

### 8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

1. 在健康體位上:推廣健康護照讓學生察覺自身健康習慣以外。推行晨跑及課間跳繩活動，由師長帶領學生養成運動好習慣。
2. 執行山野教育計畫:在活動前增強學生體能訓練，促進健康體魄。透過活動讓學生了解身體健康的重要性。
3. 推動運動性社團:醒獅戰鼓社團、寒假扯鈴營、暑期游泳營和暑期直排輪。
4. 與海洋公園管理處合作，共同舉辦 114 年澎湖南方四島國家公園春季環境教育淨灘活動，由校長帶隊參與。

## 臺南市114學年度錦湖國民小學健康體位 健康促進相關增能活動成果表

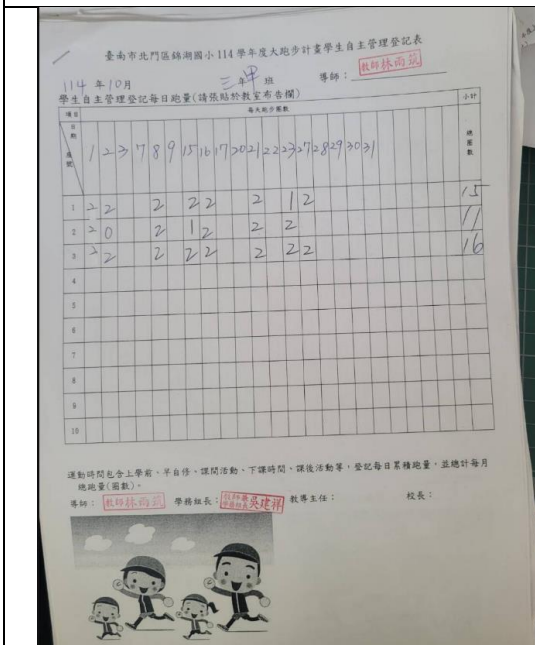
活動名稱	蒜小子愛運動-SH150		
活動日期	參加對象	學生	教職員
整學年	參加人數	40	15
簡述活動內容	<p>每日整潔活動後進行晨間慢跑，每周二、四課間活動時間進行跳繩活動，並請學生自我做紀錄，了解自身運動習慣。</p> <p>學期中舉行跳繩比賽，增強學生對跳繩運動的興趣</p>		

### 佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：晨間學生進行跑步

說明：晨間學生進行跑步



說明：學生自我登記跑步紀錄



說明：運用健康護照登記每週運動時間

臺南市北門區蘇厝國小114學年度「孫小子愛跳繩」計畫學生自主管理登記表


年 月 日 第 17 課 班 導師： 賴卿美(副班)

學生自主管理登記表(請張貼於教室佈告欄)

姓名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計	
1	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1596
2	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1597
3	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1597
4	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1597
5	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1597
6	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1597
7	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1597
8	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1597
9	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1597
10	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1597

運動時間全上學堂，早上自修、全校跳繩時間、下課時間、課後活動等，登記每日累積跳繩數量，並統計每月跳繩總數，鼓勵兩人一組統計。

導師： 賴卿美(副班) 教練： 謝明(副班)



說明：學生記錄情形



說明：學生課間跳繩情形



說明：學生課間跳繩情形



說明：寒假扯鈴營隊

## 臺南市114學年度錦湖國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	錦湖愛山林-合歡山山野教育			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
114年10月13日	參加人數	19	1	8
簡述活動內容	由校長帶領師生一同至水利古道健行，進行山野教育。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：校長帶師生合歡山山野教育大合照		說明：師生登頂合照，並獎勵學生不畏辛苦的意志。		
				
說明：師生一同爬山健行		說明：師生一同爬山健行		

## 臺南市114學年度錦湖國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	澎湖南方四島國家公園春季環境教育淨灘活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
115年04月28日	參加人數	6	0	4
簡述活動內容	校長帶領中高年級師生至澎湖南方四島國家公園春季環境教育淨灘，更邀請志工協助。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：校長帶領志工及師生東吉嶼淨灘		說明：師生東吉嶼淨灘。		
				
說明：師生準備好裝備淨灘		說明：師生東吉嶼淨灘成果大合照		

## 台南市114學年度錦湖國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	推動運動類型社團			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
整學年	參加人數	40	0	3
簡述活動內容	本校積極推動運動類型社團，武術、籃球、醒獅戰鼓，暑期辦理游泳營、直排輪營隊和獨輪車。  參加114年台南市獨輪車賽			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：武術社團練習	說明：武術社團練習			
				
說明：獨輪車比賽	說明：獨輪車比賽成果			



說明：獨輪車比賽



說明：獨輪車比賽



說明：醒獅戰鼓社團練習



說明：醒獅戰鼓社團練習



說明：醒獅戰鼓社團受邀至學甲慈濟宮表演



說明：醒獅戰鼓社團受邀至學甲慈濟宮表演



說明：暑期游泳營



說明：暑期直排輪營