

臺南市仁德區仁和國小「健康促進」活動成果

➤8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

每週課表排入舞蹈課程 1 堂

113 學年度 第一、二學期 一年忠班 導師：許貴香							113 學年度 第一、二學期 二年忠班 導師：羅文妍							113 學年度 第一、二學期 三年忠班 導師：王憲吉						
功 課 表							功 課 表							功 課 表						
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一			星期五	星期四	星期三	星期二	星期一			星期五	星期四	星期三	星期二	星期一		
晨間閱讀	學生朝會	I RUN	晨間閱讀	晨間閱讀			晨間閱讀	學生朝會	I RUN	晨間閱讀	晨間閱讀			晨間閱讀	學生朝會	I RUN	晨間閱讀	晨間閱讀		
數學	體育	邁向國際	體育	國語	08:40-09:20	1	國語	數學	數學	數學	數學	08:40-09:20	1	國語	自然	本土語	國語	社會	08:40-09:20	1
許貴香	儲良均	劉宇蓁	儲良均	許貴香	任課老師		羅文妍	羅文妍	羅文妍	羅文妍	羅文妍	任課老師		王憲吉	陸怡平	林慧真	王憲吉	陸怡平	任課老師	
國語	生活	數學	生活繪畫	生活音樂	09:30-10:10	2	戀戀二空	體育	本土語(手語、阿美語)	體育	國語	09:30-10:10	2	數學	自然	體育	國語	社會	09:30-10:10	2
許貴香	許貴香	許貴香	沈錫晟	黃士哲	任課老師		褚蓓蓓	儲良均	林慧真	儲良均	羅文妍	任課老師		王憲吉	陸怡平	儲良均	王憲吉	陸怡平	任課老師	
本土語(手語)	國語	健康	國語	數學	10:30-11:10	3	邁向國際	邁向國際	生活	生活繪畫	生活音樂	10:30-11:10	3	英語	數學	國語	數學	國語	10:30-11:10	3
林慧真	許貴香	許貴香	許貴香	許貴香	任課老師		劉宇蓁	劉宇蓁	羅文妍	沈錫晟	黃士哲	任課老師		羅文妍	王憲吉	王憲吉	王憲吉	王憲吉	任課老師	
戀戀二空	數學	國語	仁和有品	國語	11:20-12:00	4	生活	國語	國語	國語	國語	11:20-12:00	4	綜合	邁向國際	仁和有品	視覺藝術	音樂	11:20-12:00	4
許貴香	許貴香	許貴香	許貴香	許貴香	任課老師		羅文妍	羅文妍	羅文妍	羅文妍	羅文妍	任課老師		王憲吉	王憲吉	王憲吉	沈錫晟	黃士哲	任課老師	
			生活		13:40-14:20	5				健康		13:40-14:20	5		社會		生活舞蹈	綜合	13:40-14:20	5
			許貴香		任課老師					羅文妍		任課老師			陸怡平		莊子萱	王憲吉	任課老師	
			生活		14:30-15:10	6				生活		14:30-15:10	6		戀戀二空		戀戀二空	數學	14:30-15:10	6
			莊子萱		任課老師					羅文妍		任課老師			王憲吉		王憲吉	王憲吉	任課老師	
			生活		15:20-16:00	7				生活舞蹈		15:20-16:00	7		體育		自然	健康	15:20-16:00	7
			許貴香		任課老師					莊子萱		任課老師			儲良均		陸怡平	陸怡平	任課老師	

113 學年度 第一、二學期 四年忠班 導師：黃郁婷							113 學年度 第一、二學期 五年忠班 導師：張添順							113 學年度 第一、二學期 六年忠班 導師：陳家瑩						
功 課 表							功 課 表							功 課 表						
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一			星期五	星期四	星期三	星期二	星期一			星期五	星期四	星期三	星期二	星期一		
晨間閱讀	學生朝會	I RUN	晨間閱讀	晨間閱讀			晨間閱讀	學生朝會	I RUN	晨間閱讀	晨間閱讀			晨間閱讀	學生朝會	I RUN	晨間閱讀	晨間閱讀		
自然	國語	數學	數學	體育	08:40-09:20	1	數學	國語	國語	國語	國語	08:40-09:20	1	國語	國語	體育	數學	國語	08:40-09:20	1
陸怡平	黃郁婷	黃郁婷	黃郁婷	儲良均	任課老師		張添順	張添順	張添順	張添順	張添順	任課老師		陳家瑩	陳家瑩	儲良均	陳家瑩	陳家瑩	任課老師	
自然	英語	綜合(客語)	國語	國語	09:30-10:10	2	自然	數學	數學	數學	體育	09:30-10:10	2	數學	數學	邁向國際	本土語(賽德克語)	數學	09:30-10:10	2
陸怡平	羅文妍	黃郁婷	黃郁婷	黃郁婷	任課老師		黃士哲	張添順	張添順	張添順	儲良均	任課老師		陳家瑩	陳家瑩	劉宇蓁	林慧真	陳家瑩	任課老師	
國語	數學	音樂	社會	社會	10:30-11:10	3	彈性社團	體育	仁和有品	英語	健康	10:30-11:10	3	彈性社團	自然	綜合	健康	體育	10:30-11:10	3
黃郁婷	黃郁婷	黃郁婷	謝冠瑜	謝冠瑜	任課老師		黃士哲	儲良均	張添順	劉宇蓁	林慧真	任課老師		謝冠瑜	林慧真	陳家瑩	林慧真	儲良均	任課老師	
本土語	邁向國際	自然	社會	數學	11:20-12:00	4	音樂	社會	邁向國際	英語	國語	11:20-12:00	4	英語	自然	國語	國語	自然	11:20-12:00	4
林慧真	劉宇蓁	陸怡平	謝冠瑜	黃郁婷	任課老師		黃士哲	陸怡平	劉宇蓁	劉宇蓁	張添順	任課老師		劉宇蓁	林慧真	陳家瑩	陳家瑩	林慧真	任課老師	
	生活舞蹈		視覺藝術	仁和有品	13:40-14:20	5	綜合	本土語(泰雅語)		自然	戀戀二空	13:40-14:20	5	社會	戀戀二空		英語	社會	13:40-14:20	5
	莊子萱		沈錫晟	黃郁婷	任課老師		張添順	林慧真		黃士哲	張添順	任課老師		陸怡平	陳家瑩		劉宇蓁	陸怡平	任課老師	
	體育		戀戀二空	健康	14:30-15:10	6	社會	生活舞蹈		自然	戀戀二空	14:30-15:10	6	仁和有品	戀戀二空		視覺藝術	社會	14:30-15:10	6
	儲良均		黃郁婷	謝冠瑜	任課老師		陸怡平	莊子萱		黃士哲	張添順	任課老師		陳家瑩	陳家瑩		沈錫晟	陸怡平	任課老師	
	綜合		戀戀二空	國語	15:20-16:00	7	社會	綜合		視覺藝術	戀戀二空	15:20-16:00	7	綜合	生活舞蹈		音樂	戀戀二空	15:20-16:00	7
	黃郁婷		黃郁婷	黃郁婷	任課老師		陸怡平	張添順		沈錫晟	張添順	任課老師		陳家瑩	莊子萱		黃士哲	陳家瑩	任課老師	

臺南市仁德區仁和國小「健康促進」活動成果

➤8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

每週三早自修全校進行體能活動

臺南市仁德區仁和國民小學 113 學年晨運「I RUN」愛動計畫

實施時間：每週三上午 8:10~8:30 進行晨運。

實施方式：

一、晨運：

- (一) 於週三晨間時間進行全校共同運動時間。(週一、週二各班可視各班情形辦理晨運。)
- (二) 晨運以班級為單位，除跑步、跳繩外，亦可以依班級借用器具近活動，仍請各班老師協助留意學生動向安全。
- (三) 每月份會以主題安排「教師運動家」陪同學生一起運動，增加趣味互動性。
- (四) 不定期舉辦上午第二節課間「運動挑戰」，提供學生多元運動體驗，並給予獎勵。

二、運動社團：週間

- (一) 戰鼓隊：週二 16 點至 17 點 20 分
- (二) 空手道：週三 14 點到 15:20、週四 16 點至 17 點 20 分
- (三) 田徑隊：週一、週三早自修 8 點到 8 點 35 分
- (四) 其餘項目評估成立可能性，陸續建置中，歡迎老師們有興趣共同來運動。

臺南市仁德區仁和國小「健康促進」活動成果

➤8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

每週三早自修全校進行體能活動



認真熱身



校長也一起來跑步



傳接球練習



老師也一起來跳繩喔



室內飛盤躲避球



室內飛盤躲避球

臺南市仁德區仁和國小「健康促進」活動成果

➤8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

舞蹈社團 113 學年度舞蹈比賽古典舞優等



臺南市仁德區仁和國小「健康促進」活動成果

➤8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

戰鼓社團參加傳統藝術比賽榮獲優等



臺南市仁德區仁和國小「健康促進」活動成果

➤8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

戰鼓社團應邀參加社區保華宮保生文化祭開幕表演



主辦單位頒發紅包獎勵社團學生



家長們也一起到場觀賞



鼓隊學生賣力演出

臺南市仁德區仁和國小「健康促進」活動成果

➤8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

每週五第三節-五、六年級混班羽球社團



臺南市仁德區仁和國小「健康促進」活動成果

➤8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

空手道社團參加比賽屢獲佳績



虎虎生風



姿勢 100



升旗時，接受表揚

臺南市仁德區仁和國小「健康促進」活動成果

➤8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

參加優質戶外教育活動-溯溪



臺南市仁德區仁和國小「健康促進」活動成果

➤8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

食農教育活動-參訪阿中農場



剝下玉米種子



採摘洛神花



抓雞體驗



臺南市仁德區仁和國小「健康促進」活動成果

➤8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

參加 2024 國際書展暨蔬食博覽會



臺南市仁德區仁和國小「健康促進」活動成果

➤8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

親海愛海~戶外教育

