

臺南市114學年度子龍國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	普及化運動~樂樂棒球		
日期	115年3月31日~4月2日	實施班級	四~六年級
課程內容敘述	1. 透過參加普及化樂樂棒球比賽，訓練學生的體力，開發肢體，全班一起投入比賽，不分你我一起努力，一起吶喊加油，除了可以運動外，也增進班級同學間的團結。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)

臺南市 114 學年度普及化運動樂樂棒球錦標賽比賽成績表

依據中華民國115年3月17日南市體總字第1150259102A號核准辦理

組別	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	MVP	備註
校隊組	蚵寮國小	口埤實小	龍岡國小	保東國小		李秉桓	6區 6隊
三年級班隊組	南科實小 301	南科實小 303	麻豆國小三丙			張宸峰	4區 5隊
四年級班隊組	南科實小 406	文元國小 411	白河國小四乙	子龍國小四甲	德南國小 404 大甲國小四甲 文元國小 405 新市國小 410	謝惟帆	6區 10隊
五年級班隊組	南科實小 501	德南國小 504	德載國小 509	新市國小 501	大橋國小 303 麻豆國小五乙 海東國小 501 成功國小五甲	林伯修	13區 19隊
六年級班隊組	德南國小 604	仁德國小 606	海東國小 604	七股國小六甲	蚵寮國小六甲 崇學國小 611 歸南國小 605 善化大成國小六壬	王允樂	15區 31隊

比賽日期：115年3月31日~4月2日
比賽地點：仁義和春風壘球場



獲獎成績普及化樂樂棒球(四年級第四名)

精彩畫面



精彩畫面~上場前的吶喊!



精彩畫面



精彩畫面



精彩畫面



上場前的精神喊話



精彩畫面



比賽前暖身



比賽前練習揮棒



比賽時教練的精神喊話



即將衝回本壘得分!

臺南市114學年度子龍國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	一起減鹽減糖，動起來(衛生所)		
日期	115 年 4 月 10 日	實施班級	一~六年級
課程內容敘述	<p>1. 由衛生所到校進行減鹽減糖的宣導，希望大家能夠審視自己每天的飲食狀況，並進而調整正確的飲食，不被鹽糖所騙。</p> <p>2. 除了健康飲食外，運動也是幫助自己健康的方法，吃完飯後身體動一動，增加代謝及舒展肢體。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：跟著大家一起動一動。		說明：向上伸展，簡單又有效舒展	



說明：有時間多到戶外運動、走走



說明：每天運動60分鐘，可以增強肌力和耐力



說明：衛生所到校進行減糖減鹽宣導



說明：乳品類含有乳糖



說明：小心跌落糖陷阱而攝取過多的糖份



說明：盡量少喝糖，減少鹽分攝取

臺南市114學年度子龍國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	普及化運動~跳繩		
日期	115年4月28日~4月30日	實施班級	三~六年級
課程內容敘述	1. 透過參加普及化跳繩比賽，訓練學生的體力，開發肢體，全班一起投入比賽，不分你我一起努力，一起吶喊加油，除了可以運動外，也增進班級同學間的團結。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
學生賣力往前跑步跳		學生準備好要出發了	



精彩畫面~上場前的吶喊!



學生們挑戰自己的極限



精彩畫面



精彩畫面





連續跳繩10次



蓄勢待發

臺南市114學年度子龍國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	餐前五分鐘專書推動		
日期	114年9月~115年5月	實施班級	全校
課程內容敘述	1、結合校內營養教育課程，推廣餐前五分鐘專書教學，落實均衡飲食的生活態度。 2、搭配營養午餐菜單、日常生活分享、主題影片等，讓學生認識食材及其營養。 3、學生用不同方式參與專書推廣，認識五大類食物。 4、配合營養教育課程，提高學生對不同食物的喜好，鼓勵學生多攝取不同營養的食物。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：公告每月餐前五分鐘專書主題	說明：學生晨會向全校師生公布訊息		



說明：入班推動餐前五分鐘專書



說明：入班推動餐前五分鐘專書



說明：入班推動餐前五分鐘專書



說明：入班推動餐前五分鐘專書



說明：參與活動獲得獎品~黃豆冰淇淋



說明：參與活動獲得獎品~自畫紅蘿蔔束口袋

臺南市114學年度子龍國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	體適能檢測		
日期	114年11月、115年4月	實施班級	三~六年級
課程內容敘述	<p>1、配合教育部體適能檢測，開發學生的肢體能力。</p> <p>2、體適能測驗項目包括坐姿體前彎、耐力漸速折返跑、立定跳遠、800公尺跑走以及仰臥捲腹。</p> <p>3、讓學生自己發現自己的能力優缺點，能完成所有的挑戰，並鼓勵自己越來越進步。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：將自己的成績紀錄在健康護照		說明：800公尺跑走測驗	



說明：立定跳遠



說明：坐姿體前彎測驗



說明：仰臥捲腹測驗



說明：耐力漸速折返跑

體適能資料管理—學校歷年統計資料

項目	已上傳數	上傳率	基本資料上傳完成率	身分證上傳率
國小4~6年級上傳狀態	75	100%	1	0
國小4~6年級體適能檢測上傳狀態	75	0	73	57.53%

項目	身高 (公分)	體重 (公斤)	身體組成 (BMI)	坐墊捲腹數 (個)	立定跳遠 (公分)	仰臥起坐 / 捲腹 (個)	心肺機能 (秒)	柔韌力 (公分)
男(35)	143.23	35.53	18.79	27.03	130.06	21.23	260.43	38.97
女(40)	146.03	39.16	18.16	35.68	136.63	25.5	279.9	22.2
總計(75)	144.72	39.34	18.45	31.64	142.89	23.51	270.81	30.63

說明：體適能測驗學生4-6年級共75位

百分等級統計表

測驗項目	性別	15%以下	15%-24%	25%-49%	50%-74%	75%-84%	85%以上	無資料	總計
坐墊捲腹數	男	1	3	6	15	2	8	0	35
坐墊捲腹數	女	0	2	6	8	6	18	0	40
仰臥捲腹	男	3	2	11	12	2	4	1	35
仰臥捲腹	女	5	7	8	9	1	9	1	40
立定跳遠	男	2	1	6	7	7	11	1	35
立定跳遠	女	5	2	7	10	4	11	1	40
心肺機能	男	4	1	6	8	6	9	1	35
心肺機能	女	5	2	8	9	8	7	1	40
柔韌耐力	男	4	1	11	7	4	7	1	35
柔韌耐力	女	12	5	12	6	1	3	1	40

說明：所有檢測學生的結果

體適能測驗結果

性別	金牌	銀牌	銅牌	中等	待加強	無法評等
男	0	0	8	14	12	1
女	3	0	5	12	19	1
總計	3	0	13	26	31	2

班級名稱	學生	坐墊捲腹數 (個)	立定跳遠 (公分)	仰臥起坐 / 捲腹 (個)	心肺機能 (秒)	柔韌力 (公分)
五年乙班	11	52 (99%)	179 (99%)	75 (99%)	245 (85%)	52 (85%)
六年甲班	13	41 (90%)	175 (90%)	75 (99%)	243 (85%)	28 (45%)
六年甲班	21	39 (85%)	180 (99%)	75 (99%)	206 (99%)	72 (99%)

說明：金質學生有3位

銅質學生名單

班級名稱	學號	坐墊捲腹數 (個)	立定跳遠 (公分)	仰臥起坐 / 捲腹 (個)	心肺機能 (秒)	柔韌力 (公分)
四年甲班	2	28 (85%)	145 (79%)	18 (29%)	256 (73%)	20 (29%)
四年甲班	3	27 (85%)	155 (80%)	35 (88%)	266 (79%)	42 (70%)
四年甲班	5	29 (79%)	156 (85%)	30 (85%)	201 (99%)	67 (88%)
四年乙班	3	29 (79%)	135 (55%)	25 (79%)	252 (75%)	64 (88%)
四年乙班	10	39 (88%)	160 (89%)	20 (85%)	185 (99%)	38 (88%)
五年甲班	6	34 (80%)	162 (85%)	23 (85%)	212 (90%)	64 (85%)
五年乙班	2	42 (99%)	195 (90%)	34 (79%)	226 (79%)	39 (45%)
五年乙班	8	32 (85%)	151 (80%)	20 (85%)	262 (75%)	50 (85%)
六年甲班	3	28 (79%)	155 (80%)	62 (99%)	265 (40%)	64 (88%)
六年甲班	5	36 (99%)	185 (88%)	30 (85%)	277 (35%)	50 (85%)
六年甲班	9	43 (90%)	188 (99%)	27 (85%)	221 (99%)	29 (45%)
六年甲班	16	46 (99%)	182 (99%)	26 (80%)	240 (85%)	35 (85%)
六年甲班	20	36 (80%)	188 (99%)	75 (99%)	264 (85%)	36 (80%)

說明：銅質學生有13位