源	(1)提升親師生運動知能	利用集會場合對全校親師生宣導 SH150 方案本校實施計畫及內容。	(1)校務會議 (2)新生家長座談會 (3)開學始業式 (4)班親會 自 105 學年度起，將 SH150 計畫納入每年經常性計畫辦理。
	(2)家長及運動志工增能	1. 招募運動志工與家長志工。 2. 辦理運動志工及家長志工座談會。 3. 強化每週運動應達 150 分鐘之概念。	113 年 9 月
	(3)結合體育運動組織入校推廣體育運動	邀請體育運動組織及熱衷人士入校推廣體育運動或開設運動社團	113 年 9 月
教材設施	(1)提供樂趣化教材	提供多樣化教學方式或教材供教師使用。	113 年 9 月起
	(2)提供運動項目選單	依據個別學生狀況提供運動項目選單。	113 年 9 月起
	(3)開放運動場所供學生使用	開放校內各項運動場所並隨時維護整修。	113 年 9 月起

	(4)支援課後運動社團教材	A. 運動志工課後入校協助，提供相關技術支援，並協助學生參與運動。 B. 增加多樣化課後運動社團。	目前本校有 (1) 籃球社 (2) 排球社 (3) 羽球社 (4) 桌球社
活動規劃	(1)晨間、課間及課後運動	規劃校內運動時間、項目、場地。	113年9月起
	(2)彈性課程及綜合活動時間實施體育活動	A. 實施共同體育活動。 B. 辦理班際普及化運動競賽。	(1)校慶運動會 (2)班際拔河比賽 (3)班際排球比賽 (4)班際桌球比賽 (5)班際籃球比賽 (6)水上運動會
	(3)參加普及化運動	參加普及化運動縣市決賽。	校內選拔後參加比賽
		參加體育嘉年華活動、教育盃及縣長盃各項錦標賽	鼓勵學生參賽
		辦理普及化運動校內預賽(1-3年級運動會會前賽等)。	校慶運動會辦理會前賽
(4)多元化活動項目	結合 99 體育日辦理活動。	113年9月9日	
	與體育學期評量結合測驗	113年9月起	
資訊宣導	(1)利用媒體廣為宣傳	A. 活動標語甄選及宣導。 B. 邀請媒體報導學校活動。	利用學校網站與無聲廣播宣導
	(2)提供運動資訊	A. 學校網頁提供相關資訊，如聰明學習靠運動相關資訊、規律運動概念、運動安全相關資訊。 B. 將運動及方案相關影片上傳至 Youtube 供親師生參考。	113年9月起

五、實施時間：

星期 時間	一	二	三	四	五
課間時間	50分鐘	50分鐘	50分鐘	50分鐘	50分鐘
課後時間	30-60分鐘	30-60分鐘	30-60分鐘	30-60分鐘	30-60分鐘
可使用時間	80-110分鐘	80-110分鐘	80-110分鐘	80-110分鐘	80-110分鐘

課間時間：每節下課10分鐘(除第四節下課午餐與第六節下課外)共有50分鐘。

課後時間：依本校操場開放時間。夏季17:10到18:10共有60分鐘；冬季17:10到17:40共有30分鐘。

六、實施內容：

星期 時間	一	二	三	四	五
課間活動	跳繩、跑步、 登階、籃球、 排球、羽球、 快走、伸展 操、健康操	跳繩、跑步、 登階、籃球、 排球、羽球、 快走、伸展 操、健康操	跳繩、跑步、 登階、籃球、 排球、羽球、 快走、伸展 操、健康操	跳繩、跑步、 登階、籃球、 排球、羽球、 快走、伸展 操、健康操	跳繩、跑步、 登階、籃球、 排球、羽球、 快走、伸展 操、健康操
課後活動	跑步、籃球 、排球、羽球 自行選擇喜 愛的運動	跑步、籃球 、排球、羽球 自行選擇喜 愛的運動	跑步、籃球 、排球、羽球 自行選擇喜 愛的運動	跑步、籃球 、排球、羽球 自行選擇喜 愛的運動	跑步、籃球 、排球、羽球 自行選擇喜 愛的運動

七、實施方式：

- (一) 以天為單位。每天運動時間達 30 分鐘以上則記點乙次。
- (二) 113 學年度上學期自 113 年 8 月 30 日起至 114 年 1 月 16 日止，共計 20 週。
113 學年度下學期自 114 年 2 月 15 日起至 114 年 6 月 28 日止，共計 20 週。
- (三) 從事相關運動，可一次做完 30 分鐘，亦可分次完成。
- (四) 每日運動完 30 分鐘以上，請同學隨時上網記錄。
- (六) 透過學生自行上網填寫運動紀錄，由體育任課教師認證統計，亦是實踐品德教育的好方法。

八、獎勵辦法：

- (一) 本學期累計滿 50 點以上，即可由體育老師斟酌加體育情意分數 5 分。

九、注意事項：

- (一) 一律穿著運動鞋、跑步前須先暖身做操、避免太飽或太餓時運動，
而且最好在飯前或飯後 1 小時做運動。
- (二) 依個人適宜的運動強度，循序漸進增加，身體不適宜活動者，請勿逞強跑步，
且在運動後要做緩和運動，讓身體漸漸和緩下來。
- (三) 為顧及同學過於負荷，單日建議最多不可運動超過 50 分鐘。
- (四) 為方便同學利用時間隨時運動，此活動為同學間互信機制，請同學務必誠實紀錄，以發揮
良好品德操守行為。
- (五) 上網填寫須為本人，不可找人代填。
- (六) 若有發現違規或不確實登記情形，取消參加資格，並予以校規嚴懲。

十、預期成效：

- (一) 本校學生每週運動 150 分鐘比率提高 15%。
- (二) 本校學生體適能中等比率提高至 60%。
- (三) 本校學生規律運動習慣比率提高至 90%。

十一、本實施計畫經體育運動委員會會議決議呈校長核可後實施，修正時亦同。

國立臺南家齊高級中等學校

113 學年度游泳池非體育教學及校隊訓練期間使用實施計畫(草案)

11309 經體育委員會決議通過後實施

壹、 依據：教育部中華民國 110 年 9 月 1 日臺教授體部字第 1100031495 號函辦理。

貳、 目的：為提倡游泳運動風氣、增進本校游泳池之使用效益，在不影響體育

教學與校隊訓練工作下，特開放游泳池供校內教職員工使用。

參、 辦理對象：本校教職員工(含專、兼任教師、聘僱人員)

肆、 計畫期程：自本計畫核定之日起至民國 114 年 8 月 31 日

伍、 開放時間：

一、開放日期：配合學期上課時間，採彈性開放制。

二、開放時段：

月份 \ 星期	上班日星期一、二、四、五	上班日星期三
自本計畫核定之日起 至 114 年 8 月 31 日	場次 A：09:00 至 11:00 場次 B：14:00 至 15:30	場次 A：09:00 至 11:00
7~8 月	配合暑期輔導課程另公告	

附註：

1. 開放使用以不影響體育教學及游泳代表隊訓練為原則。
 2. 每場次結束前 20 分鐘，請上岸更衣。
 3. 段考期間及國定假日（含連續假日）暫停開放。
 4. 暑假（7~8 月份）開放時間須配合暑期輔導課程，另行規劃開放時段。
- 開放時間如有調整另行公告。

陸、開放規定：

- 一、每日開放使用前，泳池場域及相關設施設備需完成清潔消毒工作。
- 二、備妥充足之防疫用品，落實實聯制，救生員與使用者量體溫(額溫 $<37.5^{\circ}\text{C}$ ；耳溫 $<38^{\circ}\text{C}$)、手部消毒、填寫健康問卷等監測紀錄。
- 三、入場人員採預約實聯制，每場次最多 10 人，請提前一週填報預約表單，截止日為每週五中午 12:00 以前，若預約人數超過，將於前一週週五 16:00 前 email 通知，請自行查閱，將不另行通知。

預約表單：<https://forms.gle/3KNjEcjWdqvHmPVX8>

(需使用校內 email 始得預約)



- 四、入池前需著泳裝、戴泳帽，泳具自備(泳具不外借)且洗身淨腳，以維池水清潔及公共衛生，並多作熱身運動，切勿貿然下水。
 - 五、所有人員除游泳及淋浴外，應全程佩戴口罩，個人口罩請自備防水夾鏈袋密封，並標示個人姓名後，置於岸邊，上岸及離池更衣後請立即配戴口罩。
 - 六、泳池入場後請遵守防疫規定，保持遵守本校游泳池相關規定及接受救生員之指導與管理，以避免發生意外及維泳池安全與秩序。
 - 七、應自行負責照顧本身安全，初學者，請用淺水區。除因本池設置有重大過失不當外，本校不負因泳者已身疏忽所生一切危險結果及責任。
 - 八、另泳池走道、淋浴室、更衣室、盥洗室等硬體設施請愛惜使用及維護，並嚴禁嬉戲、跑動追逐，以免發生危險。
 - 九、游泳池備有物櫃請自行使用及保管，請勿攜帶貴重物品，如有遺失概不負責。
 - 十、凡患有皮膚病、心臟病、癲癇症、香港腳及其他傳染病或身體不適禁止入池。
 - 十一、池內不得任意吐痰、吸煙、便溺、拋棄雜物，亦禁止跳水及其他有害個人或違反公共安全之危險性活動。
 - 十二、游泳池在年度維修或不可抗拒之因素及影響使用者安全時，得暫停開放。
- 柒、本計畫未規定事項，得依實際需要修正之，陳奉核可後實施。

國立臺南家齊高級中等學校

113 學年度教職員工健康促進計劃(草案)

11309 經體育委員會決議通過後實施

壹、目的：加強全體教職員工對於運動及健康體適能的認知，進而重視本身的健康情形，

以助其達到其健康人生的目的。

貳、辦理對象：本校教職員工(含專、兼任教師、聘僱人員)

參、計畫期程：自本計畫核定之日起至民國 114 年 8 月 31 日

肆、開放時間：(1)上學期：113 年 8 月 30 日至 114 年 1 月 16 日

(每周二、三、四 16 時 15 分至 18 時 15 分)

(2) 寒假：114 年 1 月 23 日至 114 年 2 月 4 日

(每周二、三、四 16 時 15 分至 17 時 30 分)

(3)下學期：114 年 2 月 5 日至 114 年 6 月 30 日

(每周二、三、四 16 時 15 分至 18 時 15 分)

伍、活動地點：本校禮堂、桌球室、排球館

陸、本實施計畫經體育運動委員會會議決議呈校長核可後實施，修正時亦同。