

臺南市114學年度通興國民小學參與公部門健促相關活動

台南市牙醫師公會-潔牙比賽



說明：校園口腔保健潔牙推廣海報比賽



說明：進行知識組-口腔保健知識測驗



說明：潔牙技巧觀摩使用牙線的現場操作



說明：進行刷牙-潔牙技巧動作



說明：乾淨組-口腔衛生檢查



說明：本校學生獲得知識組第一名

臺南市114學年度通興國民小學參與公部門健促相關活動

台南市政府警察局



說明：犯罪預防宣導



說明：人身安全，預防性騷擾宣導



說明：電子菸、喪屍煙彈宣導



說明：警員與學生互動



說明：校園霸凌防治宣導



說明：暴力零容忍

臺南市114學年度通興國民小學參與公部門健促相關活動

臺南市體育局 114 年國小市長盃田徑錦標賽&春季中小學田徑賽



臺南市114學年度通興國民小學參與公部門健促相關活動

臺南市教育局 健康體適能與飲食教育行動計畫

臺南市佳里區通興國民小學

114學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

壹、學校基本資料

- 一、全校班級數：6班
- 二、全校學生人數：37人
- 三、全校教職員工數：15人
- 四、業務承辦人：陳思穎；聯絡電話：7873531*214
- 五、單位主管：吳稚偉；聯絡電話：7873531*212
- 六、校長：張吉宏

貳、學校背景資料及現況分析

學校背景資料：

本校位於環境純樸、人文薈萃的臺南市佳里區近郊，學區為塢內里(原東勢寮、埔頂、港墘和中寮)。學校周圍布滿阡陌縱橫、綠油油的稻田，是間小而美的學校。學校目前共計6個班級，編制內國小部校長及教師計12人、護理師1人、職員1人與工友1人，學生人數37人。

其二，本校位於村莊的核心地帶，周圍環校道路與社區結為一體，因此推行全校師生社區晨跑遂因地制宜，成為本校樂活運動的一項重要活動，校內則有草地操場及籃球場，學生教室都在一樓，下課時間能就近到運動場地活動。不僅可提升全校師生的心肺機能，也配合周邊農田與鄉村景觀，進行視力保健的調節與健康運動的校本課程。

現況分析：

- 一、本校學童因經常外食，三餐飲食比較重口味且多量，過去身體質量指數過輕、稍重或過重比率之體位不良者超過半數，在經全校教職員工努力下，整體學生體位適中率已達53%。為有效控制本校學生的標準體位與健康，針對身體質量指數過輕的學生，本校午餐秘書會在午餐時間觀察各班打菜情況，並請導師注意其飲食的偏食、挑食原因，以免造成發育不良之狀況。關於肥胖的孩子則適度「控制體重」，避免或延緩其日後慢性疾病的發生。
- 二、本校113學年度具體推動體適能方面，規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫，進行跳繩，持續推動大跑步計畫，並安排課後的運動社團，達到每周戶外活動120分鐘，增進心肺適能、肌耐力、肌力及降低體脂肪百分比。
- 三、少部分學童將營養午餐附餐水果帶回家，不知道是否有真正食用，有的班級導師會指導孩子在飯後食用水果，由於學校於星期一到星期五都有辦理課後社團到下午五點半，家長怕孩子餓著，常常讓孩子隨身攜帶餅乾零食，導致孩子在還沒放學就分食這些零食，在健康促進委員會中也提出討論，全校教師一同關注，減少學童吃零食的情況。

參、計畫目標

- 一、學生適中體位比率由53%提高至55%
- 二、參加課後運動類社團人數達60%
- 三、學生參加課後運動類社團出席率達80%

說明：114學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

說明：計畫目標

肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	張吉宏	校長	召集人暨主持計畫的推動。
協同主持人	吳稚偉	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	陳思穎	學務組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調、健促計畫執行，活動策略設計與效果評價、體適能評估、活動策略設計及效果評價、社區及學校資源之協調聯繫、心理健康狀況及需求評估、活動策略設計及效果評價、社區及學校資源之協調聯繫
協同主持人	鄭舒穗	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	葉淑瑩	教務組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
教師	李美珍	一年級導師	執行健康體適能與飲食教育相關活動
教師	李恩秀	二年級導師	執行健康體適能與飲食教育相關活動

伍、實施期程

實施日期	工作項目
9月第一周	健康中心安排各班每學期初的健康檢查(身高、體重、視力)，學務組印製全校健康護照及進行師生宣導
9月第二周	成立健康體適能與飲食教育工作團隊，並召開會議，依據健康檢查數據進行現況分析及需求評估，擬訂計畫目標，討論計畫工作內容
9月~隔年6月	樂活運動規劃及實施、體育團隊培訓
9月~12月、3月~6月	學生健康體位主題宣導、健康與體育課程教學觀摩
12月、隔年4月	學期成效動態成果展示
隔年4月	進行體適能及游泳分級檢測
隔年1月、隔年6月	彙整學生表現成績，公開獎勵表現優異學生
隔年1月、6月	學期結束健康促進成效檢討會議

說明：人力配置

說明：實施期程

臺南市114學年度通興國民小學參與公部門健促相關活動

臺南市教育局 健康體適能與飲食教育行動計畫

陸、年度指標				指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率
項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	
一	體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率	填報率100%：1點	1	一、執行方式： (一)將體適能檢測項目(立定跳遠、跑步)列為體育課暖身活動，前5分鐘進行體適能體能活動。 (二)訂定榮譽卡獎勵辦法，新增並提高體適能檢測結果的獎勵~體適能各項檢測達標(銅質獎以上)即予以獎勵，提高學生經常性體育活動動機。 二、執行對象：全校 三、指標目標及點數：填報率100%：1點 四、預期效益： (一)體適能通過率比去年進步5%以上 (二)引導學生養成規律運動習慣。 五、實際成效： 一、體適能填報率達100% 二、體適能檢測通過率僅41.8%，比去年的56.52%退步非常多，折返跑低於25%的學生占41% 六、學校申請點數：1 七、學校自評點數：1
二	執行學校SH150計畫	執行學校SH150計畫：2點	2	
三	辦理校內或參加本市任2項普及化運動比賽，校內自行辦理參與班級達全校7成以上	校內普及化運動，辦理2項比賽：2點	2	
四	年度學生體位適中率提高	提高0.5~0.9%：1點	1	
五	施行餐前5分鐘飲食教育	每週施行1次：3點	3	
六	辦理水域安全課程	水域安全課程推動成果：1點	1	
七	推廣健康護照	全校實施：5點	5	
八	推廣餐前5分鐘專書教學	每學期實施3次：3點	3	
九	推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上	全校參與數達60%以上：2點	2	

說明：年度指標

說明：指標一：體適能填報及檢測

	
立定跳遠	立定跳遠
	
仰臥捲腹	仰臥捲腹
	
坐姿體前彎	折返跑

指標二：執行學校SH150計畫
一、執行方式： (一)依照SH150課表進行下課(課間)時間進行跳繩，低年級50下，中年級150下，高年級250下 (二)依照SH150課表進行下課(課間)時間進行跑步，低年級1圈，中年級2圈，高年級3圈 (三)每月進行全校村跑1500公尺 (四)課後社團聘請教練，安排運動社團及課程(韻律舞蹈、武術、太鼓) 二、執行對象：全校 三、指標目標及點數：執行學校SH150計畫：2點 四、預期效益： (一)課間時間跳繩，低年級達50下，中年級達150下，高年級達250下 (二)課間時間跑步，全校有60%學生每學期累積公里數達半馬21Km (三)全校60%學生參加課後運動社團，全動參與人數達60%以上 五、實際成效： 一、藉由規律運動提升體位適中率，社團活動安排體育性社團，增加運動時間。 二、學生皆會利用下課時間跳繩，並參加一分鐘跳繩計數比賽。 六、學校申請點數：2 七、學校自評點數：2

說明：指標一體適能填報及檢測成果

說明：指標二：執行學校SH150計畫

臺南市114學年度通興國民小學參與公部門健促相關活動

臺南市教育局 健康體適能與飲食教育行動計畫



下課時間和同學一起踢足球



武術教練運用社團時間進行動作指導



運用晨光時間全校進行1500公尺的村跑運動



太鼓教練運用社團時間進行動作指導

指標三：辦理校內或參加本市任2項普及化運動比賽，校內自行辦理參與班級達全校7成以上

一、執行方式：

- (一)全校村跑1500公尺，高年級在13分鐘內，中年級在15分鐘內，低年級在17分鐘內跑完
- (二)新生見面禮贈送跳繩，並結合校內榮譽制度推廣課間時間進行跳繩。
- (三)校慶運動會舉辦全校跳繩比賽，分低中高年級組限時計次賽，讓家長也一同重視學童的運動情形。

二、執行對象：全校

三、指標目標及點數：校內普及化運動，辦理2項比賽：2點

四、預期效益：

- (一)全校村跑1500公尺，高年級在13分鐘內，中年級在15分鐘內，低年級在17分鐘內跑完
- (二)校慶運動會舉辦全校跳繩比賽，分低中高年級組限時計次賽，預計80%一分鐘內跳繩達100下

五、實際成效：

- 一、中年級組隊參加普及化馬拉松接力，中低年級能以接力方式達成半馬拉松距離之目標、高年級能以接力方式達成馬拉松距離之目標。
- 二、學生皆會利用下課時間跳繩，並參加一分鐘跳繩計數比賽。

說明：指標二執行學校SH150計畫成果

說明：指標三：辦理校內或本市普及化運動比賽



新生迎新贈送運動禮-跳繩，鼓勵學生多多運動



學生利用課間時間一起跳繩，彼此激勵觀摩，連萬聖節扮裝也很認真跳繩唷!



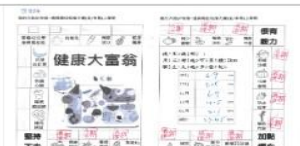
在校慶運動會舉行一分鐘跳繩計數比賽，全體學生都參與比賽



每個月全校師生運用晨間時光進行1500公尺村跑運動

班級	日期	項目	次數	備註
一年級	10/1	大跑步	100	
一年級	10/2	大跑步	100	
一年級	10/3	大跑步	100	
一年級	10/4	大跑步	100	
一年級	10/5	大跑步	100	
一年級	10/6	大跑步	100	
一年級	10/7	大跑步	100	
一年級	10/8	大跑步	100	
一年級	10/9	大跑步	100	
一年級	10/10	大跑步	100	

每個班級利用課間活動時間進行大跑步運動，並登記在每月大跑步登記表



健康護照累積每學期的大跑步里程數，學期末獎勵累積達到半馬及全馬的學生，鼓勵學生持續運動

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

- (一)推行下課淨空率
- (二)課間活動時間推廣跑步及跳繩，每月進行村跑，校慶運動會舉辦跳繩計次賽，低中高年級前三名頒發獎牌
- (三)體重過重或超重每天到保健室測量體重，進行體重監控，護理師進行營養教育

二、執行對象：全校

三、指標目標及點數：提高0.5~0.9%：1點

四、預期效益：

- (一)全校60%學生每學年都能達成半馬馬拉松距離之目標
- (二)每位學生至少會連續跳繩1分鐘、各年段每日跳繩次數：低年級-50次、中年級-150次、高年級-250次

五、實際成效：


- 一、低年級學生1分鐘跳繩皆可達50下，中年級1分鐘跳繩皆可達80下，高年級1分鐘跳繩皆可達100下
- 二、學生體位適中率下降2.6%，新的學年度要以降低過重學生人數為目標

說明：指標三辦理校內普及化運動比賽成果

說明：指標四：年度學生體位適中率提高

臺南市114學年度通興國民小學參與公部門健促相關活動

臺南市教育局 健康體適能與飲食教育行動計畫

		<p>指標五：施行餐前5分鐘飲食教育</p> <p>一、執行方式：</p> <p>(一)每週二各班進行餐前五分鐘影片播放</p> <p>(二)導師依照各月份主題進行飲食教育宣導</p> <p>二、執行對象：全校</p> <p>三、指標目標及點數：每週施行1次；3點</p> <p>四、預期效益：</p> <p>(一)全校每班每周皆實行1次餐前五分鐘飲食教育</p> <p>(二)全校80%以上學生能知道餐前五分鐘的主題</p> <p>五、實際成效：</p> <p>一、1-6年級每班平均每週實施1次餐前5分鐘影片觀看或進行相關教學。</p> <p>二、學生能了解六大類食物種類、益處、飲食黃金比例</p> <p>六、學校申請點數：3</p> <p>七、學校自評點數：3</p>
<p>學期初護理師進行全校的身高體重檢查，並登記在健康護照個人健康紀錄表上</p>	<p>每學期填寫個人健康紀錄，留意體位變化與BMI</p>	
		
<p>課間活動時間完成每個年段要達到跳繩的次數</p>	<p>下課時間鼓勵學生借用運動用具</p>	
		
<p>校園公佈欄張貼營養教育海報-隨機關心學生早餐是否為綠燈食物</p>	<p>校慶運動會辦理趣味化體育競賽，邀請家長與學生一同參與體能活動</p>	

說明：指標四年度辦理健康體位相關活動成果

說明：指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

<p>健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果</p> <p>月份：9月 主題：療癒系堅果(油脂與堅果種子類)</p>		<p>指標六：辦理水域安全課程</p> <p>一、執行方式：</p> <p>(一)聘請專業人員到校宣導水域安全</p> <p>(二)跨校聯盟實施五年級的水域安全課程及SUP體驗</p> <p>二、執行對象：全校</p> <p>三、指標目標及點數：水域安全課程推動成果：1點</p> <p>四、預期效益：</p> <p>(一)全校學生皆能知道「救溺五步、防溺十招」</p> <p>(二)五年級學生能穿著救生衣，體驗SUP立式划槳的運動技能</p> <p>五、實際成效：</p> <p>一、學生能夠透過宣導活動，學習正確的水域安全觀念。</p> <p>二、學生能夠透過水域安全相關課程活動，學習自救的方法。</p> <p>六、學校申請點數：1</p> <p>七、學校自評點數：1</p>
		
<p>說明：一年級-充滿歐情的早餐—葵花籽與亞麻籽</p>	<p>說明：二年級-神奇的魔法種籽</p>	
		
<p>說明：三年級-吃出營養好健康</p>	<p>說明：四年級-營養滿分堅果怎麼挑？</p>	
		
<p>說明：五年級-如果果實種子是用來買賣交易的貨幣</p>	<p>說明：六年級-全台最大花生產地-農會設加工廠自產自銷</p>	

說明：指標五施行餐前五分鐘飲食教育成果

說明：指標六：辦理水域安全課程

臺南市114學年度通興國民小學參與公部門健促相關活動

臺南市教育局 健康體適能與飲食教育行動計畫



消防隊到校向學生宣導，危險水域隱藏危險



學務組長於學生集會宣導，救溺五步驟「叫叫伸拋划」



落實水域及遊憩安全宣導



教練專業指導穿著救生衣及漂浮的動作



學生游泳課程，教練示範拋出可漂浮的物品讓溺水的人



學生游泳課程，教練示範仰漂自救的方法

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

- (一)全校期初進行健康檢查，並將各項數據填寫在健康護照。
- (二)體育課針對4-6年級進行體適能練習與檢測。
- (三)課間活動時間推廣跑步及跳繩，週三進行村跑，登記在通興馬拉松接力賽。
- (四)健康課教師指導學生健康行動，並記錄在健康護照。

二、執行對象：全校

三、指標目標及點數：全校實施：5點

四、預期效益：

- (一)全校6個班級實施健康護照，養成良好的健康行動。
- (二)健康護照有50%學生能請家長簽名，讓家長一同推廣健康行動。

五、實際成效：

- 一、全校6個班級實施健康護照，養成良好的健康行動。
- 二、健康護照有95%學生能請家長簽名，讓家長一同推廣健康行動。

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：5

說明：指標六：辦理水域安全課程成果

說明：指標七：推廣健康護照



學務組長於學校衛生委員會說明健康護照實施方式



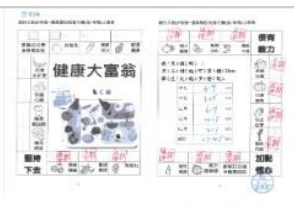
護理師在友善校園學生集會時宣導85210健康密碼



導師於班親會向家長宣導健康行動及健康護照執行方式



任課老師指導學生填寫健康護照的健康行動



健康護照累積每個月的大跑步里程數，學期末達到半馬和全馬的學生予以獎勵



在健康護照登記大跑步公里數，學期末達到半馬公里數的學生頒發獎狀鼓勵

指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

一、執行方式：

- (一)健康課教師運用餐前5分鐘專書進行課程融入
- (二)期末舉辦餐前5分鐘專書教學成果發表，讓老師經驗交流及分享

二、執行對象：全校

三、指標目標及點數：每學期實施3次：3點

四、預期效益：

- (一)全校學生能夠透過課程學到各種食物標章及挑選食材的方法
- (二)增進學生均衡飲食習慣，減少零食的攝取

五、實際成效：

- 一、一到六年級健康課教師運用餐前5分鐘專書進行課程融入
- 二、健康課授課教師分享教案、課程實施照片及學習單，供老師互相觀摩

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：3

說明：指標七推廣健康護照成果

說明：指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

臺南市114學年度通興國民小學參與公部門健促相關活動

臺南市教育局 健康體適能與飲食教育行動計畫

 <p>一年級-米麥類主題海報結合翰林的生活教材</p>	 <p>二年級-蔬菜類有獎徵答</p>	<p>指標九：推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上</p> <p>一、執行方式：</p> <p>(一)低年級於星期一參加課後韻律舞蹈社團，星期三參加課後武術社團</p> <p>(二)中高年級於星期五參加課後韻律舞蹈社團，星期三參加課後武術社團，星期四參加課後武術社團</p> <p>二、執行對象：全校</p> <p>三、指標目標及點數：全校參與數達60%以上；2點</p> <p>四、預期效益：</p> <p>(一)全校60%以上學生參加課後社團</p> <p>(二)於學期末和校慶辦理成果發表會，邀請家長及社區一同來參加，推廣運動</p> <p>五、實際成效：</p> <p>一、學生透過舞蹈課程，除了增加肢體開發、提升學生的體力，在不斷的練習當中也促進兒童鍛煉毅力、培養自信心。</p> <p>二、學生透過武術社團，增進戶外活動時間的規劃與安排，對於孩子的視力保護、骨骼發育以及體態的健康成長都有著極大的正面效果，還到社區廟宇展演，增進社區互動機會</p> <p>六、學校申請點數：2</p> <p>七、學校自評點數：2</p>
 <p>三年級-乳製品的營養成分</p>	 <p>四年級-認識生活中的堅果種子</p>	
 <p>五年級-奶類的紅綠燈</p>	 <p>六年級-魚類的營養</p>	

說明：八：推廣餐前5分鐘專書教學成果

說明：指標九：推動學校體育性社團

 <p>武術社團在校慶運動會展演給社區及家長觀賞</p>	 <p>學生在武術社團課後進行團練</p>	<p>指標十：學校建置自給農園以推動食農教育</p> <p>一、執行方式：</p> <p>(一)申請陽明大學零廢棄循環型都市農園，在走廊或平地創造出綠地供種蔬菜或水果</p> <p>(二)透過料理讓學生體驗正確的飲食生活方式</p> <p>二、執行對象：</p> <p>三、指標目標及點數：校內自行推動：1點</p> <p>四、預期效益：</p> <p>(一)透過親手種植蔬菜及採收蔬菜和烹飪蔬菜體驗，增加吃蔬菜的動機，珍惜食物。</p> <p>(二)推行我的餐盤，飯跟蔬菜一樣多，蛋豆腐肉一掌心</p> <p>五、實際成效：</p> <p>一、學生就近照顧農園的蔬菜，體驗採摘與食用的樂趣</p> <p>二、成功採收大陸妹和青椒等蔬菜，學會辨識蔬菜是否成熟可採收</p> <p>六、學校申請點數：1</p> <p>七、學校自評點數：1</p>
 <p>太鼓社團在校慶運動會展演給社區及家長觀賞</p>	 <p>太鼓社團利用課後進行團練</p>	
 <p>舞蹈老師到校指導舞蹈練習，增進學生肢體協調及平衡能力</p>	 <p>舞蹈社團在校慶運動會展演給社區及家長觀賞</p>	

說明：指標九推動學校體育性社團成果

說明：指標十：建置自給農園以推動食農教育

臺南市114學年度通興國民小學參與公部門健促相關活動

臺南市教育局 健康體適能與飲食教育行動計畫

 <p>一年級-米麥類主題海報結合翰林的生活教材</p>	 <p>二年級-蔬菜類有獎徵答</p>	<p>指標九：推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上</p> <p>一、執行方式：</p> <p>(一)低年級於星期一參加課後韻律舞蹈社團，星期三參加課後武術社團</p> <p>(二)中高年級於星期五參加課後韻律舞蹈社團，星期三參加課後武術社團，星期四參加課後武術社團</p> <p>二、執行對象：全校</p> <p>三、指標目標及點數：全校參與數達60%以上；2點</p> <p>四、預期效益：</p> <p>(一)全校60%以上學生參加課後社團</p> <p>(二)於學期末和校慶辦理成果發表會，邀請家長及社區一同來參加，推廣運動</p> <p>五、實際成效：</p> <p>一、學生透過舞蹈課程，除了增加肢體開發、提升學生的體力，在不斷的練習當中也促進兒童鍛煉毅力、培養自信心。</p> <p>二、學生透過武術社團，增進戶外活動時間的規劃與安排，對於孩子的視力保護、骨骼發育以及體態的健康成長都有著極大的正面效果，還到社區廟宇展演，增進社區互動機會</p> <p>六、學校申請點數：2</p> <p>七、學校自評點數：2</p>
 <p>三年級-乳製品的營養成分</p>	 <p>四年級-認識生活中的堅果種子</p>	
 <p>五年級-奶類的紅綠燈</p>	 <p>六年級-魚類的營養</p>	

說明：指標八：推廣餐前5分鐘專書教學成果

說明：指標九：推動學校體育性社團

 <p>武術社團在校慶運動會展演給社區及家長觀賞</p>	 <p>學生在武術社團課後練習肌耐力</p>	<p>指標十：學校建置自給農園以推動食農教育</p> <p>一、執行方式：</p> <p>(一)申請陽明大學零廢棄循環型都市農園，在走廊或平地創造出綠地供種蔬菜或水果</p> <p>(二)透過料理讓學生體驗正確的飲食生活方式</p> <p>二、執行對象：</p> <p>三、指標目標及點數：校內自行推動：1點</p> <p>四、預期效益：</p> <p>(一)透過親手種植蔬菜及採收蔬菜和烹飪蔬菜體驗，增加吃蔬菜的動機，珍惜食物。</p> <p>(二)推行我的餐盤，飯跟蔬菜一樣多，蛋豆腐肉一掌心</p> <p>五、實際成效：</p> <p>一、學生就近照顧農園的蔬菜，體驗採摘與食用的樂趣</p> <p>二、成功採收大陸妹和青椒等蔬菜，學會辨識蔬菜是否成熟可採收</p> <p>六、學校申請點數：1</p> <p>七、學校自評點數：1</p>
 <p>太鼓社團在校慶運動會展演給社區及家長觀賞</p>	 <p>太鼓社團利用課後進行團練</p>	
 <p>舞蹈老師到校指導舞蹈練習，增進學生肢體協調及平衡能力</p>	 <p>舞蹈社團在校慶運動會展演給社區及家長觀賞</p>	

說明：指標九推動學校體育性社團成果

說明：指標十：建置自給農園以推動食農教育

臺南市114學年度通興國民小學參與公部門健促相關活動

臺南市教育局 健康體適能與飲食教育行動計畫



有蟲害的蔬菜使用防蟲網，沒有蟲害的蔬菜不需要使用防蟲網



老師指導學生先觀察秋葵是否成熟再採收



指導學生從根拔起採收大陸妹



我們喜歡種菜和吃菜



搓湯圓加茼蒿煮成鹹湯圓



連味道很重的青椒我們也敢吃

指標十一：申請體育署補助正式游泳課程經費

一、執行方式：

- (一)3-6年級到校外游泳池進行游泳課程，並進行檢測
- (二)游泳課程依照學生程度分成初階及進階進行同步混齡教學

二、執行對象：3-6年級

三、指標目標及點數：申請體育署補助正式游泳課程經費：1點

四、預期效益：

- (一)受檢測學生皆有達1級以上之游泳能力與自救能力
- (二)六年級畢業生皆通過2級以上的游泳能力與自救能力檢測

五、實際成效：

- 一、受檢測學生皆有達1級以上之游泳能力與自救能力
- 二、六年級畢業生皆通過2級以上的游泳能力與自救能力檢測

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

說明：指標十：建置自給農園以推動食農教育成果

說明：指標十一：申請體育署正式游泳課程經費

指標十三：四季高峰體能運動課程

舉辦三年級定向越野尋寶課程、舉辦四年級單車考照及挑戰21公里騎單車課程、舉辦五年級漁光島SUP立式划槳體驗課程、舉辦六年級登山課程

一、執行方式：

- (一)舉辦三年級定向越野尋寶課程
- (二)舉辦四年級單車考照及挑戰21公里騎單車課程
- (三)舉辦五年級漁光島SUP立式划槳體驗課程
- (四)舉辦六年級登山課程

二、執行對象：3-6年級

三、指標目標及點數：2點

四、預期效益：

- (一)透過體能校外教學活動增進肺活量、強化學生體能，提昇運動技能。
- (二)學習地圖定向、騎腳踏車、SUP立式划槳及爬山的運動技能。
- (三)學童從中學學習團隊合作、自我挑戰，發展潛能。
- (四)校網張貼活動照片及媒體報導，讓家長了解戶外活動的好處。

五、實際成效：

- 一、100%學生參與體能課程
- 二、全體學生皆完成體能挑戰任務



冬季山野教育-到嘉義爬二延平步道



冬季山野教育-到嘉義爬二延平步道



秋季單車教育-濱海極西點21K



秋季單車教育-濱海極西點21K



夏季水域教育-SUP立式划槳，水域安全教育，教練示範正確穿著救生衣，強化學生水域安



夏季水域教育-SUP立式划槳，水域安全教育，安全水域活動全程穿著救生衣並有合格教練

說明：指標十三：四季高峰體能運動課程

說明：指標十三：四季高峰體能運動課程成果

臺南市114學年度通興國民小學參與公部門健促相關活動

結合台灣關愛基金會-愛滋教育課程



說明：台灣關愛協會講師到校宣導



說明：講師宣導傳染愛滋的途徑



說明：講師宣導日常生活不會傳染愛滋的行為



說明：講師宣導愛滋病與愛滋病毒的關係



說明：觀看愛滋宣導動畫影片



說明：如何預防愛滋病毒感染

臺南市114學年度通興國民小學參與公部門健促相關活動

消防隊高級急救員-急救課程



說明：學生跟著講師練習心肺復甦術基本動作



說明：急救員跟學生介紹 AED 的使用方式



說明：消防員教學生打電話119如何報案



說明：心肺復甦術口訣為「叫、叫、C、D」。



說明：學生跟著講師練習心肺復甦術基本動作



說明：宣導生命之鍊的重要性

臺南市114學年度通興國民小學參與公部門健促相關活動

衛生所-健康促進議題衛教



說明：衛生所到校衛教宣導(登革熱防治)



說明：衛生所到校衛教宣導(腸病毒防治)



說明：衛生所到校衛教宣導(心情溫度計)



說明：衛生所到校衛教宣導(反毒)



說明：衛生所到校衛教宣導(菸癮防治)



說明：衛生所到校衛教宣導(健康飲食)

臺南市114學年度通興國民小學參與公部門健促相關活動

結合衛生所與社區診所辦理全校學生及教職員流感疫苗接種

114年度流感疫苗接種計畫實施作業，學生接種紀錄

姓名	年級	接種日期	接種地點	接種劑數	備註
1	1	11/15	114	1	
2	1	11/15	114	1	
3	1	11/15	114	1	
4	1	11/15	114	1	
5	1	11/15	114	1	
6	1	11/15	114	1	
7	1	11/15	114	1	
8	1	11/15	114	1	
9	1	11/15	114	1	
10	1	11/15	114	1	
11	1	11/15	114	1	
12	1	11/15	114	1	
13	1	11/15	114	1	
14	1	11/15	114	1	
15	1	11/15	114	1	
16	1	11/15	114	1	
17	1	11/15	114	1	
18	1	11/15	114	1	
19	1	11/15	114	1	
20	1	11/15	114	1	



說明：申請診所到校協助辦理疫苗接種

說明：全校學生在學校進行流感疫苗施打



說明：全校學生在學校進行流感疫苗施打

說明：全校學生在學校進行流感疫苗施打

臺南市114學年度通興國民小學參與公部門健促相關活動

學校聘請眼科、牙科診所進行親職講座與窩溝封填服務



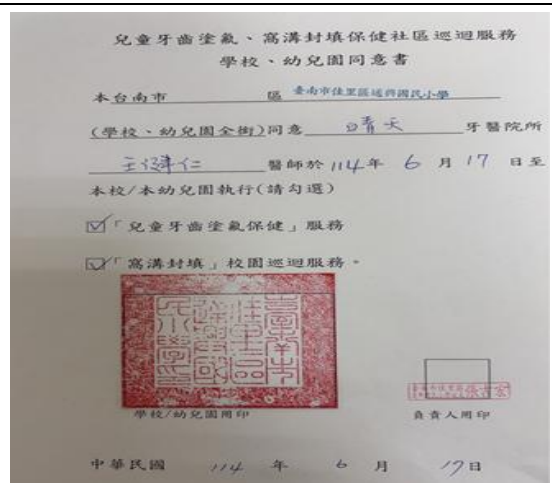
說明：牙醫用口腔模型向家長示範貝氏刷牙



說明：牙醫用口腔模型向家長示範貝氏刷牙



說明：眼科醫師宣導視力保健的重要與方法



說明：申請牙醫師到校塗氟、窩溝封填服務



說明：申請牙醫師到校塗氟、窩溝封填服務



說明：申請牙醫師到校塗氟、窩溝封填服務