

## 學校推動健康促進計畫特色

1. 各班級佈置健康促進議題，培養學生手眼腦協調並用，訓練眼睛的靈活度，促進視力健康，讓學生能從中學習並養成養好衛生習慣。
2. 學校快樂農園栽進行，讓學生多接觸大自然，以促進視力保健。
3. 與奇美柳營分院醫療教學結合聘請藥師，宣導正確用藥衛生教育講座。
4. 學校舉辦校慶結合健康促進活動，進行各項健康促進議題宣導活動。
5. 學校結合他校的資源進行健康促進活動宣導，例如：後壁高中(空氣槍)促進視力保健、育德工家(快樂飛行員)促進視力保健等，設計各種闖關活動，讓學生進行闖關學習。
6. 健體領域課程活動，讓學生在一邊玩，一邊訓練體能，以達促進學生健康成效。
7. 反毒列車進入校園，進行毒品危害各種情境模擬教學，讓學生清楚的了解該如何預防毒品，進而勸導他人防止毒品的危害。
8. 學校舉辦多次學生校外參觀行程，衛武營國家藝術文化中心、衛武營彩繪社區參訪、奇美博物館、天文館、濕地生態環境參觀、技職參訪等戶外活動，讓學生多到戶外接觸大自然，對於學生的身心有明顯的助益。
- 9.
10. 學校成立舞蹈社團、電音三太子，多次到社區、機關、團體進行表演，備受讚揚好評。
11. 與社區衛生所社區衛生教學結合，定期宣導各項衛生宣導與急救安全教育。
12. 與社區消防單位教學結合，宣導「消防及意外教育」。
13. 與衛生環保局結合，執行資源回收工作，除灌輸學生環境保護觀念,並能於日常生活中實際推廣至家庭、社區。
14. 全校洗手檯均放置洗手香皂，衛生又方便，對預防傳染病有一定成效。
15. 每天一中午用餐後，全校師生一起進行潔牙，各班級學生並逐一登記是否潔牙，確實做到口腔衛生教育，於學期末導師進行確實潔牙之學生，進行嘉獎登記，以茲鼓勵學生。
16. 學生體重控制方面，下課時間進行跑步及跳繩活動，每個月測量過重及過輕學生體重，於學期末結算過重減重5名及過輕增重前5名進行嘉獎，以茲鼓勵努力體重控制之學生。

## 後壁國小 111 年度學生攀樹體驗活動實施計畫

### 一、目的：

- 1、透過學習攀樹技術與知識，提升學生參與戶外運動之能力。
- 2、透過學習攀樹活動，加強學生肌力、肌耐力、視覺與動作協調等身體適能。
- 三、透過融合式教學，學習溝通與促進人際互動，提升學生社會技巧。

### 二、辦理單位：

- 一、主辦單位：後壁國小
- 三、協辦單位：樂葉樹藝團隊

### 三、活動相關資訊：

- 一、活動日期：111 年3月3日（星期四）。
- 二、活動時間：上午 09：00 至12：00。
- 三、活動地點：後壁國小老榕樹下。

### 四、參加對象：

報名資格：本校學生。

### 五、安全維護準備：

時間	地點	內容	備註
111 年 1 月底	後壁國小	執行前評估-場勘： 1. 確認攀爬樹木狀況。 2. 確認攀樹周遭環境安全。	
111 年 2 月中	後壁國小	執行前評估-修樹： 1. 針對攀樹的樹木須做近一步的修整，以減少活動中落枝傷人的機率，如有需要修剪或切除，會向學校方提出申請與核准方才動工，修剪上會遵守相關規範，如依樹勢判斷修剪、十二不良枝、三段式切除等。 2. 攀樹過程中為避免傷害到樹木，攀樹時所行經之路線或吊掛之樹幹，皆有採用扁帶、套管、大小環、樹木保護器等，來保護樹木之樹皮。 3. 透過正確的修剪及定期的修護，可避免休眠芽造成的潛在風險，並且避免強風與颱風造成的危害，樹木修護將由上杉夏海駐點於金門的相關人員執行。	

111 年 3 月初	後壁國小	執行前評估-掛點： 預計共拋擲 6 組垂直攀登點，1 組 tree walking。	
------------	------	-----------------------------------------------	--

#### 六、防疫規範：

- 1、為依嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心（下稱指揮中心）防疫政策及疫情警戒標準，以防疫為優先考量，並兼顧戶外活動推廣，本活動將依「體育署輔導辦理各項賽事或活動防疫處理原則」實施防疫作業，實施原則如下說明，後續依指揮中心最新指引滾動修正。
- 2、本活動採實聯制疫調，**具感染風險者（居家隔離、自主管理者）不得參與活動**；參與者於報名後，若遇染疫或成為具感染風險者，請主動告知主辦單位。
- 3、參與學員於活動前進行體溫量測，全程應配合戴口罩及消毒工作，並遵守講師規定之社交距離 1.5 公尺；攀樹活動經指導教練同意可脫口罩參與。
- 4、活動場域內，除補充水分外，原則禁止飲食；如有用餐之必要，則依指揮中心相關規範（梅花座、隔板等）辦理。
- 5、活動期間遇疫情升溫，依據指揮中心針對大型活動防範策略滾動修正。
- 6、活動期間遇大規模社區感染，將視指揮中心發布公告配合延期或取消辦理。

#### 七、其他注意事項：

- 1、建議穿著長袖衣褲、運動鞋或其他適合攀樹活動之運動服裝。
- 2、請自備替換衣物、水壺及藥品等個人所需物品。
- 3、如遇颱風、疫情警戒升級或其他重大因素導致課程取消或延宕，將於本校網站公告周知。

#### 八、計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

# 家長同意書

本人同意敝子弟\_\_\_\_參加111年3月3日，後壁國小舉辦之「111年度學生攀樹體驗活動」，並遵守活動中的規定及指導，特此同意。

家長／監護人：\_\_\_\_\_電話：\_\_\_\_\_

備註：1. 請加簽家長同意書，否則報名無效。

2. 報名表不敷使用時，請自行影印。

(以上資料本人同意作為本次活動使用) 簽名：

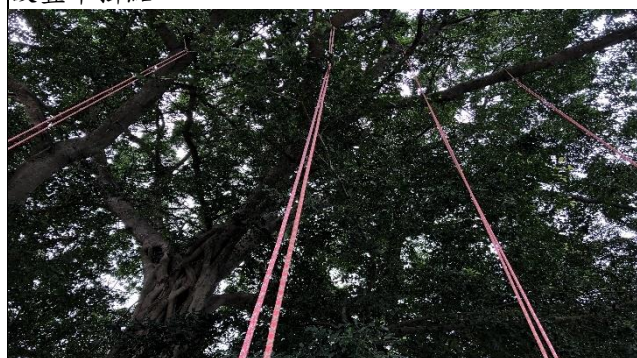
「後壁國小攀樹體驗」課程回饋表

項目	題目	滿意度(請勾選)				
		非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
研習 規劃	本次研習能增進自我專業知識提升。					
	研習主題合乎需求，能了解課程的說明。					
	<b>題目</b>	<b>完全熟悉</b>	<b>大部分熟悉</b>	<b>尚清楚</b>	<b>不太清楚</b>	<b>不知道</b>
課程 內容	1.我能體會樹木和校園生活的關係。					
	2.我能了解攀樹活動安全注意事項。					
	3.我知道使用裝備攀樹的操作過程。					
	4.我以後會運用今天見聞活化為教學活動的參考。					
其他	您對本次活動的具體建議是：					

活動設計者	許順清. 連建男	
活動執行者	許順清. 連建男.	
教學大綱及指標	一、透過學習攀樹技術與知識，提升學生參與戶外運動之能力。 二、透過學習攀樹活動，加強特教學生肌力、肌耐力、視覺與動作協調等身體	
教學資源	場地：後壁國小大榕樹下 教學協助：樂葉樹藝	
辦理學校	後壁國小	辦理日期:111年3月3日
對象	中高年級學生	
活動人數	學生：90人      教職員工：10人	
教學後自評其成效	1. 學生能認識並體驗攀樹在環教育上的意涵，知道攀樹與爬樹的不同，認識攀樹師是有證照的，不能隨意綁條繩子就上樹。 2. 學生能克服自己心中的恐懼，在和伙伴的溝通與協助下，完成人生第一次的攀樹體驗。 3. 學生知道樹木不可以亂修剪，是要有方法、有季節性的。	

#### 活動照片

設置吊掛點



解釋說明



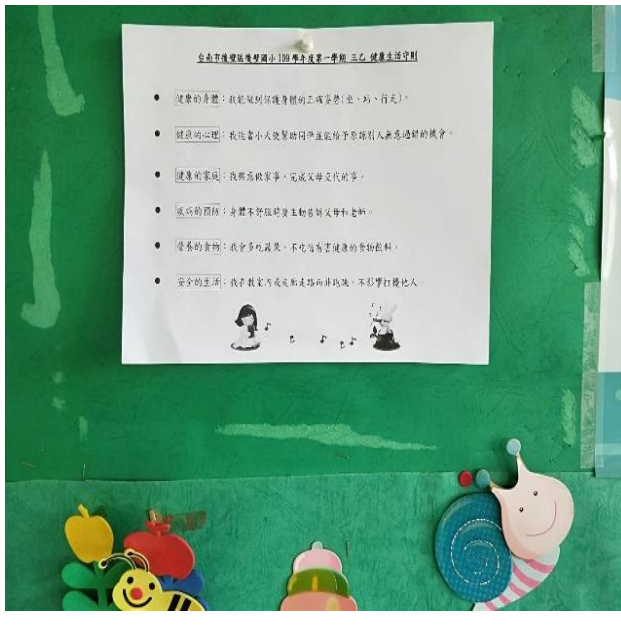
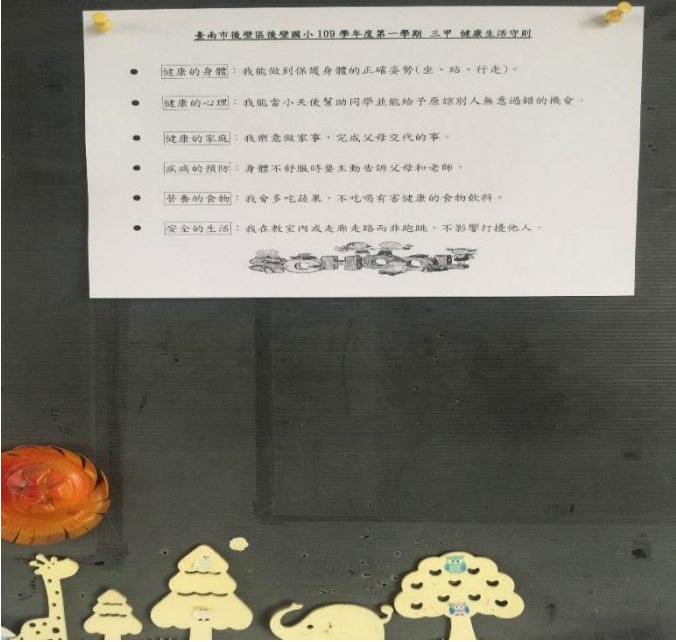
安全繩綁好


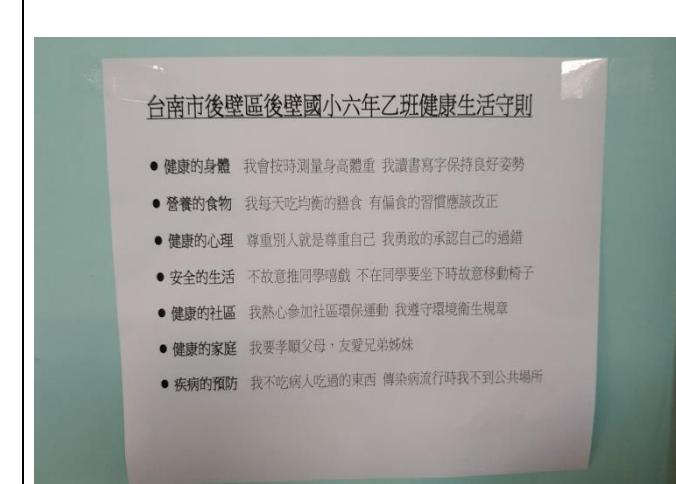


攀樹體驗



# 臺南市 111 學年度後壁國小健康促進相關活動成果表

學 校	後壁國小	
班級健康守則成果照片		
班級：三甲、三乙。	說明：鼓勵各班級制度屬於班級特色的健康守則，建立衛生保健、生活好習慣。	
		

學 校	後壁國小	
班級健康守則成果照片		
班級：六甲、六乙。	說明：鼓勵各班級制度屬於班級特色的健康守則，建立衛生保健、生活好習慣。	
		

臺南市 111 學年度後壁國小健康促進相關活動成果表  
 「後壁國小食育課程教案」

設計者	李昕辰、曾焜興	服務學校	台南市後壁國小		
單元名稱	蘿蔔蹲	教學對象	二年級	教學時間	80 分
設計理念	現今的小朋友常常是「茶來伸手飯來張口」、只看過食物或水果煮好削好的樣子，從沒見過食物的原貌，更不知果實是長在樹上或土裡，對於食物的認知常常只是在碗盤裡的樣子，對於農夫的辛苦只能聽說。有鑑於此，希望低年級的小朋友能更加認識常見的食物，更了解食物的由來及得來不易，進而能體量農夫的辛苦。希望透過此課程的學習，小朋友能夠更加認識蔬菜的原貌，且希望小朋友們都能更加珍惜食物，把飯菜吃光光。				
教學目標	1.認識白蘿蔔及紅蘿蔔的原貌 2.認識白蘿蔔及紅蘿蔔的主要生長要素 3.能小組合作學習及學會記錄訪談結果				
教學資源	後壁國小菜園、電腦、投影機				
項目	活動流程	時間	評量	教具	
一、引起動機	<p>故事時間：誰偷了紅蘿蔔</p> <p>聽說學校菜園裡最近來了一隻小野兔，牠總是偷偷的跑出來到菜園遊玩，但是，很少小朋友看過牠，小朋友上課時，常常偷看窗外，看看小野兔有沒有在菜園，這天，平常幫忙照顧菜園的張爺爺走到菜園準備澆水時，發現紅蘿蔔怎麼少了好幾根啊？心想，一定是最近出現的那隻小野兔來偷吃的，於是，張爺爺當天晚上就躲在菜園旁邊，準備抓小野兔。</p> <p>等呀等!小野兔終於出現了，但是就在這個時候，田鼠也出現了，小朋友，你們認為是誰偷走了紅蘿蔔呢? (答案：不一定)</p>	10	<p>專心聆聽(觀察)</p> <p>踴躍發表(觀察)</p>	自編故事	
二、主要活動	<p>活動一：找蘿蔔</p> <p>老師秀出 8 張有編號的蔬菜圖片，請小朋友</p>	20		投影機	

<p><b>三、綜合活動</b></p>	<p>討論出紅蘿蔔或白蘿蔔是那一張圖片。          猜猜看：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組討論時間，菜園裡的紅蘿蔔及白蘿蔔是長什麼樣子呢？是那一張圖片呢？</li> <li>2. 蘿蔔是長在土裡或是地面上呢？</li> </ol> <p>訪談內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 蘿蔔要種多久才可以採收呢？</li> <li>4. 蘿蔔需要什麼物質幫助它快快長大呢？</li> <li>5. 蘿蔔多久要澆一次水呢？</li> <li>6. 請問張爺爺是如何照顧它們的呢？</li> </ol> <p>(小組討論及訪問後決定答案，將答案交出，參觀菜園及訪問張爺爺後公布答案，答對的小組給予獎勵。)</p> <p><b>活動二：拔蘿蔔「趣」</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班整隊後到菜園尋找答案，認識白蘿蔔及紅蘿蔔，訪問並做記錄。</li> <li>2. 老師示範拔蘿蔔，接著由學生體驗拔蘿蔔的樂趣。</li> <li>3. 將所拔的蘿蔔送到廚房，當天午餐準備吃蘿蔔大餐囉！</li> </ol> <p><b>答案就在你心裡</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進教室後，老師檢討題目並公布解答。</li> <li>2. 學生分享今日活動心得。</li> </ol> <p>(本活動結束)</p>	<p>40</p> <p>10</p>	<p>蔬菜學習單</p> <p>學習單 評量</p> <p>訪談學習單</p> <p>參與度 (觀察)</p> <p>踴躍發表 (觀察)</p>	<p>秀出蔬菜圖片</p> <p>學習單</p>
----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------

## 延伸活動

1. 「蘿蔔變身」- 蘿蔔可做成哪些料理呢？  
設計親子學習單，與家長一起討論蘿蔔大餐的菜單。

引用資料來源：(簡圖、圖片、照片或影片)

照片來源：後壁國小菜園、後壁國小二年甲班小朋友

以上如有侵權請來電告知撤除

活動照片：

小組討論蔬菜學習單--白蘿蔔、紅蘿蔔到底是那棵呢？



至菜園尋找蘿蔔，訪問菜園義工張爺爺並記錄訪談學習單



吃蘿蔔大餐囉！

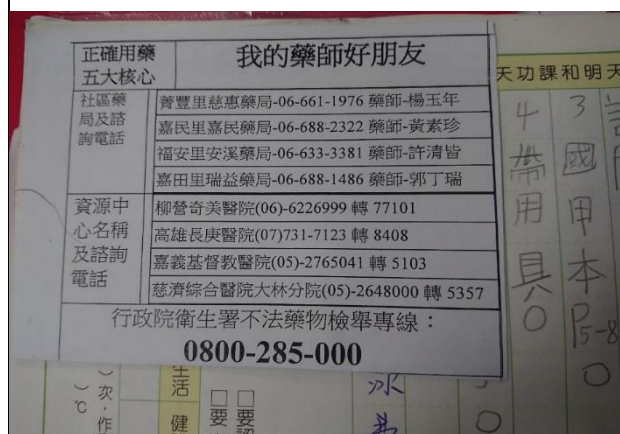




活動設計者	連建男.洪寧憶	
活動執行者	連建男.洪寧憶	
教學大綱及指標	1. 參觀社區藥局，教導學童如何選擇合格健保藥局，檢視執業藥師證照。 2. 教導學童如何正確選購一般藥品、處方籤用藥及成藥。	
教學資源	場地：美尚藥局	
	教學方式：體育課教學	
辦理學校	後壁國小	辦理日期:112年3月20日
對象	四年乙班	
活動人數	學生：19人      教職員工：2人	
教學後 自評其成效	1. 參觀社區藥局，教導學童如何選擇合格健保藥局，檢視執業藥師證照。 2. 教導學童如何正確選購一般藥品、處方籤用藥及成藥。	

### 活動照片

#### 社區藥局諮詢電話張貼聯絡簿



#### 和家長制藥局諮詢鈞要



參訪藥局

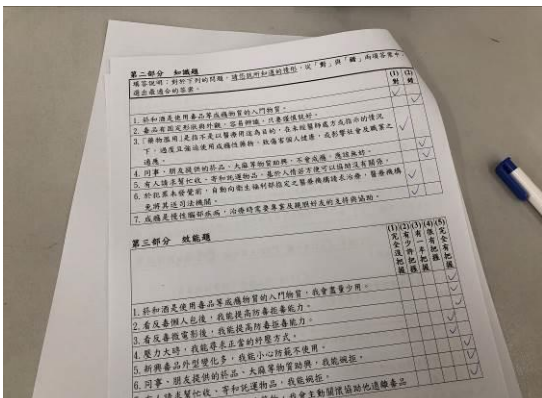
學

校後壁國小

### 聘請講座反毒宣導成果照片

宣導日期：5/20 講座姓名：柳營奇美藥師林盈孜  
 活動地點：電腦教室

宣導主題：防制學生藥物濫用教師研習  
 宣導對象：■教育人員 □學生家長 □學生(可複選)  
 宣導人數：共15人(教職員：15人、學生家長：人、學生：人)



## 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	後壁國小 110 年-百年校慶暨社區親子運動會			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
110 年 3 月 27 日	參加人數	254	300	45
簡述活動內容	提供師生及社區民眾同樂機會，促進校園及社區之團結和諧			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：百年校慶聖火傳遞



說明：百年校慶聖火傳遞



說明：社區媽媽土風舞開場表演



說明：後壁國中太鼓表演



說明：健康操



說明：他校學生一同參賽



幼兒園表演



百公尺短跑競賽



家長一同參與闖關活動



家長一同參與闖關活動



家長一同參與闖關活動

闖關活動



闖關活動

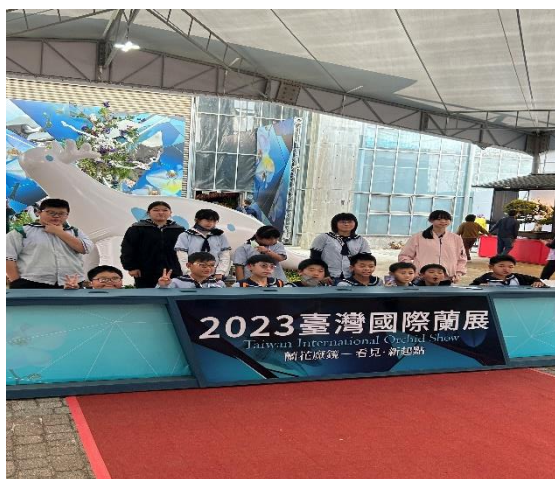


頒獎

活動設計者	許順清.連建男.各年級級任導師
活動執行者	許順清.連建男.各年級級任導師
教學大綱及指標	學校舉辦多次學生校外參觀行程，衛武營彩繪社區參訪、奇美博物館、天文館、技職參訪等戶外活動，讓學生多到戶外接觸大自然，對於學生的身心有明顯的助益
教學資源	場地：戶外教學地點
辦理學校	後壁國小
對象	全體學生
活動人數	學生：212人      教職員工：45人
教學後 自評其成效	讓學生多到戶外接觸大自然，對於學生的身心有明顯的助益

活 動 照 片

烏樹林蘭花展戶外教學



烏樹林蘭花展戶外教學



蘭花展戶外教學學習單



蘭花展戶外教學學習單



育德家商技職參訪



育德家商技職參訪



育德家商技職參訪-馬克杯設計



育德家商技職參訪-馬克杯設計



# 臺南市後壁區後壁國小 2019 日偏食觀測-如何觀日計畫

## 一、目的：

12月26日將有俗稱「天狗食日」的日環食現象發生，根據中央氣象局先前預報，台灣雖不在環食帶上，但在天氣許可時，台灣可見不同程度的日偏食現象。

## 二、時間:2019年12月26日

地點:後壁國小操場

對象:後壁國小全體師生

## 三、日偏食觀測方法：

- 目視法肉眼觀測（需使用太陽濾片或日食觀測專用眼鏡）
- 望遠鏡觀測+前置濾鏡或濾膜
- 自動尋日望遠鏡觀測
- H-Alpha 太陽望遠鏡或太陽濾鏡觀測
- 投影法

若要觀賞日食，一定要有減光設備如專用的眼鏡，光戴墨鏡是不夠的；若手邊沒有器材，可用紙板或珍珠板打洞，以投影方式觀測，避免傷眼。

## 四、注意事項：

1. 千萬不要直接看，強烈的日光會灼傷眼睛的，若透過一般的太陽眼鏡也不行，因為減光係數不足，一定要透過這種專用的日食眼鏡（日蝕眼鏡），這種日食眼鏡只能單獨使用，也禁止跟望遠鏡合併使用。

2. 陽光刺眼，每觀測一段時間後，一定要讓眼睛休息一下

五、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

一、將二張完全曝光後沖洗的黑白底片重疊來觀測。



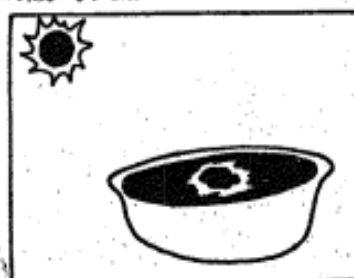
二、用燭火把透明玻璃燻黑來觀看。



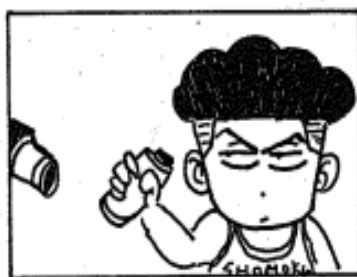
三、在望遠鏡的後面墊上一張白紙，使太陽投影於白紙上。



四、在水盆中加入黑色墨水，觀察水盆中太陽的倒影。



五、使用觀測太陽專用的濾鏡或眼鏡。



六、使用焊接專用的護目鏡。



觀測時應注意的事項：

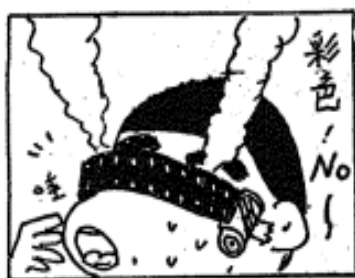
一、不可直接用肉眼觀察。



二、不可使用一般太陽眼鏡。



三、不可使用彩色底片。



四、不可使用塑膠墊板。



活動名稱	觀測日環蝕-解說老師-羅榮德			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
2019年12月26日	參加人數	195	61	30
簡述活動內容	教導學生如何使用工具觀察日蝕，尤其是如何安全觀察日食。利用自然課程教導學生，希望透過有趣的活動，讓大家做好準備，觀察日偏食。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：解說此次觀測的目的



說明：發放觀測用具



說明：準備觀測日偏蝕



說明：日偏蝕開始了

# 臺南市後壁區後壁國小 2020 日環蝕觀測-如何觀日計畫

## 一、目的：

夏至日 6 月 21 日，位在環食帶中心線的嘉義市天空，將上演太陽與月亮最浪漫的邂逅，也就是百年難得一見的天文奇景「日環食」

二、時間:2020 年 6 月 21 日 地點:後壁國小操場 對象:後壁國小全體師生及社區家長民眾

## 三、日環食觀測方法：

- 目視法肉眼觀測（需使用太陽濾片或日食觀測專用眼鏡）
- 望遠鏡觀測+前置濾鏡或濾膜
- 自動尋日望遠鏡觀測
- H-Alpha 太陽望遠鏡或太陽濾鏡觀測
- 投影法

若要觀賞日食，一定要有減光設備如專用的眼鏡，光戴墨鏡是不夠的；若手邊沒有器材，可用紙板或珍珠板打洞，以投影方式觀測，避免傷眼。

## 四、注意事項：

1. 千萬不要直接看，強烈的日光會灼傷眼睛的，若透過一般的太陽眼鏡也不行，因為減光係數不足，一定要透過這種專用的日食眼鏡（日蝕眼鏡），這種日食眼鏡只能單獨使用，也禁止跟望遠鏡合併使用。

2. 陽光刺眼，每觀測一段時間後，一定要讓眼睛休息一下

五、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

活動名稱	觀測日環蝕-解說老師-羅榮德			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
2020年6月21日	參加人數	110	61	30
簡述活動內容	向師生宣導日環食相關知識，尤其是如何安全玩日食。並利用自然課程教導學生與民眾，希望透過有趣的活動，讓大家做好準備，成為日環食最好的宣傳大使。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：準備觀測設備



說明：解說此次觀測的目的



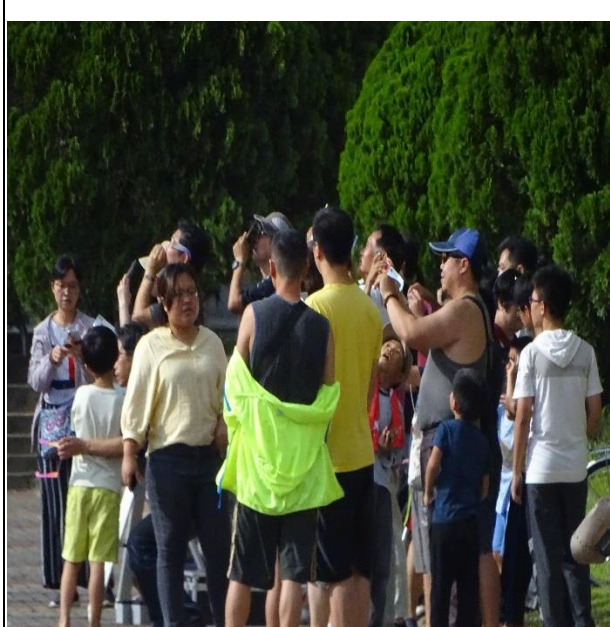
說明：學生與家長一同觀測日環蝕



說明：日環蝕要開始了



說明：戴好防護措施



說明：社區家長一同參加活動



說明：日環蝕進行中



說明：日環蝕進行中



說明：用紙板或珍珠板打洞，以投影方式觀測



說明：用紙板或珍珠板打洞，以投影方式觀測

活動名稱	菸檳酒防治宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
110年03月06日	參加人數	22	0	2
簡述活動內容	聘請後壁衛生所，衛教及宣導			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



認識菸檳酒濫用的危害

認識菸檳酒濫用的危害衛教宣導



何謂肺結核？

認識肺結核

# 107.09.12 後壁分隊於轄內開心幼兒園實施防火宣導

臺南市政府消防局第一大隊後壁分隊於9月12日上午08時至10時，於假後壁國小辦理自衛編組演練及各項防火宣導活動，由後壁分隊分隊長歐明哲帶隊及役男共7人，前往宣導。

此次主要宣導的內容著重於居家消防安全觀念，宣導重點有：1.自衛編組演練、2.避免前往危險水域戲水、救溺五步驟、3.住警器安裝及防範CO中毒宣導4.如何製作家庭逃生計畫、5.CPR教學、6.各項防火防災宣導，讓小朋友們加深印象，同時也讓小朋友將所獲得的防火知識帶回家中與家人分享，並透過學校自衛消防編組演練，降低災害發生時之危險。

活動名稱	安全教育宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
107年09月12日	參加人數	22	0	3
簡述活動內容	聘請後壁消防局，衛教及宣導			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
安全用火		水域安全宣導		

## 消防安全管理要領檢核表

校名：臺南市後壁區後壁國民小學

查核日期 108 年 07 月 31 日

項目	項次	檢核要點	檢核人員	檢核結果		備註
				符合	待改進事項	
組 織	1	擬妥防護計畫。	總務主任	✓		
	2	成立消防安全防護小組。	總務主任	✓		
訓 練	1	定期召開會議及訓練。	總務主任	✓		
	2	實施防火教育宣導。	總務主任	✓		
	3	實施防火器材使用訓練。	總務主任	✓		
	4	實施避難逃生方法及逃生路線演練。	總務主任	✓		
	5	教職員工會使用防火避難逃生設備。	總務主任	✓		
	6	教職員工會操作滅火器(滅火器及消防栓)。	總務主任	✓		
警 報 設 備	1	火警警報設備可正常操作。	總務主任	✓		
	2	緊急廣播設備可正常操作。	總務主任	✓		
	3	緊急照明設備可正常操作。	總務主任	✓		
	4	定期維護警報設備。	總務主任	✓		
	5	設有專人管理。	總務主任	✓		
滅 火 設 備	1	消防栓是否有一個瞄子及二條水帶、是否吊掛平整。	總務主任	✓		
	2	滅火器無過期，壓力充足。	總務主任	✓		
	3	設有專人管理。	總務主任	✓		
	4	定期保養及檢查。	總務主任	✓		
避 難 逃 生 設 備	1	有避難逃生路線圖。	總務主任	✓		
	2	緊急避難路線指標無損壞或脫落。	總務主任	✓		
	3	設置安全門且在門上設置出口標示燈。	總務主任	✓		
	4	安全門保持未上鎖狀態。	總務主任	✓		

項目	項次	檢核要點	負責人員	檢核結果		備註
				符合	待改進事項	
避難逃生設備	5	防火門、防火鐵捲門、排煙設備操作正常。	總務主任	✓		
	6	逃生通道暢通且在適當位置上裝置避難方向指示燈及緊急照明設備。	總務主任	✓		
	7	依規定設置各項避難器具。	總務主任	✓		
	8	設有專人管理。	總務主任	✓		
	9	定期維護檢查避難逃生設備。	總務主任	✓		
線路	1	電線符合規定有加強更新及防止漏電。	總務主任	✓		
	2	電壓符合規定。	總務主任	✓		
	3	插座使用符合規定。	總務主任	✓		
	4	管線設置符合規定。	總務主任	✓		
	5	電器用品使用符合規定負荷量。	總務主任	✓		
	6	專人管理。	總務主任	✓		
	7	定期保養及檢查。	總務主任	✓		
危險物品管理	1	易燃物品按照規定儲存與管理。	總務主任	✓		
	2	化學藥品按照規定儲存與管理。	總務主任	✓		
	3	瓦斯及廚房衛浴設備符合安全規定。	總務主任	✓		
	4	廢棄物按照規定處理。	總務主任	✓		
	5	設有專人管理。	總務主任	✓		
	6	定期保養及檢查。	總務主任	✓		
防縱火	1	假日、夜間及特定節日有安排加強巡邏。	總務主任	✓		
	2	整理或保存場所內之可燃物。	總務主任	✓		
特殊記事：						

附註：1. 每學期結束時進行全面檢視，在寒、暑假中整修處理。

2. 每學期開學前再行全面檢視，以利使用，確保安全。

承辦人：                      組長：                      主任：                      校長：  
 防火管理人：曾焜興

# 臺南市後壁區後壁國民小學廢電池回收實施計畫

## 一、依據：

- (一)臺南市政府環境保護局 109 年 5 月 19 日環廢字第 1090052090 號 函辦理。
- (二)臺南市政府教育局南市教安(二)字第 1090617796 號函辦理。
- (三)本校環境教育計畫。

## 二、目的：

- (一)加強教育學生有關廢乾電池回收知識，瞭解回收廢乾電池的重要性。
- (二)宣導正確電池回收觀念，透過廢電池回收競賽，提升廢乾電池回收率，促使廢乾電池機回收觀念更深植學童生活中。

## 三、目標：

透過各種宣導及競賽等活動，期能透過動員全校師生影響家庭成員，建立廢乾電池回收知識與觀念，養成隨手回收廢乾電池之生活習慣，落實廢乾電池回收工作。

## 四、對象：

全校師生與家庭成員。

## 五、實施方法：

- (一)配合環境教育週及能源低碳教育週實施廢電池回收與環保教育宣導。
- (二)舉行廢電池回收班級競賽，於學期末回收電池及公布成績。
- (三)配合環保局舉辦的廢乾電池回收競賽，以班級為單位，於活動期間收集符合回收項目之廢乾電池，總重量達 12 公斤，且重量為全校最重前三名之班級，即獲得獎項。

## 六、獎勵：

- 第一名：1,000 元全聯禮券+ECOCO 點數 1000 點+洗手乳(1000 g )10 瓶。
- 第二名：800 元全聯禮券+ECOCO 點數 800 點+洗手乳(1000 g )8 瓶。
- 第三名：600 元全聯禮券+ECOCO 點數 600 點+洗手乳(1000 g )6 瓶。

## 七、預期效益：

- (一)期能透過各項宣導及回收兌換競賽等教育活動，建立全校師生及家長廢乾電池回收相關知識及觀念，以提高廢乾電池回收率。

(二)培養學生落實資源回收的優良習慣，從活動中引發對環保議題之關心與注意，進一步自發性地參與各項環保相關活動。

八、本計畫奉校長核可後實施

臺南市後壁區後壁國小109年度推動廢電池回收  
低碳教育週實施成果

學校普通班 班級數	_11_班	實施年級	<input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input checked="" type="checkbox"/> 全校 <input type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 六年級 <input type="checkbox"/> 其它_____
廢電池回收教育活動實施時間	實施日期：_109_年_6_月_8_日 星期_一_ 實施時間： <input checked="" type="checkbox"/> 融入領域課程實施 <input type="checkbox"/> 晨光時間實施 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性時間 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 校本課程實施 <input type="checkbox"/> 校外教學 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 圖書館書展_____		
本次教學活動運用主要之教學策略	<input checked="" type="checkbox"/> 講述法 <input checked="" type="checkbox"/> 繪本教學 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞及討論 <input type="checkbox"/> 體驗活動 <input type="checkbox"/> 實作活動 <input type="checkbox"/> 校外參觀 <input type="checkbox"/> 分組討論與發表 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 圖書展覽_____		
主要融入領域(可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 健體 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合 <input checked="" type="checkbox"/> 藝文 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 校本課程 <input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 生活_____		
活動內容及成果照片			
	活動說明：利用學生朝會進行宣導及有獎徵答。	活動說明：利用學生朝會進行宣導及有獎徵答。	
			
	收集廢電池	收集廢電池	

臺南市後壁區後壁國小110年度推動傳染病防治宣導

學校普通班 班級數	_12_班	實施年級	<input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input checked="" type="checkbox"/> 全校 <input type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 六年級 <input type="checkbox"/> 其它_____
廢電池回收教育活動實施時間	實施日期：_110_年_5_月_3_日 星期_一_ 實施時間：■融入領域課程實施□晨光時間實施■彈性時間□綜合活動□校本課程實施□校外教學■其它 圖書館書展_____		
本次教學活動運用主要之教學策略	■講述法■繪本教學■影片欣賞及討論□體驗活動□實作活動 □校外參觀□分組討論與發表■其它 圖書展覽_____		
主要融入領域 (可複選)	■國語文□英語□數學□自然□社會□健體■綜合■藝文□鄉土 □資訊□閱讀□校本課程□家政□童軍■其它____生活_____		
活動內容及成果照片			
	活動說明：利用影片教學加深學生印象。		活動說明：咳嗽禮節。
			
	洗手示範		收集廢電池

活動設計者	莊玉婷	
活動執行者	莊玉婷	
教學大綱及指標	為何要潔牙	
教學資源	設備需求： 電腦          電視場地： 四甲教室	
	教學方式： 影片	
辦理學校	後壁國小	辦理日期及時間2022/10/19 10:10
對象	國小中年級	
活動人數	學生：16人          教職員工：1人	
教學後 自評其成效	教導餐後教導如何潔牙，能加深學童們的印象。	

活 動 照 片



教導如何潔牙



教導如何潔牙



在座位上潔牙



在座位上使用含氟漱口水

## 臺南市後壁區後壁國小學生健康護照獎勵辦法

### 壹、目的：

提升本校學生健康體適能，透過體適能檢測及各項健康記錄，鼓勵學生時時運動、處處運動，促進身、心、靈之全人健康。

### 貳、實施對象：

本校全體學生

### 參、實施內容：

- 一、每學期由學務處製作健康護照發放並由學生自行記錄。
- 二、內容包含健康飲食、體康體適能及衛生宣導等，共訂定十大目標。
- 三、目標一至目標七由各班導師自行核章給分；目標八至目標十每週五或隔週一由各班收齊至學務處核章。

### 四、目標內容及獎勵分數如下：

項次	內容	達成目標	登錄時間	獎勵分數
目標一	營養均衡	天天都有吃到六大類食物	每週	1分
目標二	補充水分	天天都有喝足1500CC的白開水	每週	1分
目標三	少糖	不喝糖飲料	每週	1分
目標四	少卡路里	不吃零食	每週	1分
目標五	少油	不吃油炸食物	每週	1分
目標六	天天運動	每運動達150分鐘以上	每週	1分
目標七	飯後潔牙	每日三次以上	每週	1分
目標八	大跑步計畫	每週跑步2KM以上	每週	每2公里：1分
目標九	健康體位	BMI比學期初減少	學期末	減1-3%：10分 減3-5%：15分 減5%以上：20分

目標十	體適能檢測	達中等以上	5月	金牌：20分 銀牌：15分 銅牌：10分 中等：5分
-----	-------	-------	----	-------------------------------------

#### 五、獎勵標準：

- 1.五月頒發體適能檢測：由體育署取得資料分成金牌、銀牌、銅牌。
- 2.學期末頒發健康護照：80分以上銅牌、100分以上銀牌、120分以上金牌。
- 3.學期末頒發大跑步計畫：20分以上銅牌、40分以上銀牌、60分以上金牌。
- 4.學期末頒發健康體位：BMI減3%以上銅牌、減5%以上銀牌、減8%以上金牌。

#### 肆、獎勵辦法及經費支出：

- 一、頒發各項獎項學生可得獎狀乙紙及獎品乙份
- 二、獎品經費由「學校健康體適能與飲食教育行動計畫」及辦公費支付

伍、本計畫奉校長核可後實施。

承辦：

健康中心：

教導主任：

校長：

教師葉連健男  
李務組長

吳明洪宇憶

教師葉許順清  
蔡主任

侯雙國小吳建邦  
校長

## 111 學年度後壁國小體重控制個案管理計畫

壹、依據 新進國小健康促進實施計畫

貳、目標

一、建立個案學生正確的營養知識

和飲食習慣。

二、 培養個案學生養成規律運動習慣，以達體重控制及保健目的。

三、 鼓勵家長配合並協助學生行為的改變。

參、實施對象： 以全校學生 BMI 過重以上(含過重) 為對象招募，徵求家長同意參與者，共 76 位。

肆、實施時間：自 111 年 10 月 1 日至 112 年 1 月中旬(共 4 個月)。

伍、實施方式：

一、成立體重控制工作小組：

校長、學務主任、學務育組長、護理師、營養師、個案、導師

二、 進行健康檢查：於計畫實施前測量學生之BMI指數，藉以確認體重超重之學生；並於計畫實施後再對參與計畫之學生實施測量，以了解其指數增減情形。

三、 安排體能運動-利用每天晨間及課間活動時間，進行跑走及跳繩等體能運動。

四、 辦理衛教宣導，指導學生利用健康護照及飲食日誌實踐運動與健康飲食生活。

五、 聯繫學生導師與家長，配合學生實施體重控制。

陸、本計畫經校長核准後實施。

護理師

學務組長

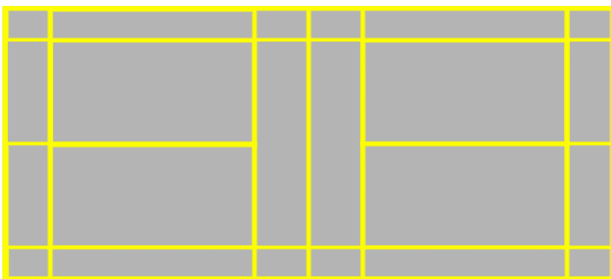
學務主任

校長

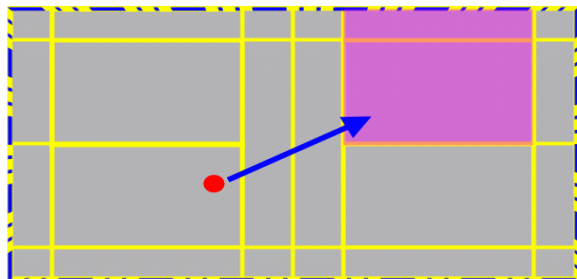
# 後壁國小111年舐犢盃學童羽球賽

- 一、主旨：
  1. 提昇學生運動技能、強健體適能
  2. 讓學生培養喜愛運動的習慣，遠離三C
- 二、比賽日期：111年1月17-19日9:30~10:30
- 三、報名期限：即日起至1月13日(四)4:00止
- 四、抽籤日期：1月14日(五)10:15辦公室前
- 五、比賽組別：羽球雙打男生組、羽球雙打女生組，不分年級（男生組可以找女生混搭，女生組不得找男生混搭）
- 六、參加資格：三至六年級學生，不限同年級可自行組隊，不得重複報名
- 七、比賽地點：後壁國小活動中心
- 八、比賽辦法：
  1. 採用後壁國小體育課羽球規則(請先瞭解發球、站位等規則)。
  2. 比賽用球：學校提供比賽級羽球。
  3. 一局21分賽制，一局決勝負淘汰賽，每局到達11分時可要求休息 60秒
  4. 比賽服裝：穿著輕便運動衣與運動鞋
- 九、簡易規則說明：
  1. 新制採取「落地得分」並由得分那一方獲發球權。
  2. 發球員的球拍擊到球體底座的瞬間，整個羽球應在發球員的腰部下方，不可高拋發球。
  3. 發球要發對角線內的有效發球區。
  4. 偶數分（含0：0）由站右發球區球員發球，奇數分由站左發球區球員發球，發球得分須和隊友換位置繼續發球。
  5. 對方發球沒發到對角算失分，如果自己方去接算自己失分。
  6. 20平分時要有一方連得兩分獲勝一局。

◎羽球比賽用場地



◎雙打場地界線與發球界線



### 後壁國小111年舐犢盃學童羽球賽報名表

選手1	班級：	姓名：	報名組別： <input type="checkbox"/> 男童組 <input type="checkbox"/> 女童組
選手2	班級：	姓名：	報名組別： <input type="checkbox"/> 男童組 <input type="checkbox"/> 女童組

### 後壁國小111年舐犢盃學童羽球賽報名表

選手1	班級：	姓名：	報名組別： <input type="checkbox"/> 男童組 <input type="checkbox"/> 女童組
選手2	班級：	姓名：	報名組別： <input type="checkbox"/> 男童組 <input type="checkbox"/> 女童組

### 後壁國小111年舐犢盃學童羽球賽報名表

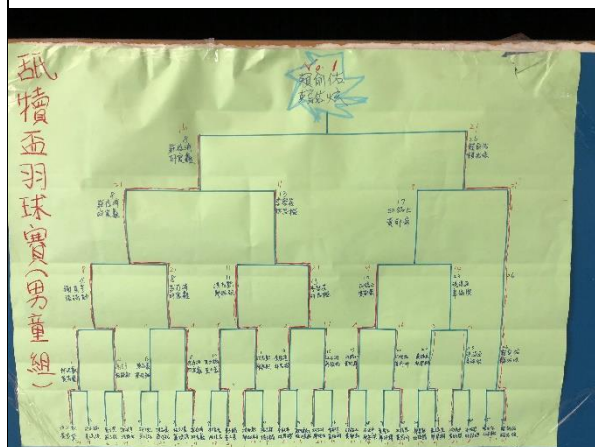
選手1	班級：	姓名：	報名組別： <input type="checkbox"/> 男童組 <input type="checkbox"/> 女童組
選手2	班級：	姓名：	報名組別： <input type="checkbox"/> 男童組 <input type="checkbox"/> 女童組

### 後壁國小111年舐犢盃學童羽球賽報名表

選手1	班級：	姓名：	報名組別： <input type="checkbox"/> 男童組 <input type="checkbox"/> 女童組
選手2	班級：	姓名：	報名組別： <input type="checkbox"/> 男童組 <input type="checkbox"/> 女童組

活動設計者	連建男	
活動執行者	連建男	
教學大綱及指標	1.提昇學生運動技能、強健體適能 2.讓學生培養喜愛運動的習慣，遠離三C	
教學資源	設備需求：羽球拍及羽球 場地：活動中心或操場練習	
	教學方式：體育課教學	
辦理學校	後壁國小	辦理日期:111年1月17-19日9:30~10:30
對象	國小全體	
活動人數	學生：212人 教職員工：35人	
教學後 自評其成效	1.提昇學生運動技能、強健體適能 2.讓學生培養喜愛運動的習慣，遠離三C	

#### 活動照片



比賽排序



規則解說



比賽開始



戰況激烈

## 班級躲避球比賽規則及辦法

### 比賽辦法：

- 1、 每場比賽採3局制，每局比賽時間三分鐘。
- 2、 以三局比賽的總出局數決定勝負，如出局人數相同，再以第三局比賽人員進行驟死賽，一方先擊中人就獲勝。
- 3、 每局外場皆為1人。
- 4、 採雙敗淘汰制，取四名發給獎狀及優友卡點數。

### 比賽規則：

- 1、 每局比賽時間只有三分鐘（裁判暫停時間除外）。
- 2、 敵隊攻擊時，守隊兩人以上接觸到球而未能接住時，最先觸球者出局。
- 3、 同隊內、外場互相傳球次數以4次為限，也就是第5次就要做攻擊。
- 4、 擲球過程中，如果球運行的路徑在敵隊球員肩膀以上或雙手側平舉以外，均視之傳球。
- 5、 在敵隊內場或外場地地面停留或滾動的球，不得用手或腳越區觸球或撥球。
- 6、 球員在接到球後，必須在5秒內將球擲出。
- 7、 守隊球員如在內場被敵隊球員擊中出局時，不得再以身體碰觸落地之球，否則以二次碰球來論處。
- 8、 外場球員取得生還權時，如未立即離開外場區或故意再觸球應視為放棄生還來論處。
- 9、 重新發球時，發球員應先就定位並舉球過頭，經裁判鳴笛後才能將球擲出，此動作是要讓所有在場球員知道球在哪裡，以避免發生不必要的危險及糾紛。
- 11、 請任體育課教師指導學生熟悉比賽規則。

12、 本規則未詳盡時可隨時更改。

活動設計者	連建男	
活動執行者	連建男	
教學大綱及指標	1.提昇學生運動技能、強健體適能 2.讓學生培養喜愛運動的習慣，遠離三C	
教學資源	設備需求：羽球拍及羽球 場地：活動中心或操場練習	
	教學方式：體育課教學	
辦理學校	後壁國小	辦理日期:111年4月10-14日9:30~10:30
對象	國小全體	
活動人數	學生：212人 教職員工：35人	
教學後 自評其成效	1.提昇學生運動技能、強健體適能 2.讓學生培養喜愛運動的習慣，遠離三C	

活動照片



比賽開始



戰況激烈

# 後壁國小111年跳繩接力賽活動計畫

- 一、主旨：
1. 提昇學生運動技能、強健體適能
  2. 強化學生心肺功能，訓練敏捷度
  3. 讓學生培養喜愛運動的習慣，遠離三C，養成愛運動習慣
- 二、初賽日期：111年4月21-27日10:10~10:30  
決賽日期：秒數前三名者於4月28日(四) 10:10~10:30進行決賽
- 三、報名期限：即日起至4月18日(一)4:00止
- 四、組隊方式：每隊參賽選手人數，男、女共10人，女生至少3人（若組兩隊人數不夠，人員可以重複）。
- 五、參加資格：不分年級，每班最多二隊報名。
- 六、比賽地點：東跑道
- 七、比賽辦法：
1. 比賽場地 15公尺(起點至終點)
  2. 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。
  3. 接力賽跳繩可一人一繩，亦可全隊一繩。
  4. 過程中未實施跑步跳者每一人罰加5秒。

-----報 名 表-----

後壁國小111年跳繩接力賽報名表							
_____年____班							
第一隊	隊名：	隊員					
第二隊	隊名：	隊員					

後壁國小111年跳繩接力賽初賽成績表

班級	隊名	時間	前三名
一乙	一乙	4:03.29	
二甲	二甲A隊	2:59.05	
二甲	二甲B隊	3.09.23	
二乙	二乙A隊	2:26.70	1
二乙	二乙B隊	3:09.01	
三甲	一拳超人隊	2:59.53	
三乙	鬼殺隊	3:16.07	
三乙	恐怖少年隊	5:05.88	
四甲	出來面隊	3:24.69	
四乙	勝利隊	02:55.04	
五甲	五甲	02:33.22	2
五乙	你沒對象隊	02:33.70	3
六甲	六甲A隊	02:48.74	
六甲	六甲B隊	03:11.37	

活動設計者	連建男	
活動執行者	連建男	
教學大綱及指標	1. 提昇學生運動技能、強健體適能 2. 強化學生心肺功能，訓練敏捷度 3. 讓學生培養喜愛運動的習慣，遠離三C，養成愛運動習慣	
教學資源	設備需求：跳繩                      場地：活動中心或操場練習	
	教學方式：體育課教學	
辦理學校	後壁國小	辦理日期:111年4月21-127日9:30~10:30
對象	國小全體	
活動人數	學生：212人              教職員工：35人	
教學後 自評其成效	1. 提昇學生運動技能、強健體適能 2. 強化學生心肺功能，訓練敏捷度 3. 讓學生培養喜愛運動的習慣，遠離三C，養成愛運動習慣	

#### 活動照片



初賽



參加教育部屬育署辦理111學年度國中小跳繩接力賽



參加112年台南市中小學跳繩錦標賽

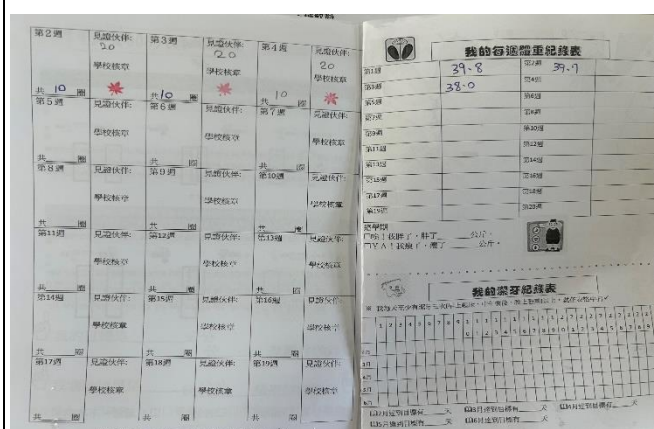
本校學生參加112年臺南市中小學跳繩錦標賽獲佳績

榮獲佳績

## 臺南市111學年度後壁國民小學健康促進相關增能活動成果表

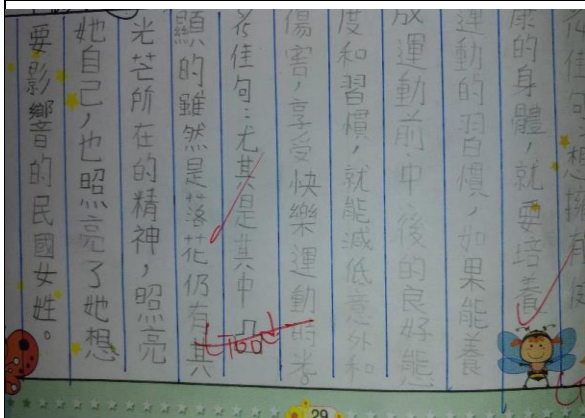
活動名稱	111學年度健康學習護照			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111學年度	參加人數	212		45
簡述活動內容	協助了解自己的體適能狀況、獲取正確的運動處方及記錄個人的運動軌跡外，還可以知道該加強那種運動，並藉由每週的運動紀錄，來養成規律運動的好習慣。能持之以恆，養成規律有效的運動			

### 佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：學生一人一本健康護照

說明：定時登記紀錄



說明：健康體位實施心得

說明：定時測量體重