

# 臺南市玉井區層林國民小學推動健康促進學校成果

## 2-1-1 學校領導者與行政團隊運用多元管道，倡議健康促進學校的重要性

活動名稱	期初家長大會			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
年 月 日	參加人數	0	6	3
簡述活動內容	1. 校長與各班家委召開期初家長大會，席中強調健康促進對學生之重要性，各班家委亦提出相關建議與做法。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：校長召開期初家長大會



說明：家委針對學生健康問題提出建言



說明：校長邀請家委提出建議

活動名稱	健康促進融入素養教學增能研習			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
年 月 日	參加人數	0		11
簡述活動內容	1. 為提升教師健康促進融入素養教學教學能力，校長率領級任教師參訪社區青農的果乾工廠。 2. 教師製作手工貝果，了解製作流程與教學方式。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：校長率領學校老師參與增能研習



說明：校長一同參與課程了解製作流程



說明：教師實際操作



說明：參觀果乾工廠了解工作流程



說明：教師實作成果

說明：教師品嚐果農自製果乾

活動名稱	健康體位活動-社區路跑			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
年 月 日	參加人數	44	40	15
簡述活動內容	校方結合社區舉辦聯合運動會，校長率領家長與孩子跑入社區，喚起社區民眾共同專注健促議題。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：校長帶學生一同跑入社區

說明：家長與學生一同賽前熱身



說明：賽前練習學生跑入社區

說明：賽前練習校護陪同年幼學生慢慢完成



說明：校長陪同學生完成路跑

說明：社區內的國中校長共襄盛舉

活動名稱	健康體位-學期中檢核頒獎			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
年 月 日	參加人數	44		11
簡述活動內容	1. 利用晨會時間，校長頒發獎狀給各班體位適中率有進步的學生 2. 校長肯定獲獎學生的努力，勉勵所有學生學習背後的精神。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：校長利用晨會頒發獎狀及點數

說明：校長利用晨會頒發獎狀及點數



說明：校長利用晨會頒發獎狀及點數

說明：校長與學生合影肯定孩子的努力

臺南市玉井區層林國小  
由 邱亮瑜 發佈 · 剛剛 ·

## 牙刷及牙膏的選擇

### ◆牙刷如何選擇

- ✓ 刷頭小-約一節食指長
- ✓ 刷毛軟硬適中

每3個月換一次牙刷  
刷毛有分岔立即更換  
生病後也建議更換

### ◆含氟牙膏如何選擇

- ✓ 含氟量1000ppm以上

效牙齦保護\*

主要成分: 氟化鈉0.32% w/w  
(1450 ppm F<sup>-</sup>) · 檸檬酸鈣0.5% w/w ·  
氧化鋅1% w/w · 精胺酸

含氟牙膏可預防齲齒  
牙膏用量約碗豆大小  
一天至少刷牙2次

讚 留言 分享

說明:學校臉書定期發布健康相關資訊

臺南市玉井區層林國小  
由 邱亮瑜 發佈 · 剛剛 ·

### 健康體位教育之五大指標

#### 聰明吃

- 每天要吃滿5蔬果
- 吃油炸及含糖食物飲料對身體不好
- 我願意把蛋糕餅乾換成蔬菜水果
- 我願意吃水果茶或替代果汁

#### 餐餐蔬菜吃光光

- 我會把盤裡的蔬菜吃光
- 我會天天吃蔬菜

五蔬果  
全穀雜糧  
少油炸  
油切低脂  
少糖餅與點心  
均衡飲食, 不吃垃圾食物

天天5蔬果

#### 聰明使用3C產品

- 長時間用電腦跟手機對身體不好
- 長時間注視螢幕對眼睛不好
- 玩手机與運動, 我願意選擇運動
- 我玩手机跟平板不超過30分鐘
- 我每天注視螢幕時間不超過2小時

每天少於2小時

看電視  
玩電動  
打電腦  
滑手機平板  
使用網路

螢幕注視少於2

睡得飽

我會每天睡滿8小時  
我睡前不做大運動的活動  
我會每天10點以前上床睡覺  
我會睡前不要看電視、打電腦、玩電動

睡足8小時  
睡飽有精神, 能記更多東西

讚 留言 分享

說明:學校臉書定期發布健康相關資訊

# 臺南市層林國小 114 學年度運動會暨 「層林小勇士」路跑實施辦法

## 一、依據：

- (一)本校 113 學年度行事曆。
- (二)113 學年度健康促進計畫。

## 二、目的：

- (一)增進學童之體適能，促進學童身心健康。
- (二)培養學生養成良好的運動習慣。
- (三)透過路跑活動，培養良好的休閒習慣，並走入社區。
- (四)深化學校與社區互動關係，增進雙方情誼。

三、活動日期：114 年 4 月 2 日（星期三），上午 9:55-10:30。

四、主辦單位：臺南市層林國民小學

五、協辦單位：臺南市層林國民小學家長委員會、芋匏社區

六、活動地點：芋匏社區（附件一）。

七、參加人員：本校一~六年級學生。

## 八、競賽辦法：

- (一)比賽須是**自力**跑完全程，不得依靠外力或交通工具。
- (二)比賽進行時不得用拉扯、阻擋等不法方式阻礙其他選手比賽之進行，違者不計名次。

## 九、獎勵：

(一)分一般、挑戰、魔王組，低年級限報一般組，中、高年級限報挑戰及魔王組，各組取前六名頒發獎狀及榮譽點數以茲鼓勵。

(二)一般組不限時取前六名榮譽點數:85~60 點逐名降低。

挑戰組時限內(6 分)取前六名榮譽點數:100~75 點逐名降低。

魔王組時限內(5 分)取前六名榮譽點數:150~125 點逐名降低。

跑進規定秒數另有加點，加點標準如下表。

5 分~6 分	4 分~5 分	3 分半~4 分
50 點	75 點	100 點

十、工作分配：

組別	職務	姓名	工作要項	備註
大會	會長	林水順	督導路跑活動之籌備工作之執行	校長
	副會長	曾文成	辦理路跑活動之籌備工作及經費籌措	家長會長
裁判組	組長	梁祐善	負責本組工作之分配及督導	
	組員	邱亮瑜	路線勘查、器材準備、路跑事宜規劃及起跑前暖身活動	隨跑裁判
		梁祐善 楊玉媚	終點裁判：(名次-挑、魔組前六名)	定點 1
		陳秀禎	一般組終點裁判(計名次)	定點 1
		林函霏	挑戰組終點裁判(計時-7 分內)	定點 1
		李俊偉	魔王組終點裁判(計時 6 分內)	定點 1
		傅聖慈	定點裁判	定點 2
		吳美琪	定點裁判	定點 3
		廖立珍	定點裁判	定點 4
		曾宇賢	芋袍社區-三官大帝廟	路線協助
總務組	組長	魏曼伊	獎牌、紅布條、信物、獎品等採購及核銷	路線協助
	組員	汪秀鴻		
醫務組	組長	呂百珠	醫療救援、茶水供應、支援後送車輛	中庭
獎品組	組長	邱亮瑜	獎狀及完跑證明印製	
攝影組	組長	有空檔的人	拍照、攝影	
	組員	志工		芋袍社區
照護組	組長	賴玫玲	低中高年級身體有狀況學生及跑完學生回各班照護	
	組員	汪秀鴻		
啦啦隊	組長	陳靜儀	幼兒園學生	校門口-家長接送區

※由校長或會長鳴槍起跑

## 十一、注意事項：

- (一) 有意參賽人員患有氣喘、心臟病等重大疾病者，請勿報名。
- (二) 比賽當天每位參賽者應吃早餐，不可空腹參賽。
- (三) 比賽前一天晚上不可熬夜，避免身心不協調。
- (四) 自備毛巾擦汗，避免感冒、著涼。
- (五) 未參賽同學與幼兒園當啦啦隊為選手加油打氣。
- (六) 沿途行進請靠路邊行走，切勿阻礙或影響參賽選手。

十二、本計畫經呈校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

主任：

校長：

附件一：層林小勇士路線圖

一般組：

一、路線：(如右圖)

由校門 1 往芋匏方向，經定點 2、定點 3、三官大帝廟前廣場一周、定點 4、定點 2，回到定點 1 (終點)。

二、總路程：800 公尺(不限時)

挑戰組：

一、路線：同上

二、總路程：800 公尺(限時 7 分)

魔王組：

一、路線：同上

二、總路程：800 公尺(限時 6 分)



層林小勇士-低年級路線圖  
1(起點)->2->3->4->2(折返點)->1(終點)

## 臺南市層林國民小學 114 學年度

### SH150 執行方案推動成果

壹、執行方式：

貳、執行對象：全校學生

參、指標目標及點數：執行學校 SH150 計畫：2 點

肆、預期效益：1. 全校師生皆能參與大下課活動

2. 50%學生參與早修體育社團

伍、推動策略：1. 成立推動小組

計劃執行任務	職稱	姓名	工作項目
--------	----	----	------

計劃主任人	校長	林水順	委員會召集人暨主持計畫的推動
協同主任人	教導主任	劉美雯	督導計畫執行，並協助行政協調 召開小組會議，督促計畫執行 關懷特殊生執行狀況 協助活動內容適性化
協同主任人	總務主任	魏曼伊	體育相關設施維護、採購 協助行政協調
執行組長	學務組長	邱亮瑜	活動策略設計及效果評價 執行計畫、資料成果彙整 晨間、週三社團相關聯繫 協助秩序、安全相關維護 活動執行場地清潔管理
執行組長	護理師	呂百珠	身體健康狀況及需求評估 BMI測量與記錄
執行人員	幼兒園代表	呂美玲	班級活動執行、協調聯繫
執行人員	一年級學年代表	吳美琪	班級活動執行、協調聯繫
執行人員	二年級學年代表	陳秀禎	班級活動執行、協調聯繫
執行人員	三年級學年代表	傅聖慈	班級活動執行、協調聯繫
執行人員	四年級學年代表	楊玉媚	班級活動執行、協調聯繫
執行人員	五年級學年代表	蔡郁鈞	班級活動執行、協調聯繫
執行人員	六年級學年代表	林函霏	班級活動執行、協調聯繫
執行顧問	家長會長	賴甫彥	協助各項活動之推展及整合社團 人力協助推展健康服務

## 2. 具體實施策略

活動規劃	實施方式
一、晨間、課間活動	各年級導師與學生討論晨間、課間活動項目
二、規劃共同體育活動	1. 親子運動會 2. 兒童節體育活動
三、普及化運動	低年級飛盤、健身操 中、羽球、躲避球

	高年級籃球、樂樂棒球
四、晨間、週三體育社團	籃球隊

- 陸、實際成效：1. 師生投入課間活動  
2. 全校 50% 學生參與早修體育社團

柒、佐證文件：

一、實施計畫：

(附件一) 臺南市玉井區層林國民小學

校內教師帶隊比賽、校內訓練、移地訓練計畫

- 依據：本計畫依據 114 學年度小型學校校務發展經費申請計畫
- 承辦單位：學務組。
- 項目名稱：多元體育社團
- 訓練地點：本校綜合球場
- 帶隊(訓練)教師：邱亮瑜
- 參與學生：有意願參與並經家長及班導師同意之學生
- 訓練期程：115 年 3 月 3 日至 115 年 6 月 16 日，共計 27 天。
- 訓練計畫內容：

日期	地點/時間	內容	負責師長
3/3(二)	綜合球場/早修	協調性訓練：繩梯、步頻步幅調整訓練	邱亮瑜
3/6(五)	綜合球場/早修	籃球訓練：基礎運球訓練	邱亮瑜
3/10(二)	綜合球場/早修	體能訓練：心肺適能、馬克操強化	邱亮瑜
3/13(五)	綜合球場/早修	協調性訓練：繩梯、步頻步幅調整訓練	邱亮瑜
3/17(二)	綜合球場/早修	體能訓練：心肺適能、馬克操強化	邱亮瑜
3/20(五)	綜合球場/早修	協調性訓練：繩梯、步頻步幅調整訓練	邱亮瑜
3/24(二)	綜合球場/早修	協調性訓練：繩梯、步頻步幅調整訓練	邱亮瑜
3/27(五)	綜合球場/早修	籃球訓練：基礎運球訓練	邱亮瑜
3/31(二)	綜合球場/早修	體能訓練：心肺適能、馬克操強化	邱亮瑜
4/7(二)	綜合球場/早修	協調性訓練：繩梯、步頻步幅調整訓練	邱亮瑜
4/10(五)	綜合球場/早修	協調性訓練：繩梯、步頻步幅調整訓練	邱亮瑜
4/13-4/17		期中評量停練一週	

4/21(二)	綜合球場/早修	籃球訓練：基礎傳球訓練	邱亮瑜
4/24(五)	綜合球場/早修	體能訓練：心肺適能、馬克操強化	邱亮瑜
4/28(二)	綜合球場/早修	協調性訓練：繩梯、步頻步幅調整訓練	邱亮瑜
5/5(二)	綜合球場/早修	籃球訓練：基礎傳球訓練	邱亮瑜
5/8(五)	綜合球場/早修	籃球訓練：基礎傳球訓練	邱亮瑜
5/12(二)	綜合球場/早修	體能訓練：心肺適能、馬克操強化	邱亮瑜
5/15(五)	綜合球場/早修	協調性訓練：繩梯、步頻步幅調整訓練	邱亮瑜
5/19(二)	綜合球場/早修	協調性訓練：繩梯、步頻步幅調整訓練	邱亮瑜
5/22(五)	校內廣場/早修	籃球訓練：基礎投球訓練	邱亮瑜
5/26(二)	校內廣場/早修	籃球訓練：基礎投球訓練	邱亮瑜
5/29(五)	校內廣場/早修	籃球訓練：基礎投球訓練	邱亮瑜
6/2(二)	綜合球場/早修	協調性訓練：繩梯、步頻步幅調整訓練	邱亮瑜
6/5(五)	校內廣場/早修	籃球訓練：基礎投球訓練	邱亮瑜
6/9(二)	綜合球場/早修	體能訓練：心肺適能、馬克操強化	邱亮瑜
6/12(五)	校內廣場/早修	籃球訓練：基礎投球訓練	邱亮瑜
6/16(二)	綜合球場/早修	體能訓練：心肺適能、馬克操強化	邱亮瑜

帶隊教師：邱亮瑜 班級導師：林函新 主任：劉美雲 校長：林水明  
傅聖慈 蔡育鈞 楊石媚 呂聖文 陳秀禎



學生參與校內早修體育社團



訓練學生運動技巧提升學生運動意願



多元體育社團籃球訓練



早修時間的多元體育社團活動



教師投入學生課間活動



教師投入學生課間活動