

新北市聖心女中幹部訓練重要事項說明

(體育股長、康樂股長)

101.07.31 訂定 106.02.15 修訂

※體育股長的遴選

每班由各班導師推派或同學選舉一人，具有責任感及體育活動領導力，可協助學校推動體育活動，及班級體育活動領導。

※體育股長執掌：

• 學校事務職責

1. 準時出席體育股長相關集合活動與會議。
2. 負責校運會及各項班際體育競賽之組隊、報名、聯繫及分工〈學務處-體衛組〉。
3. 協助配合學務處-體衛組交辦事項，並確實傳達與完成交辦事項。
4. 協助體育老師上課交辦學校體育活動事項。
5. 熟悉學校運動場地，上課前務必知道上課地點，及需提醒同學要準備的器材。
6. 上、下學期卸任請務必與下任康樂股長完成交接事宜，確實負起應有之責任。

• 體育課參考職責(依各班體育任課老師規定)

1. 上課三分鐘，請通知班級儘速集合，集合遲到或集合狀況不佳，開始向下調整秩序分數，一學期內由老師及班級同學共同認定超過三次，體育股長須負責任，全學期皆準時出席且表現良好者由老師及同學共同認定者，向上調整秩序分數，體育股長給予鼓勵。
2. 上課五分鐘，負責體育課之整隊、帶操、跑步。
3. 上課中，負責管理班上秩序及協助老師交辦事項。
4. 上課中，負責協助體育器材保管及借還。

康樂股長		
	國中	高中
基本分	35	30
出席	5	5
體育活動	5	10
課間操	5	5
特別加分		
總分	50	50

※ 體育股長的榮譽

一、體育股長證書

二、導師依表現敘獎

三、代表班級領取班級體育相關榮譽

聖心女中健康體能類競賽活動

學校體育類校內活動

		國中部			高中部		
		國一	國二	國三	高一	高二	高三
體育課程		每週 2 時	每週 2 時	每週 2 時	每週 2 時	每週 2 時	每週 1 時 有氧 1 時
常年		課間操 課後飛輪					
暑假			游泳			游泳	
上學期	比賽	排球 低手傳球比賽	排球比賽	排球比賽 (直升班)	排球比賽	排球比賽	
	活動	社區服務			社區服務		
寒假		登山健走			登山健走	左岸飛輪	
		校園長跑	校園長跑	校園長跑	校園長跑	校園長跑	校園長跑
下學期	比賽	運動會	運動會 (啦啦隊)		運動會	運動會 (啦啦隊)	
	活動	防溺宣導	CPR 講習	專題成果展	防溺宣導	CPR 講習	有氧成果展

學校體育類校外活動---田徑隊

上學期	社團：社團時間 比賽：依狀況調整 寒輔：每日早自習+第一節課
下學期	2 月中等運動會 社團：社團時間 開學：開學到比賽前每日早自習+第一節課 比賽：固定為週間 3、4、5、6 指導老師：張兆鴻老師、李佩貞老師、曾惠雀老師

聖心女中體適能檢測

相關說明及宣導

※執行課程：各年級一學年需檢測一次，於體育課程中執行(高國一需在入學後上學期前四週完成一次檢測)

※獎勵辦法：獲得金、銀、銅獎章者，由學校頒發獎狀鼓勵。

※檢測說明：

1. 體適能檢測以坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、800 (女) 跑走為主。

2. 在訂定等級與標準方面，建議以上述4項皆達到下列體適能常模百分等級以上者才給予加分：

(1) 85 % 以上者為金質。(2) 75 % 以上者為銀質。(3) 50 % 以上者為銅質。

(4) 25 % 以上者為中等或適中。

體適能成績與游泳能力查詢

請上教育部體適能網站查詢，<https://www.fitness.org.tw/>

編者(F) 編輯(E) 價格(V) 我的簡章(A) 上頁(P) 說明(H)



教育部體育署體適能網站



最新消息

體適能介紹

體適能測驗

體適能常模

線上評估

建議處方

體適能遊戲

教學參考

資料下載

跑遊世界
五大洲古城探險趣

一起跑步儲蓄探險體力，遊歷世界五大洲古城吧！
完成任務還有機會獲得大獎唷！

教育部體育署 董氏基金會

樂跑四季-RUN遍臺灣百店！
透過跑步大撲滿登錄跑步里程數，完成任務還有機會抽大獎喔！www.run99.org

最新消息

【2018/02/08】教育部體育署107年度運動指導員培訓課程網路報名

更多...

學校教師

[體適能資料上傳](#)

[游泳與自救能力上傳](#)

[檢測站團體報名](#)

[檢測站報名管理](#)

學生 / 家長

[體適能起點比序資訊網](#)

[檢測站個人報名](#)

[健康體育網路護照](#)

[跑步大撲滿](#)

[跑步知識](#)

(一) 身體質量指數 說明	
檢測目的	評估個人之身體組成
記錄方式	將所得之身高、體重代入公式中： 身體質量指數 (B. M. I.) = 體重 (單位為公斤) / 身高 ² (單位為公尺)
注意事項	身高測量時，受測者站立時，應使其枕骨、背部、臀部及腳跟四部分均緊貼量尺。體重測量時，應使受測者只著輕裝，以減少誤差。

6-18 歲臺閩地區女性身體質量評等表				
年齡	過瘦	正常範圍	過重	肥胖
14	≤17.6	17.6~22.7	≥22.7	≥25.1
15	≤18.0	18.0~22.7	≥22.7	≥25.3
16	≤18.2	18.2~22.7	≥22.7	≥25.3
17	≤18.3	18.3~22.7	≥22.7	≥25.3
18	≤18.3	18.3~22.7	≥22.7	≥25.3

(二) 800 (女) / 1600 (男) 公尺跑走 項目 說明	
檢測目的	評估心肺耐力
記錄方式	記錄受測者跑走完全程之時間 (分與秒) ; 成績記錄至秒為止。

7-23 歲中小學女學生八百公尺跑走百分等級常模 (單位:秒)																			
百分等級	5%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
年齡	<< 請加強 >>				<< 中等 >>					 銅牌				 銀牌		 金牌			
13	373	355	342	332	323	315	308	301	295	288	282	275	268	261	253	245	235	222	203
14	380	360	347	336	327	318	311	304	297	290	283	276	269	261	253	244	233	220	200
15	380	360	347	336	327	318	311	303	296	289	282	275	268	260	252	242	232	218	198
16	361	344	332	323	315	307	301	295	289	283	277	271	264	258	251	243	233	222	204
17	369	350	337	327	319	311	304	297	290	284	277	271	264	257	249	241	231	218	199
18	370	351	339	329	320	313	306	299	292	286	280	273	266	260	252	243	233	221	202

(三) 坐姿體前彎 項目說明	
檢測目的	評估後腿與下背關節可動範圍肌肉、肌腱與韌帶等組織之韌性或伸展度。
記錄方式	嘗1次，檢測2次，取1次正式測誦中最佳成績，記錄單位為公分。

7-23 歲中小學女學生坐姿體前彎百分等級常模 (單位:次)																			
百分等級	5%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
年齡	<< 請加強 >>				<< 中等 >>					 銅牌				 銀牌		 金牌			
13	13	17	19	21	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	38	39	42	45
14	14	17	20	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	39	41	43	47
15	14	17	20	22	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	38	39	41	44	48
16	16	19	22	24	25	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	41	42	45	49
17	17	20	23	25	26	28	29	30	32	33	34	35	37	38	40	41	43	45	49
18	18	21	24	26	27	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	42	44	46	50

(四) 一分鐘屈膝仰臥起坐 項目說明	
檢測目的	評估身體腹肌之肌力與肌耐力
記錄方式	以次為單位計時60秒；在30秒時與60秒時分別記錄其完整次數。
注意事項	坐起時以雙肘接觸膝為準，仰臥時則以背部肩胛骨接觸地面後才可開始下一次的動作。記錄時亦以30秒、60秒時所完成之完整次數為基準。

7-23 歲中小學女學生仰臥起坐 60 秒百分等級常模 (單位:次)																			
年齡	5%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
年齡	<< 請加強 >>				<< 中等 >>					 銅牌				 銀牌		 金牌			
13	17	20	22	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	35	36	38	39	41	44
14	18	21	23	25	26	27	28	29	31	32	33	34	35	36	37	39	40	42	45
15	18	21	23	25	26	27	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	41	43	46
16	18	21	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	36	37	38	40	42	45
17	18	21	23	25	26	27	28	29	30	31	32	34	35	36	37	38	40	42	45
18	20	23	25	26	27	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40	41	43	46

(五) 立定跳遠 項目說明	
檢測目的	檢測瞬發力
記錄方式	成績記錄為公分，可連續誚跳2次，以較遠1次為成績，誚跳犯規時，成績不計算。

7-23 歲中小學女學生立定跳遠百分等級常模 (單位:公分)																
15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
<< 請加強 >>				<< 中等 >>					 銅牌			 銀牌		 金牌		
125	130	134	137	141	144	147	150	153	156	159	162	166	170	174	180	189
125	130	134	138	141	144	147	151	154	157	160	163	167	171	176	182	191
127	131	136	139	143	146	149	152	155	158	161	165	168	172	177	183	192
130	135	139	142	146	149	152	155	157	160	163	167	170	174	179	184	193
131	135	139	143	146	149	152	155	158	161	164	168	171	175	180	186	194
134	138	142	146	149	152	155	158	161	164	167	170	173	177	182	187	196

檢定說明-請在第二節課就開始檢定，以利同學確認並可再提升自己檢定的能力

級數	游泳能力	自救能力	備註
第一級 海馬	<ul style="list-style-type: none"> 在水中拾物2次 蹬牆漂浮3公尺後站立 	<ul style="list-style-type: none"> 站立韻律呼吸20次 水母漂10秒 	<ul style="list-style-type: none"> 撿拾之物品約略十元硬幣大小 韻律呼吸預連續完成 韻律呼吸單、雙腳著地皆可 水母漂10秒不可換氣
第二級 水獺	<ul style="list-style-type: none"> 打水前進10公尺 游泳前進15公尺 (換氣3次以上) 	<ul style="list-style-type: none"> 浮具漂浮60秒 水母漂20秒 (可換氣) 仰漂15秒 	<ul style="list-style-type: none"> 浮具意指浮板、浮球、浮條等 仰漂可助划
第三級 海龜	<ul style="list-style-type: none"> 游泳前進25公尺 (換氣5次以上) 	<ul style="list-style-type: none"> 水母漂30秒，每10秒換氣一次 仰漂30秒 	<ul style="list-style-type: none"> 仰漂可助划
第四級 海豚	<ul style="list-style-type: none"> 仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺 	<ul style="list-style-type: none"> 立泳30秒 仰漂60秒 	<ul style="list-style-type: none"> 以不著地持續完成50公尺 未達50公尺泳池需包含轉身 仰漂可助划
第五級 旗魚	<ul style="list-style-type: none"> 持續游泳100公尺 	<ul style="list-style-type: none"> 立泳60秒 仰漂120秒 	<ul style="list-style-type: none"> 不限泳姿、不著地持續完成100公尺 未達50公尺泳池需

聖心女中 SH150

課間操活動辦法

- 一、宗旨：以聖心全人教育為宗旨，增加學生身體活動時間，提高學生體適能，特舉辦此活動。
- 二、主辦單位：學務處體衛組。
- 三、參加單位：以個人及班級為單位。
- 四、實施時段：每日第一節下課。
- 五、實施期間：上學期15週、下學期15週（以當年度行事曆為主）
- 六、實施方式：各班同學運用第一節下課時間，以慢跑、健行或跑走的方式在9：00前到達操場，慢跑或競走方式繞行操場一圈（請準時進教室上第二節課），持整本的生活手冊蓋一戳記，每日以一次為限。
- 七、獎勵辦法：（上下學期分開計算）
 - 每學期個人部分：
 1. 於活動結束後統計，體育老師會依個人次數加體育分數。
 2. 個人每累積滿30次便可兌換快樂坊20元折價券乙張（另行公佈兌換時間及地點）。
 - 每學期團體部分：
 1. 於活動結束後統計，班級總人次超過1000次全班記嘉獎乙次（個人未滿25次，不與敘獎）。
- 八、班級人數未滿40人，累積總次數滿850次即可續獎（個人未滿25次，仍不與敘獎）。
- 九、本辦法待導師會議及校長核可後實施。

健身還可記嘉獎
雙贏思維

