

2-3-3 健康促進活動執行紀錄

- 1.健康促進宣導
- 2.校慶暨運動會
- 3.親水體驗池游泳課程
- 4.健康體位班
- 5.營養菜單
- 6.相關健康促進活動—

健檢說明會、健康知識大挑戰、田徑錦標賽、Teeball 對抗賽、傳統藝術比賽、反毒宣導

- 7.國際多元文化表演藝術節
- 8.董氏基金會「健康吃快樂動」
- 9.兒童節暨普及化跳繩比賽

佐證資料

健康促進宣導



說明：朝會宣導健康體位 85110



說明：SH150



說明：衛生局辦理兒童健康宣導

校慶暨運動會



說明：籌備會



說明：開幕式



說明：大會舞與健康促進宣導



說明：踩街、親子健走活動



說明：親子闖關活動



說明：健康飲食變裝



說明：師生大隊接力對抗賽



說明：師生百米挑戰賽

親水體驗池游泳課程

臺南市西區橋北國小 111 學年度游泳教學家長同意書

親愛之家長您好：
 近年來教育訓練領域迅速發展，其目的在激發學生潛能，發展其學習能力，並訓練其健全人格。本校經積極籌備，為了教育發展及學生生活健康之目的，特策定辦理入學教育暨游泳課程。

本校 4 年級各班將於 9 月 26 日即實施為期 12 週的游泳教學課程。每兩週為一單元，共 6 堂。教學地點為海山國小地下室親水體驗池。

游泳教學課程之實施，本校將提供必要之安全設備及專業教練指導，並安排專業救生員巡視，分組指定訓練教育師巡視指導，確保學生安全。游泳教學課程之實施，將有助於學生學習游泳技能，並提高其游泳安全意識。我們期待全體學生能參與這項課程，以發展其游泳技能。

備註：
 1. 游泳課程每週同一時段上課，每次 2 堂課。游泳教學費用為高，學校將盡量申請補助，請家長踴躍踴躍學生參加。
 2. 課程安排：如調課人員特殊原因（病假及生理事務）而無法參加游泳教學之學生，仍須參加該課程之游泳教學。如有特殊原因，請家長於 9 月 26 日前向學校申請，經核准後，可參加其他游泳課程。請家長踴躍踴躍學生參加。
 3. 請學生自備：泳鏡、泳衣（褲）、泳帽、毛巾、拖鞋。

橋北國小 111 學年度游泳教學同意書

游教：() 年 () 班 座號：() 姓名：()

我同意 我不同意 請孩子參加游泳教學。

★不參加的學生請註明原因 ()

※另外需注意事項：請將學生 (檢附說明書) 請勾選以下原因

心臟病 氣喘 關節炎 重大手術 體弱

其他原因 ()

監理人簽名： _____

聯絡電話： _____

星期	一	二	三	四	五
7:40-8:00	整潔活動				
8:00-8:20	朝會、各種活動				
8:20-8:50	晨間活動時間				
8:50-9:10					
9:10-9:30					
9:40-10:20					
10:30-11:10	501 (中區)	601 (中區)	402 (中區)		
11:20-12:00	501 (中區)	601 (中區)	402 (中區)		
12:00-1:30	午餐刷牙時間、午間靜息				
1:30-1:45					
1:45-2:15	502 (中區)	602 (中區)		401	
2:15-2:30					
2:30-3:00	502 (中區)	602 (中區)		401	
3:00-3:15					
3:15-3:30					
3:30-3:50					
3:50-4:00					

說明：家長同意書

說明：游泳課程表



說明：校內教師先行勘查親水體驗池課程

說明：校長帶領委員觀看親水體驗池游泳課程



說明：水域安全須知課程

說明：說明水域安全須知



說明：暖身時間



說明：陸上打水練習



說明：游泳課程



說明：游泳練習

臺南市楠西區楠西國民小學游泳池管理日誌

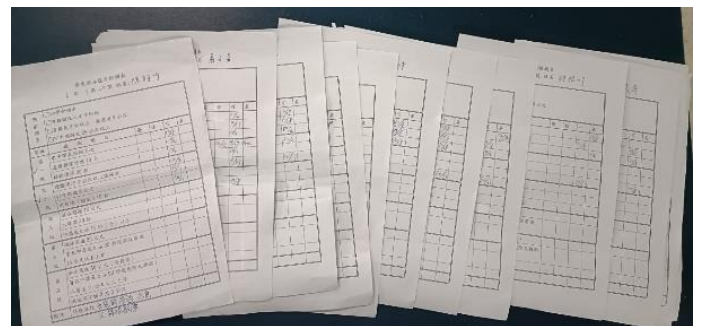
111年10月17日

時間	水溫	室溫	酸鹼值	自由餘氯
10:00	28 °C	26 °C	PH 7.8	0.2 PPM
	°C	°C	PH	PPM
	°C	°C	PH	PPM
	°C	°C	PH	PPM
	°C	°C	PH	PPM

救生員： 游泳教師：

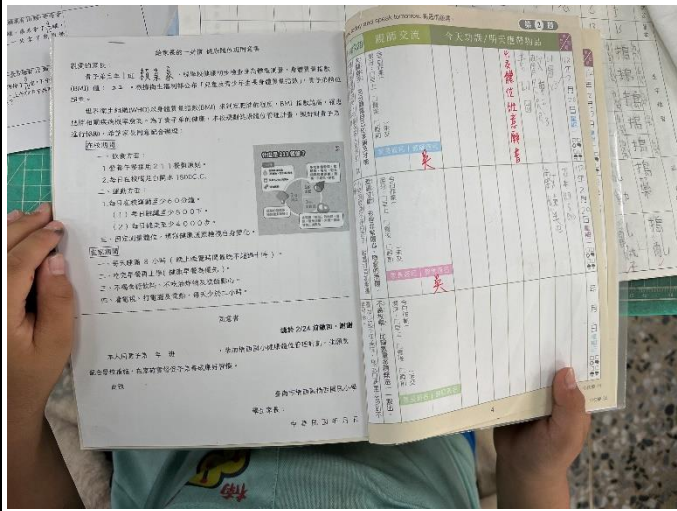
備註： 每班課前測量一次，並紀錄時間。

說明：每日水質檢測



說明：游泳能力分級檢測

健康體位班



說明：家長同意書

健康體位班 通知

親愛的 _____

也許你是自願填寫報名表，也許你是因為家長的關係而報名，但，真的很謝謝你為了自身的健康而努力。

我們第一次集合時間在 **3/2(四) 中午 12:45**，請你帶著**水壺**和**鉛筆盒**到**二樓美術教室**集合。

這天，我們會說明健康體位班的課程內容，歡迎你針對你所想到的疑問在這天一起提出來。

健康體位需要我們長久努力！

體衛組長

說明：開班通知



說明：填寫健康護照



說明：定時測量身高體重



說明：飲水量說明



說明：緩和運動



說明：有氧運動時間



說明：營養課程—211 餐盤

國際多元文化表演藝術節



說明：健康促進有獎徵答



說明：潔牙好習慣表演

董氏基金會「健康吃快樂動」



說明：「吃全穀顧健康」課程介紹



說明：「吃全穀顧健康」海報閱讀



說明：「黃金比例 221」海報閱讀



說明：「我是小廚師」營養餐盤設計



說明：「黃金比例 221」餐墊介紹



說明：「黃金比例 221」餐墊使用

兒童節暨普及化跳繩比賽



說明：校長開幕暨勉勵多運動



說明：準備比賽



說明：頒獎肯定學生跳繩能力



說明：低年級跳繩比賽



說明：中年級跳繩比賽



說明：高年級跳繩比賽