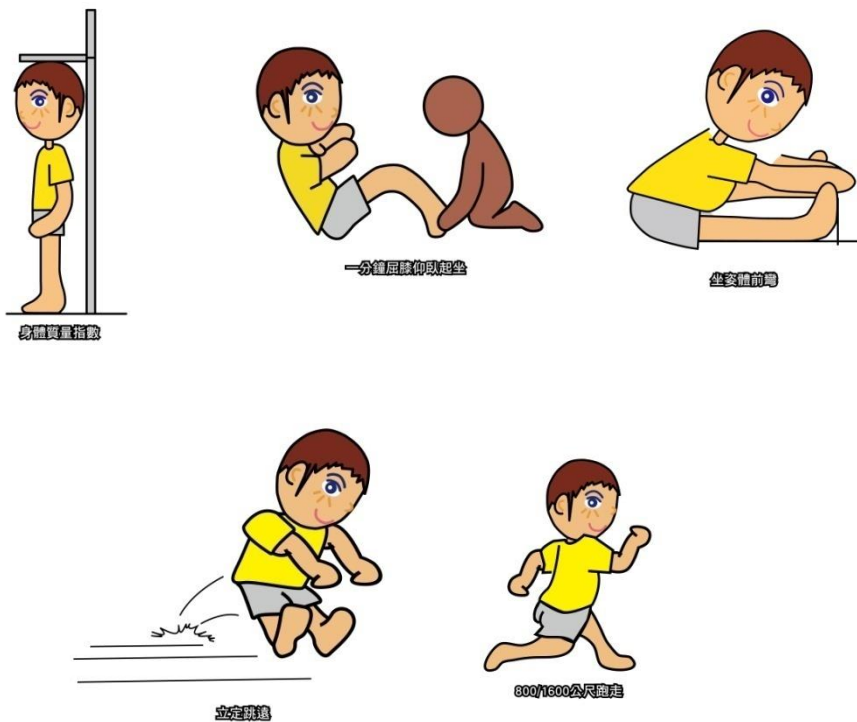


臺南市體育處補助或委辦

110 學年度台南市體適能檢測站設置計畫

申請學校：中華醫事科技大學



申請日期：110年12月01日

承辦單位：中華醫事科技大學

計畫主持人：孫逸民 校長

聯絡電話：(06)2671214 轉 312

體適能檢測站申請資料表

申請學校 (全名)	中華醫事科技大學		
業務負責人	黃琬婷	職稱	助理教授
聯絡地址	71703 台南市仁德區文華一街 89 號		
聯絡電話	06-2671214 轉 312	行動電話	0919853968
傳 真	06-2903801	E-mail	carolh@mail.hwai.edu.tw
校長簽章			
<p>計畫書：計畫書內容呈現方式由各學校自行擬訂，但需涵蓋下列之要項。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地設施圖。 2. 校內既有照片之列表(請附照片)。 3. 檢測項目流程、人員安排及體適能檢測宣傳之規劃。 4. 緊急應變及醫療處理流程。 5. 執行的進度。 6. 預期效益。 7. 過去執行績效或其他特色(學校地理位置、交通便利性及合格檢測人員數等)。 			

一、依據

依據 教育部體育署 110 年 8 月 31 日臺教體署學(三)字第 1100028161 號函辦理。

二、目標

- (一) 設置標準化檢測場所，提供具公信力之體適能檢測成績。
- (二) 促進學生身體鍛鍊，養成規律運動的習慣，提升體適能。

三、本校實施體適能檢測活動及場地設施現況

本年度預計辦理四梯次體適能檢測，其參與對象為本縣/市所屬之國民中學學生，每梯次約 400 人(第一場次 200 人，第二場次 200 人，共計 1,600 人。

檢測場地的安排以校區之室外場地與室內場地(如圖 1)為主，其場地分配為：

- 1. 室外場地：800/1,600 公尺跑走。
- 2. 室內場地：身高/體重、一分鐘屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠。

地點	場地圖	規格
室外場地		標準 250 公尺田徑場

室內場地		體育館為桌球、羽球的綜合球館
------	--	----------------

圖 1 室內與室外場地圖

四、校內既有器材之列表

本校現有體適能檢測器材，詳如表 1 及圖 2～圖 9 所示。

表 1 中華醫事科技大學-體適能檢測器材總表

項次	器材名稱-參考用	現有數量	備考
1	電子身高體重計	1 部	
2	坐姿體前彎測量器	4 個	
3	立定跳遠墊	6 片	
4	電子碼錶（100 組以上記憶及列印功能）	4 個	
5	電子碼錶（一般用）	6 個	
6	液晶計時器（室外用）	1 座	
7	組合式塑膠軟墊（長、寬各 100 公分）	6 片	
8	號碼衣	240 件	
9	捲尺	3 個	

* 體適能檢測器材圖示



五、檢測項目流程、人員安排及體適能檢測宣傳之規劃

(一) 檢測項目流程

1. 檢測總流程

每梯次檢測人數約 400 人，將採分批報到方式進行檢測(每批報到人數以 200 人為原則)，減少學生等待的時間；其檢測總流程如表 2。

表 2 檢測流程

第一場次

時間	項目/內容	場地	備註
7:30	工作人員集合	室內場地	1 位監試人員，15 位 檢測人員
8:00	檢測/監測人員報到		
8:30~9:00	學生報到/檢錄	室內場地	
9:00~11:00	填寫體適能檢測安全問卷	室內場地	任一題答是者，不適合檢測
	學生暖身運動	室內場地	至少 10 分鐘
	一分鐘屈膝仰臥起坐		至少 4 組 (與立定跳遠至少間隔 10 分鐘)
	身高、體重		1 組
	立定跳遠		至少 2 組 (與仰臥起坐至少間隔 10 分鐘)
	坐姿體前彎		至少 2 組
	800/1,600 公尺跑走		室外場地
11:00~	賦歸		

第二場次

時間	項目/內容	場地	備註
12:30	工作人員集合	室內場地	1 位監試人員，15 位 檢測人員
12:45	檢測/監測人員報到		
13:00~13:30	學生報到/檢錄	室內場地	

13：30~15：30	填寫體適能檢測安全問卷	室內場地	任一題答是者，不適合檢測
	學生暖身運動	室內場地	至少 10 分鐘
	一分鐘屈膝仰臥起坐		至少 4 組 (與立定跳遠至少間隔 10 分鐘)
	身高、體重		1 組
	立定跳遠		至少 2 組 (與仰臥起坐至少間隔 10 分鐘)
	坐姿體前彎		至少 2 組
	800/1,600 公尺跑走	室外場地	完成上述檢測後至少 間隔 20 分鐘以上
15：30~	賦歸		

2. 依照報名人數分組

彙整報名學生資料後，於檢測前分組。檢測當天，學生按照分組報到，並安排每組 2 位工作人員檢錄相關證明資料與帶領學生參加檢測。

3. 檢測順序

將學生分成 4 組，於同一場地同時進行檢測；第 1 組進行「一分鐘屈膝仰臥起坐」，第 2 組進行「身高、體重」檢測，第 3 組進行「立定跳遠」，第 4 組進行「坐姿體前彎」。

表 3 檢測順序表

檢測項目	組別				備註
	第一組	第二組	第三組	第四組	
一分鐘屈膝仰臥起坐	1	4	3	2	與立定跳遠 至少間隔 10 分鐘
身高、體重	2	1	4	3	

立定跳遠	3	2	1	4	與仰臥起坐 至少間隔 10 分鐘
坐姿體前彎	4	3	2	1	
800/1600 公尺跑走	各組完成前四項檢測後至少間隔 20 分鐘，統一進行。				

(二) 負責人員安排

依照工作需求，分組表別及工作事項如表 4，分別分為總幹事、副總幹事、行政組、試務組及場地器材組等組別。

表 4 組別及工作要項

組別	工作要項
總幹事 林成吉主任	負責統籌檢測事務。
副總幹事 徐文冠副主任	協助總幹事協調並督導各組檢測事宜。
行政組 黃淑玲組長	<p>秘書方面事務：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.發工作協調會會議通知（書面、電話確認）。 2.發函： <ol style="list-style-type: none"> (1) 邀請監試委員。 (2) 監試委員謝函。 3.調查各組工讀生人數、便當及飲料數量。 4.工作人員背心管理。 5.發工作檢討會會議通知。 6.請場地器材組支援部份： <p>懸掛救護站旗幟於救護站附近(救護站地點設置於體育館)，並於救護站內備桌椅及簡易急救設備。</p> 7.醫務支援安排： <ol style="list-style-type: none"> (1) 於救護站先備妥軟墊數塊，供受傷學生休息用。 (2) 製冰機請於檢測前二日先行製冰使用。 (3) 請提供一些運動飲料於救護站供急救用。 (4) 請在檢測前一天將氧氣、擔架搬至救護站。 8.安排支援醫護若干人員。 9.準備簡易醫療用藥及敷料。 10.請場器組於檢測前一天測試擴音及電源設備。 11.大會開始時播報檢測狀況。 12.宣導：

組別	工作要項
	<p>(1) 救護站位置。</p> <p>(2) 垃圾分類。</p> <p>(3) 貴重物品隨身攜帶以防竊。</p> <p>總務方面事務：</p> <p>1.預算申請及借支。</p> <p>2.發放相關費用。</p> <p>3.經費結算及核銷。</p> <p>4.報名費繳交作業。</p> <p>5.檢測器材採購方面。</p> <p>6.準備雨天備案之雨衣。</p> <p>7.訂購便當(含素)、飲料、裁判點心、帽子及哨子.....等。</p> <p>攝影方面事務：</p> <p>1.準備攝影機及數位相機。</p> <p>2.協助拍攝活動照片。</p> <p>3.整理活動照片及網路公布活動照片。</p>
<p>試務組 黃瓊瑤組長 洪國維副組長</p>	<p>註冊方面事務</p> <p>1.檢測報名相關業務。</p> <p>2.檢測報名名單建檔。</p> <p>監試方面事務：</p> <p>1.檢測前：</p> <p>(1) 依檢測規程協商擬聘監試人員。</p> <p>(2) 聯繫邀聘檢測人員。</p> <p>(3) 檢視並準備所需用之各項表格及文具。</p> <p>(4) 製作監試手冊。</p> <p>2.檢測期間：</p> <p>(1) 安排檢測/監試人員工作會議。</p> <p>(2) 支援各項檢測/監試人員工作。</p> <p>(3) 聯繫及協調監試組與其他各組之工作問題。</p> <p>成績方面事務：</p> <p>1.檢測前：</p> <p>(1) 印製成績記錄表。</p> <p>(2) 成績報告單之準備。</p> <p>(3) 提供更新之成績。</p> <p>(4) 準備筆記型電腦及印表機。</p> <p>2.檢測期間：填寫成績報告單分送秘書組並公佈。</p> <p>3.檢測結束：整理成績記錄表並存檔。</p>

組別	工作要項
	4.其他有關成績組事宜。 檢錄方面事務： 1.印發報到表格。 2.辦理監測人員及各組工作人員及學生之報到事宜。 3.將檢測當天正確報到名單，及時送達各檢測組別。
場地器材組 黃瑞臻組長	檢測場地方面： 1.整修各項檢測場地。 2.準備檢測場地及雨天備案。 3.服務人員（工讀生、組員）事前講習。 4.場地器材組支援場地區域劃設及觀眾區域劃分，並請支援場地秩序管理。 5.彙整各組桌椅需求並製作檢測場地圖。 檢測器材方面： 1.準備各項檢測所需器材及用品。 2.佈置各項比賽之設備及器材。 3.準備對講機：行政組、試務組及場器組共 3 支。 4.點收使用之器材，歸回原位。 5.音響控管，並支援音響電工技術人員一名。

（三）體適能檢測宣傳之規劃

體適能檢測資訊將以簡章方式寄達所屬地區國民中學體育組，請其協助轉知學生，並於相關網路平台公佈訊息，以鼓勵學生踴躍報名參加。

(四)指導員、檢測員工作安排表

109 學年度工作分配 檢測員 15 人 工作人員 18 人									
檢測項目	指導員	檢測員	檢測員	檢測員	檢測員	檢測員	檢測員	成績紀錄	
身高體重	指導員 1							工作人員	工作人員
立定跳遠	指導員 2	檢測員 3	檢測員 4	檢測員 5				工作人員	工作人員
坐姿體前 彎	指導員 6	檢測員 7	檢測員 8					工作人員	工作人員
仰臥起坐	指導員 9	檢測員 10	檢測員 11	檢測員 12	檢測員 13	檢測員 14	檢測員 15	工作人員	工作人員
組別	指導員	第一組	第二組	第三組	第四組	第五組	第六組	第七組	第八組
800/1600 計時		檢測員	檢測員	檢測員	檢測員	檢測員	檢測員	檢測員	檢測員
800/1600 計圈、記 錄		檢測員	檢測員	檢測員	檢測員	檢測員	檢測員	檢測員	檢測員
顏色		藍	黑	黃	綠	紫	澄	水藍	紅
場地 佈置組	工作人員 10 名								
報到組	第一組		第二組		第三組		第四組		

*請各位依照號碼領取檢測印章

六、緊急應變及醫療處理流程

(一) H1N1 防疫

1.檢測前：於報到准考證內宣導 H1N1 預防方式，並請學生自我檢測，如學生或家人已有身體不適、發燒、感冒症狀，請學生取消參與檢測，並主動就醫。

2.檢測時：

(1) 問：報到時詢問學生及其家人是否有身體不適、發燒、感冒症狀，並做紀錄。

(2) 量：報到時量測體溫並確實做紀錄，體溫過高（37 度）者協助就醫並通知家長。

3.檢測後：學生若有出現身體不適情形，主動與本校連繫。

4.狀況處理：

(1) 報到時測量體溫過高（37 度）者，協助就醫並通知家長。

(2) 活動中出現感冒、發生等不適症狀，立即請學生戴上口罩、聯絡家長並協助送醫。

(3) 同梯次活動若有兩人以上（含）發生疑似新流感症狀，除第 2 點處理外並隨即暫停該梯次檢測。

(二) 傷害處理

依照傷害的級別，分別進行以下處理：

1.一級：原地處理（三分鐘），由醫護人員給予安撫，並請機動人員適必要協助檢測進行。

2.二級：醫療支持（十分鐘），由醫護人員實施簡單醫療，並將受傷學生移至護理區。

3.三級：請醫護人員實施急救，於原地處理請機動人員隔離學生。

4.四級：請救護車緊急送醫，並由機動人員進行場控。

緊急應變及醫療處理流程（處理流程如下圖）

緊急連絡電話：(06)2671214#244、245

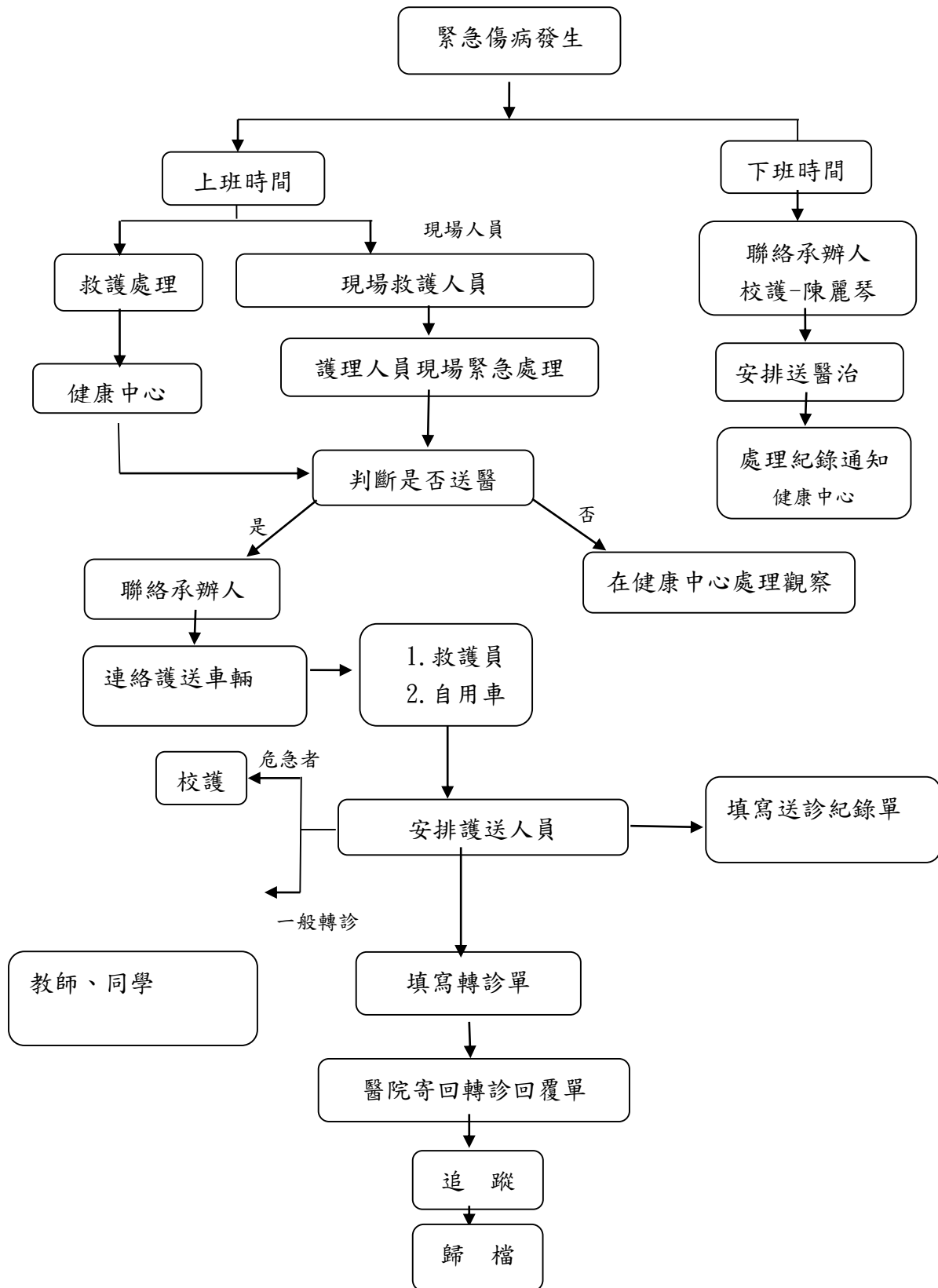


圖 10 本校緊急傷害處理流程

七、執行進度

本計畫執行進度預定自 110 年 12 月起至 111 年 6 月，分為 4 梯次實施（因本校為補測站，補測時程為 111/01/20~111/01/23），詳如表 5 所示。

表 5 預定工作進度表

工作內容		期程	111年					
		110年 12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
檢測站設立申請								
參與檢測站設立說明會								
各組工作協調會議與確認工作分配								
修訂檢測簡章與寄發簡章								
第一 ~ 四梯次 檢測	報名作業							
	准考證寄發及監試人員聘請作業							
	檢測行前會議							
	檢測及檢測成績單寄發作業							
	檢討會議							
總檢討會議-確認報告書內容與總檢討								
參與檢測站設立檢討								
經費核銷完畢並報臺南市體育處結案								

八、預期效益

十二年國民基本教育已將於 103 年實施，「體適能」檢測成績列入超額比序項目，為提供具公信力之體適能檢測結果，並配合教育部體適能推廣的政策。本校透過體適能檢測站的設置，將可有效提升學生健康體適能素質、養成規律運動習慣以及促進身心健康等教育目標，本計畫預期主要效益，概述如下：

- (一) 加強鄰近地區國中學生對體適能的重要體認。
- (二) 各級學校體適能檢測結果，可供改善體育課程設計之參考。
- (三) 充實體適能檢測儀器設備，鄰近地區、學校得以資源共享。

九、其他特色

(一) 參與活動：

本校今年度配合教育部補助十二年國教體適能檢測站設置計畫，做為學生在寒假中的補測站。目前校內合格之初級體適能指導員計有 3 位，本校除培育專業體適能人才外，透過相關介入措施及活動之推展和實施，強化學校、學生及家長體適能觀念之認知和重視，增進體適能推展效能，並實際提升學生體適能。

(二) 交通便利：

本校位於市區中心，鄰近火車站，且公車班次眾多，有利學生參與檢測。

(二) 交通位置：中華醫事科技大學校區位置圖



交通資訊

由仁德交流道：下仁德交流道，走中山路往臺南市區方向，中山路與文華路口左轉後，於文華路與文華一街左轉，即可抵達。

由臺南市區：由臺南市東區崇善路經台南縣民安路，民安路與文華路口左轉後，於文華路與文華一街左轉，即可抵達。

高鐵：於高鐵台南站下車，轉搭計程車抵達華醫。若搭乘高鐵所提供之免費接駁車，請搭乘奇美醫院路線至仁德交流道站下車，再轉搭計程車抵達華醫。[\[高鐵免費快捷專車路線圖\]](#)

台鐵：

台南車站：於台南車站下車，轉搭公車抵達華醫。

保安車站：於保安車站下車，轉搭計程車抵達華醫。

仁德車站：於仁德車站下車，轉搭計程車抵達華醫。