

台南市六甲國中校長帶領辦理健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健促會議			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111.8.29	參加人數	0	1	50
簡述活動內容	利用健促會議討論學校健康促進實施計畫及各議題之重點工作及注意事項			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
期初召開教職員工健促增能會議		說明登革熱孳清		
				
說明防疫重點及注意事項		對教職員工宣導登革熱防治		

台南市六甲國中校長帶領辦理健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	安全宣導暨防災教育			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.03.03	參加人數	341	0	50
簡述活動內容	為強化學生對災害的認識及提升防災意識，進而了解災前準備和緊急應變的重要，每年皆舉行地震防災演練。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明地震防災的要點		地震防災演練		
				
模擬緊急傷患救護		疏導學生避難掩護		

台南市六甲國中校長帶領辦理健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	校慶運動會			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111.11.11	參加人數	341	50	50
簡述活動內容	為培養學生運動道德，鍛鍊強健體魄，每年皆會舉辦運動會，鼓勵每位學生至少參與一項競賽，且除田徑賽外，還增加趣味競，以及各年級精神總錦標的榮譽競賽等，而校內老師也分組擔任裁判組、器材組、獎典組、檢錄組等，可說是全體總動員。 佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
				
校慶運動會開幕	趣味競賽			
				
跳遠比賽	大隊接力			

## 台南市立六甲國民中學地震防災演練計劃

### 壹、依據：

一、依據台南市地震防災教育暨初期緊急避難及應變示範演練執行計畫。

### 貳、主旨：

一、讓學生知道防震措施、緊急避難方法及疏散路線

二、組織學校教職員工，以因應地震時的突發狀況，進而採取各項緊急措施。

三、透過實際操作演練，檢討修正不足的地方，以期能較有效進行避難。

參、演練日期、時間：112年3月3日學生集會時間。

肆、疏散路線：由學務處安排疏散路線。

伍、約定訊號：由學務處廣播，以警報聲當作地震訊號，警報聲停止表示地震停止，之後進行疏散。

### 陸、演練內容：

一、地震初期個人避難及應變防護管理。

二、地震災害自衛編組啟動運作，並置重點於地震初期、自救互救、緊急應變、避難逃生、緊急通報及恢復機制。

三、加強保養防救器材、急救器材等。

四、教導學生地震來臨時應採取之行動。

五、依照學校規劃的逃生路線進行實際疏散演練。

## 柒、逃生演練步驟

### 階段一：室內外防護

1. 演習開始後，教師迅速指導學生，緊靠堅固的牆壁旁或課桌椅下跪姿穩住身體並抓住一支桌角避難。
2. 隨班老師迅速指定學生關閉教室內所有電源（電燈、電視、電扇、電腦等），並將教室前、後門保持開啟狀態。

### 階段二：人員疏散

1. 所有學生將書包或厚書本放置頭上(書包距離頭頂一小段距離不要緊貼)快速離開教室，以最靠近門口者優先，依序下樓疏散至操場指定位置。
2. 疏散過程，請各隨班老師務必要求學生動作迅速安靜，遵守**不語、不跑、不推三不原則**。
3. 班級疏散至指定位置後，迅速原地蹲下，**班長**請立即清點人數。

### 階段三：人員清點

1. 各班清點人數後，請班長回報給學務處。
2. **回報要點：○年○班班長回報，班級學生應到○人、實到○人、未到○人，受傷人數或失蹤人數。**

捌、本計畫呈校長核示後公布實施

承辦人：

生活教育組長 王士豪

學務主任：

教師兼學務主任 鄭雅玲

校長：

臺南市立六甲國民中學校長 黃添勇

六甲國民中學111學年度 第1學期 健促會議簽到表

111.8.29

姓名		姓名		姓名		姓名	
家長會	黃文進	沈家榮	沈家榮	陳淑媛	陳淑媛		
楊永華	楊永華	田燕如	田燕如	朱慶虔	朱慶虔		
陳志強	陳志強	陳岑欣	陳岑欣	鄭雅文	鄭雅文		
鄭雅玲	鄭雅玲	李孟儒	李孟儒	黃惠敏	黃惠敏		
陳宜君	陳宜君	廖淑君	廖淑君	莊佩容	莊佩容		
陳罄雯	陳罄雯	洪裕賢	洪裕賢	蔣惠珍	蔣惠珍		
林玲君	林玲君	陳涵琳	陳涵琳	林安祈	林安祈		
許惠珠	許惠珠	李麗花	李麗花	張淑怡	張淑怡		
張心怡	張心怡	陳一通	陳一通	楊璧光	楊璧光		
藍明延	藍明延	石弘毅	石弘毅	邱崑賢	邱崑賢		
周姝妝	周姝妝	胡素瑜	胡素瑜	林怡君	林怡君		
翁心怡	翁心怡	陳素玉	陳素玉	陳彥仔	陳彥仔		
王士豪	王士豪	黃信淞	黃信淞	陳韻雅	陳韻雅		
莊惠鈺	莊惠鈺	蔡鑫怡	蔡鑫怡	詹軒綬	詹軒綬		
侯怡如	侯怡如			劉健合	劉健合		
郭人鳳	郭人鳳			吳雅惠	吳雅惠		
羅偉宸	羅偉宸						
劉德安	劉德安						
趙倖櫻	趙倖櫻						

六甲國民中學111學年度 第2學期 健促會議簽到表

112.2.10

姓名		姓名		姓名		姓名	
家長會		沈家榮	沈家榮	陳淑媛	陳淑媛		
楊永華	楊永華	田燕如	田燕如	朱慶虔	朱慶虔		
陳志強	陳志強	陳岑欣	陳岑欣	鄭雅文	鄭雅文		
鄭雅玲	鄭雅玲	李孟儒	李孟儒	黃惠敏	黃惠敏		
陳宜君	陳宜君	廖淑君	廖淑君	莊佩容	莊佩容		
陳馨雯	陳馨雯	洪裕賢	洪裕賢	蔣惠珍	蔣惠珍		
陳威全	陳威全	陳涵琳	陳涵琳	林安祈	林安祈		
許惠珠	許惠珠	李麗花	李麗花	張淑怡	張淑怡		
張心怡	張心怡	陳一通	陳一通	楊璧光	楊璧光		
藍明延	藍明延	石弘毅	石弘毅	邱崑賢	邱崑賢		
周妹妝	周妹妝	胡素瑜	胡素瑜	林怡君	林怡君		
翁心怡	翁心怡	陳素玉	陳素玉	陳彥仔	陳彥仔		
王士豪	王士豪	黃信淞	黃信淞	陳韻雅	陳韻雅		
莊惠鈺	莊惠鈺	蔡鑫怡	蔡鑫怡	詹軒綬	詹軒綬		
侯怡如	侯怡如	顏新梅	顏新梅	劉健合	劉健合		
郭人鳳	郭人鳳			吳雅惠	吳雅惠		
羅偉宸	羅偉宸			李佩真	李佩真		
劉德安	劉德安						
趙倖櫻	趙倖櫻						

# 臺南市立六甲國民中學慶祝第六十五屆校慶運動會

## 實施辦法與競賽規程

壹、主旨：慶祝六甲國中六十五週年校慶，藉由運動方式促進身心健康、提倡正當之休閒活動，並培養團隊榮譽精神。

貳、主辦單位：臺南市立六甲國中。

參、協辦單位：六甲國中家長委員會、校友會、退休教師聯誼會、六甲區公所、六甲區農會。

肆、日期：

一、男子組 1500 公尺決賽：

一年級、二年級：11 月 1 日（星期二）早自修舉行。

三年級：11 月 2 日（星期三）早自修舉行。

二、第一次預演 111 年 11 月 9 日（星期三）07:30~第一節。（暫定）

第二次預演 111 年 11 月 10 日（星期四）07:30~第一節。（暫定）

三、校慶運動會 111 年 11 月 11 日（星期五），於當日進行各獎項頒獎。

伍、地點：六甲國中運動場。

陸、辦法：

一、比賽組別：七年級、八年級、九年級（男子組、女子組共計六組）。

二、比賽項目：

（一）田賽：跳遠、鉛球。

（二）徑賽：100m、200m、400m、800m（女子組）/1500m（男子組）、1200m 大隊接力（如附件）。

（三）趣味競賽：跳繩接力（如附件）。

（四）跳繩競速賽：（如附件）。

三、報名方式

（一）以「班」為單位報名參加，每一單項最多 2 人報名。

（二）每人最多報名 1 項比賽（大隊接力及趣味競賽除外）。若班級人數不足，缺額始能重複報名。

（三）大隊接力和趣味競賽兩項班際團體競賽得重複報名。

（四）重大疾病或不宜參與劇烈活動者，禁止報名比賽。

（五）各班紙本報名表於 111 年 10 月 14 日（星期五）前繳交至學務處體衛組；電子檔報名表請於 111 年 10 月 14 日（星期五）前上網騰寫完畢。

四、比賽規則：

（一）田賽：1. 跳遠 2. 鉛球 決賽成績取前六名。

(二) 徑賽：

1. 800m、1500m 採一次計時決賽取前六名。
2. 100m、200m、400m 採分組一次計時決賽成績取前六名。

(三) 團體賽：

1. 大隊接力：採分組一次計時決賽。一年級取前二名，二、三年級取前三名。
2. 趣味競賽：採分組一次計時決賽。一年級取前二名，二、三年級取前三名。
3. 跳繩競速賽：採分組一次計時決賽。一年級取前二名，二、三年級取前三名。

五、錦標：

- (一) 設各年級男、女組田徑總錦標及各年級精神總錦標，一年級取前二名，二、三年級取前三名，並頒發獎狀與禮券。
- (二) 錦標分數：各單項按名次以 7、5、4、3、2、1 分計算。大隊接力加倍計分。
- (三) 精神總錦標計分內容包含：各班整潔、秩序、啦啦隊、團隊榮譽精神等。

六、獎懲辦法：

- (一) 各單項取前三名頒發獎狀、獎牌與禮券，四、五、六名頒發獎狀。
- (二) 趣味競賽及跳繩競速賽，一年級取前二名，二、三年級取前三名，並頒發獎狀與禮券。
- (三) 大隊接力、田徑總錦標、精神總錦標，一年級取前二名，二、三年級取前三名，並頒發錦旗與禮券。
- (四) 各項目破紀錄（年級紀錄或校慶紀錄）者，另頒獎狀和禮券。
- (五) 比賽如違反運動精神或冒名頂替參賽者，依校規議處取消資格，並將獎勵收回。

柒、工作人員：工作分配執掌如附件。

捌、本辦法經校長核准後公佈實施，修正亦同。

玖、附則

- 一、參加選手一律穿著運動鞋（不得穿釘鞋）及運動校服，且需著號碼衣進行接力賽。
- 二、各項比賽於比賽時間前二十分鐘至檢錄處聽候檢錄，再經由服務同學帶領至比賽場地比賽。凡逾時不到者，則以棄權論。
- 三、徑賽中不論距離長短，均不得陪同比賽之運動員奔跑，否則立即取消該比賽運動員之與賽權及成績。
- 四、凡田、徑項目時間衝突時，應先向田賽裁判請假獲准後再參加競賽，俟徑賽賽完後再回田賽參加比賽。

# 臺南市立六甲國民中學慶祝第六十五屆校慶運動會 大會工作人員

- ※總幹事：鄭雅玲
- ※競賽組：侯怡如
- ※總紀錄組：組長：莊佩容  
組員：蔣惠珍（暨服務生 4 人）
- ※攝影組：朱慶虔
- ※播音組：鄭雅玲、莊惠鈺（暨服務生 13 人）  
（大會司儀）
- ※醫務組：陳彥仔（暨服務生 4 人）
- ※場地佈置：組長：陳罄雯  
組員：趙倖櫻、劉德安、洪靖峰
- ※義工感謝狀繕寫：陳罄雯
- ※邀請函製作：劉德安
- ※服務組：林玲君、林怡君（暨服務生 2 人）
- ※獎典組：組長：陳宜君  
組員：張淑怡、蘇慶賢（暨服務生 10 人）
- ※財物組長：許惠珠
- ※警衛組：王士豪（暨糾察隊 10 人）
- ※場地組：劉健合、羅隆宜、周燕紅（暨服務生 6 人）
- ※器材組：劉健合、黃楷鈞、蔡風山（暨服務生 6 人）
- ※獎狀繕寫組：藍明延（暨服務生 2 人）

## 大會裁判員

※大會主席：楊永華

※大會裁判長：鄭雅玲

※大會生活榮譽競賽評審委員：鄭雅玲、王士豪、莊惠鈺、侯怡如

※大會會場管理：王士豪

※田賽裁判長：鄭雅玲

跳遠裁判：石弘毅、黃信淞、陳志強、吳雅惠  
(服務生4人)

鉛球裁判：陳一通、郭人鳳、陳韻雅  
(服務生4人)

※徑賽裁判長：陳宜君

檢錄主任：陳淑媛(服務生10人兼收接力號碼衣)

檢錄員：陳涵琳、黃惠敏、廖淑君、田燕如

發令員：沈家榮、邱崑賢(服務生4人)

終點主任：洪裕賢(服務生8人含終點線2人)

終點裁判：胡素瑜、陳素玉、陳岑欣、鄭雅文

終點攝影：詹軒綬(服務生2人)

計時主任：羅偉宸

計時裁判：蔡鑫怡、周妹妝、張心怡、翁心怡

終點紀錄員：李孟儒、李麗花、楊璧光、洪靖峰  
(服務生4人)

※趣味競賽裁判：陳宜君、邱崑賢、何健嘉、黃楷鈞

蔡風山、周燕紅、詹軒綬

※跳繩競速賽裁判：陳宜君、邱崑賢、何健嘉、黃楷鈞、詹軒綬

## 運動員須知

- 1.各單位領隊及參加比賽之運動員，必須遵守競賽規程及比賽方法、比賽規則之規定。
- 2.各項比賽時間均在秩序冊內明確規定，若大會臨時更改提前或延後比賽時，則以播音組報告員口頭報告為準。
- 3.運動員應嚴格遵守比賽時間，到場點名、出場比賽。
- 4.運動員比賽完畢後，應立即退出場地，不得在場內逗留。
- 5.報名參加之運動員，如未有特殊事故，不得棄權。
- 6.徑賽點名在檢錄處辦理，田賽點名請直接到比賽場地點名。
- 7.各項成績均以大會紀錄原所載為準。
- 8.各項比賽於每項決賽結束，成績宣布後即頒獎，請各單位領隊、管理人員注意收聽大會廣播，並督促得獎者到司令臺領獎。
- 9.遇有特殊情形而未經明文規定者，大會賦予該項裁判長或裁判員相機處理之權，運動員均需服從其指揮。

## 開、閉幕典禮須知

- 一、出場人員：全校教職員工、學生之男女運動員。
- 二、開幕典禮：11月11日(星期五)上午八時二十分前於田賽場中央各單位牌後之位置集合，八時三十分典禮正式開始。
- 三、閉幕典禮：11月11日(星期五)下午四時整舉行，各班按開幕典禮之位置於田賽場中央集合。
- 四、集合隊形：各班位成兩路縱隊。
- 五、運動員宣誓：宣誓代表跑至司令臺前，發口令全體同學立正，並令旗隊出列至宣示代表後面排成一列，依代表口令敬禮各班班旗前傾45度，宣誓同學向後轉，舉右臂宣讀誓詞，宣誓畢，旗隊入列，全體同學稍息。
- 六、運動員退場：依單位牌指引，跑步離場至運動員休息區。
- 七、頒獎：獲獎者由頒獎臺右側上臺領獎，頒獎前由第一名發「敬禮」口令，行舉手禮；頒獎後亦由第一名發「禮畢」口令，並由頒獎臺左邊下臺離開。

## 大隊接力競賽辦法

- 一、宗旨：為慶祝校慶暨提高運動風氣、聯絡同學間感情，特舉辦學生大隊接力競賽。
- 二、參加單位：以班為單位，每隊男、女各 6 人。
- 三、參加資格：凡本校在學學生均可按其就讀之班級代表班報名參加。
- 四、競賽辦法：
  - (一) 與賽者每人跑一百公尺接力完成，棒次排列順序第 1 棒至第 6 棒為女生，第 7 棒至 12 棒為男生。
  - (二) 第 1、2 棒分道跑，第 3 棒接棒後，通過搶道旗後始可切入內道。
  - (三) 搶跑道、變換跑、傳接棒及比賽過程中，有任何刻意阻擋其他隊伍之情形者，每人/次，於最後總成績加 1 秒。
  - (四) 超出接力區傳接棒者，於最後總成績加 5 秒。
- 五、一、二年級大隊接力獲得第一名之班級，代表學校參加臺南市中等學校運動會大隊接力賽，如人數不足，由第二名的班級遞補，以此類推。
- 六、獎勵：一年級取前二名，二年級、三年級取前三名頒發錦旗和獎品。
- 七、本辦法如有未盡事宜，由主辦單位修正後公佈之。

## 學生趣味競賽【跳繩接力】辦法

- 一、宗旨：為促進全校師生情誼，增進身心健康及培養團隊合作精神，舉辦本項活動。
- 二、參加單位：以班為單位，每隊男、女各 5 人。
- 三、參加資格：凡本校在學學生均可按其就讀之班級代表班報名參加。
- 四、競賽規定：
  - (一) 人數：每班各派男、女共 12 人，其中候補男、女各 1 人。正式下場比賽人數為十人。
  - (二) 比賽場地起點至終點為 15 公尺，採計時賽、時間較少者獲勝。
  - (三) 選手由起點採取跑步跳至 15 公尺外終點進行一迴旋，成功 10 次(裁判認定)後再跑步跳返回起點交下一棒，最後一棒返回通過原起點後比賽結束。
  - (四) 過程中未實施跑步跳者每一人罰加 5 秒。
  - (五) 獎勵：一年級取前二名，二年級、三年級取前三名頒發獎狀與禮券。
- 五、本辦法經校長核准後公佈實施，修正亦同。

## 跳繩一分鐘 6 人團體競速賽辦法

一、宗旨：為促進全校師生情誼，增進身心健康及培養團隊合作精神，舉辦本項活動。

二、參加單位：以班為單位，每班男、女共 12 人。

三、參加資格：凡本校在學學生均可按其就讀之班級代表班報名參加。

四、競賽規定：

(一) 人數：參加人數說明：

1. 跳繩者：4 位男生、4 位女生，進行跳繩動作，各組一分鐘的跳繩中途不得換人。

2. 甩繩者：男女不拘，共 4 位，可於換場時更換甩繩者。

(二) 分男女兩組（女生先跳），各限時 1 分鐘，比賽開始時由裁判播放計時音樂，「各就位、預備、開始」使用一條長繩，以定點跳繩由 2 人掌繩，做一字型迴旋，4 人同時在迴旋繩中跳躍。最後以 1 分鐘內連續跳躍累計之次數（男女生加總）來判定勝負或名次。

(三) 以 4 人同時成功起跳，開始計算第一下。結束以哨聲終止比賽。每次比賽時須全隊一起喊出跳過之次數，以便計算次數，更能增進團隊默契（未喊出聲或出聲太小經裁判兩次提醒仍未改善者，成績次數以八折計算）。

(四) 起跳或比賽中踩繩、勾繩造成迴旋繩中止迴旋，該次不予採計。

(五) 比賽時間內，因故造成迴旋繩中止迴旋者，得重新開始起跳，採累加計次方式。

(六) 獎勵：一年級取前二名，二、三年級取前三名頒發獎狀與禮券。

五、本辦法經校長核准後公佈實施，修正亦同。

六甲國中第65屆校慶運動會籌備會議簽到表

111.10.17

姓名		姓名		姓名		姓名	
家長會		沈家榮	沈家榮	陳淑媛	陳淑媛	李佩真	李佩真
楊永華	楊永華	田燕如	田燕如	朱慶虔	朱慶虔	洪靖峰	洪靖峰
陳志強	陳志強	陳岑欣	陳岑欣	鄭雅文	鄭雅文	蘇慶賢	
鄭雅玲	鄭雅玲	李孟儒	李孟儒	黃惠敏	黃惠敏	羅隆宜	
陳宜君	陳宜君	廖淑君	廖淑君	莊佩容	莊佩容	黃楷鈞	黃楷鈞
陳馨雯	陳馨雯	洪裕賢	洪裕賢	蔣惠珍	蔣惠珍	蔡風山	
林玲君	林玲君	陳涵琳	陳涵琳	林安祈	林安祈	周燕紅	周燕紅
許惠珠	許惠珠	李麗花	李麗花	張淑怡	張淑怡	陳雅虹	
張心怡	張心怡	陳一通	陳一通	楊璧光	楊璧光	羅隆坤	
藍明延	藍明延	石弘毅	石弘毅	邱崑賢			
周姝妝	周姝妝	胡素瑜	胡素瑜	林怡君	林怡君		
翁心怡	翁心怡	陳素玉	陳素玉	陳彥仔	陳彥仔		
王士豪	王士豪	黃信淞	黃信淞	陳韻雅	陳韻雅		
莊惠鈞	莊惠鈞	蔡鑫怡	蔡鑫怡	詹軒綬	詹軒綬		
侯怡如	侯怡如			劉健合	劉健合		
郭人鳳	郭人鳳			吳雅惠	吳雅惠		
羅偉宸	羅偉宸						
劉德安							
趙倖櫻	趙倖櫻						