

臺南市114學年度通興國民小學辦理校慶運動會邀請社區人士共同參與

臺南市佳里區通興國小第64周年校慶運動會 暨親子趣味競賽項目實施計畫

壹、依據：臺南市政府教育局強化學生體適能計畫

貳、目的：鼓勵學生培養良好運動習慣，強化體魄。

建立學生互助合作精神，以及鑑賞他人優點之能力。

結合健促學校精神，培養學生良好健康生活習慣。

結合雙語教育，讓學生從遊戲中習慣雙語的溝通。

推展親子互動，增進親子感情，並達到運動效果。

參、時間：115年4月2日，8:30-12:40

肆、方式：本活動依照年級平均分配分成三組，以混齡分組為單位參加競賽。讓學生之間有機會互動，學習欣賞他人優點。

伍、競賽分組：如附件一

陸、競賽內容：分成三組競賽，個人競賽，詳見附件二。

柒、獎勵：取前三名頒發團體獎品，詳見附件三。

捌、本計畫經校長核可後實施，修訂時亦同。

承辦人：

教師兼
學務組長 陳思穎

教導主任：

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



臺南市佳里區通興國小第64周年 校慶運動會暨親子趣味競賽項目活動流程

日期：115年4月2日(四)

程序	活動內容	活動時間	活動地點
一	序幕表演-太鼓	08:30-08:40	操場
二	開幕致詞&介紹來賓	08:40-08:50	操場
三	動態成果展演 ★武術★幼兒園舞蹈 ★低年級舞蹈 ★中年級舞蹈	08:50-09:10	操場
四	1-6年級跳繩競賽決賽	09:10-09:20	操場
五	1-2年級60公尺賽跑 幼兒園GOGO接力 3-6年級大隊接力	09:20-09:50	操場
六	多喝水上廁所~中場休息	09:50-10:00	各班教室
七	【雙語健康體適能】親子趣味競賽 ★馬上有錢, Happy滿分 ★天馬行空 ★馬力全開 ★神駒集水	10:00-10:50	操場
八	多喝水上廁所~中場休息	10:50-11:00	各班教室
九	口腔保健宣導講座-456年級&家長	11:00-12:00	視聽教室
	Sandy姊姊說故事-123年級		圖書室
	達人DIY-幼兒園		太陽班教室
十	環境整理、午餐時間	12:00-12:40	各班教室

臺南市佳里區通興國小運動競賽活動項目(4/1.4/2)

一、個人競賽

(一) 國小低年級組跳繩計次賽

1. 器材：碼表、跳繩自備
2. 類別：個人競速賽~30秒併腳跳一迴旋計次賽
3. 規則：
 - (1)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)
 - (2)30秒內若中途失敗可再繼續，並將成功跳過的次數累加計算。

(二) 國小中年級組跳繩計次賽

1. 器材：碼表、跳繩自備
2. 類別：個人競速賽~1分鐘併腳跳一迴旋計次賽
3. 規則：
 - (1)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)
 - (2)一分鐘內若中途失敗可再繼續，並將成功跳過的次數累加計算。

(三) 國小高年級組跳繩計次賽

1. 器材：碼表、跳繩自備
2. 類別：個人競速賽~1分鐘併腳跳一迴旋計次賽
3. 規則：
 - (1)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)
 - (2)一分鐘內若中途失敗可再繼續，並將成功跳過的次數累加計算。

(四)獎勵：

1. 每組比賽錄取前六名參加決賽。
2. 進入決賽未得名頒發獎狀一張，榮譽點數一點；決賽前三名，頒發獎狀一張，榮譽點數兩點。

二、團體競賽

(一) 大隊接力競賽：

1. 人數：每組13 人次
2. 賽制：一場決勝負，按每隊用時間先後按計時取名次
3. 器材：哨子、號碼衣、接力棒2支
4. 規則：每隊第一棒猜拳選道次，第一棒不可搶跑道，第三棒開始搶跑道，每人 75 公尺。

臺南市佳里區通興國小親子趣味競賽內容及工作分配表

一、 主題：【雙語健康體適能】趣味競賽

二、 目標：

1. 強化體適能素質：透過多樣化的趣味關卡（跑、跳、手眼協調、核心肌群），提升學生基本運動能力，並在遊戲中落實健康體育與生活。
2. 深化雙語情境應用：將雙語詞彙融入競賽指令（如：Ready, Go! / Jump / Fill the water!），讓學生在自然、輕鬆的運動情境中口說英文，達成「做中學」的目標。
3. 增進親子默契與關係：藉由共同闖關的過程，促進家長與孩子間的互動協作，強化家庭情感連結，建立支持性的親師生校園文化。
4. 培養團隊精神與榮譽感：在競賽中建立學生公平競爭的觀念，並透過團隊合作完成各項挑戰，提升自我效能感。

三、 關卡：

1. 「馬」上有錢，「Happy」滿分：需要道具：桌子、彩色紙杯。
2. 天「馬」行空：需要道具：排球。
3. 「馬」力全開：需要道具：浮力棒。
4. 神「駒」集水：需要道具：海綿、圓形水桶、寶特瓶。

主持：稚偉主任。音樂：明娟老師。拍照：各關關主、Marvie 外師、舒穗主任

道具：舒穗主任、崑益大哥。計分：奕伶護理師

分組名單：

橘隊	
關主：采婕老師	
編號	姓名
1	6甲徐
2	6甲黃
3	5甲王
4	5甲黃
5	5甲黃
6	4甲陳
7	3甲黃
8	3甲林
9	3甲陳
10	2甲陳
11	2甲黃
12	1甲葉
13	1甲林
14	曾
15	黃
16	黃
17	黃
18	黃
19	
20	
帶隊老師	鄭親好老師 郭義章老師 黃文泰老師

藍隊	
關主：思穎老師	
編號	姓名
1	6甲黃
2	6甲許
3	5甲林
4	5甲張
5	5甲黃
6	4甲黃
7	3甲黃
8	3甲葉
9	3甲王
10	2甲陳
11	2甲林
12	1甲劉
13	1甲劉
14	張
15	洪
16	黃
17	陳
18	洪
19	
20	
帶隊老師	李美珍老師 李思秀老師 魏淑玉老師

綠隊	
關主：玉惠老師	
編號	姓名
1	6甲薛
2	6甲方
3	6甲張
4	5甲黃
5	5甲黃
6	3甲葉
7	3甲黃
8	3甲黃
9	2甲黃
10	2甲黃
11	1甲黃
12	1甲張
13	葉
14	戴
15	薛
16	謝
17	黃
18	黃
19	
20	
帶隊老師	林倪衣老師 洪祥溢老師 陳婷汝老師

臺南市114學年度通興國民小學辦理校慶運動會邀請社區人士共同參與 健康促進相關增能活動成果表

議題名稱	校慶運動會邀請社區人士及家長共同參與健康體適能趣味競賽		
課程日期	115年4月2日	對象	國小學生41、幼兒園幼兒16 國小及幼兒園家長52
課程內容描述	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升親師生健康意識與運動參與 透過校慶運動會辦理健康體適能與趣味競賽活動，鼓勵學生、家長及社區人士共同參與運動，提升身體活動量與健康意識，培養規律運動與健康生活習慣。 ● 促進親子互動與社區情感交流 活動結合親子合作及團隊競賽，增進家長與孩子間的互動與陪伴，也拉近學校與社區居民的距離，營造互相關懷、支持與合作的健康友善校園氛圍。 ● 建立正向校園文化與身心健康環境 透過多元有趣的競賽活動，讓參與者在歡樂氣氛中紓解壓力、培養運動家精神與團隊合作態度，提升學生自信心與榮譽感，打造充滿活力與凝聚力的健康校園文化。 		

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：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



說明：設計闖關活動，增進家長與孩子間的互動與陪伴



說明：校慶運動會辦理親師生趣味體育競賽



說明：團隊合作態度，提升學生自信心與榮譽感

臺南市114學年度通興國民小學辦理校慶運動會邀請社區人士共同參與 健康促進相關增能活動成果表

議題名稱	校慶運動會邀請社區人士及家長和學生共同參與口腔保健宣導講座		
課程日期	115年4月2日	對象	國小學生41、幼兒園幼兒16 國小及幼兒園家長52
課程內容描述	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升親師生口腔保健知能與健康觀念 透過校慶運動會辦理口腔保健宣導講座，邀請社區牙醫師及專業團隊到校分享正確潔牙方式、齲齒預防與口腔保健知識，增進學生、家長及社區人士對口腔健康的重視，建立良好健康習慣。 ● 結合社區醫療資源推動健康促進 活動結合社區牙醫診所專業資源，讓學生與家長能直接獲得專業健康資訊與諮詢服務，強化學校、家庭與社區共同推動健康教育的合作關係，營造健康支持網絡。 ● 透過宣導活動落實健康行動力 現場發放口腔保健文宣及潔牙宣導品，鼓勵學生將正確潔牙習慣落實於日常生活中，提升自主健康管理能力，並透過親子共同參與，培養家庭健康照護與預防保健的正向行動。 		

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：牙醫用口腔模型向家長示範貝氏刷牙



說明：牙醫師指導學生使用牙線的方法



說明：牙醫針對家長面對面的指導細節



說明：全校親師生參與口腔健康講座

臺南市114學年度通興國民小學辦理校慶運動會邀請社區人士共同參與 健康促進相關增能活動成果表

議題名稱	校慶運動會辦理1到6年級跳繩決賽		
課程日期	115年4月2日	對象	國小學生41、幼兒園幼兒16 國小及幼兒園家長52
課程內容描述	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升全校規律運動與健康體能 透過1至6年級跳繩決賽活動，鼓勵學生養成規律運動習慣，提升心肺耐力、協調性與肌耐力，並帶動全校師生、家長及社區人士共同參與，推廣全民運動與健康生活理念。 ● 促進親師生與社區共同參與互動 活動開放家長及社區人士一同參與跳繩競賽與觀賽，增進家庭親子互動與社區交流，營造支持學生健康成長的友善環境，提升學校與社區間的凝聚力與合作關係。 ● 培養學生自信與正向健康態度 學生透過班級競賽與公開決賽展現平時練習成果，在挑戰中培養毅力、自信心與運動家精神，並藉由熱鬧歡樂的活動氛圍，建立正向情緒與積極健康的校園文化。 		

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：全校宣導運動對健康與生長的重要性



說明：全校學生進行普及化跳繩比賽



說明：平時課間活動播放跳繩歌曲並跳繩



說明：校慶運動會辦理1-6年級跳繩決賽

臺南市114學年度通興國民小學學校辦理運動類課後社團 健康促進相關增能活動成果表

議題名稱	運動類課後社團~武術社團		
課程日期	114年9月~115年1月	對象	初階班1~3年級
	115年2月~115年6月		進階班4~6年級
課程內容描述	<ul style="list-style-type: none"> ● 強化學生體適能與健康習慣 透過武術課程中的基本動作、步伐與伸展訓練，提升學生肌力、柔軟度、協調性與專注力，培養規律運動習慣，促進身心健康發展，並建立正向健康生活態度。 ● 培養情緒管理與自信心 武術課程強調專注、禮節與自我控制，學生在學習過程中能提升耐心與挫折容忍力，學會穩定情緒與尊重他人，進而建立自信與團隊合作精神，促進心理健康。 ● 結合社區資源深化健康教育 邀請在地廟宇社區人士擔任武術教練，透過社區參與與文化傳承，增進學生與地方的連結感，營造友善支持的學習環境，同時推廣健康運動與正向休閒活動，促進學校與社區共同健康發展。 		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：武術社團於期末成果帶來表演	說明：64周年校慶，社團進行展演		
			
說明：外聘專業武術老師指導教學	說明：夏日樂學不停學，充實暑假的生活		

臺南市114學年度通興國民小學學校辦理運動類課後社團 健康促進相關增能活動成果表

議題名稱	運動類課後社團~太鼓社團		
課程日期	114年9月~115年1月 115年2月~115年6月	對象	中高年級3~6年級
課程內容描述	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升學生身體協調與體能發展 透過太鼓課程中的擊鼓節奏、肢體動作與團體演練，訓練學生手眼協調、節奏感與肌耐力，增進身體活動量，培養規律運動習慣，促進學生身心健康與活力。 ● 培養情緒抒發與團隊合作能力 太鼓演奏結合節奏與力量，學生能在擊鼓過程中釋放壓力、穩定情緒，並在團隊合奏中學習互相配合、傾聽與合作，建立自信心與團體榮譽感，增進心理健康與人際互動能力。 ● 展現學習成果並營造校園健康氛圍 太鼓社團於期末成果發表會及校園迎賓活動擔任重要演出，學生透過舞台展演累積成就感與表達能力，也為校園注入熱情與活力，營造正向、健康且充滿凝聚力的校園文化。 		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：太鼓社團帶來迎賓表演		說明：64周年校慶，鼓術社團進行展演	
			
說明：外聘專業太鼓老師指導教學		說明：夏日樂學不停學，充實暑假的生活	

臺南市114學年度通興國民小學學校辦理運動類課後社團 健康促進相關增能活動成果表

議題名稱	運動類課後社團~舞蹈社團		
課程日期	114年9月~115年1月	對象	低年級1~2年級
	115年2月~115年6月		中年級3~4年級
課程內容描述	<ul style="list-style-type: none"> ● 促進學生體能發展與肢體協調能力 透過舞蹈課程中的律動、伸展與節奏訓練，提升學生心肺耐力、柔軟度與肢體協調性，增加身體活動量，培養規律運動習慣，促進健康體位與身心發展。 ● 結合音樂與舞蹈提升心理健康 課程搭配學生熟悉的流行音樂與多元曲風，營造輕鬆愉快的學習氛圍，讓學生能透過舞蹈表達情感、釋放壓力，提升自信心與舞台表現力，增進心理健康與正向情緒。 ● 透過展演活動培養團隊合作與校園活力 舞蹈社團於期末成果發表會及迎賓活動中擔任重要演出，學生在排練與演出過程中學習合作與默契，展現青春活力與創意，也為校園營造健康、熱情且充滿朝氣的學習氛圍。 		

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：舞蹈社團於成果發表會展現健康活力



說明：64周年校慶，舞蹈社團進行展演



說明：外聘專業舞蹈老師指導教學



說明：舞蹈增進學生身體延展及心肺耐力

臺南市114學年度通興國民小學學校辦理游泳課程 健康促進相關增能活動成果表

議題名稱	結合社區運動場域及教練進行游泳課程		
課程日期	115年5月5日起~ 115年5月26日止	對象	3-6年級
課程內容描述	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升學生體適能與水域安全能力 透過游泳課程訓練學生心肺耐力、肌力與身體協調性，增進全身性運動能力，同時學習基本水域安全與自救觀念，培養健康運動習慣與自我保護能力。 ● 培養學生自信心與健康心理素養 學生在學習換氣、漂浮與游泳技巧的過程中，逐步克服對水的陌生與恐懼，提升自信心與挑戰精神，並透過規律運動達到舒緩壓力、穩定情緒與促進心理健康之效果。 ● 結合社區資源拓展健康學習環境 課程安排至鄰近游泳池進行教學，善用地區運動資源，讓學生在安全且專業的場域中學習游泳技能，並增進學生對社區公共設施的認識與使用經驗，建立健康休閒與終身運動觀念。 		

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：游泳場域練習救溺五招



說明：俯臥打水練習



說明：坐姿打水練習



說明：頭沒入水練習換氣

臺南市114學年度通興國民小學學校辦理游泳課程 健康促進相關增能活動成果表

115年度臺南市佳里區通興國小 學生游泳課程及體驗活動計畫書

壹、學校基本資料

縣/市	臺南市	鄉/鎮/區	佳里區
學校名稱	(114674)通興國小		
學校類型	偏遠學校	是否為游泳池學校	否
分校/分班	無		
班級數 (統計處113學年度資料)	6班	學生數 (統計處113學年度資料)	41人
承辦人姓名	陳思穎主任	連絡電話	06-7873531 分機214
聯絡信箱	u884092@tn.edu.tw		

貳、現況/問題分析

本校地處偏鄉，學師大多刺激較為不足，除缺乏游泳經驗與場地外，亦缺乏水域安全知識，但台灣地處海島國家，與水域關係密不可分，游泳課程與水域體驗已為趨勢，配合108課綱也要求將游泳教學納入部定課程，可見游泳教學之重要。

1. 培養學生親水能力，宣導並加強學生水上安全教育，提升中小學生水上安全認知及自救、救人之能力。
2. 養成學生親水能力，加強水上安全教育與宣導，提升水上安全認知及自救、救人的技能。
3. 提供偏遠地區學生水域安全教育機會。
4. 提升六年級畢業生通過游泳能力檢測比率。

5/5. 5/2. 5/9. 5/6

參、計畫內容及執行策略

(一) 相關辦理資訊

1. 生師比：26:2。
2. 辦理地點：緣內多SPA溫水游泳館。
3. 辦理日期：2-6月。
4. 預計實施班級數：4班。
5. 預計每班參加人數：8人。
6. 預計每班上課次數：5次。
7. 預計每次授課節數：3節。
8. 預計協同游泳教學師資人數：2人。

9. 前一年協同游泳教學師資人數：2人。

10. 是否收費：否。

(二) 課程內容及執行策略

1. 正式課程內容

週次	初階預定 課程內容	初階預定 課程 進度	進階預定 課程內容	進階預定 課程 進度
12	適應水性	水中安全宣導、 <u>水中抽筋自救</u> 、 <u>水中安全</u> 、 <u>水中自救及救人指導</u> 、水中行走及跳躍、閉氣練習 韻律呼吸、蹬地及蹬牆漂浮、水中站立	捷泳（自由式）大腿帶動小腿練習	複習（閉氣測驗25秒）、雙手拿浮板、大腿打水練習。
13	腳打水要領 打水與換氣	坐姿打水、俯臥打水、肘稱起打水、配合頭沒入水中 握浮板打水、徒手打水、蹬牆後打水10公尺以上 原地側轉換氣、陸上划手、腳打水單手握浮板換氣	測驗——自由式、蛙式。 蛙式大腿夾水動作練習。	測驗——自由式、蛙式。 蛙式手脚配合
14	划手要領	原地及行進划手、一次划手6次打水連續6次以上	自由式打水練習。	自由式滑水介紹
15	划手與換氣	原地單臂划手換氣、原地前交叉划手換氣連續動作 複習上項連續工作、	複習蛙式自由式。	自由式換氣介紹、自由式聯合練習
16	連續動作加強	測驗——水母漂、仰漂、立泳 水域安全與自救能力課程	測驗——自由式、蛙式。	測驗——自由式、蛙式 水域安全與自救能力課程

3. 師資來源：

(1) 師資來源：由學校與游泳池業者接洽，聘請兩名專業教練。

(2) 建立協同游泳教學師資制度情形：

週次	12	13	14	15	16
----	----	----	----	----	----

游泳池教練	2名教練	2名教練	2名教練	2名教練	2名教練
校內老師 協助支援 (兩位)	學務 組長	學務 組長	體育 老師	體育 老師	學務 組長
	六年級 導師	五年級 導師	四年級 導師	三年級 導師	六年級 導師

4. 成立提升學生游泳能力工作小組，並列出工作進度：

職稱	職務	姓名	負責工作	工作進度
召集人	校長	張吉宏	綜理游泳教學相關事宜	學年度開始即召開提升游泳能力工作小組
副召集人	教導主任	吳雅偉	擬定游泳教學計畫與執行	學年度開始擬定計畫，課程後製作成果
執行秘書	總務主任	鄭舒穗	協調各項推動游泳教學工作	工作計畫擬定後協助車輛租用
委員	學務組長	陳思穎	協助游泳教學推動	游泳課程期間協助課程及學生秩序管理
委員	3-6年級老師 科任老師	鄭觀好 郭義章 林倪衣 洪祥溢	協助游泳教學推動	游泳課程期間協助課程及學生秩序管理

肆、預期效益及檢核機制

1. 本活動預估參與人數達20人以上。總參加人次達80人次以上。
2. 預計每位學生均能在游泳能力檢測進階一級。
3. 六年級學生通過游泳能力檢測比例能達到60%以上。

4. 每位學生都能學會自救能力。

伍、經費申請表(單位：元)

項次	科目	類別	項目	單位	單價	數量	金額	說明
1	經常門	業務費	門票費	次	85	130	11,050	學校至校外游泳池的門票費用
2	經常門	業務費	交通(旅運)費	趟	1,750	5	8,750	來回10km
3	經常門	業務費	協同/教練鐘點費	節	336	30	10,080	
合計(經常門29,880元)							29,880	

114年11月11日16時17分，列印自「教育部補助學校教育經費統合網站」。



承辦單位：

主(會)計：

校長：

教師兼
業務組長 陳思穎

會計室
主任 吳宜璇

臺南市佳里區
光華國民小學校長 張吉宏