

臺南市 106 年度精進計畫-「教師專業成長-教師學習社群」成果摘述表

學校名稱： 臺南市立復興國民中學 ；填表人： 林英儒

社群名稱	健體領域--體適能有效教學策略研討								
社群運作概述	<p>1. 藉由觀課、議課，提供教學現場分享，增進教學實施成效。</p> <p>2. 發揮教師敏銳度，多元方式有效教學，提升學生學習成效。</p> <p>3. 透過實例分享教學經驗，提升體適能認知與應用。</p> <p>4. 發展有效的策略及行動方案：</p> <p>行動方案包括健康體適能六大範疇：檢測方式、身體組成、心肺適能、肌肉適能、立定跳遠、柔軟度等六個面向，運用策略包含課程規劃、活動實施、社區參與的方式以增進師生的體適能知識、態度、技能，並能實踐運動行為，建立良好的生活型態，以達到全人健康的目標。</p>								
達成情形	<p>1. 利用領域教師研習時間辦理「健康體適能」相關研習。</p> <p>2. 辦理「體適能檢測」及「提升體適能教學活動」課程教學觀摩。</p> <p>3. 鼓勵學校體適能提升團隊參與體適能指導員之培練課程。</p> <p>4. 辦理教職員健康體適能及休閒與運動管理研習。</p>								
社群運作成果	<p>以學習成效或任務達成面向加以說明 或如相關社群活動紀錄或會議紀錄、簽到冊</p> <p>1. 透過團隊策略討論，研討體適能有效教學策略。</p> <p>2. 增進教師經驗交流的機會，促進教師專業成長。</p> <p>3. 透過學習社群的運作發展，創造出樂於討論的學校氛圍。</p>								
105 學年度 市立復興國中體適能上傳資料統計									
105 學年度 市立復興國中上傳資料平均									
		身高/體重/身體組成			坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能	
男(1294)		162.96 公分/56.15 公斤/20.99			27.19 公分	191.32 公分	37.30 次	533.55 秒	
女(1136)		157.08 公分/49.28 公斤/19.91			34.81 公分	155.31 公分	31.09 次	259.09 秒	
全(2430)		160.21 公分/52.94 公斤/20.49			30.76 公分	174.48 公分	34.40 次	405.75 秒	
105 學年度 市立復興國中 百分等級統計表									
	性別	15%以下	15%~24%	25%~49%	50%~74%	75%~84%	85%以上	無資料	總計
坐姿體前彎	男	133	71	244	326	136	381	3	1294
	女	81	54	197	258	127	416	3	1136

立定跳遠	男	98	84	238	324	163	383	4	1294
	女	50	39	154	289	175	426	3	1136
仰臥起坐	男	203	62	196	239	137	455	2	1294
	女	117	70	178	213	141	412	5	1136
心肺適能	男	79	65	299	391	156	301	3	1294
	女	34	26	156	265	195	449	11	1136

105 學年度 市立復興國中 身體組成 統計表

性別	過輕	正常	過重	肥胖	無資料	小計
男	117	772	175	230	0	1294
女	94	820	110	112	0	1136
總計	211	1592	285	342	0	2430

105 學年度 市立復興國中 學生體適能獎章狀態

	 金牌	 銀牌	 銅牌	中等	待加強	無法評等
男(1294)	49	58	267	365	546	9
女(1136)	82	73	276	339	352	14
全(2430)	131	131	543	704	898	23

104 學年度 市立復興國中體適能上傳資料統計

104 學年度 市立復興國中上傳資料平均

	身高/體重/身體組成	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
男(1396)	163.44 公分/56.28 公斤/20.94	27.17 公分	189.37 公分	36.24 次	529.81 秒
女(1174)	157.27 公分/49.09 公斤/19.78	34.59 公分	153.76 公分	29.91 次	256.97 秒
全(2570)	160.62 公分/53.00 公斤/20.41	30.57 公分	173.10 公分	33.35 次	405.39 秒

104 學年度 市立復興國中 百分等級統計表

	性別	15%以下	15%~24%	25%~49%	50%~74%	75%~84%	85%以上	無資料	總計
坐姿體前彎	男	112	94	287	349	154	398	2	1396
	女	98	57	200	260	177	382	0	1174
立定跳遠	男	121	93	262	325	176	415	4	1396

	女	51	37	187	318	176	402	3	1174
仰臥起坐	男	213	86	249	282	156	407	3	1396
	女	140	89	223	241	144	334	3	1174
心肺適能	男	88	70	262	431	174	366	5	1396
	女	44	18	139	264	181	520	8	1174

104 學年度 市立復興國中 身體組成 統計表						
性別	過輕	正常	過重	肥胖	無資料	小計
男	114	846	190	246	0	1396
女	108	837	117	112	0	1174
總計	222	1683	307	358	0	2570

104 學年度 市立復興國中 學生體適能獎章狀態						
	 金牌	 銀牌	 銅牌	中等	待加強	無法評等
男(1396)	47	72	278	414	575	10
女(1174)	68	88	242	361	406	9
全(2570)	115	160	520	775	981	19

103 學年度 市立復興國中體適能上傳資料統計

103 學年度 市立復興國中上傳資料平均					
	身高/體重/身體組成	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
男(1452)	163.41 公分/55.71 公斤/20.75	26.44 公分	188.09 公分	34.73 次	528.70 秒
女(1233)	157.42 公分/49.34 公斤/19.85	33.61 公分	151.02 公分	28.31 次	262.53 秒
全(2685)	160.66 公分/52.78 公斤/20.34	29.73 公分	171.09 公分	31.79 次	406.53 秒

103 學年度 市立復興國中 百分等級統計表									
	性別	15%以下	15%~24%	25%~49%	50%~74%	75%~84%	85%以上	無資料	總計
坐姿體前彎	男	134	98	326	373	164	357	0	1452
	女	86	92	240	310	162	341	2	1233
立定跳遠	男	120	111	311	339	195	373	3	1452
	女	85	54	232	298	187	372	5	1233
仰臥起坐	男	274	106	279	320	163	309	1	1452

	女	213	88	239	251	132	303	7	1233
心肺適能	男	86	74	279	458	173	375	7	1452
	女	48	39	159	304	175	501	7	1233

103 學年度 市立復興國中 身體組成 統計表						
性別	過輕	正常	過重	肥胖	無資料	小計
男	131	888	198	235	0	1452
女	107	882	113	131	0	1233
總計	238	1770	311	366	0	2685

103 學年度 市立復興國中 學生體適能獎章狀態						
	 金牌	 銀牌	 銅牌	中等	待加強	無法評等
男(1452)	40	54	281	430	637	10
女(1233)	55	74	239	354	496	15
全(2685)	95	128	520	784	1133	25

活動照片 6-12
張



編號：01

文字說明：(20 字以內)



編號：02

文字說明：柔軟度、肌耐力訓練



編號：03

文字說明：柔軟度、肌耐力訓練



編號：04

文字說明：暖身操



編號：05

文字說明：肌耐力訓練



編號：06

文字說明：仰臥起坐練習



編號：07

文字說明：心肺耐力強化

日期：106年11月30日