

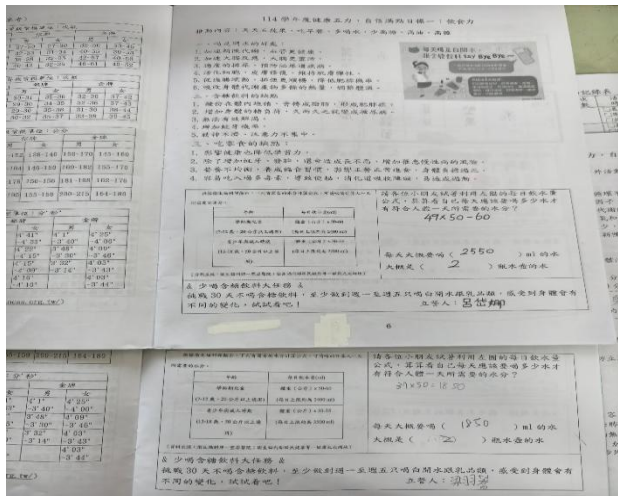
鼓勵師生喝足白開水、含氟刷牙及漱口的有效措施

一、喝足白開水

1. 便利性提供：學校每層樓皆設有飲水機，讓學生方便取得飲用水。
2. 安全性提供：每年都會定期檢測飲水機水質與定期更換濾心，且定期清洗水塔。
3. 知識提供：於健康課與日常晨會宣導，讓學生了解飲水的重要性。
4. 主動飲水：由學生們提出每日飲水達成目標，紀錄於健康護照，同時了解自己水壺容量大小及每日所需飲水量，學生們彼此互相鼓勵多喝水。
5. 老師提醒：另外導師與體育老師會於下課或運動後提醒學生飲水。

二、含氟刷牙及漱口

1. 衛教知識：強化牙齒琺瑯質、促進初期蛀牙修復、抑制細菌產酸、形成長效保護層。
2. 知識提供：於健康課與日常晨會宣導，讓學生了解刷牙及漱口的重要性。
3. 主動潔牙：每天至少 2 次，養成飯後刷牙，睡前潔牙、起床後(早餐前後)
4. 每周漱口：學校提供每周進行漱口，加強學生的牙齒保健。
5. 老師提醒：導師在午餐飯後提醒學生進行潔牙及漱口來保護牙齒。



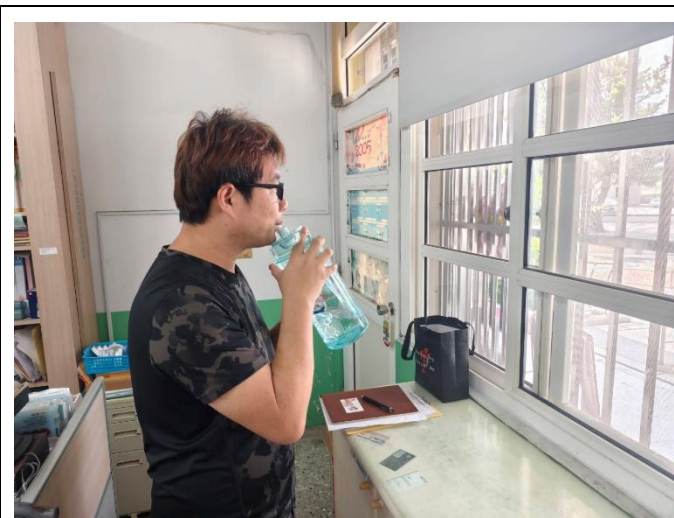
結合健康護照推動喝白開水

追蹤學生在飲食和喝開水攝取的生活記錄



鼓勵學生多喝白開水

學生主動喝白開水



辦公室老師一起喝白開水



老師們參加研習，自備水壺喝水。



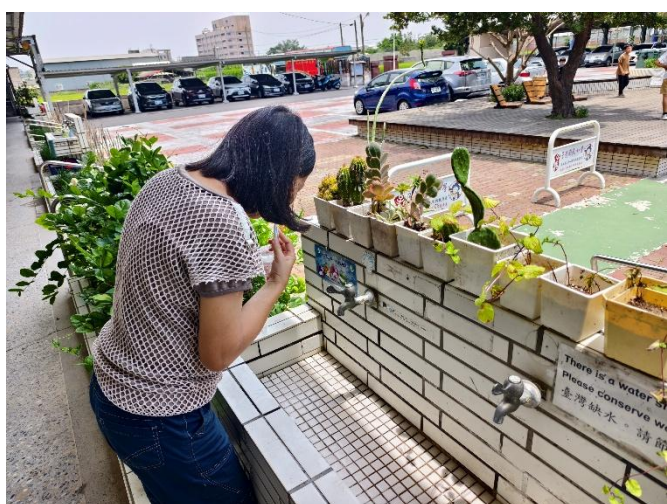
學校二樓擺放飲水機



學校中廊擺放飲水機



教師中午用含氟牙膏刷牙



教師中午用含氟牙膏刷牙



學生用含氟漱口水漱口



學生用含氟漱口水漱口



學生用含氟牙膏刷牙



學生用含氟牙膏刷牙

臺南市佳里區子龍國小體育性社團推動計畫

114年9月4日行政會議通過

114年2月19日行政會議修訂

114年9月08日行政會議修訂

一、現況分析

- 1、本校位於臺南市家里區外郊的偏鄉小校，課後部分學生會到安親班外，雙薪家長很少有機會帶學生參與不同的體育活動。
- 2、為了能永續經營學校，積極開發學生的肢體能力、體適能等開設體育性社團。
- 3、活化學習翻轉教育，結合特色化教學，讓學生接觸不同的體育性活動。
- 4、提升學生團隊合作能力，打造學生展現魅力舞台，培養學生人際關係。
- 5、推展多元教育，擴大體育效果，進而培養五育均衡發展。

二、計畫目標：

- 1、提高學生參與運動的興趣，讓學生喜歡運動。
- 2、增進學生肢體能力，進而改善體位。
- 3、開發學生肢體能力及增加學生運動量。
- 4、成果演出邀請家長共同參與，利用互動體驗提高親子溝通機會。

三、實施方式：

(一) 舞蹈(藝遊子龍)

- 1、每周四、五由吳純慧老師到校指導，安排平日一週一次教學，指導學生的基礎動作及開發肢體。
- 2、每學年搭配學校行事，規劃小型成果展，邀請家長到學校觀賞成果，增加學生的學習意願及自信的建立。
- 3、透過舞蹈的旋律，增強學生節奏感、肢體等能力提升。
- 4、提供學生對外演出及比賽，讓學生更有參與感及自信。

(二) 攀樹

- 1、十一、十二月安排下午時段由連啟明攀樹教練到校指導。
- 2、透過攀樹的技術，訓練學生的反應、手臂力量，建立學生的自信。
- 3、經由教練的說明，增加學生重視運動的安全性，裝備、護具等需要正確配戴，避免受傷。
- 4、六年級配合小鐵人三項課程，前往光復實驗小學進行攀樹課程。

四、預期效益：

- 1、透過舞蹈，增加學生的肢體及柔軟，攀樹，開發學生的肢體能力。
- 2、接觸不同類型的體育活動，提高學生運動的興趣。

(一) 舞蹈參與統計表

班級	班級人數	男	比率	女	比率	備註
一甲	21	13	62%	8	38%	
二甲	25	10	40%	15	60%	身體病弱學生 1 位
三甲	13	8	62%	5	38%	
三乙	12	5	42%	7	58%	
四甲	15	9	60%	6	40%	
四乙	13	8	62%	5	36%	
五甲	14	6	47%	8	53%	
五乙	11	4	27%	7	73%	
六甲	22	8	36%	14	54%	肢體不便學生 2 位

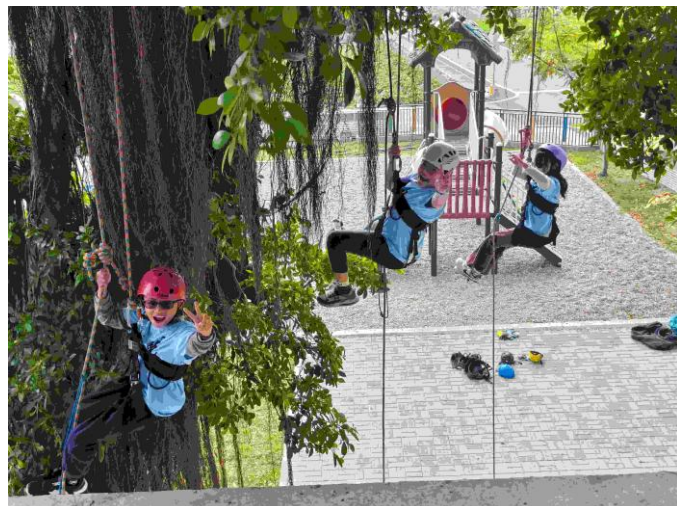
(二) 攀樹參與統計表

班級	班級人數	男	比率	女	比率	備註
一甲	21	13	62%	8	38%	
二甲	25	10	40%	15	60%	身體病弱學生 1 位
三甲	13	8	62%	5	38%	
三乙	12	5	42%	7	58%	
四甲	15	9	60%	6	40%	
四乙	13	8	62%	5	36%	
五甲	14	6	47%	8	53%	
五乙	11	4	27%	7	73%	
六甲	22	8	36%	14	54%	肢體不便學生 2 位 (上課地點：光復實小)

活動照片



攀樹課程



攀樹課程



攀樹課程



舞蹈課程



舞蹈課程



舞蹈課程



114年12月23日聖誕成果展演出



114年12月23日聖誕成果展演出



114年12月23日聖誕成果展演出



114年12月23日聖誕成果展演出



114年12月23日聖誕成果展演出



114年12月23日聖誕成果展演出



115年5月8日母親節成果展演出



115年5月8日母親節成果展演出



115年5月8日母親節成果展演出



115年5月8日母親節成果展演出



115年5月8日母親節成果展演出

115年5月8日母親節成果展演出