

臺南市玉井區層林國民小學推動健康促進學校成果

指標 8 學校推動健康促進計畫特色



說明：本校每年舉辦社區路跑強化與社區的連結

說明：本校每年舉辦社區路跑強化與社區的連結



說明：本校每年舉辦社區路跑強化與社區的連結

說明：本校每年舉辦社區路跑強化與社區的連結



說明：本校每年舉辦社區路跑強化與社區的連結

說明：本校每年舉辦社區路跑強化與社區的連結



說明：本校每年舉辦社區路跑強化與社區的連結



說明：本校每年舉辦社區路跑強化與社區的連結



說明：本校每年舉辦社區路跑強化與社區的連結



說明：本校每年舉辦社區路跑強化與社區的連結



說明：校內開設多元體育社團培養學生運動習慣



說明：校內開設多元體育社團培養學生運動習慣



說明:校內開設多元體育社團培養學生運動習慣



說明:校內開設多元體育社團培養學生運動習慣



說明:校內開設多元體育社團培養學生運動習慣



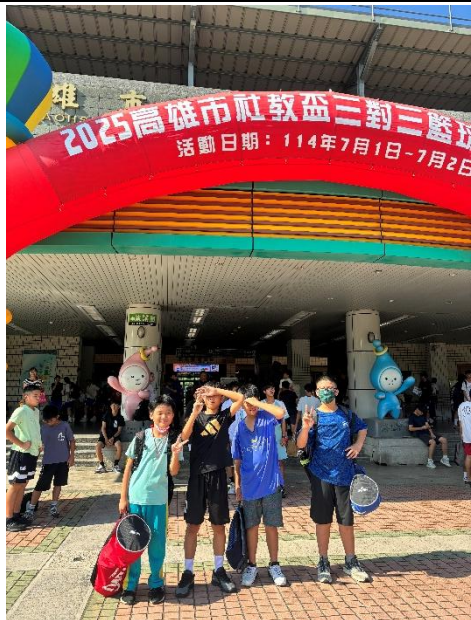
說明:校內開設多元體育社團培養學生運動習慣



說明:社團學生長假固定參加盃賽維持運動習慣



說明:社團學生長假固定參加盃賽維持運動習慣



說明:社團學生長假固定參加盃賽維持運動習慣



說明:社團學生長假固定參加盃賽維持運動習慣



說明:社團學生長假固定參加盃賽維持運動習慣



說明:社團學生長假固定參加盃賽維持運動習慣



說明:社團學生每學期固定移訓增加與他校互動



說明:社團學生每學期固定移訓增加與他校互動



說明：本校長期發展食農教育



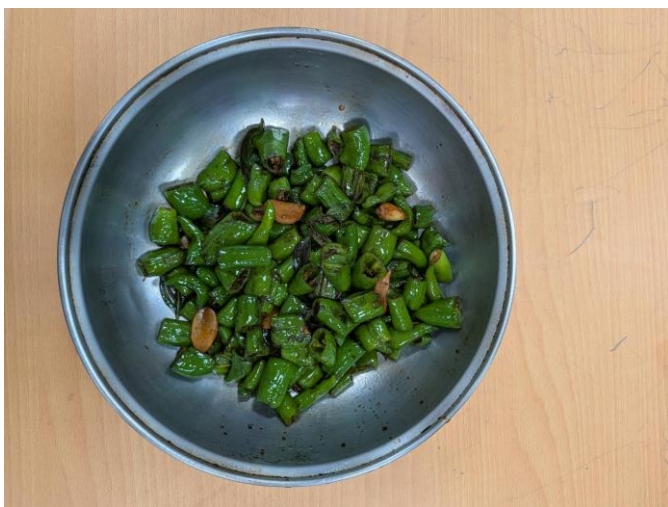
說明：本校長期發展食農教育



說明：食農教育結合生活技能培養



說明：食農教育結合生活技能培養



說明：食農成果從產地到餐桌



說明：食農成果從產地到餐桌

臺南市層林國民小學114學年度下學期籃球隊訓練計畫書

壹、依據本校健康體適能與飲食教育行動計畫辦理。

貳、辦理目的：

- 一、發展籃球體育社團，達成一人一運動，一校一團隊多元展能。
- 二、善用地方資源及特色，發展學生對體育學習之興趣，充實健康與體育內涵。
- 三、倡導正當休閒娛樂，提昇學生運動習慣之養成及藝術與人文涵養。

參、辦理單位：臺南市玉井區層林國民小學學務組

肆、辦理期程：中華民國115年2月23日至115年6月30日

伍、實施對象(項目)及方式：

- 一、實施對象：本校二到六年級籃球隊學生。
- 二、實施方式：
 - (一)本多元活潑之原則，並兼顧品德教育、體能活動及團隊精神培養。
 - (二)配合校本課程推動，除平常練習外，定期參加各項相關比賽及校外展演。
 - (三)移訓至區內國中，增加學生社會互動與競賽經驗。

陸、課程內容：籃球技術訓練、籃球觀念建立、團隊合作精神培養。

柒、經費來源：財團法人中華民國佛教慈濟慈善事業基金會

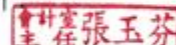
捌、經費需求表：

用途別科目	單位	數量	單價	預算數	說明
28專業服務費	人*節	(此處內容被遮擋)	(此處內容被遮擋)	(此處內容被遮擋)	授課鐘點費
3材料及用品費	顆				六號三對三籃球
	雙				籃球鞋
32用品消耗	箱				運動飲料
	個				餐盒
44交通及運輸設備租金	輛/趟	移訓至玉井國中			
合計					

玖、預期效益：

- 一、學生能正確學習籃球及三對三、五對五競賽技術。
 - 二、學生能對籃球及三對三、五對五競賽技術有濃厚的興趣。
 - 三、培養學生運動習慣，讓學生愛上運動、實踐運動及將運動學生一輩子的朋友。
- 拾、本計畫經本校校務會議通過，經校長核可後實施，修正時亦同

承辦人員： 

主計： 

校長： 

教導主任： 

說明：申請外部資源挹注並深化學生運動技能

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

1. 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
2. 承辦單位：學務組。
3. 項目名稱：多元體育社團
4. 訓練地點：本校綜合球場
5. 帶隊(訓練)教師：邱亮瑜
6. 參與學生：有意願參與皆經家長及班導師同意之學生
7. 訓練期程：114 年 9 月 23 日至 115 年 1 月 2 日，共計 26 天。
8. 訓練計畫內容：

日期	地點/時間	內容	負責師長
9/23(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
9/26(五)	綜合球場/早修	籃球訓練：基礎運球訓練	邱亮瑜
9/30(二)	綜合球場/早修	體能訓練：心肺適能、馬克操強化	邱亮瑜
10/3(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
10/7(二)	綜合球場/早修	體能訓練：心肺適能、馬克操強化	邱亮瑜
10/14(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
10/17(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
10/21(二)	綜合球場/早修	籃球訓練：基礎運球訓練	邱亮瑜
10/28(二)	綜合球場/早修	體能訓練：心肺適能、馬克操強化	邱亮瑜
10/31(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
11/3~11/7	期中評量停練一週		
11/11(二)	綜合球場/早修	籃球訓練：基礎傳球訓練	邱亮瑜
11/14(五)	綜合球場/早修	體能訓練：心肺適能、馬克操強化	邱亮瑜
11/18(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

11/21(五)	綜合球場/早修	籃球訓練：基礎傳球訓練	邱亮瑜
11/25(二)	綜合球場/早修	籃球訓練：基礎傳球訓練	邱亮瑜
11/28(五)	綜合球場/早修	體能訓練：心肺適能、馬克操強化	邱亮瑜
12/2(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
12/5(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
12/9(二)	校內廣場/早修	籃球訓練：基礎投球訓練	邱亮瑜
12/12(五)	校內廣場/早修	籃球訓練：基礎投球訓練	邱亮瑜
12/16(二)	校內廣場/早修	籃球訓練：基礎投球訓練	邱亮瑜
12/19(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
12/23(二)	校內廣場/早修	籃球訓練：基礎投球訓練	邱亮瑜
12/26(五)	綜合球場/早修	體能訓練：心肺適能、馬克操強化	邱亮瑜
12/30(二)	校內廣場/早修	籃球訓練：基礎投球訓練	邱亮瑜
1/2(五)	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：

班級導師：

主任：

校長：

臺南市層林國小 114 學年度「籃球隊小組移訓」同意書

家長您好：

貴子弟入選為本校籃球隊隊員，將預計於 6 月 13 日的週六下午進行小組移訓，預計前往東山區東原國中進行聯合訓練與友誼賽，期許孩子能排除困難來參加，方能增進籃球技術，歡迎踴躍報名。

- ◆ 活動對象：二~六年級入選學生。
- ◆ 活動時間：下午 二點半 到 五 點。
- ◆ 活動地點：臺南市東山區東原國民中學
- ◆ 對本活動若仍有疑義，歡迎電洽層林國小詢問。

TEL：06-5743574#105(學務組長)

- ◆ 報名方式：請填妥報名表，並將報名表繳交給老師即可。



臺南市層林國小 114 年度下學期「籃球隊小組移訓」回條

班級：_____ 姓名：_____

本人已了解活動相關事項，

同意 子弟參加。

不同意，有其他行程。

※接送調查：

家長接送。

校方協助接送。13:00 層林國小、13:30 玉井國小。

家長簽章：

簽 於 教導處

中華民國 115 年 4 月 15 日
邱亮瑜 代 教導主任

主旨：本校學生擬於 115 年 5 月 6 日（星期三）前往大灣國小參加籃球五對五友誼賽，職等負責接送並協助比賽事宜，請鈞長惠允公假，敬請核示。

說明：

- 一、為提供學生多元發展機會，並鼓勵其培養運動專長，本校獲邀參加大灣國小五對五練習賽，參賽學生名單如下：



二、活動時間為 115 年 5 月 6 日（星期三），地點為大灣國小。

三、擬由本人邱亮瑜與教導主任劉美雯帶學生前往，並全程陪同學生參與友誼賽，以維護學生安全、賽事過程提供協助。

擬辦：奉核後，依規定辦理公假事宜。

敬陳

校長

會辦單位：教導處、人室主管

第一層決行

申請人：

代 邱亮瑜 申請人

會辦單位：

教導主任：代 劉美雯

人事主任：

如長核可，請至系統申請公假，並上傳核覆附件。

主 林志烽

決行：

可
林水順
4/15

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 114 學年度行事曆。
- (二)114 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：115 年 4 月 1 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)