臺南市111學年度東區大同國民小學
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	體重控制與自體筋膜放鬆(肩、頸、背、臀肌肉放鬆)			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年 11月23日	參加人數	0	0	31
簡述活動內容	透過講師分析，學習身體構造、機能組成及正確的體重管理方式。教職員與講師互動，以教師最常感受到的疲憊的部位進行深度放鬆之實際操作練習，達到自體筋膜放鬆的目的。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

說明：教師研習簽到表

說明：講師說明身體構造、機能組成

說明：教職員實際操作放鬆姿勢

說明：講師示範按摩、放鬆之位置

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="4">大同國小111學年度校慶暨健康有品運動會</td></tr>
<tr><td>活動日期</td><td>參加對象</td><td>學生</td><td>家長</td><td>教職員工</td></tr>
<tr><td>111年 12月17日</td><td>參加人數</td><td>305</td><td>350</td><td>40</td></tr>
<tr><td>簡述活動內容</td><td colspan="4">111學年度校慶運動會，校長帶領全體師生結合健康有品之主題，進行一連串健康促進之活動:包含各年段主題(品德教育、天天五蔬果、全民健保、交通安全、反菸拒檳反毒、新冠防疫)化妝進場、趣味競賽、大家跑、大隊接力等，讓大同全體教職員工生皆達到健康促進之目的。</td></tr>
<tr><td colspan="5">佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)</td></tr>
<tr><td colspan="2"> </td><td colspan="3">
</td></tr>
<tr><td colspan="2">說明：校慶暨健康有品運動會程序表</td><td colspan="3">說明：校長及家長會長致贈志工證書</td></tr>
<tr><td colspan="2"> </td><td colspan="3"> </td></tr>
<tr><td colspan="2">說明：台南市長黃偉哲蒞臨運動會</td><td colspan="3">說明：校長及教師參與趣味競賽</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="4">大同寶貝有品鐵人自行車</td></tr>
<tr><td>活動日期</td><td>參加對象</td><td>學生</td><td>家長</td><td>教職員工</td></tr>
<tr><td>112年 4月12日</td><td>參加人數</td><td>30</td><td>10</td><td>5</td></tr>
<tr><td>簡述活動內容</td><td colspan="4">學生通過111學年度無敵品德王認證至少15項以上，即可報名參加「一分鐘仰臥起坐」、「800公尺跑走」及「自行車踏騎」三項體育技能檢測；通過體育技能檢測者即可參加「自行車踏騎」。活動當天由校長帶領，從學校出發，沿途經巴克禮公園、台糖冰品營業部、台南空軍基地、南台南車站，再回到學校。學生展現強大的意志力完成此次踏騎，達到健康促進之目的。</td></tr>
<tr><td colspan="5">佐證資料(宣導照片 、計畫、紀錄、簽到表等)</td></tr>
<tr><td colspan="2"> </td><td colspan="3"> </td></tr>
<tr><td colspan="2">說明：校長與師生於出發前在校門口留影</td><td colspan="3">說明：學生於踏查路線中途稍作休息</td></tr>
<tr><td colspan="2"> </td><td colspan="3"> </td></tr>
<tr><td colspan="2">說明：學生進行自行車踏查</td><td colspan="3">說明：學生進行自行車踏查</td></tr>
</table>

臺南市東區大同國小第 15 屆
「大同寶貝有品鐵人自行車」挑戰活動計畫

一、依據：

1. 本校校務體育發展方案
2. 行政院體育委員會運動人口倍增計畫
3. 臺南市政府一人一運動計畫

二、目的：

1. 促進本校學生運動參與機會，並鼓勵學生養成運動習慣的態度。
2. 發展本校體育活動特色課程。
3. 創造一個遵守體育道德、平等、自我挑戰的運動情境。

三、辦理單位：

1. 指導單位：臺南市政府教育局
2. 主辦單位：本校學務處
3. 協辦單位：本校家長會、本校教務處、總務處、輔導室

四、實施對象：

1. 本校六年級應屆畢業生自由報名參加。
2. 本校五年級學生需經家長及教師許可，以鼓勵報名參加為原則。
3. 自行車踏騎活動邀請家長參與，並鼓勵本校同仁一起參與，並協助指導學生，俾使本活動順利完成。

五、實施方式及內容：

1. 參加本活動之基本條件為**111 學年度無敵品德王認證共至少通過 15 項以上**。
2. 辦理「一分鐘仰臥起坐」、「800 公尺跑走」及「自行車踏騎」三項體育技能檢測。
3. 參加學生須先通過「一分鐘仰臥起坐」及「800 公尺跑走」基本門檻，才可參加「自行車踏騎」。
4. 凡畢業生均可報名參加，並請六年級體育科任教老師和級任教師於課堂中加強檢測項目教學，並於指定檢測日期前完成二項檢測。
5. 學生檢測成績不得列為是否畢業之參考。
6. 辦理項目若遇停辦，則不採計該項成績。
7. 如遇下雨則延期或停辦。

六、檢測內容：結合臺南市體適能護照實施計畫另定檢測細則

檢測項目\標準	金質	銀質	銅質	門檻
第一關： 一分鐘仰臥起坐	男：44 下以上 女：39 下以上	男：37 下以上 女：32 下以上	男：34 下以上 女：30 下以上	男：27 下以上 女：26 下以上
第二關： 800 公尺跑走	男:3 分 14 秒內 女:3 分 43 秒內	男:3 分 38 秒內 女:4 分 09 秒內	男：3 分 50 秒內 女：4 分 21 秒內	男：5 分 00 秒內 女：5 分 10 秒內
第三關：自行車	跟上車隊全程參與，並完成車程者			

七、檢測日期：訂於每年三月至四月份為大同寶貝有品鐵人檢測月份，授證活動可與畢業班活動於六月份併同辦理。

八、獎勵：

1. 三項檢測至少達成銅質標準者，頒發「有品鐵人銅質證書」。
2. 三項檢測至少達成銀質標準者，頒發「有品鐵人銀質證書」。
3. 三項檢測至少達成金質標準者，頒發「有品鐵人金質證書」。
4. 三項檢測若達成標準不一者，以最低達成標準頒發證書。
5. 三項檢測僅部份達成標準者，取得檢測證明書資格。

九、經費：

1. 基本學費及車輛裝備由學生自理。
2. 自行車經費除品德教育專款補助外，由家長會或申請其他經費補助。
3. 家長會及學校經常門相關體育經費項下支應。

第 15 屆大同寶貝鐵人經費預算表

項　次	項目	單價	數量	小計	備註
1	保險費	20	90 人	1,800	4/12 單車 50 人
2	冰品	20	50	1,000	
3	門票	40	50	2,000	
4	通過「○○證書」獎勵金	1,000	3	3,000	
5	工作人員誤餐費	80	23	1840	
6	工作人員茶水費	30	23	690	
7	雜支	1000	1	1000	
合計：11,330 元					

十、其他：

1. 檢測之成績不得作為是否畢業之參考。為鼓勵本校學生踴躍參加，各體育課教師可依學生參與檢測之結果，作為體育成績之加分參考。
2. 本計畫於年度實施後，並依執行情形做檢討修正。

十一、本計畫經呈校長核准後後公布實施，修正時亦同。

承辦人 教師兼體育組長 李俊毅　　學務主任 教師兼學務主任 王姿敏　　校長 臺南市東區大同國小校長 李素珍

敬會　家長會會長 大同國小家長會長 洪志易

教務處 教師兼教務主任 賴彥睿

總務處 教師兼總務主任 馬翠韓

輔導室 教師兼輔導主任 廖佳美

中　華　民　國　1 1 2　年　3　月　9　日

臺南市東區大同國小第15屆

「大同寶貝有品鐵人」挑戰活動來囉!!

一、參加對象：本校六、五年級學生(需自備腳踏車)

二、報名資格：**112年度無敵品德王認證共至少通過15項以上**，且800公尺跑走、一分鐘仰臥起坐次數在規定時間內完成。

三、實施方式：

1. 第一階段：一分鐘仰臥起坐次數，男生27下以上，女生26下以上。
2. 第二階段：800公尺跑走(各班體適能檢測時成績)，男生5分00秒內，女生5分10秒內達終點者可進入第三階段。
3. 第三階段：有品鐵人自行車活動(112年4月12日)，能在車隊中完成全程踏騎活動者，可獲得通關證書。

四、獎勵：

1. 凡通過三階段檢測者，授予「大同寶貝有品鐵人」證書。
2. 做為體育成績加分之參考依據。

五、報名截止日期：112年03月21日

大同寶貝有品鐵人報名表：_____年_____班

座號	姓 名	座號	姓 名	座號	姓 名	座號	姓 名