

# 臺南市七股區樹林國民小學健康體適能與飲食教育計畫

## 推廣健康護照



一年級健康護照



一年級學生運動狀況



二年級健康護照



二年級學生運動狀況



三年級健康護照



三年級學生運動狀況



四年級健康護照



四年級學生運動狀況



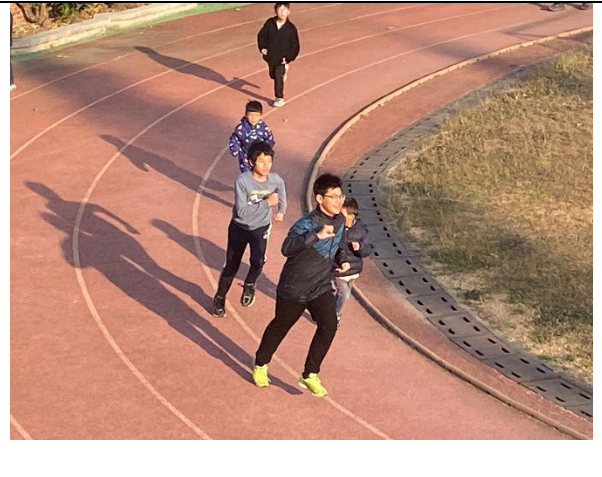
五年級健康護照



五年級學生運動狀況



六年級健康護照



六年級學生運動狀況



自主運動-與校長打桌球



自主運動-約同學玩扯鈴



自主運動



自主運動-約同學騎獨輪車

# 臺南市七股區樹林國小114學年度「健康啟動・圈力無限」 跑步累計競賽計畫

## 一、活動目標

- (一) 建立學生規律運動習慣，提升體適能。
- (二) 透過長期累積機制，培養毅力與自我管理能力。
- (三) 結合班級與個人競賽，營造正向運動氛圍。
- (四) 讓「運動」從任務轉為日常文化。

## 二、實施對象

全校學生（6班，採個別競賽）

## 三、活動時間

- (一) 執行期間：一學期（約18週）。
- (二) 實施頻率：晨間或下課，每次約10~15分鐘。

## 四、競賽方式設計

- (一) 累計機制，避免短期衝刺，每次跑完即給導師協助登記。
- (二) 採「長期累積」制度，而非單次速度比賽。
- (三) 個人累計王，統計學期總圈數，分年段排名（低／中／高年級）。

## 五、紀錄方式

建議採紙本：健康護照（導師協助認證、蓋章）

## 六、獎勵機制（強化動機）

- (一) 圈數轉換積分，於學期末進行競標活動。
- (二) 個人累計前3名（各年段）於中廊公告。
- (三) 每月小表揚，於晨會進行抽抽樂活動。

## 七、如奉可立即進行實施。

學務組長：



教導主任：



校長：



年級	學生姓名	9月圈	9月分數	10月圈	10月分數	11月圈	11月分數	12月圈	12月分數	1月圈	1月分數	2月圈	2月分數	3月圈	3月分數
六甲	湯宜鴻	60	100	60	80	53	93	49	89	25	65	4	44		
六甲	黃品翰	60	100	60	100	45	85	54	94	22	42	0	40	39	79
六甲	陳右勛	60	97	60	100	60	100	60	100	36	76	0	40	47	87
六甲	杜睿橙	60	100	60	100	46	86	49	89	22	62	4	44	45	85
五甲	黃柏澄	46	86	60	100	60	100	60	100	43	43	8	48	60	100
五甲	黃紹恩	50	88	60	100	60	100	60	100	49	49	11	51	60	98
五甲	賴鈺軒							30	65	13	13	8	44		
四甲	郭帛宣	60	90	60	100	60	100	60	100	41	77	14	38	60	60
四甲	謝汝誠	60	100	60	100	50	90	60	100	30	70	11	11	47	87
四甲	黃柏晏	49	49	36	36	42	82	60	100	33	33	11	11	15	15
四甲	杜柔榛	60	100	60	100	60	100	60	80	54	94	19	43	60	90
四甲	劉妍熙	60	100	47	77	31	51	47	87	39	39	8	8	35	35
四甲	鄭淨意	60	90	60	100	60	90	46	86	57	93	12	12	60	100
四甲	陳芊妤	60	96	60	96	60	96	60	96	60	92	30	50	60	96
四甲	黃梓薰											8	28	60	82
三甲	張紘詮	50	87	33	70	48	85	60	93	45	77	17	41	54	94
三甲	黃楷曠	60	100	60	99	60	99	60	100	60	96	16	40	60	100
三甲	張祐嘉	60	100	60	100	60	100	60	100	49	85	17	40	60	100
三甲	周震	57	95	60	100	60	100	60	100	52	88	12	36	60	100
三甲	潘昱安	50	90	60	100	60	100	60	100	46	82	15	39	60	100
三甲	顏子翔	48	86	50	89	60	100	60	100	56	82	12	36	40	80
三甲	杜佳錚	60	100	60	100	57	97	60	100	47	83	12	36	50	90
三甲	楊昕璇	43	77	57	95	37	75	60	99	45	81	11	35	54	94
三甲	陳彤彤	60	100	60	100	60	100	60	100	60	96	28	52	60	100
三甲	黃海寧	51	90	60	100	60	100	60	100	60	96	30	54	60	100
二甲	郭亨舜	47	87	60	100	60	100	60	100	29	69	15	55	60	100
二甲	羅士恩	32	72	60	100	60	100	60	100	35	73	15	55	60	100
二甲	張祐豪	21	61	60	100	60	100	43	83	37	57	10	30	57	97
二甲	邱昱嬋	39	79	46	86	42	62	60	100	35	75	15	51	60	100
二甲	黃郁絮	60	100	60	100	60	100	60	100	36	76	0	40	60	100
二甲	鄭淨恩	28	68	45	85	60	100	60	100	35	75	15	55	60	100
二甲	王宇柔	15	55	8	48	5	5	14	14	11	11	5	25	20	20
一甲	陳哲龍	13	37	30	67	38	74	28	63	17	49	9	29	18	48
一甲	吳昊庭	19	43	26	64	37	73	42	81	45	80	8	31	60	90
一甲	謝劭奇	31	55	60	100	30	66	42	79	60	93	10	31	60	90
一甲	吳宏鎧	24	50	38	77	48	87	60	100	60	94	12	35	49	86
一甲	劉頤隆	25	47	41	78	30	65	22	57	26	57	5	27	37	73
一甲	周律	28	54	60	100	31	71	49	89	24	59	13	37	46	86
一甲	劉苡柔	20	45	49	88	60	99	53	92	60	94	19	42	53	93



每月公告努力的孩子，鼓勵小朋友

# 臺南市七股區樹林國民小學體育性社團推動計畫

## 推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上

### (一) 全校人數：

年級	女	男	學生數
一年級	1	6	7
二年級	4	3	9
三年級	4	6	7
四年級	5	3	2
五年級	0	2	41
六年級	0	3	10
合計	14	23	37

### (二) 晨間、課後社團：

編號	項目	實施年級	師資	實施時間	人數	女	男
1	武術社團	123456	高紫茵教練	週三上 07：40~08：20	37 100%	14 100%	23 100%
2	扯鈴社團	123456	吳秉樵老師	週三 13：30~16：00	29 100%	6 100%	23 100%
3	桌球社團	123456	賴余貞老師	週一 16：00~18：00	37 100%	14 100%	23 100%

臺南市七股區樹林國民小學體育性社團推動計畫  
推動學校體育性社團成果報告表

成果照片及說明



●白鶴陣武術社團練習。



●白鶴陣武術社團練習。



●週三扯鈴社團練習。



●週三扯鈴社團練習。



●課後桌球社團練習。



●課間慢跑運動。