

# 學校推動健康促進計畫特色~創意巧思 成果表

| 指標名稱   | 學校推動健康促進計畫特色  |
|--|---|
| 簡述內容   | <p>~創意巧思 條列說明~</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 針對健康促進相關議題，訂定健康體位宣導月並據以規劃導護老師每週學生朝會時安排相關議題及最新資訊的宣導(圖 1~11)</li> <li>2. 導護老師進行健康促進議題宣導後，將自編的 PPT 教材上傳置於學校雲端硬碟(NAS)分享區，讓其他老師也能共享運用(圖 12~13)</li> <li>3. 與溪美社區發展協會及善化區農會積極合作，辦理 3 場次不同農產品的「食農教育」體驗及育樂營活動，讓學生進入社區農園參訪，由社區食農講師向學生進行「健康飲食、快樂學習」課程(圖 14~15)</li> <li>4. 邀請善化衛生所派員蒞校向學生進行「健康促進議題宣導」活動，由專業的來說明更具說服力(圖 16~17)</li> <li>5. 配合學校律動課程持續推廣，連續 2 年邀請 2 位舞者蒞校宣講，強調運動健身的日常實踐(圖 18~25)</li> <li>6. 邀請輔導教師安排 3 場次的正向心理健康課程，站在教育的立場，為自己的幸福而學並做好情緒自我管理(圖 26~27)</li> <li>7. 辦理兒童節英語/科學闖關活動，結合健康促進主題安排「解鎖健康密碼及蔬果對對碰」關卡，進行健康體位及健康吃食做檢驗(圖 28~31)</li> <li>8. 結合課間活動 SH150 體適能計畫-主推跳繩，每學期辦理班際體適能跳繩競技賽(圖 32~38)</li> <li>9. 派學生參加鄰近國中的校慶運動會，與周遭的他校學生進行體育交流(圖 39~41)</li> </ol> |
| 佐證資料   |   |
| <p><b>第二階段</b></p> <p>健康促進工作團隊依據健康議題及工作目標擬定學校健康促進計畫，其執行策略說明如下：</p> <p>(一) 訂定學校衛生政策層面：</p> <p>運用之策略主要為訂(修)定相關規定與強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。</p> <p>1、訂(修)定相關規定方面：</p> <p>(1) 訂定每年三月、九月為健康體位及正向心理健康促進宣導月。</p> <p>(2) 訂定每年十月為視力保健宣導月。</p> <p>(3) 訂定每年六月、十一月為藥物濫用防制宣導月。</p> <p>(4) 訂定每年十二月為性教育(含愛滋病防治)宣導月。</p> <p>(5) 訂定每年一月全民健保(含正確用藥)為宣導月。</p> |   |
| 1. 114學年度健康促進計畫~訂定各健康宣導月   |   |

臺南市善化區善糖國民小學 114 學年第 1 學期行事曆 <黑:已定, 紅:暫訂, 學期中補上>

| 週別                | 起訖 | 研習     | 一般行政   | 教導處   | 總務處  | 幼兒園   |
|-------------------|----|--------|--|---|--|---|
| 8/24<br> <br>8/30 |    |        | 1. 8/24 祖父母節宣導<br>2. 8/25~8/29 英語學習扶助(中高)8:30~11:40<br>3. 8/28 教師備課(全天)<br>4. 8/29 全校返校日(08:00~10:00)<br>5. 8/29 迎新活動<br>6. 8/29 教師備課(全天)            | 1. 資源回收成果填報(25日起)<br>2. 反毒宣導績效、環境清潔日成果、登革熱防治成果上傳(26日以前)   |  | 1. 環境整理及清潔<br>2. 教室佈置完成<br>3. 採購幼兒學用品、教材分發、點心廠商聯絡<br>4. 園務會議及教保活動課程發展會議<br>5. 設施設備檢核<br>6. 迎新活動                           |
| 8/31<br> <br>9/6  |    | 期初校務會議 | 1. 9/1(一)開學日<br>2. 9/3(三)校務會議提案討論 13:40<br>3. 9/4(四)期初校務會議 08:00<br>4. 9/1~9/5 友善校園週<br>5. 交通安全宣導月(9月)<br>6. 健促-健康體位宣導月(9月)<br>7. 健促-正向心理健康促進宣導月(9月) | 1. 分發教科書<br>2. 建立學生緊急聯絡名冊<br>3. 學生常規訓練、騎腳踏車申請、上下學路隊調查<br>4. 整潔區域分配<br>5. 填寫家庭防災卡、家庭防毒卡及家長緊急聯繫卡<br>6. 填報輔導月報表<br>7. 9/1 友善校園週宣導<br>主題:「停!聽!看!一起『調』出『和』諧的友善校園!」(校長)<br>8. 友善校園週性平入班宣導(G2~G6)<br>9. 六甲創意園地布置 | 1. 調整課桌椅<br>2. 調查各班掃地用具數量<br>3. 遊戲器材安全檢查<br>4. 財產物品盤點<br>5. 校舍建築安全檢查 | 1. 確認幼兒園幼生名冊與人數異動<br>2. 分發註冊單<br>3. 幼生管理系統資料修正填報<br>4. 送學前經費簽呈<br>5. 學生平安保險<br>6. 課後延長照顧服務開始<br>7. 測量幼兒身高體重<br>8. 飲水機更換濾心 |

臺南市善化區善糖國民小學 114 學年第 2 學期行事曆 <黑:已定, 紅:暫訂, 學期間補上>

| 週別                | 起訖 | 研習     | 一般行政  | 教導處  | 總務處                           | 幼兒園   |
|-------------------|----|--------|---|--|-------------------------------|---|
| 2/1~<br>2/7       |    |        |   |  |                               | 1. 2/6 公告 115 學年度新生入園招生簡章   |
| 2/8<br> <br>2/14  |    |        | 1. 2/11(三)第 2 學期開學<br>2. 2/11~2/25 友善校園週  |  | 1. 遊戲器材安全檢查<br>2. 申報上半年消防安全報表 | 1. 環境整理及清潔<br>2. 教保活動課程發展會議<br>3. 幼兒學用品準備<br>4. 點心廠商聯絡<br>5. 設施設備檢核<br>6. 教室布置完成                |
| 2/15<br> <br>2/21 |    |        | 1. 2/21 世界母語日<br>2. 2/14~2/22 春節連假  | 1. 2/21 前畢業生學籍資料確認   | 1. 分發收費三聯單<br>2. 分發掃地用具       |   |
| 2/22<br> <br>2/28 |    | 期初校務會議 | 1. 2/23(一)第 2 學期正式上課<br>2. 2/23(一)師生慶生會<br>3. 2/24(二) 8:00 南聖劇團演出(最好的師傅)<br>4. 2/25(三)校園安全地圖巡檢會議 15:00<br>5. 2/25(三) 13:40 校務會議提案討論<br>6. 2/25(三) 14:30 性平會<br>7. 2/26(四)校務會議 8:00<br>8. 2/27(五)調整放假<br>9. 2/28(六)和平紀念日 | 1. 2/28(六)柚香盃木球賽<br>2. 六甲創意園地布置<br>3. 資源回收成果填報、學校清潔日暨登革熱防治成果上傳(26日以前)<br>3. 登革熱暨腸病毒現場查核(未定)<br>4. 路隊及緊急聯絡名冊線上更新<br>5. 填寫並黏貼家庭防災卡、家庭防毒卡及家長緊急聯繫卡 |                               | 1. 學生團投保作業<br>4. 2/23(一)課後延長照顧開始<br>2. 測量幼兒身高體重<br>3. 幼兒視力檢查及記錄<br>4. 幼生註冊收費<br>5. 2/23(一)二月慶生會 |
| 3/1<br> <br>3/7   |    |        | 1. 3/1(日)慶安宮演出 18:30<br>2. 3/4(三)雲水書車 8:30~10:00<br>3. 3/4(三)輔導團分區研習(雙語-新市國小)<br>4. 3/6(五)全校班親會 19:00<br>5. 健康體位及正向心理健康宣導月(3月)<br>6. 3/2 3/9 防災教育週  | 1. 量測視力、身高、體重<br>2. 學生藥物濫用防制宣導成果上傳暨個案追蹤填報<br>3. 填報輔導服務月報表<br>4. 3/2 全校性登革熱、腸病毒防治衛教宣導<br>3/5(四)防災教育宣導與演練 10:00                                  | 1. 3/3(二) 8:00~8:30 防災教育宣導    | 1. 各項經費與廚工薪資動支<br>2. 飲水機更換濾心<br>3. 棉被及盥洗用具清洗<br>4. 兒童遊戲場設施檢查                                    |

2. 於學校行事曆中明訂各宣導月

## 臺南市善化區善糖國民小學 114 學年第 1 學期導護輪值表

導護執勤順序：蕙禎→英琪→涵怡→莞筑→美慧→碧玉→儀珊→容禾→坤穎

| 週別 | 起訖        | 重點工作事項  | 導護人員 |
|----|-----------|---|------|
| 一  | 8/31~9/6  | 友善校園週宣導：「停！聽！看！一起『調』出『和』諧的友善校園！」、「校園霸凌防制-CRC-反霸凌及尊重多元」、「防制學生藥物濫用-新型電子煙-『奶茶煙』」、「防制校園詐騙-釣魚簡訊詐騙宣導」、「交通安全宣導-上下學人車動線暨學校周遭事故熱區地圖介紹」 ☺ | 坤穎   |
| 二  | 9/7~9/13  | 1. 登革熱、腸病毒及嚴重特殊傳染性肺炎宣導 ☺<br>2. 全民國防教育-①我的帥氣，我的國家 ②守護家園，我就來 ☺  | 蕙禎   |
| 三  | 9/14~9/20 | 預防食品中毒宣導：中秋烤肉偵查隊 ☺  | 英琪   |
| 四  | 9/21~9/27 | 健康促進議題宣導：健康體位-FIT動起來 ☺  | 涵怡   |
| 五  | 9/28~10/4 | 正向心理健康促進宣導：+<br>1. 兒童權利公約 (CRC) -鍾學昇的情緒日誌 ☺<br>2. 網路自殺防治守門員 ☺ (9/30宣導)  | 莞筑   |

## 臺南市善化區善糖國民小學 114 學年第 2 學期導護輪值表

導護執勤順序：莞筑→美慧→碧玉→儀珊→容禾→坤穎→蕙禎→英琪→涵怡

| 週別 | 起訖        | 重點工作事項   | 導護人員 |
|----|-----------|--|------|
| 一  | 2/8~2/14  |  |      |
| 二  | 2/15~2/21 |  |      |
| 三  | 2/22~2/28 | 友善校園週：+<br>①拒絕短影音風險：別被演算法牽著走，思辨、查證、要求助-按下上傳鍵的那一刻 ☺<br>②防制學生藥物濫用：拒絕毒品 擁抱未來-依託咪酯防制 ☺ | 坤穎   |
| 四  | 3/1~3/7   | 衛教宣導-登革熱、腸病毒及嚴重特殊傳染性肺炎宣導 ☺   | 莞筑   |
| 五  | 3/8~3/14  | 通學交通安全-快樂平安行 ☺   | 美慧   |
| 六  | 3/15~3/21 | 健康促進議題宣導：+<br>健康體位-孩子健康成長的關鍵密碼 ☺   | 碧玉   |
| 七  | 3/22~3/28 | 1. 人權教育宣導：介紹ICERD消除一切形式種族歧視公約 ☺<br>2. 性別平等教育週-跟蹤騷擾防治宣導 ☺                           | 英琪   |
| 八  | 3/29~4/4  | 健康促進議題宣導：+<br>正向心理健康促進-5正4樂 BE HAPPY-正向心理 ☺  | 容禾   |

3. 配合各宣導月安排導護老師進行相關議題進行重點工作宣導



4. 防制學生藥物濫用宣導



5. 口腔保健宣導



6. 健康體位宣導



7. 正向心理健康宣導



8. 視力保健宣導



9. 檳榔防制宣導



10. 全民健保(正確用藥)宣導



11. 性教育宣導

網路 > 120.116.68.5 > 教導處 > 0導護宣導議題歷年資料 > 114學年度 > 上學期 >

| 名稱   | 修改日期                |
|--|---------------------|
| 0-114學年度上學期各週次導護參考資料                               | 2025/12/31 下午 04:21 |
| 第2週 登革熱、腸病毒及嚴重特殊傳染性肺炎、全民國防教育宣導                     | 2025/9/23 下午 05:15  |
| 114學年度第1學期導護值表                                     | 2025/8/26 下午 02:32  |
| 第1週 停聽看-一起「調」出「和」諧的友善校園、CRC~反霸凌及尊重多元 新型電子煙-奶茶煙...  | 2025/8/29 下午 03:06  |
| 第3週 預防食品中毒宣導                                       | 2025/9/12 下午 03:11  |
| 第4週 健康促進議題宣導：健康體位~FIT動起來                           | 2025/9/18 下午 05:33  |
| 第5週 正向心理健康促進宣導-兒童權利公約(鍾學昇的情緒日誌)-網路自殺防治守門員          | 2025/9/29 下午 12:57  |
| 第6週 兒少性剝削防治、國際女孩日宣導                                | 2025/10/9 上午 10:50  |
| 第7週 犯罪被害人保護週宣導：保護的對象                               | 2025/12/3 下午 03:49  |
| 第8週 促進議題宣導：視力保健(EYE的保衛戰)                           | 2025/10/23 下午 02:43 |
| 第9週 水域安全--防溺小尖兵                                    | 2025/12/4 上午 10:45  |
| 第10週 通學交通安全教育~平安行好心情                               | 2025/11/22 下午 10:22 |
| 第11週 健促議題宣導 藥物濫用防制                                 | 2025/11/13 上午 09:27 |
| 第12週 防治AI換臉詐騙宣導                                    | 2025/11/14 下午 02:38 |
| 第13週 減塑小英雄-面對一次性塑膠垃圾，我們該怎麼做呢                       | 2025/11/20 下午 12:21 |
| 第14週 性騷擾、隱性障礙者宣導                                   | 2026/1/5 上午 08:27   |
| 第15週 1.一氧化碳中毒預防日(1216) 2.健促議題宣導：愛滋病防治~愛多一分了解 少一分誤解 | 2025/12/8 上午 08:23  |
| 第16週 交通安全教學-搭車小高手                                  | 2025/12/15 下午 03:01 |
| 第17週 性剝削宣導-拒絕散布性影像一起shots出來                        | 2025/12/22 下午 02:54 |
| 第18週 交通安全教學 腳踏車安全~追風安全快造風安全快                       | 2025/12/27 下午 08:40 |
| 第19週 健促議題宣導-全民健保 正確用藥                              | 2026/1/9 上午 11:06   |
| 第20週 網路成癮防治宣導~健康上網不迷惘 網路使用習慣自我歸檢量表                 | 2026/1/9 上午 10:52   |
| 第21週 餐前5分鐘專書教學+教育人員反毒宣講+本土語                        | 2026/1/13 上午 11:30  |

12. 114學年度第一學期導護宣導自編PPT放於雲端NAS供大家分享

網路 > 120.116.68.5 > 教導處 > 0導護宣導議題歷年資料 > 114學年度 > 下學期 >

| 名稱   | 修改日期         |
|--|--------------|
| 0-114學年度下學期各週次導護參考資料   | 2026/6/5 下午0 |
| 114學年度第2學期導護值表   | 2026/2/12 上午 |
| 第3週 友誼與週宣導：「拒絕校園霸凌：別被霸凌法綁架，思辨、辯證、勇於說「不」-捨下上學的那一刻」、「防制學生藥物濫用-拒絕毒品誘... | 2026/2/13 上午 |
| 第4週 愛國熱、踴躍參加愛國教育   | 2026/2/25 上午 |
| 第5週 通學交通安全-快樂平安行   | 2026/3/8 下午1 |
| 第6週 健康促進議題宣導(健康體位-孩子健康成長的關鍵密碼)                                       | 2026/3/15 下午 |
| 第7週 人權教育宣導   | 2026/3/20 下午 |
| 第8週 正向心理健康促進-5正4樂 BE HAPPY-正向心理+說謊話                                  | 2026/3/30 上午 |
| 第9週 健康促進議題宣導 口腔保健、健康美齒計畫從這裡開始  | 2026/4/10 下午 |
| 第10週 環保教育：淨零綠生活永續生活  | 2026/4/24 下午 |
| 第11週 介紹420性別平等教育日-認識並尊重多元性別：部落巡禮Follow米                              | 2026/4/20 上午 |
| 第12週 CRC兒童人權宣導-聯合國兒童權利公約+反詐騙+自行車交通安全宣導                               | 2026/4/27 上午 |
| 第13週 水域安全宣導-水域安全你我要注意  | 2026/5/4 上午0 |
| 第14週 孝道教育暨預防盜宣   | 2026/5/10 下午 |
| 第15週 健康促進宣導-菸害防制-向新興菸品說不   | 2026/5/18 上午 |
| 第16週 能源教育週宣導 小筆動 大改變 動盪也能愛地球   | 2026/5/28 上午 |
| 第17週 預防盜竊-電版   | 2026/6/1 上午1 |
| 第18週 通學交通安全-自行車避讓  | 2026/6/5 下午0 |

16.68.5)

13. 114學年度第二學期導護宣導自編PPT放於雲端NAS供大家分享

指標十三：社區「食農教育」課程參加體驗

與臺南市善化區溪美社區發展協會合作，共同推行在地食農教育深度體驗活動，

配合在地特色農作物成熟時程，安排全校師生至社區實際體驗社區設計的食農課程。

一、執行方式：

(一)草莓生菜採摘體驗課程-預計於12月份由幼兒園學生參加體驗教學活動。

(二)食農教育冬令營-預計於1月份由全校學生報名參加體驗教學活動。

(三)百香果DIY體驗課程-預計4月份4~6年級學生參加校外體驗教學。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：1點

四、預期效益：

(一)全校師生皆能參加社區「食農教育課程」參訪活動，了解社區食農特色。

(二)落實選用在地食材，達到節能減碳效果。

五、實際成效：

一、114/12/19結合社區發展協會，幼兒園親師生遠足走入社區文化生態農園，體驗採摘草莓及生菜教學活動。

二、115/01/26~28結合社區慈心有機農業發展協會，全校學生自由報名參加食農教育冬令營，體驗米食、矮摘樹豆※一種植甘蔗等教學活動。

三、115/04/28結合善化區農會，四~六年級學生社區食農教育，參訪良全百香果園，進行百香果栽種培育及安全用藥等友善生態農法導覽解說，體驗百香果DIY手作點心。

14. 參與溪美社區發展協會及善化區農會合作，辦理3場次相關食農教育體驗活動



幼兒園社區食農教育體驗-在地農夫現場解說



幼兒園社區食農教育體驗-學童生活體驗發表



食農教育冬令營-米的介紹(米的身體有玄機)



食農教育冬令營-採摘樹豆體驗教學



百香果食農教育-參訪善化區良全百香果園



百香果食農教育-採收百香果體驗教學

|             |  |
|-------------|--|
| <p>指標名稱</p> | <p>學校與地區衛生醫療資源合作，提供學校師生健康管理</p>  |
| <p>簡述內容</p> | <p>辦理健康宣導、口腔保健、低碳飲食等：</p> <p>1. 115/3/11 下學期結合善化衛生所辦理衛教室導—口腔保健、性教育、正確用藥、健康心理、健康體位、菸癮防治、視力保健、防制藥物濫用等議題。(圖 1-18)</p> <p>2. 115/4/24 結合醫療院所牙醫師及口腔巡迴車蒞校進行口腔保健保養。(圖 19-22)</p> <p>3. 114/9/24 上學期結合善化衛生所辦理衛教室導—健康體位 低碳飲食。(圖 23-26)</p> <p>4. 114/2/19 邀請教育局學輔校安科 逯宜佳護理師蒞校宣導—飲食無負擔 動感健康來 (圖 27-30)</p> |

佐證資料



1. 結合衛生所辦理衛教室導—全面禁止電子菸



2. 結合衛生所辦理衛教室導—二代戒菸



3. 結合衛生所辦理衛教室導—癮癮防治



4. 結合衛生所辦理衛教室導—戒菸 戒癮 戒酒

16. 下學期~善化衛生所派員蒞校向學生進行「健康促進議題宣導」活動



25. 結合衛生所辦理衛教宣導-低碳飲食



26. 結合衛生所辦理衛教宣導-低碳飲食

17. 上學期~善化衛生所派員蒞校向學生進行「健康促進議題宣導」活動



18. 舞動青春~有氧舞蹈(陳威全)蒞校分享



19. 舞動青春~有氧舞蹈(陳威全)蒞校分享



20. 舞動青春~有氧舞蹈(陳威全)蒞校分享



21. 舞動青春~有氧舞蹈(陳威全)蒞校分享



22. 藝啟分享~街舞舞者蒞校分享



23. 藝啟分享~街舞舞者蒞校分享



24. 藝啟分享~街舞舞者蒞校分享



25. 藝啟分享~街舞舞者蒞校分享

## 人際關係並建立自尊和自信(1)

|      |  |
|------|--|
| 指標名稱 | 良好的師生互動及學生互動、民主過程  |
| 簡述內容 | <p>1. 輔導教師利用學生朝會時間進行全校性的生活輔導宣講, 輔導學生學習良好互動技巧:</p> <p>(1) 114/10/27 宣講主題: 尊重別人 (圖1-4)</p> <p>(2) 114/12/22 宣講主題: 尊重他人~提醒與告知(圖5-8)</p> <p>(3) 115/06/01 宣講主題: 情緒自我管理(圖9-14)</p> <p>2. 全校模範生選拔票選暨自我推薦(圖15-19)</p> |

### 佐證資料



1. 尊重自己的表現=尊重他人



2. 如何與人溝通?



3. 如何與人溝通?



4. 面對不尊重你的人, 不要和他吵

26. 輔導教師安排正向心理健康課程, 輔導學生為自己的幸福而學並做好情緒自我管理



5. 尊重他人~提醒與告知 保護自己



6. 怎麼說對不起,誰不會犯錯?



7. 怎麼說對不起短影音播放



8. 怎麼說對不起短影音播放



9. 常常情緒失控,怎麼辦?



10. 同學說你是傻B,你就是傻B嗎?



11. 生氣就像火山爆炸



12. 生氣時你可以這樣做

27. 輔導教師安排正向心理健康課程,輔導學生為自己的幸福而學並做好情緒自我管理



28. 兒童節英語/科學闖關活動，安排「解鎖健康密碼及蔬果對對碰」關卡



29. 兒童節英語/科學闖關活動，安排「解鎖健康密碼及蔬果對對碰」關卡



30. 兒童節英語/科學闖關活動，安排「解鎖健康密碼及蔬果對對碰」關卡



31. 兒童節英語/科學闖關活動，安排「解鎖健康密碼及蔬果對對碰」關卡

## 臺南市善化區善糖國民小學推動 SH150 方案計畫 ~114 學年度健康體適能課間活動~

### 一、依據：

- (一)本校 114 學年度健康促進計畫規劃辦理。
- (二)本校 114 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫辦理。

### 二、目的：

1. 學習多元體育活動，鼓勵師生積極參與健康體適能運動。
2. 提昇學生健康體適能，養成規律運動習慣。
3. 讓學生學會傳統民俗技藝-跳繩技能，延續優良文化傳統。

### 三、實施方式：

1. 實施時間：每日 10:00~10:30 課間活動時間實施
2. 實施週次：配合氣溫狀況開始實施，逢評量週暫停一週
3. 學期間挑一週舉辦健康體適能班際體育競技賽(跳繩、搖呼拉圈)

#### 4. 實施項目及指導老師安排分配表：

| 星期   | 一   | 二              |                         | 三            | 四            | 五                |                         |
|------|---|----------------|-------------------------|--------------|--------------|------------------|-------------------------|
| 活動項目 | 跑步<br>(折返跑)   | 跳繩<br>(1-2 年級) | 跳繩<br>(跑步跳)<br>(3-6 年級) | 跑步<br>(耐力跑)  | 健康操          | 搖呼拉圈<br>(1-2 年級) | 跳繩<br>(耐力跳)<br>(3-6 年級) |
| 活動場地 | 風雨球場  | 室外集合場          | 風雨球場                    | 操場           | 風雨球場         | 室外集合場            | 風雨球場                    |
| 指導老師 | 建忠主任<br>涵怡老師  | 俊吉校長<br>坤穎老師   | 容禾老師<br>英嫻老師            | 銘勳主任<br>蕙禎老師 | 儀珊老師<br>莞筑老師 | 建忠主任<br>碧玉老師     | 坤穎老師<br>美慧老師            |
| 備註   | ※實施各項活動前先進行「動眼操」後，再進行上述安排的活動<br>※學校團隊比賽前，得由指導老師召集參賽同學於該時段加強練習 |                |                         |              |              |                  |                         |

### 四、注意事項：

1. 活動時間教室淨空，學生遵守運動安全事項，鼓勵戴帽子遮陽保護眼睛
2. 把握運動原理、實施步驟及循序漸進原則，減少運動傷害
3. 指導老師在旁伴隨指導，勿讓學生獨自活動
4. 動眼操步驟：
  - (1)轉動眼球-上下左右轉動眼球，反覆 6 次
  - (2)看遠看近-看 6M 以外景物約 5 秒鐘，再看 1M 以內近物約 5 秒鐘，反覆 10 次
5. 空氣品質不佳(紅、紫旗)或天氣過於炎熱時，機動改為班級活動。

學務組：  指導主任：  校長： 

## 臺南市善化區善糖國民小學 114 學年度第 1 學期 班際體育競賽~跳繩及搖呼拉圈競技賽實施辦法

一、依據：本學期行事曆規劃辦理

二、搖呼拉圈比賽：

(一)參加人員：1 年級學生

(二)比賽日期：115 年 1 月 7 日及 1 月 9 日，10:00-10:30 課間活動時間

(三)比賽地點：本校風雨操場

(四)比賽方式：

1. **達標賽**：115 年 1 月 7 日，全班學生均下場比賽（身體不適和特殊狀況的學生除外），達標時間一年級 20 秒。競賽 2 輪，分別核予獎勵。
2. **耐力賽**：115 年 1 月 9 日，2 輪皆達標者代表參賽，搖呼拉圈耐久者獲勝，取第 1 名給予獎品獎勵。

(五)獎勵方式：

**達標獎**：2 次皆達到年級秒數標準者，給予榮譽卡畫 3 個「○」及小獎品一份獎勵；只有 1 次達到年級秒數標準者，給予榮譽卡畫 1 個「○」獎勵。

三、跳繩比賽：

(一)參賽人員：2-6 年級學生

(二)比賽日期：115 年 1 月 7 日及 1 月 9 日，10:00-10:30 課間活動時間

(三)比賽地點：本校風雨操場

(四)比賽方式：

1. **達標賽**：115 年 1 月 7 日，各班學生均下場比賽（身體不適和特殊狀況的學生除外），達標秒數六年級 70 秒，五年級 60 秒，四年級 50 秒，三年級 40 秒，二年級 30 秒。競賽 2 輪，分別核予獎勵。
2. **耐力賽**：115 年 1 月 9 日，2 輪皆達標者代表參賽，分中、高年級（二年級單獨一組）分組競賽，跳繩耐久者獲勝，各組取前 3 名（二年級取前 2 名）給予獎品獎勵。

(五)獎勵方式：

**達標獎**：連續 2 次達到各年級秒數標準，給予榮譽卡畫 3 個「○」及小獎品一份獎勵；只有 1 次達到各年級秒數標準，給予榮譽卡畫 1 個「○」獎勵。

四、經費來源：由學生活動費支應。

五、本辦法經校長核可後實施，修正亦同。

承辦人

教師 莊坤穎  
學務組長

教導主任

教師 陳建忠  
教導主任

總務主任

教師 蘇銘勳  
總務主任

校長

臺南市善化區善糖國民小學 校長 陳俊吉

### 33. 上學期末「健康體適能課間活動~班際體育競賽」實施辦法



34. 上學期班際體育競賽~跳繩



35. 上學期班際體育競賽~搖呼拉圈

## 臺南市善化區善糖國民小學 114 學年度第 2 學期 班際體育競賽~跳繩競速計次賽實施計畫

一、依據：本學期行事曆規劃辦理

二、跳繩競速計次賽辦法：

(一)參加人員：一~六年級學生

(二)比賽日期：5/26，當天 10:00~10:30 課間活動時間

(三)比賽地點：本校風雨操場

(四)比賽方式：

1. 各班學生均下場比賽（身體不適和特殊狀況的學生除外）。
2. 參賽班級的選手分批下場，比賽時間一分鐘。
3. 跳繩繞過雙腳計數一次，繩子沒甩過雙腳不計次數（前跳、後跳皆可）。
4. 一分鐘內若中途失誤可再繼續跳，成功跳過的次數會累加計算。

(五)成績計算：計算班級總平均次數，各班排序前 3/4 的參賽選手分別給予不同程度的獎勵。

(六)獎勵方式：（各比例人數採無條件刪去法）

1. **跳優獎**：各班跳繩次數最高前 25%者，給予榮譽卡畫 5 個「O」獎勵；
2. **達標獎**：各班跳繩次數前 25%-50%者，給予榮譽卡畫 3 個「O」獎勵。
3. **努力獎**：各班跳繩次數前 25%-50%者，給予榮譽卡畫 1 個「O」獎勵

三、賽程表：詳如附件，按班級座號下場參賽，請比賽學生提前進行暖身活動，避免拖延比賽時間。

四、經費：無。

五、本辦法經校長核可後實施，修正亦同。

承辦人

教師兼  
學務組長 莊坤穎

教導主任

教師兼  
教導主任 陳建忠

校長

臺南市善化區  
善糖國民小學 陳俊吉

### 36. 下學期「健康體適能課間活動~班際體育競賽」實施辦法



### 37. 下學期班際體育競賽~跳繩

### 38. 下學期班際體育競賽~跳繩



30. 參加鄰近國中的校慶運動會，與周遭的他校學生一同受獎



40. 列隊參加鄰近國中的校慶運動會



41. 競賽開始-努力爭取好名次