

102 年學年度上學期健康活力營成果

班級	姓名	9月23日	9月26日	10月3日	10月17日	10月24日	10月29日	11月17日	11月21日	11月28日	12月12日	12月19日	12月26日	1月3日	成 績	名 次
國二 1	王育株	80.2	78.9	78.9	78.5	78.8	78.8	78.5	79	79.3	78.7	77.6			-2.6	
國二 1	黃妍霖	73	72.1	72.1	72.5	73.7	73	73.2	72.6	72.8	72.2	72.5			-0.5	
國二 2	余孟杰	86.4	88.9	89	88.3	88.7	88.5	88.3	88.2	88.1					1.7	
國二 2	郭力愷	64.5	64.2	64.5	63.7	64.2	64.9	63.2	63.2	63.4	63.9	64.4	64.4	64.3	-0.2	
國二 2	黃亭瑱	75.6	75.1	74.5	74	73.4	73.4	72	71.5	71.5	70.5	70.3	70	69	-6.6	
國二 2	黃柏森	82.6	80.3	79	77.2	76.9	76.8	75.1	72.7	72.5	72.5	73	73.3	72.9	-9.7	1
國二 2	溫凌亨	71.1	71.1	70.7	70.8	70.7	71.1	70.7	70.8	71.2	71	71.2	71.1	69.5	-1.6	
國二 2	謝承軒	76.6	75.4	74.6	73.5	72.8	72.8	72.5	70.2	71	70.6	70.2	69.4	69.4	-7.2	4
國二 2	劉崇瑜	73.8	73.2	72.6	71	70.5	70.7	69.2	68.6	68.7	68.1	66.9	65.1	65	-8.8	2
國二 5	陳建良	124.7	123.4	123.6	124.4	123.4	122.4	122.4	121.4	123.8	124	122.4	123.2	121.6	-3.1	
國二 7	李和霖	95	95	92.7	92.5	92.1	91.7	90.4	90.4	90	89	89.5	88.4	89.6	-5.4	
高二 2	陳洸鐸	90.1	90.4	90.7	89.5	89	89	90.3	90.4	90.6	90.1	90.9	88.3	88.2	-1.9	
高二 2	葉致宏			82.3	80.1	80	80.2	80	80.2	79.6	78.5	79	80	78.3	-4	
高二 3	曾博群	67	67	66.9	67.4	67.1	65.9	66	66.2	65.7	65.9	66	66.2	66.1	-0.9	
高二 3	蔡芷寧	71.3	70.5	70.3	70.3	69.4	70.3	69.9	70	69.5	69.8	69.6	69.5	69.2	-2.1	
高二 3	陳韻琳	60.5	61	60.8	59.4	59.5	60	58.6	59	59.2	59.8	59.5	59	59.3	-1.2	
高二 5	劉鴻毅	114.4	113.8	112.8	112.8	113.2	111.8	111.4	110.6	110.4	109.8	110.2	109.6	107.4	-7	5
高二 5	邱心盈	53.5	55.6	55.1	55.6	55.8	56.1	56	56.4	56	56.5	56.9	56.3	55.5	2	
高二 5	吳文心	69	68.5	69.4	66.6	63.1	65.7	65.9	64.4	64	63.4	62.7	62.9	61.5	-7.5	3
高二 6	楊國廷	78.2	78.5	78	77.8	77.6	76.3	76.5	74.9	75.5	75.3	75.3	75.2	75.2	-3	
高二 6	林彥綺	56.9	56.2	56.8	57	57.2	56.5	57	57.2	58	58.6	58.7	59.1	59.3	2.4	

102 年學年度下學期健康活力營成果

班級	姓名	3/6	3/13	3/27	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19	成果	名次	減重總公斤數	
高二 2	陳洸鐸	90.7	89.3	89.2	89.8	89.8	88.6	88.2	87.6	87.6	87.3	88.3	88.2	87.2	-3.5	-3.9%	2.9	
高二 3	曾博群	67.6	67.6	66	65.2	65.4	65.5	65.9	65.4	65	65.8	64.3	65.5	65.5	-2.1	-3.1%	1.5	
高二 3	陳韻琳	59.3	59.3	59.3	59.5	59.5	59.5	59.8	59.8	60.3	59.4	59.7	59.5	58.7	-0.6	-1.0%	0.7	
高二 3	蔡芷寧	68.4	68.4	68.2	67.5	67.5	68	67.2	68	67	66.2	66.7	65.8	66.4	-2	-2.9%	4.9	
高二 4	林宏觀	72.1	72.4	72	72.5	72.1	72.3	71.6	70.1	69.7	69.7	69	68.9	68.5	-3.6	-5.0%		
高二 4	翁于黎	59.4	59.3	60.9	60.3	60.3	60.3	60.3	60	59.6	59.6	59.9	60.5	60.5	-1.1	-1.9%		
高二 5	吳朝欽	67.6	67.6	67	67.6	67.6	66	66.4	65.9	65.9	65.5	65.8	65.8	65.3	-2.3	-3.4%		
高二 5	劉鴻毅	107.4	107.3	105.8	104.2	103.9	103.4	103.1	102.1	100.3	99.8	99.1	99	96.2	-11.2	-10.4%	1	18.2
高二 5	邱心盈	56.3	55.9	56.2	55.4	56	56	55.2	54.6	54.4	54.4	53.5	53.3	52.9	-3.4	-6.0%	2.6	
高二 5	吳文心	60	60.1	61.1	60.2	60.5	60.3	59.5	59.2	59.8	59	60.2	59.3	57.6	-2.4	-4.0%	11.4	
高二 5	溫恆毅	90.7	90.7	89.7	89.9	89.6	89.8	89.5	87.7	89.9	87.8	88.2	88.4	86.9	-3.8	-4.2%		
高二 6	楊國廷	74.9	74.9	73.2	73.2	73	73.4	73.3	74.5	72.2	71.5	72	73.4	73.4	-1.5	-2.0%	4.8	
高二 7	李岳明	100.2	99.5	99.1	101	102.4	102.4	101.2	100	100.6	99.7	100	100.6	99.5	0.7	0.7%		
高二 8	吳怡靜	63.8	63.8	63.4	62.2	62	62.1	61.6	62.2	62.3	61.8	61.9	61.4	61	-2.8	-4.4%		
國二 2	林旻寬	60.3	60.3	59.2	59.7	59.6	59.8	58.4	58.8	59.7	59.9	59.9	59.2	59.2	-1.1	-1.8%		
國二 2	郭力愷	63.4	63.4	64.1	63.7	63.8	63.5	63.3	63.5	64.2	64.3	65	64.8	64.8	1.4	2.2%		
國二 2	黃亭瑱	67.3	67.3	67.9	67	67.2	66.9	65.9	64.7	64.8	64.8	64.6	65.1	65.1	-2.2	-3.3%	10.5	
國二 2	黃柏森	70	69.4	67.9	68.1	68.1	68.1	65.5	65.2	65.5	65.7	65	65.5	65.4	-4.6	-6.6%	17.2	
國二 2	劉泓依	81	81	80.4	79.5	79.6	79.4	79.5	79.3	79.1	76.7	77	76.3	74.8	-6.2	-7.7%	2	
國二 2	劉崇瑜	66.7	66.4	65	64.5	64.4	64.4	63.2	63.5	64.4	64.3	64.1	63.3	63.3	-3.4	-5.1%	10.5	
國二 2	謝承軒	67	66.9	66.5	66.6	66.4	65.4	63.8	63.8	64.1	63.8	63.8	63.6	65.9	-1.1	-1.6%	10.7	
國二 4	陳偉杰	104.8	104.8	103	102.6	101.4	101.5	101	101.2	101.4	100.2	99.6	98.6	98.7	-6.1	-5.8%	3	
國二 5	陳建良	126.6	126.6	125.8	123.8	123.7	123.8	125.6	125.4	125.4	123.8	123.9	123.8	124.2	-2.4	-1.9%	0.5	
國二 7	李和霖	92.4	92.4	93.8	92.5	92.4	92.8	93.4	92.7	92.7	92.7	92.7	94.5	92.4	-		2.6	
國三 1	蔡俊宏	92.3	92.3	90.9	91.2	90.7	90.8	89.9	88.8	88.7	89	88.6	88	87.5	-4.8	-5.2%		

參、成果照片

5-1-1 成立健康活力營

102.09~10301 健康活力營活動照片



主任與任課老師帶領學生慢跑



有氧舞蹈課程



肌力訓練



有氧舞蹈課程



營養師講授營養教學課程



腹肌訓練

103.03~10306 健康活力營活動照片



體適能課程



體適能課程



營養師教導學生飲時課程



重量訓練



耐力訓練-跑階梯



有氧舞蹈課程