

社區連結與合作:學校社區關係

學校有邀請社區人士共同參與學校活動，發揮學校健康促進之影響力
成果表

指標名稱	學校實施正式或非正式課程、健康活動、研習訓練時，有邀請社區人士共同參與，發揮學校健康促進之影響力
簡述內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實施非正式課程有邀請社區人士共同參與~教學成果(律動+舞蹈+唱跳+扯鈴)發表會 (圖 1~8) 2. 實施健康活動有邀請社區人士共同參與~校慶運動會 (圖 9~14) 3. 實施研習訓練有邀請社區人士共同參與~善糖國小樂齡中心-運動保健活動等(圖 15~20)

佐證資料

序號	表演名稱	表演班級
1	律動表演~ 蹦蹦跳	幼兒園
2	舞蹈表演~ 牛仔妙妙妙	一甲
3	舞蹈表演~ 加油gogo	二甲
4	舞蹈表演~ Hot sauce	三甲
5	舞蹈表演~ sodapop	四甲
6	舞蹈表演~ 爵士搖擺	五甲
7	舞蹈表演~ hands up	六甲
8	唱跳表演~ 上學歌、朋友點點名	一甲
9	唱跳表演~ 美麗的泡泡、一起去拜訪	二甲
10	扯鈴演出	扯鈴社團

1. 教學成果(律動+舞蹈+唱跳+扯鈴)發表會-節目流程計畫表



2. 教學成果發表會-校長致辭, 感謝家長蒞臨



3. 教學成果發表會-校長致辭, 感謝家長蒞臨



3. 教學成果發表會-幼兒園律動發表



4. 教學成果發表會-低年級舞蹈發表



5. 教學成果發表會-中年級舞蹈發表



6. 教學成果發表會-高年級舞蹈發表



7. 教學成果發表會-扯鈴社團發表



8. 教學成果發表會-扯鈴社團發表

臺南市善化區善糖國小 114 學年度 78 週年校慶體育會實施計畫

一、依據：臺南市善化區善糖國小 114 學年度第 2 學期校務會議決議辦理。

二、目的：

- (一) 透過活動的參與，培養團隊合作的精神，養成良好的運動習慣。
- (二) 促進健康體位，提高運動興趣、鍛鍊強健體魄，優質的健康生活。
- (三) 結合低碳校園議題，節能減碳愛地球。
- (四) 融入重要教育議題，展現教育宏效。

三、活動日期：民國 115 年 03 月 25 日（星期三）

四、工作分配：

器材組：莊坤穎、丁富原 裁判組：陳建忠、蘇銘勳、莊坤穎
獎品組：蘇銘勳、丁富原 餐飲組：呂家鳳、施乃碧、陳俐燕
場地組：蘇銘勳、莊坤穎、丁富原及高年級學生
攝影組：蘇莞筑 音效典禮組：林英嫻、楊靜怡、陳淑雯 醫務組：呂家鳳

五、活動程序：

08：30-08：35 健康體適能活力舒活伸展操

08：35-10：50 體育活動競賽

A. 50 公尺全員賽跑（幼兒園、一年級、二年級組）（採隨機抽籤分組，原則上分男女組，每組最多 4 人，幼兒園分大、中、小班組）

B. 100 公尺全員賽跑（三年級、四年級、五年級、六年級組）

（採隨機抽籤分組，原則上分男女組，每組最多 4 人）

C. 趣味競賽（分幼兒園、低年級、中年級、高年級組）

(10:00-10:20 休息) D. 趣味大隊接力（幼兒園分成 2 隊--每棒跑 1/3 圈）

E. 大隊接力（一~二年級分成 2 隊--每棒跑半圈、三~六年級分成 4 隊--每棒跑一圈）

10：50-11：10 場地整理

11：10-12：00 休息暨級務處理

六、獎勵標準：（都沒獲得獎品的話，請老師統計後再由學務組發給 1 份健康促進獎）

1. 全員賽跑採分組優勝制，男、女組各擇優以不超過 2/3 比例予以獎勵。
2. 趣味競賽及趣味大隊接力獎勵優勝隊伍。
3. 大隊接力一~二年級組獎勵優勝隊伍；三~六年級組獎勵前 3 名優勝隊伍。

七、注意事項：

- (一) 本活動所使用的器材，儘量採用可回收再利用的環保材質品項。
- (二) 趣味競賽的設計儘量配合重大教育議題(健康體位、健康飲食、交通安全)來規劃。
- (三) 趣味競賽分組設計表及各分組報名表請至 NAS 分享區，下載表格填寫後 3/13 日前上傳完畢。(\\120.116.68.5\教導處\0 體育會趣味競賽分組設計表及參賽名單)

八、本計畫經校長核准後公布實施，修正時亦同。

承辦人：

教導主任：

總務主任：

校長：

9. 校慶運動會~趣味競賽活動計畫

臺南市善化區善糖國小 114 學年度校內體育會活動趣味競賽實施辦法

一、實施年段：■ 幼兒園 □ 低年級 □ 中年級 □ 高年級

二、活動名稱：健康跳跳樂 (配合議題：健康飲食)

三、實施方式：出發時孩子從籃子隨意拿取兩張食物圖片，家長幫孩子放呼拉圈，讓孩子往前跳進呼拉圈，直到到達目標座和孩子一起將食物圖片放到紅色籃子(加工食品)或綠色籃子(原型食物)，再由孩子放呼拉圈，家長往前跳進呼拉圈，交接給下一棒。

四、準備器材：

(一) 學校準備：綁繩 2 條 (10~15M)

(二) 班級自備：呼拉圈 4 個，籃子 6 個，目標座 4 個，食物圖卡數張。

趣味競賽(幼兒園組)名單

分組	甲隊	乙隊
1	蔡 淨	陳 恩
2	郭 祺	王 喆
3	楊 榕	楊 謙
4	林 玉	蔡 靜
5	林 宇	黃 蓉

10. 校慶運動會~幼兒園趣味競賽活動實施辦法, 有邀請家長一起完成比賽



11. 校慶運動會-校長致辭, 感謝家長蒞臨

12. 校慶運動會幼兒園趣味競賽-親子合作賽



13. 校慶運動會幼兒園趣味競賽-親子合作賽

14. 校慶運動會幼兒園趣味競賽-親子合作賽

教育部補助臺南市辦理114年度臺南市善化區樂齡學習中心計畫經費核定表

中心性質：示範中心 優質中心 續辦中心 新辦中心

申請單位：臺南市善化區善糖國民小學

計畫名稱：114年度樂齡學習中心計畫

計畫經費總額：950,535	(經常門： 950,535)	(資本門： 0)
申請補助經費：836,471	(經常門： 836,471)	(資本門： 0)
自籌經費：114,064	(經常門： 114,064)	(資本門： 0)
擬向其他機關與民間團體申請補助： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (請註明其他機關與民間團體申請補助經費之項目及金額) 教育部： 元，補助項目及金額： XXXX部：.....元，補助項目及金額：		

經費項目	計畫經費明細			
	單價 (元)	數量	總價 (元)	說明
講師鐘點費(2-1)	1,200	60時	72,000	1. 中心外聘具有核心證書之講師，且講授核心課程者。 2. 依實際課程核算，惟單一師資不得超過15%，離島及偏鄉不得超過20%。 3. 依講座鐘點費支給標準辦理。
講師鐘點費(2-2)	1,000	86時	86,000	1. 中心外聘具有核心證書之講師，講授非核心課程者。 2. 依實際課程核算，惟單一師資不得超過15%，離島及偏鄉不得超過20%。 3. 依講座鐘點費支給標準辦理。
講師鐘點費(2-3)	800	480時	384,000	1. 未有核心課程講師證書之外聘講師鐘點費(含拓點)。 2. 依實際課程核算，惟單一師資不得超過15%，離島及偏鄉不得超過20%。 3. 依講座鐘點費支給標準辦理。
業務費 工作費/工讀費	190	939時	178,410	1. 依據「教育部補(捐)助及委辦計畫經費編列基準表」之規定，需依據現行勞動基準法所訂每人每小時最低基本工資，應依工作內容及性質核實編列，所列費用應含薪資、退休金、保險及其他依法應給予項目。 2. 勞保費：前述部分工時受樂齡中心輪派定時到工、全月均在職者，須依「勞工保險投保薪資分級表」之等級金額申報，欲申請之樂齡中心需檢附計算方式，方得申請。 中心、拓點課堂服務，值班櫃台輪班，資料檔案整理，活動支援
講義費/教材費(1)	60	900份	54,000	請註明1份約多少經費。 課程講義一份約\$60

15. 善糖國小~善化區樂齡學習中心申請經費核定表

二、樂齡核心課程-運動保健

(一) 執行成果概述及效益評估

樂齡核心課程-運動保健							
辦理期間	114年01月01日起至114年12月31日止						
活動辦理總場次	38 場	男性 總參與人次	223 人次	女性 總參與人次	838 人次	總參與人次	1061 人次
執行過程 及成果概述	<p>方塊踏步運動樂嗨嗨</p> <p>方塊踏步由日本方塊踏步協會推廣的樂齡運動，在安全、無壓力、歡樂的氣氛下進行活動。開課時約定不論對錯，給予走完全程的同學鼓掌、大聲鼓勵與讚美，課堂正向歡樂的氣氛，讓平日依賴輪椅或輔助器的長者均樂於嘗試。</p> <p>每次前進的步伐由講師示範後，學員依樣畫葫蘆前進，每次上課前進的步伐由簡單2步到稍微複雜的6步，步伐行走方向包括直線前進、斜方前進、後退等，同一課程穿插不同難易度的步伐，讓不同程度的學員都能有盡情參與的感受。</p> <p>樂活健肌律動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過網路選擇熟悉音樂，聽懂音樂，訓練肌肉平衡提升整體力量，增強反應能力。 2. 首先以簡單的暖身動作示範，以口述加上動作慢慢引導融入身體記憶。 3. 以講述法或簡報來教如何數節拍，先以口述慢慢加上手腳帶動。 4. 以講述加示範強調動力及重心連地板轉換以防跌倒練習。 5. 以遊戲的方式來帶動，有如轉換方向前轉後轉的遊戲增加樂趣。 6. 至於年長者可用椅子或牆壁做輔助，用腳掌轉動練習可強化腰力和肌力。 7. 以自編舞慢慢講解，用熟悉的音樂舞曲加上道具如繩子、棍子、扇子來帶動。 8. 放快節奏輕鬆音樂讓年長者各自舞台發揮，有表現機會舒緩壓力、愉悅心情、活動筋骨。 9. 用身體來帶動腳步，先以示範與實作讓學生自由扭動方式激發潛力，可隨音樂用手拍打數拍子。 10. 腳踏步數拍強化腳力肌力，敲敲頭數拍活化腦力。 11. 先以喜歡的音樂口喊數節拍如1234 左腳開始前旁併使其動動腦運用 						

16. 善糖國小~善化區樂齡學習中心核心課程—運動保健



17. 樂齡學習中心協調會-校長參加頒贈獎狀

18. 樂齡學習中心協調會-里長蒞臨致辭

樂齡核心課程-運動保健



課程名稱：方塊踏步運動樂嗨嗨
 授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-林若宛
 時間：2025-03-26
 地點：台南市善化區溪美社區
 活動內容：透過方塊踏步運動讓學員在歡樂氣氛下學習，達到運動、認知、活化大腦、增進人際關係



課程名稱：樂活健肌律動
 授課講師：樂齡講師(一般講師)-蘇麗詩
 時間：2025-06-03
 地點：台南市善化區東勢寮
 活動內容：訓練肌肉平衡，提升整體力量，訓練站姿，腳步重心以防跌倒以帶動跳方式訓練靈活度與協調，腦力激盪訓練口述解說增強記憶



課程名稱：樂齡樂活舞健康
 授課講師：專業實務工作者-李芝蓁
 時間：2025-08-19
 地點：台南市善化區田寮社區
 活動內容：透過舞蹈與律動，促進身體活動與人際互動，實現「健康老化、快樂生活」的目標



課程名稱：動動肌有力
 授課講師：樂齡講師(一般講師)-蘇麗詩
 時間：2025-07-07
 地點：台南市善化區胡家社區
 活動內容：提升肌肉力量和身體靈活性，增強自信心和核心穩定性

19. 樂齡學習中心核心課程~運動保健活動成果照片