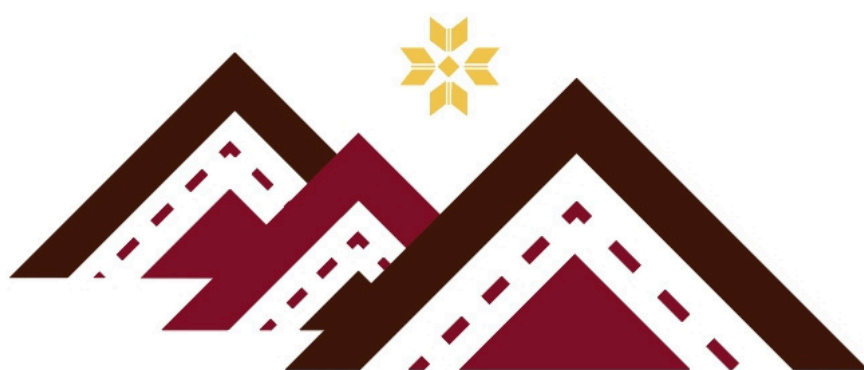


# 114學年度左鎮國民小學 健康促進學校評選



左鎮國小

Zuojhen Elementary School

## 二.領導力與歸屬感： 健康學校政策

2-3-1

結合或參與公部門共同辦理的  
健康促進議題相關活動

檔 號：

保存年限：

## 臺南市政府衛生局 函

地址：730213臺南市新營區東興路163號

承辦人：林泳禎

電話：066357716#260

電子信箱：a00784@tncghb.gov.tw

受文者：臺南市左鎮區左鎮國民小學

發文日期：中華民國114年9月2日

發文字號：南市衛國健字第1140164737號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：「無菸大家醫守護戰@Tainan」活動簡章1份

主旨：為引導學生對「無菸環境及戒菸服務」、「大家醫計畫」的正確認知，本局辦理「無菸大家醫守護戰@Tainan」線上活動，敬邀本市各國小及國中生參與，請查照。

說明：

一、依據114年台南市衛教宣導主軸「無菸大家醫守護戰@Tainan」活動簡章辦理。

二、本計畫相關事項如下：

(一)參加對象：本市以教育局配賦之OpenID、教育雲端、因材網等帳號登入之國中小學生。

(二)活動期程：114年9月3日早上7時至114年10月31日晚上十時止。

(三)參加方式：活動期間登入因雄崛起平臺，觀看衛教宣導影片後至【無菸大家醫守護戰@Tainan】挑戰，完成者將依答題積分排名獲得線上遊戲道具獎勵及實體獎品。

三、檢附「無菸大家醫守護戰@Tainan」活動簡章1份。

正本：臺南市政府所屬各國民中學、臺南市政府所屬各國民小學

副本：臺南市政府教育局、本局國民健康科

裝

訂

線

# 114年臺南市衛教宣導主軸-

## 「無菸大家醫守護戰@Tainan」活動簡章

### 一、活動目的：

透過教育部因材網線上比賽，以趣味互動與闖關形式，引導學生對「無菸環境及戒菸服務」、「大家醫計畫」的正確認知，將健康知識向下紮根，並讓健康知識轉化為日常行動。

### 二、主辦單位：

臺南市政府衛生局。

### 三、協辦單位：

臺南市政府教育局。

### 三、參加對象：

本市以教育局配賦之 OpenID、教育雲端、因材網等帳號登入之國中小學生。

### 四、活動期程：

(一)活動期間:114年9月3日(三)7:00至114年10月31日(五)22:00止。

(二)得獎公告:114年11月底前。

### 五、活動辦法：

#### (一)競賽平台：

教育部因材網因雄崛起【無菸大家醫守護戰@Tainan】。

#### (二)參與方式：

1. 活動期間登入因雄崛起平臺，觀看衛教宣導影片後至【無菸大家醫守護戰@Tainan】挑戰，完成者將依答題積分排名獲得線上遊戲道具獎勵及實體獎品。

2. 若未使用指定方式登入競賽，將取消獲獎資格。

#### (三)活動主題：

##### 1. 無菸環境及戒菸服務：

在持續推動菸害防制下，本市青少年吸菸率已逐年下降，但電子煙的使用有上升趨勢。無論是傳統紙菸還是新興菸品，皆會對身體健康造成危害，使用同時，也會產生二手菸、三手菸等造成健康風險。

為守護市民健康，透過營造無菸環境，並積極推動多元戒菸服務，期望共同打造清新健康的無菸臺南。

2. 大家醫計畫：

「大家醫計畫」是健保署為提升慢性病患者照護品質所推動的政策，透過家庭醫師的整合性照護，提供更全面、持續性的醫療服務，並導入數位照護，加強民眾自我健康管理。

(四)活動獎項與規則：

1. 每次挑戰【無菸大家醫守護戰@Tainan】可獲得金幣5枚獎勵。
2. 賽事排名獎勵：挑戰【無菸大家醫守護戰@Tainan】，活動結束後將根據賽事排名發放線上獎勵-裡宇宙道具。(備註：活動結束將進行活動成績結算，結算完成後將於首頁公告，並開放參賽者自行至賽事頁面領取排名獎勵。)
3. 加碼個人獎20名(金玉堂100元禮券)：【無菸大家醫守護戰@Tainan】排行榜累積競賽積分排名前20名者。
4. 加碼參賽獎100名(螢光筆組)：【無菸大家醫守護戰@Tainan】排行榜累積競賽積分排名前500名者抽100名。
5. 參賽獎及賽事排名獎勵由學生於網站直接領取；加碼獎獲獎名單將公告於本局局網，自公告當日起主辦單位聯繫校方獲獎學生名單，將獎品郵寄學校，由校方發送獎品予獲獎學生。
6. 如因天然災害（如颱風或不可抗力因素）致而影響後續獎項公告或發放，作業期程將延後辦理。
7. 比賽積分排行榜僅供參考，依實際情況為準。

六、活動期程及實施辦法依實際作業情形為準，若有任何爭議，主辦單位保留解釋、修改、補充本參賽辦法、細則及獎項說明之權利。

七、本活動如有因任何電腦、網路、電話、技術或其他不可歸責於執行單位之理由，而使參與本競賽者之資料有遺失、錯誤、無法辨識或毀損導致資料無效之情況，執行單位不負任何法律責任，參加者亦不得異議。

八、凡參加本活動者，視為已閱讀並完全同意遵守本活動一切規定，尊重審核與得獎結果，且得獎人須以正當方式完成活動，若經檢查疑有作弊可能，經查

屬實即資格不符，執行單位將取消得獎者資格。

九、相關比賽問題可電洽衛生局承辦人或教育局承辦人

單位	電話	電子郵件
臺南市政府衛生局 -國民健康科 聯絡人:林泳禎	06-6357716 分機260	a00784@tncghb.gov.tw
臺南市政府教育局 -資訊中心 聯絡人:郭筱芳/陳映嵐	06-2130669 分機496、484	heroj7.2021@gmail.com

檔 號：

保存年限：

## 臺南市政府衛生局 函

地址：730213臺南市新營區東興路163號  
承辦人：林泳禎  
電話：066357716#260  
電子信箱：a00784@tncghb.gov.tw

受文者：臺南市左鎮區左鎮國民小學

發文日期：中華民國114年11月27日

發文字號：南市衛國健字第1140204177號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：獲獎名單及獎品簽收單各1份



主旨：檢送本局辦理114年臺南市衛教宣導主軸「無菸大家醫守護戰@Tainan」活動獲獎名單，請貴校依說明段辦理領獎事宜，請查照。

說明：

- 一、依據114年臺南市衛教宣導主軸「無菸大家醫守護戰@Tainan活動簡章」辦理。
- 二、為利獎品發放作業，請貴校協助：
  - (一)依附件名單通知獲獎學生，並協助發放獎品（個人獎：金玉堂100元禮券1張，參加獎：螢光筆組1組）。
  - (二)請各校於領取獎品時完成簽收，並將簽收單於114年12月15日前寄回本局東興辦公室2樓國民健康科林泳禎收（地址：臺南市新營區東興路163號）。
- 三、上開獎品於文到後由本局郵寄至貴校，請協助發給予獲獎學生。

正本：臺南市立九份子國民中小學、臺南市永康區三村國民小學、臺南市新營區土庫國民小學、臺南市仁德區大甲國民小學、臺南市善化區大成國民小學、臺南市北區大港國民小學、臺南市歸仁區大潭國民小學、臺南市永康區大橋國民小學、臺南市佳里區仁愛國民小學、臺南市仁德區仁德國民小學、臺南市立太子國民中學、臺南市歸仁區文化國民小學、臺南市麻豆區文正國民小學、臺南市左鎮區左鎮國民小學、臺南市永康區永信國民小學、臺南市東區勝利國民小學、臺南市永康區永康國民小學、臺南市立永康國民中學、臺南市玉井區玉井國民小學、臺南市下營區甲中國國民小學、臺南市安平區安平國民小學、臺南市立安南國民中學、臺南市安平區西門實驗小學、臺南市立西港國民中學、臺南市佳里區佳里國民小學、臺南市中西區協進國民小學、臺南市安南區和順國民小學、臺南市永康區勝利國

民小學、臺南市立金城國民中學、臺南市仁德區長興國民小學、臺南市關廟區保東國民小學、臺南市南區新興國民小學、臺南市立南寧高級中學、臺南市麻豆區紀安國民小學、臺南市東區崇明國民小學、臺南市立崇明國民中學、臺南市東區崇學國民小學、臺南市永康區崑山國民小學、臺南市麻豆區麻豆國民小學、臺南市立復興國民中學、臺南市北區開元國民小學、臺南市新化區新化國民小學、臺南市新市區新市國民小學、臺南市關廟區新光國民小學、臺南市仁德區德南國民小學、臺南市七股區龍山國民小學、臺南市鹽水區鹽水國民小學、中信金國際學校財團法人臺南市私立中信國際高級中等學校、慈濟學校財團法人臺南市私立慈濟高級中學

副本：臺南市政府教育局



獎項	姓名	學校	獎項
個人獎0人 參加獎7人	廖侑葦	市立九份子國民(中)小學	參加獎
	鄭宇育	市立九份子國民(中)小學	參加獎
	鐘品煊	市立九份子國民(中)小學	參加獎
	陳子玄	市立九份子國民(中)小學	參加獎
	王弘亦	市立九份子國民(中)小學	參加獎
	陳芷均	市立九份子國民(中)小學	參加獎
	邱嫩真	市立九份子國民(中)小學	參加獎
個人獎0人 參加獎7人	黃冠森	市立三村國小	參加獎
	黃心瞳	市立三村國小	參加獎
	蔡琨祐	市立三村國小	個人獎
個人獎0人 參加獎1人	林英佐	市立土庫國小	參加獎
個人獎0人 參加獎1人	宋承彥	市立大甲國小	參加獎
個人獎1人 參加獎0人	洪浚凱	市立大成國小	個人獎
個人獎0人 參加獎1人	蔡丞睿	市立大港國小	參加獎
個人獎0人 參加獎1人	劉奕綸	市立大潭國小	參加獎
個人獎0人 參加獎4人	郭之筠	市立大橋國小	參加獎
	許祐誠	市立大橋國小	參加獎
	周冠廷	市立大橋國小	參加獎
	林秉樂	市立大橋國小	參加獎
個人獎0人 參加獎1人	劉聿芸	市立仁愛國小	參加獎
個人獎1人 參加獎2人	陳佰謙	市立仁德國小	參加獎
	陳貫郢	市立仁德國小	參加獎
	陳佰謙	市立仁德國小	個人獎
個人獎0人 參加獎2人	顏佩吟	市立太子國中	參加獎
	王韡蓁	市立太子國中	參加獎
個人獎0人 參加獎1人	柯芃羽	市立文化國小	參加獎
個人獎0人 參加獎1人	唐靖雯	市立文正國小	參加獎
個人獎0人 參加獎1人	郭昱辰	市立左鎮國小	參加獎
	王鏗文	市立左鎮國小	參加獎
	吳亞恬	市立左鎮國小	參加獎

	呂翌嘉	市立左鎮國小	參加獎
個人獎0人 參加獎1人	林彤欣	市立永信國小	參加獎
個人獎0人 參加獎1人	郭秉宸	市立永康區勝利國小	參加獎
個人獎3人 參加獎1人	吳侑恩	市立永康國小	參加獎
	李品柔	市立永康國小	個人獎
	李芷綺	市立永康國小	個人獎
	吳侑恩	市立永康國小	個人獎
個人獎0人 參加獎3人	馮楷峻	市立永康國中	參加獎
	洪琪媛	市立永康國中	參加獎
	何之希	市立永康國中	參加獎
個人獎0人 參加獎1人	陳韋安	市立玉井國小	參加獎
個人獎0人 參加獎2人	顏苡璇	市立甲中國小	參加獎
	吳易宸	市立甲中國小	參加獎
個人獎5人 參加獎9人	詹捷涵	市立安平國小	參加獎
	李芮岑	市立安平國小	參加獎
	黃榆喬	市立安平國小	參加獎
	林品延	市立安平國小	參加獎
	洪庭儀	市立安平國小	參加獎
	吳承叡	市立安平國小	參加獎
	徐慕修	市立安平國小	參加獎
	林鈺翔	市立安平國小	參加獎
	陳雨彤	市立安平國小	參加獎
	楊定杰	市立安平國小	個人獎
	曲立雍	市立安平國小	個人獎
	毛紹宇	市立安平國小	個人獎
	黃榆喬	市立安平國小	個人獎
許喬涵	市立安平國小	個人獎	
個人獎0人 參加獎1人	翁荃宥	市立安南國中	參加獎
個人獎0人 參加獎1人	蘇頌晰	市立西門實驗小學	參加獎
個人獎0人 參加獎9人	王昱維	市立西港國中	參加獎
	黃湘宸	市立西港國中	參加獎
	陳子鋅	市立西港國中	參加獎
	陳昀安	市立西港國中	參加獎
	蔣昕彤	市立西港國中	參加獎
	陳翎瑄	市立西港國中	參加獎
	謝承峰	市立西港國中	參加獎
	林琪涵	市立西港國中	參加獎

## 參與台南市衛生局辦理之菸害活動實施成果

宣導議題	菸害防制	辦理日期	114年10月16日
參與年段	■中年級■高年級	參與人數	39人
活動目的	透過教育部因材網線上比賽，以趣味互動與闖關形式，引導學生對「無菸環境及戒菸服務」、「大家醫計畫」的正確認知，將健康知識向下紮根，並讓健康知識轉化為日常行動。		

### 辦理成果照片



說明：利用資訊課時間由科任老師帶領學生參加台南市衛生局辦理的無菸大家醫守護戰@Tainan」活動



說明：科技課老師和3位學生獲得參加獎，衛生局提供文具用品頒獎

## 114學年度臺南市左鎮區左鎮國民小學菸害防制實施計畫

一、依據：114學年度臺南市健康促進學校計畫

二、目標：

- (一)建立全校師生菸品危害觀念
- (二)訂定無菸校園相關規定
- (三)菸害知識融入教學
- (四)結合社區力量提升拒菸的行動力

三、實施對象：全校教職員工、學生及家長

四、實施內容：

- (一)營造無菸環境：大門、辦公室張貼禁菸標誌。
- (二)張貼菸品危害海報於公佈欄、學校網頁放置相關訊息。
- (三)訂定5月及11月為菸害防制教育宣導月，加強宣導禁菸觀念。
- (四)每學年融入各班教學實施反菸課程教學。
- (五)結合衛生所、警察局，辦理全校親師生進行菸害防治宣導。
- (六)配合親職教育日，舉辦菸害防制親職教育活動。

五、本計畫經行政會議、校務會議開會通過，校長核定後實施，修正時亦同。

護理師：

護理師蘇憶屏

學務組長：

教師兼學務組長杜盈萱

教導主任

教師兼教導主任陳容芯

校長：

臺南市左鎮區左鎮國小校長楊靜芳

活動名稱	台南市警察局新化分局警官蒞校進行菸害防制宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
114年11月14日	參加人數	60	0	25
活動簡述	1. 菸品的成分介紹 2. 抽菸對身體的危害 3. 禁菸場所介紹 4. 菸害防制法介紹：全面禁止電子煙、納管加熱菸及擴大禁菸場所、禁止吸菸年齡提高至 20 歲			



說明：未滿 20 歲者吸菸，須接受戒菸教育 3 小時

說明：菸害防制法條說明：任何人不得供應菸品予未滿 20 歲者



說明：電子煙對身體的危害及罰則介紹

檔 號：

保存年限：

## 臺南市政府衛生局 函

地址：730213臺南市新營區東興路163號  
承辦人：黃培綺  
電話：6357716#262  
電子信箱：a00744@tncg hb. gov. tw

受文者：臺南市左鎮區左鎮國民小學附設幼兒園

發文日期：中華民國115年1月30日

發文字號：南市衛國健字第1150014023A號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明七

主旨：本局規劃於115年3月25日（星期三）假臺南市左鎮區左鎮國民小學辦理「114學年度學齡前兒童視力篩檢試辦計畫」篩檢場次，請惠予協助通知符合篩檢資格之幼童家長，並轉知相關配合事項，請查照。

說明：

- 一、依據114學年度補助地方推動學齡前兒童視力篩檢試辦計畫辦理。
- 二、本市推動「學齡前兒童視力篩檢試辦計畫」，由專業眼科醫師入校（園）執行散瞳驗光及斜弱視篩檢，以早期發現幼童視力問題，落實視力健康把關，並減輕家長往返醫療院所之負擔。
- 三、篩檢相關資訊如下：
  - （一）篩檢時間：115年3月25日（星期三）上午9時至12時（最後報到時間為11時30分）。
  - （二）篩檢地點：臺南市左鎮區左鎮國民小學1樓藝文教室（地址：71341臺南市左鎮區中正里7號）。
  - （三）篩檢對象：108年次、109年次、110年次1/1-3/24出生之幼兒園學童。
  - （四）協辦單位：臺南市政府教育局、臺南市左鎮區左鎮國民小學附設幼兒園。

裝

訂

線



- 四、本局另行配送家長同意書及篩檢個案資料表予貴園所，請協助轉知家長篩檢相關資訊，並調查家長參加意願，於115年2月26日前完成符合資格幼童名冊之填報及上傳作業。
- 五、篩檢當日請陪同之家長或園所教師，攜帶已簽署之家長同意書及篩檢個案資料表（請事先填妥個案基本資料欄位）至現場辦理。
- 六、檢附篩檢名冊1份（請填寫黃色標示欄位），上傳網址為：<https://p.tainan.gov.tw//vg8Gz3>，請於115年2月26日前完成上傳。
- 七、請指派至少一名幼兒園之人員加入「視力篩檢試辦參加幼兒園聯繫群組」，並設定暱稱「幼兒園名稱+姓名及職稱」以便資訊即時布達，連結：<https://p.tainan.gov.tw//NeXQ84>



正本：臺南市左鎮區左鎮國民小學附設幼兒園、臺南市左鎮區光榮實驗小學附設幼兒園、臺南市私立寶貝熊幼兒園、臺南市南化區南化國民小學附設幼兒園、臺南市南化區北寮國民小學附設幼兒園、臺南市南化區瑞峰國民小學附設幼兒園  
副本：臺南市政府教育局、臺南市左鎮區衛生所

活動名稱	學齡前兒童視力篩檢			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
115年3月25日	參加人數	9	0	3
活動簡述	配合臺南市衛生局推動「學齡前兒童視力篩檢試辦計畫」，由專業眼科醫師入園執行散瞳驗光及斜弱視篩檢，以早期發現幼童視力問題，落實視力健康把關，並減輕家長往返醫療院所之負擔。			
				
說明：臺南市衛生局人員協助參加視力篩檢的幼童點散瞳劑	說明：幼兒視力篩檢			
				
說明：幼兒視力篩檢	說明：視力保健宣導			



# 115年臺南市中小學跳繩錦標賽

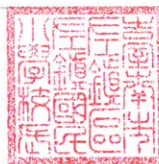
左鎮區左鎮國小 組別：國小高年級男生組【跳繩】註冊表

序號	職稱	姓名	英文姓名	性別	項目(索引)
1	領隊	楊靜芳	Yang Ching-Fang	女	
2	管理	杜盈萱	Tu Ying-Hsuan	女	
3	指導	柯泰安	Ko Tai-An	男	
4	隊員	尹楷翔	Yin Kai-Xiang	男	個人競速賽—30秒跑步跳一迴旋計次賽 (216)
5	隊員	簡楷丞	Jian Kai-Cheng	男	個人競速賽—30秒跑步跳一迴旋計次賽 (217)

承辦人：

教師兼  
學務組長 杜盈萱

機關核章：



# 115年臺南市中小學跳繩錦標賽

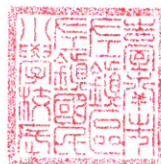
左鎮區左鎮國小 組別：國小中年級男生組【跳繩】註冊表

序號	職稱	姓名	英文姓名	性別	項目(索引)
1	領隊	楊靜芳	Yang Ching-Fang	女	
2	管理	杜盈萱	Tu Ying-Hsuan	女	
3	指導	柯泰安	Ko Tai-An	男	
4	隊員	吳亞橙	Wu Ya-Cheng	男	個人競速賽—30秒跑步跳一迴旋計次賽 (215)

承辦人：

教師兼  
學務組長 杜盈萱

機關核章：



# 115年臺南市中小學跳繩錦標賽

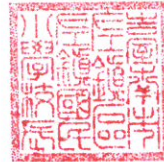
左鎮區左鎮國小 組別：國小中年級女生組【跳繩】註冊表

序號	職稱	姓名	英文姓名	性別	項目(索引)
1	領隊	楊靜芳	Yang Ching-Fang	女	
2	管理	杜盈萱	Tu Ying-Hsuan	女	
3	指導	柯泰安	Ko Tai-An	男	
4	隊員	買敬絜	Mai Jing-Jie	女	個人競速賽—30秒跑步跳一迴旋計次賽 (218)

承辦人：

教師兼  
學務組長 杜盈萱

機關核章：



學生參加 115 年臺南市中小學跳繩錦標賽成績優異



說明：中年級學生參加『跳繩』個人競速賽(30秒跑步跳迴旋計次賽)，名次甲等



說明：高年級學生參加『跳繩』個人競速賽(30秒跑步跳迴旋計次賽)，名次甲等

活動名稱	學生參加教育局辦理體能競賽			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
115年4月24日	參加人數	4	0	2



說明：跳繩錦標賽前暖身運動



說明：跳繩錦標賽前練習



說明：跳繩錦標賽前練習



說明：跳繩錦標賽



說明：學生參與跳繩錦標賽



說明：學生參與跳繩錦標賽

## 115 年度臺南市左鎮區衛生所營造健康生活環境計畫書

### 壹、 背景分析或現況分析

左鎮區位於臺南市溪南部，屬於農業及年輕人口外移等屬性的行政區。全區面積為 74.9 平方公里，目前人口數為 4095 人(統計至 114 年 12 月底)，佔臺南市人口 0.22%。全區共 10 里，有 3 個運動團體，3 條健走步道與 10 家健康餐飲店家。114 年參加行動醫院之總人數為 289 人，篩檢資料顯示民眾有規律運動習慣每週 2-3 次以上且每次 30 分鐘者占 11 %；65 歲以上長者肥胖人數 54 人、過重人數 62 人，體位過重及肥胖人口佔 40.1 %。

114 年 12 月統計全區人口數 4095 人，65 歲人口 1355 人，其中左鎮區中正里總人口數 700 人，65 歲以上長者 252 人，占全里年齡百分比 36%，是超高齡的社區。有鑑於提升高齡長者的健康適能，維護長者生活品質延緩老化，故 115 年於中正里結合左中關懷據點辦理長者健康體能促進班，帶領長者養成規律運動的習慣，並持續提升長者健康飲食之技巧與知能，宣導健康採購識能，提升健康生活行為；同時利用行動醫院整合式篩檢時，灌輸民眾健康飲食、規律運動的重要，推廣轄區公園或校園體健設施、健康旅遊路線、臺南健康飲食運動地圖網的健康步道、健康餐飲店家、健康運動等資源，營造健康支持性環境，並於台 20 乙健走步道辦理社區健走活動，帶領民眾落實健康生活的養成，以真正達到全民維護健康體位知能，減緩衰弱與老化，遠離三高慢性病的威脅，健康生活。

### 貳、 工作目標

- 一、 維護健康飲食運動地圖網、盤點健康步道、學校、健康餐飲店及運動團體
- 二、 評估需求擬定長者場域身體活動推動策略，提出規劃、執行及評估
- 三、 辦理學生健康意識與健康體位衛教課程 1 場
- 四、 辦理健康飲食衛教課程，包含學生及長者(65 歲以上), 包含學生 2 節及長者 1 節
- 五、 辦理健走活動 1 場
- 六、 響應健康採購 1 次
- 七、 衛教宣導及宣傳稿

(一) 宣導目標場次: 社區(65 歲以上)2 場、學校 2 場、職場 2 場，共 6 場。

(二)宣傳稿目標數:1 則。

(三)行動醫院宣導居家運動及健康飲食運動地圖網。

### 參、 實施策略及具體步驟

#### 一、 盤點轄區運動資源

轄區共有\_3\_個運動團體，\_10\_間健康餐飲店家，\_3\_條健走步道，\_3\_所學校有操場，為持續建造本區健康飲食及身體活動支持性環境，故本年度進行盤點。

#### 二、 擬定長者身體活動 10 節課推動策略，提出規劃、執行及評估。

(一) 預計辦理期程：115 年 3 月~ 6 月

(二) 辦理地點：左中關懷據點(臺南市左鎮區中正里 171-3 號)

(三) 預計辦理方法：

將於中正里關懷據點結合現有室內場地辦理健康體能促進班，首先進行前測評估長者體能現況，由講師規畫合適的課程，帶領長者進行伸展操/有氧運動/肌力運動.....以及居家運動等，以增進長者對健康的認知，並習得在家也能自己運動的技巧，強化長者體能及肌力，並邀約組隊參加衛生局辦理的活動存摺獎勵計畫 1 隊，透過團體的陪伴、目標設立、達標獎勵機制帶動長者持續提升體能的意願以及社區一起來運動的運動風氣，讓更多長者加入規律運動的行列。

#### (四) 課程表

課堂項次	日期	課程時間	課程名稱與內容	授課老師
1	3 月 27 日 (星期五)	09:00~10:00	報到、課程介紹 課前前測 (椅子起坐 5 下秒數)	左鎮區衛生所 董亭妤 護理師
		10:00~10:50	暖身啟動・全身動起來	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)
2	4 月 10 日 (星期五)	10:00~10:50	下肢肌力・穩定站得住	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)
3	4 月 15 日 (星期三)	10:00~10:50	上肢肌力・日常動作力	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)
4	4 月 24 日 (星期五)	10:00~10:50	輕有氧・心肺活力訓練	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)
5	4 月 29 日 (星期三)	10:00~10:50	核心肌群・身體不搖晃	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)

6	5月8日 (星期五)	10:00~10:50	戶外教學-運用室外或 公園設施簡易運動	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)
7	5月15日 (星期五)	10:00~10:50	平衡反應·預防跌倒	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)
8	5月22日 (星期五)	10:00~10:50	步態訓練·走路更安心	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)
9	5月29日 (星期五)	10:00~10:50	協調訓練·手腳一起動	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)
10	6月3日 (星期三)	10:00~10:50	肌力整合·全身一起練	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)
		10:50~11:30	課前後測 (椅子起坐5下秒數)	左鎮區衛生所 董亭妤 護理師
			學員心得分享、頒獎	
健走	6月5日 (星期五)	09:00-09:50	辦理健走活動	左鎮區衛生所 董亭妤 護理師

#### (五) 評價方法

1. 以簽到單長者出席率、長者自覺身體活動頻率(次/周)、椅子起坐5下(秒)改變作為評價指標。
2. 調查運動習慣以及自覺體能改變。

### 三、辦理學生健康意識與健康體位衛教課程1場

#### (一) 課程表

學校名稱	日期	課程時間	課程名稱與主題	授課老師
左鎮國小	5月 日 (星期二) (待定)	08:20~09:30	健康意識與健康體位衛教	蘇憶屏 左鎮國小護理師

(二) 評價方式：以正確舉手回答身體活動強度的不同及維持健康體位正確觀念作為後測評價指標。

### 四、辦理健康飲食衛教課程，學生至少2堂，長者(65歲以上)至少1堂。

#### (一) 課程表

學校/社區據 點名稱	日期	課程時間	課程名稱與主題	授課老師
左鎮國小	4月24日 (星期五)	08:30~09:20	學生健康飲食衛教講座	王品方營養師
光榮國小	2月23日	08:00~08:50	學生健康飲食衛教講座	王品方 營養師

	(星期一)			
左中關懷據點	6月12日 (星期五)	10:10~11:00	長者健康飲食衛教講座	王品方 營養師

(二) 評價方式

1. 學生：運用我的餐盤貼貼樂等教材透過問卷等方式進行前、後測(低年級可改為連連看)。
2. 長者：以買菜遊戲、舉手回答作為後測評價指標。
3. 課程須包含引導生活中怎麼做才不會攝取過量的糖、以及健康生活減鹽小技巧知能。

五、 辦理健走活動 1 場

(一) 預計辦理日期：115 年 6 月 5 日

(二) 預計辦理地點：左鎮中正里台 20 乙健走步道

集合地點：9 點左中關懷據點門口集合(臺南市左鎮區中正里 171-3 號)

健走路線：左鎮關懷據點(起點)→ 台 20 乙線→口社寮阿立祖壇(終點)全長 3 公里。

六、 衛教宣導及宣傳稿

(一) 宣導目標場次:社區(65 歲以上)2 場、學校、職場各 2 場，共 6 場。

(二) 宣傳稿目標數:1 則。

(三) 行動醫院宣導居家運動。

肆、 預定工作內容與進度 (以甘特圖呈現)

工作內容	執行進度											
	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
盤點轄區運動資源		※	※									
健康體能促進班			※	※	※	※						
健康體位衛教					※							
健康飲食衛教		※		※		※						

健走活動						※						
衛教宣導		※	※	※	※	※	※	※	※			

本計畫書 奉局長核可後實施，修正亦同。

活動名稱	結合臺南市衛生局邀請營養師蒞校辦理健康飲食宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
115年4月24日	參加人數	67	0	8
活動說明	<p>健康促進校園動起來，均衡飲食觀念從小培養！</p> <p>學童若對健康飲食認知不足，容易養成偏食、不吃早餐、偏好零食與含糖飲料等不良飲食習慣，進而導致肥胖與齲齒的風險升高。</p> <p>為強化學童健康飲食觀念，學校邀請臺南市衛生局王品方營養師蒞校進行『健康飲食』教育宣導。</p> <p>營養師透過淺顯易懂的分享方式，帶領學童認識『我的餐盤六大類食物』營養觀念，並說明精緻糖食物吃多了對身體的危害，記得少喝飲料多喝水。也鼓勵學童養成規律運動習慣，每天累計60分鐘身體活動量，可以維持身心健康，提升免疫力。</p> <p>期望藉由健康促進宣導活動，幫助學童建立良好的生活習慣，奠定日後健康的基礎。</p>			



說明：減糖、減油、減鹽小撇步



說明：均衡飲食不挑食



說明：健康飲食有獎徵答



說明：分組進行六大類食物考核



說明：宣導後營養師帶領師生做伸展操



說明：學校頒發感謝狀

## 114 學年度臺南市左鎮國小母親節暨校慶運動會 實施計畫

- 壹、依據：左鎮國小校慶運動會籌備會議決議辦理。
- 貳、目標：激發良好運動風氣，鍛鍊強健體魄，養成團體互助合作及團隊精神，並推展全民體育，提倡正當休閒娛樂，以造就動靜皆宜之現代國民。
- 參、活動日期：115 年 5 月 8 日(五)
- 肆、活動地點：左鎮國小校園。
- 伍、參加對象：左鎮國小全體教職員工生及家長。
- 陸、活動流程：如附件二

### (一) 成果展及慶祝活動

- 1. 學生學習成果展(動態靜態展)
- 2. 母親節慶祝活動(贈送家長康乃馨及學生幫家長按摩)
- 3. 三好校園社區宣講活動

### (二) 競賽項目：如附件二

### (三) 競賽規則：團體競賽取第一名頒獎。

## 柒、活動內容

### 一、趣味西拉雅~飛盤擲準大賽

- (一)參加人員：分幼兒園及低年級、中年級及高年級兩組。
- (二)器材：安全飛盤及寶特瓶、長條桌。
- (三)規則：每位學生擲飛盤 1 次，由裁判算擲倒的瓶數，交接下一位擲準，積分最高者獲勝。

### 二、西拉雅競技~我是神射手(傳統射箭比賽)

- (一)參加人員：中、高年級學生參加。
- (二)器材：西拉雅傳統簡易型弓箭。
- (三)規則：每位學生二箭，射中標靶者一箭一分，積分最高者獲勝。

### 三、西拉雅競技~大隊接力競賽：

- (一)分幼兒園及低年級、中年級及高年級兩組。

(二)人數：原則上幼兒園及低年級每隊 18 名學生參加，中年級及高年級每隊 13 人參加。

(三)規則幼兒園及低年級學生跑 50 公尺，中年級及高年級學生跑 100 公尺，採計時一次決賽。

#### 四、跳繩比賽

(一)參加人員：分幼兒園及低年級、中年級及高年級兩組。

(二)器材：跳繩。

(三)規則：由泰安主任協助規劃比賽規則後再公布。

捌、獎勵：優勝隊伍及人員頒發獎品。

玖、經費來源：自籌。

拾、本計畫呈校長核示後實施，修正時亦同。

附件一：工作分配表

項 目	工 作 內 容	負 責 人	完 成 時 間
總 務 組	活動器材及獎品購置或租借、經費核銷	總務處全體同仁、孟蘊慧	115.05.08 (五)
行 政 組	工作計畫擬定、場地規劃、工作協調、節目單、文宣 <i>活動通知單(請於 115.04.28 前發下)</i> <i>活動預演(115.05.06 及 05.07)</i>	教導處全體同仁	115.05.08 (五)
攝 影 組	攝影	王鎧文	115.05.08 (五)
	照相	許淑敏	
場 地 器 材 組	協助場地畫線、標記及佈置 負責運動會當天各項節目器材之準備及搬運	洪峯政、蘇建琪 小六男志工：2名	115.05.08 (五)
裁 判 組	趣味競賽及徑賽(大隊接力)裁判長 (比賽前先行點名)	柯泰安	115.05.08 (五)
	裁判組支援人員	陳容芯、楊珮妤、吳佳樺、 穆崑郎	
接 待 及 獎 品 組	來賓接待引導、競賽獎品發放	蘇憶屏、鄭美珍、莊麗景 志工	115.05.08 (五)
衛 生 組	場地垃圾袋放置及環境恢復	洪峯政、蘇建琪 環保小尖兵 4 名	115.05.08 (五)
救 護 組	負責活動當天人員救護事宜	蘇憶屏	115.05.08 (五)
警 衛 組	負責活動進行之校園安全及車輛管制工作	蔡麗卿	115.05.08 (五)
大 會 司 儀	開閉幕程序控制、節目介紹、串場、 競賽成績播報	陳容芯	115.05.08 (五)

## 114 學年度左鎮國小母親節暨校慶流程

時間	項目	參與者	器材組 (負責人)
08:00~09:30	開幕典禮 節目表演 母親節慶祝活動 三好校園社區宣 講	家長及全體教職員 工	司儀：陳容芯
		各班師生 動態成果展→母親 節慶祝活動	藝文成果展(動態： 學務組，靜態：各 班導師) 母親節慶祝活動(教 導處)
09:30~10:00	防癌講座	家長及全體教職員 工生	財團法人台灣癌症 臨床研究發展基金 會 護理師
10:00~11:00	跳繩比賽 親子跳繩 親子呼拉圈	全校學生及家長	柯泰安 裁判：顏志霖、潘 怡如、陳容芯 場地： 樂活廣場、籃球場 總務處協助收椅 子、桌子 場空廣播：陳容芯
11:00~12:00	闖關時間 (健康議題)	衛生所、消防隊、 區公所、圖書館、 英語闖關 家長及全體教職員 工生	護理師 教務組
12:00~13:40	午餐及休息時間	全體教職員工生	午餐執秘
13:40~14:00	飛盤擲準大賽 (全校)	全校分為三隊	安全飛盤*15 三角錐*6 長條桌*3 寶特瓶*30

			發令：總務主任 裁判：3名：顏志霖、潘怡如、邱琴惠 場地：籃球場 場空廣播：陳容芯
14:00~14:20	我是神射手(全校)	全校分為三隊	弓*3 付 箭*12 支 箭靶*3 組 發令：總務主任 裁判：3名：顏志霖、潘怡如、邱琴惠 場空廣播：陳容芯 活動場地：操場
14:30~15:30	大隊接力	1. 幼兒園及低年級(四個接力區) 2. 中高年級(二個接力區)	頭套 3 色，每色 20 條 接力棒*3 發令：柯泰安 裁判：3 名
15:30~15:50	閉幕典禮及環境整理	全體教職員工生	司儀：陳容芯
15:55~	正常放學	全體教職員工生	

學務主任：

教師兼  
教學主任 陳容芯

校長

臺南市左鎮區  
左鎮國小校長 楊靜芳

# 簽到表

編號	班級·學生	家長簽名
✓ 1	幼尤親云、幼尤子諺	呂郁芬
✓ 2	幼陳侑萱、四甲陳怡辰	黃雪琴, 陳冠亞
✓ 3	幼邱珮暄、二甲邱芸翎	邱鳳林/邱舒莉
IF 4	幼吳阡榕、二甲吳珉佐	吳崑宏
✓ 5	幼許允瓊	陳桂英
✓ 6	幼賈敬絮	阮清水
7	一甲蔡昕芮	郭溫茹
✓ 8	一甲張嘉好、張嘉姁	林自靜
9	一甲余承德	張明英, 余子玉
10	三甲簡丞緯	簡木翔
✓ 11	三甲郭昱辰、五甲郭承彥	侯志輝
✓ 12	三甲沈建志	盧忻妤
✓ 13	四甲曾鈺茹	嚴錦玲
✓ 14	四甲車坤諺、六甲車清蓀	車福耀, 黃嫻雅
✓ 15	六甲尹瑞騏	黃敏

- 16. 幼莊閱喬、二甲莊懿賜 莊麗華  
 ✓ 17. 一甲徐琦睿、徐筆核、陳相語  
 18. 幼兒園周弼 周家合、謝宜芳  
 19. 蕭子辰 許雅康  
 ✓ 20. 周盛佑 陳羿蓁

活動名稱	母親節結合衛生所辦理防癌講座及健康闖關活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
115年5月8日	參加人數	60	18	25



說明：健康知識闖關活動



說明：健康知識闖關活動



說明：肥胖防治宣導



說明：健康知識闖關活動



說明：親師生參與防癌講座



說明：防癌講座有獎徵答

檔 號：

保存年限：

## 臺南市政府體育局 函

地址：702002臺南市南區體育路10號  
承辦人：陳昆顯  
電話：06-2157691分機267  
電子信箱：tnplayer@mail.tainan.gov.tw

受文者：臺南市左鎮區左鎮國民小學

發文日期：中華民國115年4月9日

發文字號：南市體競字第1150345996B號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨

主旨：檢送「臺南市115年SUPER STAR民俗體育錦標賽」競賽規程及報名表，請踴躍報名，請查照轉知。

說明：

一、依據旨揭賽事競賽規程辦理。

二、旨揭賽事資訊如下，請各校公告校網週知：

(一)比賽日期：115年5月20日（星期三）至21日（星期四），共2日。

(二)比賽地點：新營體育場體育館、羽球館及體育館前綠地。

(三)報名期間：即日起至115年4月24日（星期五）止。

(四)報名辦法：詳細辦法請參閱競賽規程。

(五)有關賽事相關問題，請逕洽本市善化國小李友榮主任，電話：0918-150375。

正本：臺南市立各高級中學、臺南市各公立高中職、臺南市各私立高中職、臺南市政府所屬各國民中學、臺南市政府所屬各私立國民中學、臺南市政府所屬各國民小學、臺南市政府所屬各私立國民小學、國立臺南大學附設實驗國民小學、臺南市立沙崙國際高級中等學校

副本：本局競技體育科

裝

訂

線

# 臺南市115年SUPER STAR民俗體育錦標賽競賽規程

- 一、宗旨：推展民俗體育運動，藉由舉辦盃賽活動平台交流觀摩，提昇本市全民運動風氣及水準。
- 二、依據：臺南市政府體育局115年4月9日南市體競字第1150345996A號函。
- 三、指導單位：臺南市政府、臺南市體育總會
- 四、主辦單位：臺南市政府體育局
- 五、承辦單位：臺南市後壁區後壁國民小學
- 六、協辦單位：臺南市體育總會民俗體育委員會、臺南市體育總會體育志工委員會、臺南市扯鈴協會
- 七、比賽日期：115年5月20、21日(星期三、四)。
- 八、比賽地點：新營體育場體育館、羽球館及體育館前綠地。
- 九、報名日期：自即日起至115年4月24日(星期五)截止。
- 十、報名注意事項：



- (一) 指導教練，每隊(含隊長)十人以下，列一人，十人以上得列二人，管理列一人(多列由大會依序刪除)。
- (二) 因應獎狀雙語化的實施，報名校名及領隊、教練、管理及隊員需加註英文名(無加註英文名不頒發獎狀)。選手英文姓名登錄格式「姓+名-字」如下：例：Lai Ching-te、Wang Siao-ming 請注意後面勿加逗號、第三字小寫。
- (三) 請依各項目報名表報名，下載列印核章後寄後壁國小教導處。  
(請務必列印紙本以檢核確認報名情形)
- (四) 報名扯鈴比賽單位，請另將比賽音樂(MP3 格式)於115年5月11日前請以Google Chrome 瀏覽器連結網址：<https://reurl.cc/AM0M9Q>，並將音樂檔上傳至「臺南市115年SUPER STAR民俗體育錦標賽音樂檔」資料夾中，並註明參賽組別後依資料夾路徑逐一上傳，如無法於期限寄達者，當天請自行準備播放器自行播放音樂，當天不受理音樂代播。
- (五) 各項競賽資訊即時更新公告於報名網站，請各隊自行參閱。

## 十一、報名方式：

學校統一報名網址：<http://163.26.179.2/folk11505/>。競賽組善化國小李友榮主任(0918-150375)。

## 十二、報名資格：

- (一) 國小男童組：本市國小在籍男童，以學校為單位組隊參加。
- (二) 國小女童組：本市國小在籍女童，以學校為單位組隊參加。
- (三) 國中男子組：本市各公私立國中在籍男生，以學校為單位組隊參加。
- (四) 國中女子組：本市各公私立國中在籍女生，以學校為單位組隊參加。
- (五) 高中男子組：  
本市公私立高中職(含五專前三年級)在籍男生，以學校為單位組隊參加。
- (六) 高中女子組：  
本市公私立高中職(含五專前三年級)在籍女生，以學校為單位組隊參加。

(七) 公開組：不分男女。

### 十三、各項比賽辦法：

#### (一) 扯鈴：

##### 1. 比賽項目：

##### (1) 個人賽

國小女童：中年級組、五年級組、六年級組。

國小男童：中年級組、五年級組、六年級組。

國中男子：舞台賽組、單鈴組、雙鈴組、直立鈴組、三鈴組。

國中女子：舞台賽組、單鈴組、雙鈴組、直立鈴組、三鈴組。

高中男子：舞台賽組、單鈴組、雙鈴組、直立鈴組、三鈴組。

高中女子：舞台賽組、單鈴組、雙鈴組、直立鈴組、三鈴組。

公開：舞台賽組、四鈴組

**個人賽每校每組可各報二隊，女生隊員不得報名男生組。**

公開：舞台賽組，國小、國中、高中職、大專以上均可報名挑戰。

##### (2) 雙人賽

國小女童：中年級組、五年級組、六年級組。

國小男童：中年級組、五年級組、六年級組。

國中：男子組、女子組。

高中：男子組、女子組。

**雙人賽每校每組可各報二隊，女生隊員不得報名男生組。**

##### (3) 團體賽(四人賽)

國小女童：中年級組、五年級組、六年級組。

國小男童：中年級組、五年級組、六年級組。

國中：男子組、女子組。

高中：男子組、女子組。

**團體賽(四人賽)每校每組可各報二隊，男女選手混合組隊者限報男生組、且男生隊員比例需達 50%以上。**

##### (4) 團體賽(六人賽)

國小：男童組、女童組。

國中：男子組、女子組。

高中：男子組、女子組。

**團體賽(六人賽)每校每組可各報二隊，男女選手混合組隊者限報男生組、且男生隊員比例需達 50%以上。**

##### (5) 扯鈴接力賽

**每校限參加二隊，男女生同組進行比賽。**

##### (6) 扯鈴個人擲準賽

國小：低年級組、三年級組、四年級組、五年級組、六年級組。。



每校每組限報名1隊，每隊限報名3人，不分男女。

(7) 扯鈴個人套路賽(附表)

國小：低年級組、三年級組、四年級組、五年級組、六年級組。

報名對象限制：凡已報名(含候補選手)參加個人賽、雙人賽、團體賽(四人賽)、團體賽(六人賽)等各項競賽者皆不能報名此項目。

每校每組限報名1隊，每隊限報名3人，不分男女。

附表一：動作內容如下

動作順序	動作名稱	操作次數	要求與限制	其它說明
1	猴子翻筋斗	2層	1. 【起動】、【完成】皆為開線。 2. 鈴甩回來時，需為開線狀態，不得有其它繩結。 3. 需直接完成2層的解開，不可分開操作。	
2	金蟬脫殼	1組	1. 【起動】、【完成】皆為開線。	解開的方法不拘
3	魚躍龍門	1組	1. 【起動】、【完成】皆為開線。 2. 鈴甩動至高處時，需越過兩支棍子。	
4	龍騰虎躍	1組	1. 【起動】、【完成】皆為開線。 2. 兩腳跨過後，都必須踩到地板。	順時針、逆時針啟動不拘
5	仰觀星斗	1組	1. 【起動】、【完成】皆為開線。 2. 帶至前方時，需以剛好一個「魚躍龍門」解開。	帶到後側方式，左邊、右邊不拘
6	拋鈴過頭	3次	1. 每一下都需符合下列要求。 2. 準備時，開線，扯鈴低於肚子。 3. 扯鈴需飛到超過頭頂。	
7	蜻蜓點水	左右各1次	1. 【起動】、【完成】皆為開線。 2. 需完整疊到線上。 3. 點水後，勾在棍上的線，不得鬆脫。	1. 左右邊開始不拘。 2. 動作中可以加速。
8	蜻蜓點水	2層	1. 【起動】、【完成】皆為開線。 2. 需完整疊到線上。 3. 點水後，勾在棍上的線，不得鬆脫。	左右邊不拘
9	逆繞手	1組	1. 【起動】、【完成】皆為開線。	解開「交叉線」方法不拘
10	關渡大橋	1組	1. 【起動】、【完成】皆為開線。 2. 做出「大橋」的型狀後，單手持棍與鈴，另一手需拍大腿一下。	
11	大衛魔術	1組	1. 【完成】時，鈴、線需完全分離。 2. 脫出時，棍頭需直接拉離軸心，不得將線從扯鈴外側脫出。	繞一圈的方式為原則，做出可以脫開的繩結



附表二：套路評分規則

1. 按鈴計時

- (1) 以指定選手按鈴為開始，指定選手按鈴為計時為結束。
- (2) 大會依規定設「計時裁判」以碼表輔助計時。
- (2) 如因器材故障或不可控因素無法辨視時，以裁判碼表輔助判定。(如：計時未開始、計時無法停止、計時消失...等。)
- (3) 未依指定流程操作，計時無效。

2. 失誤加時

如按鈴計時結束後，發生下列情形，予以加時。

## 2.1 進退場

- (1) 扯鈴：結束後，扯鈴未在扯鈴器材區內，一組加5秒。(落在地上；未歸位，拿在手上。)
- (2) 棍子：結束後，棍子未在棍子器材區內，一組棍子加5秒。(落在地上；未歸位，拿在手上；部分在區域內，部分接觸地上。)
- (3) 人員順序：進退場未依指定順序，不論人數次數，加5秒。
- (4) 按鈴選手錯誤：加10秒
- (5) 跨出「操作區」外：加10秒。所有人員進入操作區後，開始啟動扯鈴後，即不可踩到操作區線外(含線)，動作完成後，扯鈴停止後，才能離開操作區。

## 2.2 動作執行

- (1) 選手「未做動作」或「未依要求與限制操作動作」，一個動作加10秒。
- (2) 跳做動作：如跳做動作，直接以該動作開始評分，先前未做的動作都視同未做，未做動作不得重新操作。
- (3) 動作未在「操作區」內操作，加10秒。所有人員進入操作區後，開始啟動扯鈴後，即不可踩到操作區線外(含線)，動作完成後，扯鈴停止後，才能離開操作區。
- (4) 超過180秒，裁判可終止比賽並請選手下台，該場判定成績無效。

## 3. 重新比賽

- (1) 操作當下器材損壞：
  - 斷線、斷棍、扯鈴破裂、扯鈴解體…時，該場主任裁判可裁決重新比賽一次。如再次發生，以至無完成比賽，則該場成績無效。
  - 如主動破壞器材，以至無完成比賽，則該場成績無效。
  - 例外：扯鈴抖動、扯鈴線打結，仍需完成比賽。
- (2) 如有操作流程影響其它選手之成績權益，但大會尚未明確規範時。可由主任裁判在比賽當下提出，並由裁判長重新確定規範，得重新比賽。

## 4. 動作判定

裁判為建議為3人以上，超過1/2裁判判定動作不符合時，判定為不符合。

## 5. 名次判定

- (1) 比賽時間 = 按鈴計時 + 失誤加時。
- (2) 依時間長短排序，時間少者勝。
- (3) 時間相同則並列名次。

## 2. 參賽人數及報名相關規定：

- (1) 每校參加每一組，個人賽限參加二隊；雙人賽限參加二隊，每隊得報名三人；團體四人賽限參加二隊，每隊得報名五人；團體賽六人賽限參加二隊，每隊得報名六~七人(預備人員以一人為限)。
- (2) 每人以參加三項為限(不包含團體六人賽、扯鈴接力賽及扯鈴個人擲準賽)。扯鈴接力賽每校限參加二隊，每隊參賽選手人數，男、女共10人，包含正選選手8人及候補選手2人，正式下場比賽人數8人。
- (3) 所有賽程，同一選手皆不得重複報名同組同項比賽。

## 3. 比賽規則：

依照中華民國民俗體育運動協會114年5月14日修定公佈之比賽規則。部分調整如下：

1. 「公開：舞台賽組」前1/2時間應使用具有鈴盒之固定軸單頭響鈴及固定軸之雙頭鈴，其它組則不受此限制。
2. 裁判評分制度：依協會規則之「席次法」、「T分數」為原則。單一裁判為一席，獨自打出總分(總分=技術分+藝術分-實施分)。
3. 比賽時間以鈴轉動為起始計時點；鈴停止運轉為終止計時點。

- (1)單鈴組限制只能使用一個鈴，可準備預備鈴，限使用單鈴動作，不可使用直立鈴及單頭鈴動作；
- (2)雙鈴組限制只能使用二個鈴，可準備預備鈴，限使用雙鈴動作，單鈴、三鈴、直立單鈴及徒手單鈴動作不計分。
- (3)直立鈴組使用鈴數不限，可準備預備鈴，限使用直立單鈴、直立雙鈴或直立三鈴以上動作，其餘動作不計分。
- (4)三鈴組限制只能使用三個鈴，可準備預備鈴，限使用三鈴動作，其餘動作不計分。
- (5)四鈴組限制只能使用四個鈴，可準備預備鈴，限使用四鈴動作，其餘動作不計分。
- (6)扯鈴個人擲準賽規則：於時間內將扯鈴拋進指定籃子。不同距離的籃子，有不同的分數。詳述如下：
  - A. 指定時間為 120 秒。
  - B. 擲準次數：個人賽，每位選手 5 次機會。
  - C. 所有扯鈴都需要拋出完成。
  - D. 分數：2 公尺籃子，2 分。4 公尺籃子，3 分。6 公尺籃子，5 分。
  - E. 個人 1 次 1 顆，將 5 顆扯鈴拋完後退場。
  - F. 選手需進入「拋鈴區」，才能拋出扯鈴。在非指定區域內拋出之扯鈴不計分。
  - G. 以分數來評定名次，同分者以秒數來區分名次，若同分同秒則名次並列。

(7) 各項比賽時間如下

<b>比賽組別</b>	<b>個人賽</b>	<b>雙人賽</b>
比賽時間	3 分 30 秒－4 分	3 分 30 秒－4 分
<b>比賽組別</b>	<b>團體賽(四人賽)</b>	<b>團體賽(六人賽)</b>
比賽時間	4 分 30 秒－5 分鐘	5 分 30 秒－6 分鐘

國中、高中、公開個人賽	舞台賽組	單鈴組	雙鈴組	直立鈴組	三鈴組	四鈴組
比賽時間	3 分 30 秒-4 分	1 分-1 分 30 秒	1 分-1 分 30 秒	1 分-1 分 30 秒	1 分-1 分 30 秒	1 分-1 分 30 秒

(8) 團體賽男女混合組隊，應報名男生組。

(9) 扯鈴接力賽規則：

- A. 起點和終點相距 15 公尺。
- B. 選手需由起點雙手持棍運鈴至終點處後，以上拋鈴跳一方式成功五次後拋鈴回起點傳給下一位選手，重複該動作。未依規定者每人加罰15秒。



- C. 最後一棒上拋鈴跳一方式成功五次後，運鈴回地點，完成比賽。
- D. 接鈴選手跨越起點線接鈴，得回到起點處開始運鈴。未依規定回起點運鈴者加罰 15 秒。
- E. 以計時方式進行比賽。

(二) 跳繩：

1. 比賽組別：(與競賽規程十二之報名資格相同)

(1) 花式跳繩

個人賽。

雙人賽。

團體賽。

(男女可混合組隊，不得重複報名。每人以參加 2 項為限。)

(2) 競速賽

男子團體賽。

女子團體賽。

2. 參賽人數：

(1) 個人賽、雙人賽各組每校限報 2 隊參加。

個人賽報名 1 人、雙人賽得報名 3 人。

(2) 團體賽各組每校至多報名 2 隊參加。

A. 花式團體賽 10 人參賽，得報名 12 人(男女可混合)。

B. 競速賽：每校可派 8 人參賽，得報名 10 人。2 人甩大繩，同一時間至少需有四人(含)以上在大繩內作跳躍動作。

3. 比賽規則：

依照中華民國民俗體育運動協會 104 年審定公佈之比賽規則。

(1) 比賽時間：(逾時或不足，總分結算後扣 2 分)

花式跳繩

A. 個人賽：1 分 30 秒至 2 分鐘。

B. 雙人賽：2 分鐘至 2 分 30 秒。

C. 團體賽：7 分至 8 分鐘。

競速賽

採 1 分鐘限時累計成功次數之計次賽。

(三) 踢毽子：(與競賽規程十二之報名資格相同)

1. 比賽組別：個人踢多計時賽

2. 參賽人數：各組每校可參加 6 人為限。

3. 比賽規則：個人踢多計時賽

(1) 規則：限定時間 2 分鐘內且以三次機會為限(時間到則終止計算踢毽次數)。

(2) 場地：範圍不限。



(3)名次：採計最佳連踢之成績（相同比次佳成績）為優勝。

(四) 國術彈腿：

1. 比賽組別：

(1) 個人賽

國小女童：一至四年級組、五至六年級組。

國小男童：一至四年級組、五至六年級組。

國中男子組、國中女子組。

高中男子組、高中女子組。

(2) 團體賽

國小一至四年級組。

國小五至六年級組。

國中組。

2. 參賽人數：

(1) 個人組：各組每校限報**6**人參加。

(2) 團體組：各組每校限報**2**隊參加，每隊 6 人(男女可混合組隊)。

個人組若未達6人或團體組未超過4組大會可併組比賽不得異議，另鼓勵選手踴躍參賽。個人組報名超過15人或團體組超過8組以上,則加開組數進行，鼓勵選手踴躍參賽。

3. 比賽規則：

按照中央國術館系統所傳之正統十路彈腿口訣為主、內容如下：

起勢

頭路衝掃似扁擔

二路十字人拉鑽

三路蓋捶雙劈打

四路轉磨生奇觀

五路架打跟蹬腿

六路看管封逼然

七路捧鎖重閃門

八路轉移如連環

九路雙撐十字腿

十路採化如箭彈

收勢

(1) 評分標準：

A.動作招式 40%：手、眼、身、步、法之動作規格及運用方法正確與否。

B.勁力.協調 20%：動作中勁力的展現是否完整；手眼身步法之間的相互配合是否順暢。



- C. 精神. 節奏20%：意識是否集中並且具有攻防意識；剛與柔、快與慢等各種節奏的處理。
- D. 武德. 服裝 10%：上下場應行抱拳禮；服裝須著比賽用之功夫裝。
- E. 其他錯誤 10%：錯誤扣分每出現一次，應累積扣分。
- (A)遺忘：輕微遺忘扣 2 分，嚴重遺忘扣 5 分
- (B)失衡：動作搖動、晃動、跳動扣 2 分；跌倒扣 5 分。
- F. 服裝：開鈕或撕裂、鞋掉落或飾品等影響動作每次扣 2 分。
- G. 每路至少3次循環，未達3次循環，扣總分2分，以5分為限。
- H. 團體組報名後每增加一人或減少一人，扣總成績 5 分；  
分，每不足或增加 30 秒，扣總成績 5 分。
- I. 套路未完成，不予評分。
- J. 參賽選手如有資格不符或冒名頂替，經查證屬實，除取消資格及各項成績，並收回已發給之獎牌獎狀。



(2) 評分補充規定：

1 本次比賽採兩部份評分方式

A 裁判：套路之精氣神及手眼身法步展現，包含上列評分標準1-5項。

B 裁判：套路檢查裁判：針對比賽套路規定第一至十路內容執行檢視。

2 A 裁判職責：依據上列評分標準第1-5項進行公正評比給分，總分100分。

3 B 裁判職責：

A. 依據歷年比賽章程規定之『十路彈腿』內容版本。

B. 檢視每一路彈腿內容之正確性，應無任意增加、減少或改變動作之情況（出拳或踢腿高低不在此限），裁判予以紀錄，扣總成績1分，最多3分為限。

C. 檢視每路至少3次循環，未達3次循環，扣總分2分，以5分為限。

D. 評分規定第8條，『套路未完成』，不予評分。

E. 增列：套路不符，不予計分。（套路動作明顯與十路彈腿不符）

F. 民俗體育之國術『彈腿』比賽多年來推廣有成，請參賽選手及教練務必遵循比賽章程中之規範版本。

(3) 規則中如有未盡事宜，得以大會修正公佈之。

(五) 跳鼓：

1. 比賽組別：

(1) 單隊組

每校可報 3 隊，選手不得重複報名，報名隊伍超過 10 隊，就拆分2組比賽

(2) 多隊組

每校可報 3 隊，選手不得重複報名，報名隊伍超過 10 隊，就拆分2組比賽

2. 參賽人數：

(1) 單隊：10 人以下（包括 10 人），預備選手得2人(至多報名12人)。

(2) 多隊：16 人以上（包括 16 人），預備選手得3人。

3. 比賽規則：(比賽用器材需自備)

(1) 評分標準：

- a. 表演內容(陣勢變化)：40 分。  
b. 鑼、鼓、鈸配合(氣氛掌握)：20 分。  
c. 動作熟練與技巧(動作敏捷、紮實)：20 分。  
d. 團隊精神(默契、服裝整齊、秩序、時間掌握)：20 分。
- (2) 參賽時間：6-8 分計時方式。鼓聲響時開始計時，最後鼓聲停止為結束。



(3) 扣分標準：

1 每不足一分鐘或超過一分鐘，扣總成績1分，以此累計扣分(由裁判長扣分)。

2 人數每不足一人扣總成績 0.5 分(由裁判長扣分)。

3 其他扣分標準：

A. 飾物掉落：每出現一次扣 1 分(如：頭帶、腰帶、鞋子、鑼飾物、鼓飾物等)。

B. 道具落地：每出現一次扣 2 分(如：頭旗、涼傘、鼓棒、鑼槌)。

C. 隊員跌倒：每出現一次扣 1 分

D. 遺忘動作：每出現一次扣 1 分

(六) 撥拉棒：(新增競賽項目)

1. 比賽組別：(與競賽規程十二之報名資格相同)

(1) 個人賽

國小女童：中年級組、五年級組、六年級組。

國小男童：中年級組、五年級組、六年級組。

國中：男子組、女子組。

高中：男子組、女子組。

公開：不分男女。

**個人賽每校每組可各報三隊，女生隊員不得報名男生組。**

(2) 雙人賽

國小女童：中年級組、五年級組、六年級組。

國小男童：中年級組、五年級組、六年級組。

國中：男子組、女子組。

高中：男子組、女子組。

公開：不分男女。

**雙人賽每校每組可各報三隊，男生隊員不得報名女生組。**

(3) 團體賽(4-6人賽)

國小女童：中年級組、五年級組、六年級組。

國小男童：中年級組、五年級組、六年級組。

國中：男子組、女子組。

高中：男子組、女子組。

**團體賽(4-6人賽)每校每組可各報三隊，男女選手混合組隊者限報男生組。**  
(男女可混合組隊，不得重複報名。每人以參加 3 項為限。)

## 2. 參賽人數：

(1) 個人賽、雙人賽各組每校限報3隊參加。

個人賽報名 1 人、雙人賽得報名 3 人。

(2) 團體賽各組每校至多報名3隊參加。

團體賽以4-6人參賽，得報名5-7人(男女可混合)。

## 3. 比賽規則：

依照教育部體育署113學年度全國各級學校民俗體育競賽撥拉棒競賽章程審定公佈之比賽規則。

(1) 比賽時間：(逾時或不足，總分結算後扣 2 分)

A.個人賽：2 分至3 分鐘。

B.雙人賽：2 分30秒至 3 分 30 秒。

C.團體賽：3 分至4 分鐘。

## 十四、比賽制度：

(一) 各項各組別報名未達三隊或三人，承辦學校得併組比賽或列表演賽辦理，選手經報名後不得無故棄權。

(二) 各項比賽次序，依比賽規則辦理，需事先抽籤者由大會電腦抽籤排定，選手賽程重疊須調整出場序請比賽當日逕洽該場地裁判長申請。

(三) 各組賽程以完成報名隊伍/選手人數編排；賽前不另舉行領隊會議異動。

## 十五、領隊會議：

115年4月29日(星期三)上午10時在後壁國小視聽教室辦理，未參與單位對議決之事項不得異議。

十六、開幕典禮：115年5月20日(星期三)上午 9 時在新營體育場體育館舉行，請各隊穿著運動服裝攜帶校旗或隊旗，提早 10 分鐘至場地集合參加開幕。

## 十七、申訴：

(一) 比賽爭議時，如規則上有明文規定者，以裁判之判決為終決，如有同等意義之註明，亦不得提出申訴。

(二) 申訴得由各單位領隊或教練簽章，並附繳保證金新台幣參仟元正，用書面向審判委員會提出，如經查核認為申訴無理時，得沒收其保證金。

(三) 關於競賽所發生之問題，除當時得用口頭申訴外，仍須照前規定，於該項成績宣佈後三十分鐘內，具正式手續提出，否則概不受理。

(四) 各種比賽在進行中各單位領隊、指導及選手不得當場直接質詢裁判員。

(五) 個人賽之選手不符合資格者，一經證實，即取消比賽資格及個人所得或應得之分數。

(六) 團體賽中有不符合資格者，一經證實，即取消該隊該項比賽中所得之名次。

(七) 選手無故棄權經查明屬實者，通知其所屬單位議處之。

十八、獎勵：個人及團隊獎依**實際**出參賽人(隊)數按下列名額錄取

- (一) 3人(隊)錄取1名；4人(隊)錄取2名；5人(隊)錄取3名；6人(隊)錄取4名；7人(隊)錄取5名；8人(隊)錄取6名；9人(隊)錄取7名；10人(隊)以上錄取8名。
- (二) 各競賽種類及項目之實際參賽人(隊)數未達3人(隊)以上，或選手於參賽項目之全部賽程均未出賽者，不予獎勵。
- (三) 優勝隊伍隊職員、辦理活動有功人員，依照「臺南市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」辦理敘獎。

十九、附則：

- (一) 本次高中暨公開組比賽選手請攜帶相關證件證明是高中及大專以上選手方能參加，若國中小學生跨組參加，經查獲後一律取消參賽資格(扯鈴公開舞台賽組不在此限)。
- (二) 本辦法如有未盡事宜得隨時修正公佈之。



# 臺南市 115 年 SUPER STAR 民俗體育錦標賽

## 【踢毬】參賽隊伍出場序

### 5/20(三)新營體育場體育館-A 場地

#### ★★國中男子組【踢毬子】個人踢多計時賽

01 校名：沙崙國際高中-國中部

領隊：黃詞凰          指導：蔡秀麗          管理：黃彥慈  
隊員：王庭恩

02 校名：仁德文賢國中

領隊：陳麗如          指導：洪至誠          管理：黃寶鍾  
隊員：阮坤霖

03 校名：仁德文賢國中

領隊：陳麗如          指導：洪至誠          管理：黃寶鍾  
隊員：黃景泓

04 校名：沙崙國際高中-國中部

領隊：黃詞凰          指導：蔡秀麗          管理：黃彥慈  
隊員：黃嵩皓

05 校名：玉井國中

領隊：陳育生          指導：張嘉冠          管理：黃中言  
隊員：賴宥升

06 校名：沙崙國際高中-國中部

領隊：黃詞凰          指導：蔡秀麗          管理：黃彥慈  
隊員：陳浚綸

07 校名：玉井國中

領隊：陳育生          指導：張嘉冠          管理：黃中言  
隊員：賴威霖

08 校名：麻豆國中

領隊：曾鼎育          指導：陳嘉冠          管理：陳鈺萍  
隊員：李定澄

09 校名：沙崙國際高中-國中部

領隊：黃詞凰          指導：蔡秀麗          管理：黃彥慈  
隊員：李紀翰

10 校名：仁德文賢國中  
領隊：陳麗如            指導：洪至誠            管理：黃寶鍾  
隊員：曾宇裴

11 校名：沙崙國際高中-國中部  
領隊：黃詞凰            指導：蔡秀麗            管理：黃彥慈  
隊員：賴承栩

12 校名：麻豆國中  
領隊：曾鼎育            指導：陳嘉冠            管理：陳鈺萍  
隊員：陳明雋

13 校名：仁德文賢國中  
領隊：陳麗如            指導：洪至誠            管理：黃寶鍾  
隊員：許竣翔

**★★國中女子組【踢毽子】個人踢多計時賽**

01 校名：沙崙國際高中-國中部  
領隊：黃詞凰            指導：蔡秀麗            管理：黃彥慈  
隊員：陳育欣

02 校名：仁德文賢國中  
領隊：陳麗如            指導：蔡秀麗            管理：洪至誠  
隊員：楊佳諭

03 校名：仁德文賢國中  
領隊：陳麗如            指導：蔡秀麗            管理：洪至誠  
隊員：王羿文

04 校名：沙崙國際高中-國中部  
領隊：黃詞凰            指導：蔡秀麗            管理：黃彥慈  
隊員：郭佳琳

05 校名：沙崙國際高中-國中部  
領隊：黃詞凰            指導：蔡秀麗            管理：黃彥慈  
隊員：陳均妍

06 校名：仁德文賢國中  
領隊：陳麗如            指導：蔡秀麗            管理：洪至誠  
隊員：田語潔

07 校名：仁德文賢國中  
領隊：陳麗如      指導：蔡秀麗      管理：洪至誠  
隊員：廖慧喬

08 校名：沙崙國際高中-國中部  
領隊：黃詞凰      指導：蔡秀麗      管理：黃彥慈  
隊員：歐陽澹芯

09 校名：沙崙國際高中-國中部  
領隊：黃詞凰      指導：蔡秀麗      管理：黃彥慈  
隊員：李虹儀

10 校名：仁德文賢國中  
領隊：陳麗如      指導：蔡秀麗      管理：洪至誠  
隊員：許可凡

**★★國小男童組【踢毽子】個人踢多計時賽甲組**

01 校名：歸仁區文化國小  
領隊：葉亮宏      指導：蘇琦      管理：章興雲  
隊員：陳楷翔

02 校名：關廟區文和實小  
領隊：楊易蕙      指導：曾品婕      管理：林士奇  
隊員：林旻叡

03 校名：歸仁區紅瓦厝國小  
領隊：陳沅      指導：蔡秀麗      管理：施威宇  
隊員：陳謙禮

04 校名：關廟區文和實小  
領隊：楊易蕙      指導：曾品婕      管理：林士奇  
隊員：林品瀚

05 校名：麻豆區北勢國小  
領隊：張志全      指導：蘇耿輝      管理：沈永豐  
隊員：李定燁

06 校名：國立南科國際實驗高中\_國小部  
領隊：康瑛倫      指導：郭彥伶      管理：姚秉伸  
隊員：王恩瑾

07 校名：左鎮區左鎮國小

領隊：楊靜芳            指導：邱于甄            管理：杜盈萱

隊員：蘇籽澄

08 校名：麻豆區安業國小

領隊：陳宏吉            指導：官傑輝            管理：陳盈雅

隊員：李俊佑

09 校名：歸仁區文化國小

領隊：葉亮宏            指導：蘇琦            管理：章興雲

隊員：張允致

10 校名：麻豆區安業國小

領隊：陳宏吉            指導：官傑輝            管理：陳盈雅

隊員：黃信硯

11 校名：麻豆區安業國小

領隊：陳宏吉            指導：官傑輝            管理：陳盈雅

隊員：李承鑫

12 校名：歸仁區文化國小

領隊：葉亮宏            指導：蘇琦            管理：章興雲

隊員：張靖學

### ★★國小男童組【踢毽子】個人踢多計時賽乙組

01 校名：國立南科國際實驗高中\_國小部

領隊：康瑛倫            指導：郭彥伶            管理：姚秉伸

隊員：蔡侑廷

02 校名：關廟區文和實小

領隊：楊易蕙            指導：曾品婕            管理：林士奇

隊員：許維哲

03 校名：歸仁區紅瓦厝國小

領隊：陳沅            指導：蔡秀麗            管理：施威宇

隊員：陳謙義

04 校名：歸仁區文化國小

領隊：葉亮宏            指導：蘇琦            管理：章興雲

隊員：方浩丞

活動名稱	學生參加115年臺南市政府體育局辦理SUPER STAR民俗體育錦競賽			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
115年5月20日	參加人數	1	0	2

國小男童組【踢毬子】個人踢多計時賽參賽者

單位	選手姓名
麻豆區安業國小	李承鑫
麻豆區安業國小	李俊佑
麻豆區安業國小	黃信硯
麻豆區北勢國小	李定燁
左鎮區左鎮國小	蘇籽澄
歸仁區文化國小	張靖學
歸仁區文化國小	張允致
歸仁區文化國小	陳楷翔
關廟區文和實小	林昱獻
關廟區文和實小	林品瀚
歸仁區紅瓦厝國小	陳謙禮
國立南科國際實驗高中_國小部	王恩瑾

說明：學生參加學生參加「115年臺南市SUPER STAR民俗體育錦標賽」  
【踢毬子】個人踢多計時賽



說明：學生參加學生參加「115年臺南市SUPER STAR民俗體育錦標賽」  
【踢毬子】個人踢多計時賽