

8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

1. 在健康體位上:推廣健康護照讓學生察覺自身健康習慣以外。推行晨跑及課間跳繩活動，由師長帶領學生養成運動好習慣。
2. 執行山野教育計畫:在活動前增強學生體能訓練，促進健康體魄。透過活動讓學生了解身體健康的重要性。
3. 推動運動性社團:籃球社團、醒獅戰鼓社團、寒假直排輪營、暑期游泳營。
4. 與海洋公園管理處合作，共同舉辦 112 年澎湖南方四島國家公園春季環境教育淨灘活動，由校長帶隊參與。

臺南市111學年度錦湖國民小學健康體位 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	蒜小子愛運動-SH150		
活動日期	參加對象	學生	教職員
整學年	參加人數	31	15
簡述活動內容	<p>每日整潔活動後進行晨間慢跑，每周二、四課間活動時間進行跳繩活動，並請學生自我做紀錄，了解自身運動習慣。</p> <p>學期中舉行跳繩比賽，增強學生對跳繩運動的興趣</p>		

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：晨間學生進行大跑步



說明：師長帶領學生慢跑

臺南市北門區錦湖國小 111 學年度大跑步計畫學生自主管理登記表

111 年 12 月 3 年甲班 導師：張麗蓉

學生自主管理登記每日跑量(請張貼於教室布告欄)

日期	每人跑步距離										合計	
1	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	120
2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	21
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	28
4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	25
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	20
6	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	23
7	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	31
8	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	31
9												
10												

運動時間包含上學前、早自修、課間活動、下課時間、課後活動等，登記每日累積跑量，並統計每月總跑量(公里)。

導師：張麗蓉 學務組長：林雅潔 教導主任：王瑞興 校長：周志強

說明：學生自我登記大跑步紀錄



說明：運用健康護照登記每週運動時間

目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課囉！

運動的好處：

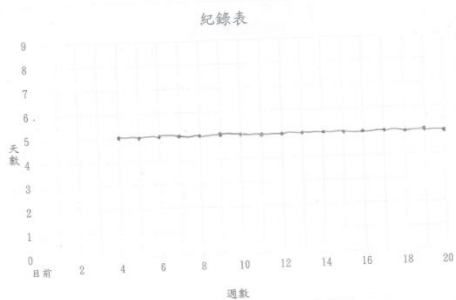
- 1. 穩定情緒、降低壓力
- 2. 促進心肺功能
- 3. 儲存健康、保持體力



現況分析：現在我每週有 5 天運動達到30分鐘

理想目標：我天天運動，每次達30分鐘。

※ 請將每週有幾天運動達到30分鐘，畫成折線圖，紀錄於下表



說明：學生記錄情形

說明：學生課間跳繩情形



說明：學生課間跳繩情形

說明：期中跳繩接力家族賽

臺南市111學年度錦湖國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	錦湖愛山林-烏山嶺健行			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年10月2日	參加人數	19	1	8
簡述活動內容	由校長帶領師生一同至水利古道健行，進行山野教育。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：校長帶師生烏山嶺登頂大合照		說明：校長與學生合照，並獎勵學生不畏辛苦的意志。		
				
說明：活動前暖身		說明：師生一同爬山健行		

臺南市111學年度錦湖國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	錦湖愛山林-合歡北山野教育			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年10月20日	參加人數	14	0	8
簡述活動內容	校長帶領中高年級師生至合歡北峰體驗山野教育，更邀請志工協助。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：校長帶領志工及師生登頂合歡北		說明：師生透過山野教育鍛鍊體魄、欣賞美景。		
				
說明：登山口師生與協助的志工大合照		說明：梅峰農場生態之旅		

南市111學年度錦湖國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	推動運動類型社團			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
整學年	參加人數	31	0	3
簡述活動內容	本校積極推動運動類型社團，武術、籃球、醒獅戰鼓，暑期辦理游泳營、直排輪營隊。 參加111年台南市中小學武術錦標賽			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：武術社團練習	說明：武術社團練習			
				
說明：武術社團練習	說明：武術社團練習			



說明：參加武術比賽



說明：武術比賽情形



說明：醒獅戰鼓社團練習



說明：醒獅戰鼓社團練習



說明：醒獅戰鼓社團受邀至臺鋼獵鷹隊主場表演



說明：醒獅戰鼓社團受邀至慈濟宮表演



說明：課後籃球社團



說明：課後籃球社團



說明：參加大北門籃球錦標賽



說明：暑期游泳營



說明：暑期直排輪營

**臺南市111學年度錦湖國民小學健康體位
健康促進相關增能活動成果表**

活動名稱	112 年澎湖南方四島國家公園春季環境教育淨灘活動		
活動日期	參加對象	學生	教職員
整學年	參加人數	9	3
簡述活動內容	與海管處合作，由校長帶領師生至東吉嶼進行國土保育淨灘活動。活動中教導孩子海洋環境維護的重要性，以及水中自救，繩結攀樹的教學，利用海洋廢棄物進行創作。藉由清理澎湖南方四島國家公園園區內的東吉嶼附近長年 累積的海漂垃圾，希望喚醒對於海洋的重視、保護及永續利用，在感 受海洋遭到嚴重破壞之際，以實際的淨灘行動來愛護環境與保育海		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：校長帶領師生至東吉嶼進行淨灘			
			
說明：至東吉嶼進行淨灘		說明：利用海廢進行創作	



說明：利用海廢進行創作



說明：繩結及攀樹教學



說明：水上自救教學



說明：結束東吉嶼海洋教育之旅