

【3-1-1】

臺南市114學年度通興國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模
日期	114年8月1日~115年7月31日
課程內容敘述	教職員飯後使用含氟牙膏刷牙、喝足白開水(體重*30cc)、多吃蔬果等。
符合核心素養項目(勾選)	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。 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：教職員飯後使用含氟牙膏刷牙	說明：喝足白開水(體重*30cc)
	
說明：喝足白開水(體重*30cc)	說明：多吃蔬果(今日水果：奇異果)

【3-1-1】

臺南市114學年度通興國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模
日期	114年8月1日~115年7月31日
課程內容敘述	教職員與學生一同運動，共同實踐健康行動。
符合核心素養 項目(勾選)	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。 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：師生運動團隊(足球)	說明：成立運動團隊(足球)
	
說明：成立運動團隊(登山)	說明：成立運動團隊(登山)



說明：成立運動團隊(校長帶領騎鐵馬)



說明：成立運動團隊(主任一同騎鐵馬)



說明：成立運動團隊(師長陪同騎鐵馬)



說明：成立運動團隊(師長一同騎鐵馬)



說明：成立運動團隊(老師陪同特教生村跑)



說明：成立運動團隊(校長帶領學生村跑)

臺南市佳里區通興國小村跑路線及路口交通維護



1. 暖身操~倪衣老師、領跑~舒穗主任、留校看顧學生~護理師

2. 路口交通維護~學務組長→教務組長→四甲導師→五甲導師

3. 村跑班級順序~

六年級	→	五年級	→	四年級	→	三年級	→	二年級	→	一年級
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----

4. 注意事項

(1) 是否有學生不能跑步或當天身體不適

(2) 跑前確實做好暖身運動

(3) 跑步時不並排、靠右邊、與前面的人保持距離

(4) 在跑步途中感到身體狀況不適時，請立刻告知附近的師長。

(5) 跑回學校，在草地操場走兩圈

(6) 回教室補充水分

(7) 村跑後登記 2km 於大跑步登記表

【3-1-1】

臺南市114學年度通興國民小學教師參與健康與體育增能研習成果表

健體輔導團-網牆性與守備跑分教學應用研習計畫

一、依據

依據教育部十二年國民基本教育課程綱要及本校活化課程計畫辦理。

二、研習目的

- (一) 提升教師對理解式體育教學(TGfU)之課程設計能力。
- (二) 增進教師網牆性與守備跑分運動教學策略及戰術引導能力。
- (三) 透過實作與共備，發展素養導向之體育課程與多元評量模式。
- (四) 強化學生在運動情境中的問題解決、溝通合作與決策能力。

三、研習時間:114年12月17日(星期三)

四、課程內容

- (一) 導入理解式教學，透過情境遊戲、規則調整與分組任務，培養學生主動思考、團隊合作與戰術決策能力。
- (二) 運用簡易網架與軟式器材進行降載教學，強化學生空間感知、落點判斷與連續擊球能力。
- (三) 結合角錐與攻防活動設計，培養學生跑動策略、守備補位及動態判斷力。
- (四) 透過教師實作與共備，優化課程設計、任務難度與素養導向教學應用。

五、預期效益

- (一) 教師能掌握理解式教學策略，提升體育課堂互動品質。
- (二) 教師能設計符合學生能力差異之網牆性與守備跑分課程。
- (三) 學生能在遊戲情境中培養合作溝通、策略思考與運動素養。
- (四) 建立校內體育教師共備文化，持續精進活化課程發展。

六、經費：本活動所需經費由本校相關經費項下支應。

七、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

承辦人

單位主管

校長

教師兼
學務組長 陳思穎

教師兼
教學處主任 吳稚偉

臺南市佳里區
通興國民小學校長 張吉宏

【3-1-1】

臺南市114學年度通興國民小學教師參與健康與體育增能研習成果表

研習名稱	健體輔導團-網牆性與守備跑分教學應用		
日期	114年12月17	對象	全體教師
研習內容敘述	1.導入理解式教學，透過情境遊戲與規則調整，培養學生戰術思考、決策與團隊合作能力。 2.運用簡易器材、空間標示與合作遊戲，降低學習門檻，提升學生參與度與運動成就感。 3.結合攻防實作與教師共備研習，強化動態判斷、戰術應用及體育課程教學設計能力。		
符合核心素養 項目(勾選)	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。 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：健體研習-軟式排球拋接練習	說明：老師練習軟式排球默契		
			
說明：樂樂足球守備跑分實際練習	說明：老師團隊開心得分		

【3-1-1】

臺南市114學年度通興國民小學教師參與健康與體育增能研習成果表

研習名稱： 活化課程-健體輔導團-閱讀
性與守備跑分教學應用 **簽到表**

研習地點： 通興國小-多功能球場
研習日期： 114年12月17日

	區域	行政區	服務單位	姓名	簽到
1	北門區	佳里區	通興國小	陳思穎	陳思穎
2	北門區	佳里區	通興國小	李恩秀	李恩秀
3	北門區	佳里區	通興國小	許力中	許力中
4	北門區	佳里區	通興國小	林倪衣	倪衣
5	北門區	佳里區	通興國小	張吉宏	張吉宏
6	北門區	佳里區	通興國小	郭義章	郭義章
7	北門區	佳里區	通興國小	吳稚偉	吳稚偉
8	北門區	佳里區	通興國小	鄭舒穗	鄭舒穗
9	北門區	佳里區	通興國小	葉淑瑩	請假
10	北門區	佳里區	通興國小	鄭親妤	鄭親妤
11	北門區	佳里區	通興國小	李美珍	李美珍

【3-1-1】

臺南市114學年度通興國民小學教師參與健康與體育增能研習成果表

「粽」享健康・雙語傳情——端午節低卡水果粽雙語教學研習

一、依據

依據十二年國民基本教育課程綱要及本校健康促進學校計畫辦理。

二、研習目的

- (一) 透過端午節文化與低卡水果粽製作，提升教師健康飲食知能與健康促進意識。
- (二) 結合雙語教學元素，增進教師將節慶文化融入英語教學之能力。
- (三) 鼓勵教職員於校園中實踐健康飲食與正向生活行為，作為學生健康行為學習楷模。
- (四) 營造健康、活潑且多元的校園文化氛圍，提升教師跨領域課程設計能力。

三、研習時間:115年5月27日(星期三)

四、研習地點:台南市佳里區通興國小會議室

五、參加對象:本校教師及相關教育人員

六、講師:陳芸老師

七、研習內容

(一) 端午節文化與雙語詞彙介紹

介紹端午節由來、傳統習俗及健康飲食概念，搭配英語單字與生活會話，如 rice dumpling、fruit、healthy food 等，引導教師認識節慶雙語教學應用方式。

(二) 低卡水果粽健康料理實作

透過水果、蒟蒻及天然食材製作低卡水果粽，推廣少糖、低油及均衡飲食觀念，鼓勵教師於日常生活中實踐健康飲食行為。

(三) 健康促進與雙語課程應用分享

分享如何將健康飲食、節慶文化及雙語教育融入班級教學，提升學生健康素養與生活英語能力，形塑校園健康行動文化。

八、預期效益

- (一) 提升教師健康飲食與健康促進知能，建立健康生活習慣。
- (二) 增進教師雙語融入節慶課程之教學能力。
- (三) 透過教師以身作則實踐健康行為，帶動學生養成正確飲食與健康生活態度。
- (四) 營造健康、快樂且具文化特色之校園學習環境。

九、經費：本活動所需經費由本校相關經費項下支應。

十、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

承辦人

教師兼
學務組長 陳思穎

單位主管

教師兼
教導主任 吳稚偉

校長

臺南市佳里區
通興國民小學校長 張吉宏

【3-1-1】

臺南市114學年度通興國民小學教師參與健康與體育增能研習成果表

研習名稱	「粽」享健康・雙語傳情——端午節低卡水果粽雙語教學研習		
日期	115年5月27日	對象	全體教師
研習內容敘述	<p>(一) 端午節文化與雙語詞彙介紹 介紹端午節由來、傳統習俗及健康飲食概念，搭配英語單字與生活會話，如 fruit dumpling、fruit、healthy food 等，引導教師認識節慶雙語教學應用方式。</p> <p>(二) 低卡水果粽健康料理實作 透過水果、蒟蒻及天然食材製作低卡水果粽，推廣少糖、低油及均衡飲食觀念，鼓勵教師於日常生活中實踐健康飲食行為。</p> <p>(三) 健康促進與雙語課程應用分享 分享如何將健康飲食、節慶文化及雙語教育融入班級教學，提升學生健康素養與生活英語能力，形塑校園健康行動文化。</p>		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：雙語水果端午節的順口溜



說明：運用雙語介紹操作過程



說明：雙語水果的營養課程教師研習



說明：實際製作加入各種水果的粽子

【3-1-1】

臺南市114學年度通興國民小學教師參與健康與體育增能研習成果表

研習名稱：「粽」享健康·雙語傳情-
端午節低卡水果粽雙語教學
社群研習

簽到表

研習地點：通興國小會議室
研習日期：115年5月27日

	區域	行政區	服務單位	姓名	簽到
1	北門區	佳里區	通興國小	陳思穎	陳思穎
2	北門區	佳里區	通興國小	李恩秀	李恩秀
3	北門區	佳里區	通興國小	洪祥溢	洪祥溢
4	北門區	佳里區	通興國小	林倪衣	林倪衣
5	北門區	佳里區	通興國小	蔡明娟	蔡明娟
6	北門區	佳里區	通興國小	張吉宏	張吉宏
7	北門區	佳里區	通興國小	李美珍	公假
8	北門區	佳里區	通興國小	郭義章	郭義章
9	北門區	佳里區	通興國小	吳稚偉	吳稚偉
10	北門區	佳里區	通興國小	陳奕伶	陳奕伶
11	北門區	佳里區	通興國小	鄭舒穗	鄭舒穗
12	北門區	佳里區	通興國小	葉淑瑩	葉淑瑩
13	北門區	佳里區	通興國小	鄭觀好	鄭觀好