

# 110學年度幹部訓練

報告人:吳益明組長

---

- 運動場地介紹
- 體育課注意事項
- 大安體育活動介紹
- 水上安全與防溺自救宣導
- 體適能網路護照

# 一、運動場地介紹



## 室內場地

- 羽球場(活動中心5F)
- 桌球場(活動中心B1)
- 游泳池

## 戶外場地



- 田徑場
- 網球場
- 籃球場
- 排球場



## 二、體育課注意事項

---

- 體育幹事上課前帶領值日生至體育辦公室詢問老師器材借用事宜，並負責整隊、副班長確實點名。
- 上課中如發生意外傷害，依本校傷病緊急意外事件處理程序處理，立刻報告任課老師及健康中心。
- 每學年實施體適能檢測：坐姿體前彎、立定跳遠、一分鐘屈膝仰臥起坐、**1600M(男)**、**800M(女)**。
- 請注意，本校高三畢業前，應通過不限姿勢換氣游泳**50公尺**檢測，通過者印發證書。
- 每學期除**4**小時游泳課程以外，另外可利用游泳池課後開放時間練習。

**(每日16:10-16:50上岸、17:00關閉泳池)**

# 三、大安體育活動介紹

---

## 校內

### 上學期

- 全校運動會11/ 08  
(預賽10/15起)
- 班際籃球賽11/29-  
12/17

### 下學期

- 水上運動會
- 班際球賽-高一桌球
- 班際球賽-高二羽球
- 班際球賽-高三排球

## 校外

- 臺北市教育盃
- 中小學聯合運動會
- 路跑活動

# 全校運動會10/30(五) (預賽10/14起)

---

競賽項目：

一、田賽：跳遠、鉛球。

二、徑賽：

1.男子組：200、1500公尺。

2.女子組：200、800公尺。

3.3000公尺大隊接力，

(男子組15棒；混合組7女8男)

○ 報名10/06(三)止

○ 預賽10/15(五)起

# 全校籃球賽

---

## ○ 競賽組別

1. 高一男子組(班級)
2. 高二男子組(班級)
3. 高三男子組(班級)
4. 高女組(綜高以忠、孝、仁、愛班為單位可跨年級不可跨班級)

- 採單敗淘汰賽制，上、下半場各**10**分鐘，延長賽**2**分鐘，再次平手採罰球驟死賽。
- 個人**4**犯畢業，團犯第**5**次加罰
- 時間終了前**1**分鐘停錶，拖延時間得啟用**24**秒規則。
- 其餘規定依國際籃球規則，未盡事宜以體育組公告修正為主

# SH150 (Sports & Health 150mins)

- 學生健康自主管理之運動紀錄表
- 週五朝會升旗伸展運動及慢跑活動
- 實習課前暖身活動



『運動一下子、健康一輩子』

SH150~運動認證紀錄表

班級：            座號：            姓名：           

- 一、活動宗旨：運動一下子、健康一輩子！培養屬於你的運動習慣！
- 二、活動時間：即日起利用課餘時間(下課、放學或假日)，每次運動至少 20 分鐘。
- 三、認證方式：自選喜愛的運動(球類、跑步、游泳、健身房、伸展操等皆可)，填寫下列表格或以任何形式作為佐證。
- 四、體育成績：本表體育成績加分 10%，完成 20 次者得 5%，40 次者得 10%。
- 五、即日起至 6/17(五)，完成本表繳交給體育老師作為體育評量加分依據。

日期	運動項目	運動時間	簡要記錄或心得等	認證者 (同伴、家人或老師皆可)
2/28	自行車(範例)	15:00-15:30	路線:大稻埕-淡水 騎得好輕鬆	王小明

# 四、水上安全與防溺自救



## 校園水域安全宣導

各位親愛的家長：

隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於「非上課時間及週末、假日下午時段」、「自行結伴出遊」及「溪河流戲水」頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全：

- 選擇合法地點
- 應有家長陪同
- 留意天氣變化
- 避免危險行為
- 學會水中自救
- 不穿吸水衣褲



### 緊急聯絡電話：

1. 救災防護報案專線：119
2. 海巡服務專線：118
3. 報案專線：110
4. 行動電話急難救助專線：112

### 相關資訊網站：

1. 教育部「游泳121網站」  
網址：<http://www.sports.url.tw/>
2. 內政部消防署防災知識網→登山防落網  
網址：[http://www.nfa.gov.tw/nfa\\_k/](http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/)
3. 行政院災害防救委員會防救災數位學習網→水上活動注意事項  
網址：<http://124.199.65.72/elearning/>

## 救溺五步

### 叫叫伸拋划 救溺先自保

叫

大聲呼救



叫

呼叫  
119、118  
110、112



伸

利用延伸物  
(竹竿、樹枝等)



拋

拋送漂浮物  
(球、繩、瓶等)



划

利用大型浮具划過去  
(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)



教育部 關心您



# 防溺十招

**生命無價！** 教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！



教育部 關心您

## 第一招



戲水地點需合法，  
要有救生設備與人員

## 第二招



避免做出危險行為，  
不要跳水

## 第五招



下水前先暖身，不可  
穿著牛仔褲下水

## 第六招



不可在水中嬉鬧惡作劇

## 第七招



身體疲累狀況不佳，  
不要戲水游泳

## 第八招



不要長時間浸泡在  
水中，小心失溫

## 第三招



湖泊溪流落差變化大，  
戲水游泳格外小心

## 第四招



不要落單，隨時注意  
同伴狀況位置

## 第九招



注意氣象報告，現場  
氣候不佳不要戲水

## 第十招



加強游泳漂浮技巧，  
不幸落水保持冷靜放鬆

# 水上安全與防溺自救

- 瞭解自身健康狀況，量力而為。
- 場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動。
- 游泳時應穿游泳衣、褲。若發現有人溺水時，應大聲呼叫，請求支援。



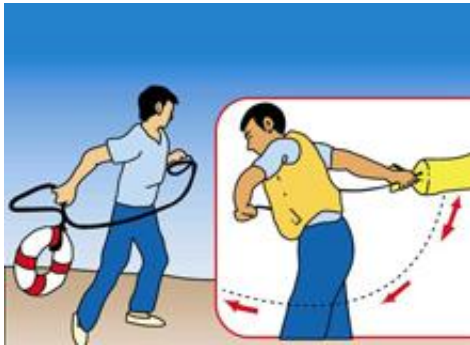
# 遇溺救人注意事項



發現溺者，應先求救



協同施救，注意安全1



拋擲救生繩、救生圈



協同施救，注意安全2

# 五、體適能網路護照 及跑步大撲滿

## 健康體育網路護照操作 STEP1



教育部 健康體育護照



1. 學生登入 **帳號** 為 身分證字號

(請注意英文大小寫)

2. 登入 **密碼** 為 學號

1024\*768像素。

監製

# 健康體育網路護照操作 STEP2

上次登入時間：2016/8/30 上午 10:12:20 上次登入來源：210.70.131.254 學年登入次數：1 登出



## 教育部健康體育護照 高中



市立大安高工  
班級：機械一甲  
生日：89年6月  
暱稱：

獎章得獎紀錄表：無  
運動大撲滿：● X 0  
游泳等級：第 4級  
跑步大撲滿：0 KM

成長軌跡

運動大撲滿

跑步大撲滿

運動輝煌史

體適能常識測驗

游泳能力分級紀錄表

體適能獎章得獎紀錄表

身體活動問卷

歷年體適能成績  
➔

身體組成

柔軟度

瞬發力

肌肉適能

心肺適能 在校歷年體適能成績表  
(列印成績證明)

體適能檢測站歷年成績表  
(補印成績證明)



### 部長的話

各位青春年少朋友，大家好！健康是上天賜給你的寶藏，實踐健康生活就能豐富你的幸福人生，不健康的生活就像鬆動的螺絲釘，卡住了生命機器，而失去幸福人生的動力。請放鬆心情，這裡沒有考試，只有精心調配的佳餚，請你慢慢享用。

擁有健康和活力的身體就是快樂成長的最佳泉源，健康行為的養成及建立則是維護與促進身體健康的有效途徑。健康行為包含了規律運動與衛生保健，基於此，教育部延續「提升學生體適能中程計畫」，簡稱「333計畫」，以及「提升學生游泳能力計畫」，並結合「健康促進學校計畫」，特別編制健康體育護照，隨時提醒你注意自己的健康。

這本健康體育護照，可以協助你了解個人的成長軌跡與體適能狀況、紀錄個人的運動行為與運動團隊參與事蹟、以及考驗游泳的能力，以達成一人一運動、一校一團隊，每年提升學生體適能2%，每年提升學生規律運動人口3%為主目標。

除此之外，這本護照亦藉由十類別健康指標，透過個人的自我評量，幫助你了解個人的衛生保健行為，期使培養健康的生活習慣，讓你能夠健康、安全、快樂的成長。各位青春年少朋友，這本健康體育護照會是你快樂成長的良伴，跟著你和家人、老師一起照顧自己的健康，並且建立起良好的健康行為，就能讓你擁有健康的人生，這本護照就是你成長過程中最好的見證。

祝你 快樂 健康

教育部長 吳思華 謹識



### 歷年體適能成績(列印升學加分文件)

學年度	檢測學校	班級	學校(或座號)	年齡	身高	體重	BMI(評等)	坐姿體前彎 (PR值)(評等)	立定跳遠 (PR值)(評等)	仰臥起坐 (PR值)(評等)	心肺適能 (PR值)(評等)	獎章
104	市立大安高工	機械		15	184	70	21 (正常範圍)	23 (45)(中等)	190 (44)(中等)	32 (27)(中等)	546 (44)(中等)	
103	市立和平高中	9		14	182	66	20 (正常範圍)	26 (57)(銅牌)	170 (31)(中等)	31 (29)(中等)	578 (42)(中等)	
102	市立和平高中			13	177	64	20 (正常範圍)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	
101	市立和平高中			12	165	54	20 (正常範圍)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	
100	市立大安國小			12	159	50	20 (正常範圍)	33 (81)(銀牌)	135 (14)(請加強)	23 (15)(請加強)	253 (60)(銅牌)	
99	市立大安國小			11	152	45	19 (正常範圍)	31 (74)(銅牌)	144 (41)(中等)	21 (18)(請加強)	256 (69)(銅牌)	
98	市立大安國小	40		10	144	35	17 (正常範圍)	31 (73)(銅牌)	105 (5)(請加強)	12 (5)(請加強)	274 (68)(銅牌)	
96	市立大安國小	209	40	7	-	-	- (無資料)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	未檢測 (-)(-)	

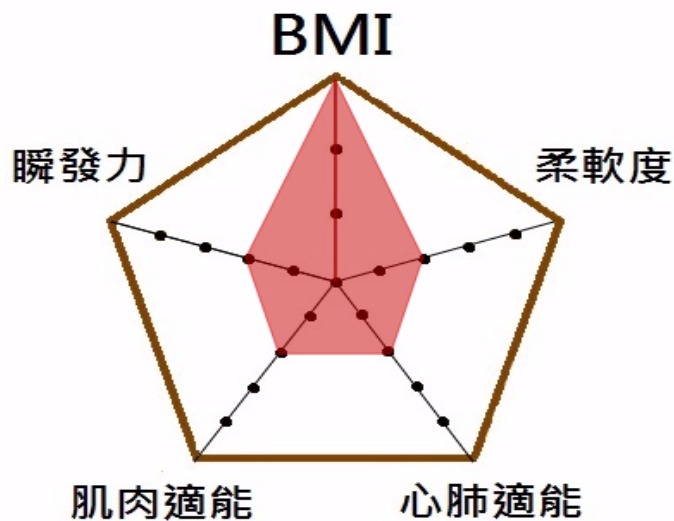


### 📄 列印升學加分資料：

選擇學年度： 104 ▾

**開啟列印頁**

選擇學年度： 104 ▾



# 健康+快樂=運動!!!

---

## 補充說明

- ✓ 體育課可穿自己衣服，但不可打赤膊。
- ✓ 建議多帶一件衣服來換穿，保持個人衛生。
- ✓ 體育課程依照教學進度表實施，請勿入侵他班場地。
- ✓ 羽球及桌球課程不得攜帶食物，可喝水
- ✓ 室外課程請提醒同學將垃圾水瓶帶走。

## 討論交流