

臺南市北區公園國小 114 學年度健康促進學校計畫特色

8-1 110 萬步的挑戰	以健康手環進行日行萬步挑戰活動，全校學生能以此檢視自我活動量與睡眠時間，進而培養良好的作息與運動習慣。。
8-2 視力保健	今年主推議題為視力保健，舉辦一系列活動：學生組—太陽日記、教師組—教師研習、家長(含教師)組—視力保健有獎徵答。
8-3 校本低碳課程	學校配合校本課程於上學期實行社區踏查，不但有延續性，學生能進行認識學校週圍生態文化的環境教育課程；下學期實行春遊打狗去課程，以大眾運輸工具前往高雄進行戶外低碳教學活動，學生學會了節能減碳，也增加戶外活動的時間，減少近距離用眼。
8-4 游泳課程	學校有專屬游泳池，因此每學期均有申請計畫，為三~六年級學生安排二個月的游泳課程，希望學生能夠在畢業前都能通過小泳士檢測。
8-5 感恩惜福	配合教師節、母親節，辦理感恩活動，建立學生感恩他人、珍惜資源的健康心理。
8-6 低碳校園	本校於 111 年度通過資源循環校園標章認證，114 年度再次通過淨零綠生活校園標章認證。
8-7 健康知識大挑戰	組隊參加臺南市健康知識大挑戰，學生在準備過程中習得更豐富的健康知識，同時與他校競賽，獲得可貴經驗。
8-8 午餐教育	利用餐前五分鐘短片、主題海報彙編專書…進行飲食教育課程，讓營養觀念用潛移默化的方式融入課堂與用餐時光。

【8-1 110 萬步的挑戰】

說明：以健康手環進行日行萬步挑戰活動，全校學生能以此檢視自我活動量與睡眠時間，進而培養良好的作息與運動習慣。

臺南市北區公園國小 114 學年第一學期健康促進 【120 萬步的健康】活動實施計畫

- 一、依據：
 - (一)103.6.6 教育部體育署 SH150 方案。
 - (二)臺南市 114 學年度所屬各級學校推動 SH150 方案實施計畫。
- 二、目的：
 - (一)培育學生運動知能，激發學生運動興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
 - (二)增加學生身體活動時間，強化學生身心健康。
- 三、實施對象：全校師生
- 四、實施時間：114.08.31(日)-115.01.03(六)，計 126 天
- 五、實施方式：
 - (一)全校親師生配戴計步手環，每天掌握運動步數與睡眠時間。
 - (二)家長與孩子兩人一組成為健康夥伴，利用手機 APP，與孩子每天運動 30 分鐘以上，養成運動好習慣。
 - (三)家長利用手機 APP，紀錄自己與孩子每天睡眠時間，完成每天睡足 8 小時的任務。
 - (四)學生將每天步數與睡眠時間登錄在「健康存摺」，完成任務。
- 六、親師生獎勵：
 - (一)個人目標：以最高步數計算獎勵
 1. 達成 120 萬步可獲得三好兒童點數 30 張+認證獎狀。
 2. 達成 100 萬步可獲得三好兒童點數 20 張。
 3. 健康睡眠累計達 20 天可獲得三好兒童點數 1 張。
 - (二)親子目標：達成 200 萬步額外獲得三好兒童點數 10 張
- 七、本次活動經費由學校及家長會經費支應。
- 八、本計劃經校務會議通過，呈校長核定後實施，修正時亦同。

臺南市北區公園國小 114 學年第二學期健康促進 【110 萬步的健康】活動實施計畫

- 一、依據：
 - (一)103.6.6 教育部體育署 SH150 方案。
 - (二)臺南市 114 學年度所屬各級學校推動 SH150 方案實施計畫。
- 二、目的：
 - (一)培育學生運動知能，激發學生運動興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
 - (二)增加學生身體活動時間，強化學生身心健康。
- 三、實施對象：全校師生
- 四、實施時間：115.02.22(日)-115.06.13(六)，計 112 天
- 五、實施方式：
 - (一)全校親師生配戴計步手環，每天掌握運動步數與睡眠時間。
 - (二)家長與孩子兩人一組成為健康夥伴，利用手機 APP，與孩子每天運動 30 分鐘以上，養成運動好習慣。
 - (三)家長利用手機 APP，紀錄自己與孩子每天睡眠時間，完成每天睡足 8 小時的任務。
 - (四)學生將每天步數與睡眠時間登錄在「健康存摺」，完成任務。
- 六、親師生獎勵：
 - (一)個人目標：以最高步數計算獎勵
 1. 達成 110 萬步可獲得三好兒童點數 30 張+認證獎狀。
 2. 達成 90 萬步可獲得三好兒童點數 20 張。
 3. 全校步數前 20 名，加碼獎勵禮券 1 張。
 4. 健康睡眠累計達 20 天可獲得三好兒童點數 1 張。
 - (二)親子目標：達成 200 萬步額外獲得三好兒童點數 20 張
- 七、本次活動經費由學校及家長會經費支應。
- 八、本計劃經校務會議通過，呈校長核定後實施，修正時亦同。

114 學年度上學期實施計畫



校務會議提案通過「120 萬步的健康」計畫。

114 學年度下學期實施計畫



新生始業式上校長說明「120 萬步的健康」計畫。



公園國小 · 追覓

☀️120萬步的夏天 健康從運動開始
 🎵「My life like walking, sports brings me endless joy, 生平喜歡步行，運動給我帶來了無窮的樂趣。」愛因斯坦
 🏆當我們攜手與孩子一起完成健康存摺，成就感絕對超越我的想像。公園健康任務與您一起累積親子幸福時光
 🌟「120萬步的夏天」恭喜獲獎的孩子們~

👍 7 📌 16

🕒 2023年10月13日 14:02

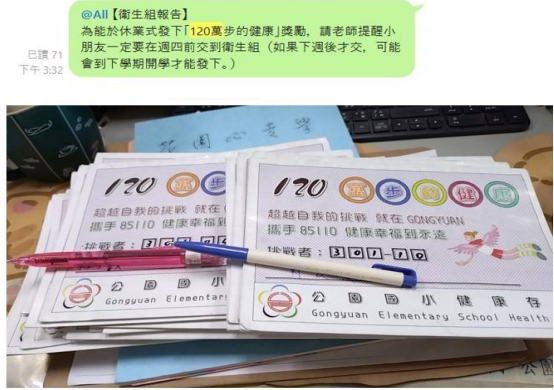
登入以查看留言。

登入



於學校臉書分享「120萬步的健康」系列活動，希望家人一起共襄盛舉。

與家人一起進行活動，每天記錄步數與睡眠時間，養成規律運動習慣與作息。



期末收回健康存摺統計學生表現，以擬定獲獎名單

學生利用下課到戶外活動。



嘉獎達成任務的同學，作為同學的模範。

歷年健康存摺精選成果

【8-2 視力保健】

說明：今年本校主推議題為視力保健，校內舉辦一系列視力保健活動：

學生組—太陽日記、教師組—教師研習和家長(含教師)組—視力保健有獎徵答。

臺南市北區公園國小 114 學年視力保健宣導暨有獎徵答活動計劃

一、依據：↓

- (一)本校 114 學年度健康促進計畫。↓
- (二)健康促進推動議題與健康生活守則。↓

二、目的：↓

- (一)宣導親師生健康促進的重要及觀念。↓
- (二)鼓勵學生成為健康促進種子學生，一起宣導視力保健的重要。↓

三、參加對象：全校師生與家長。↓

四、實施時間：115 年 3 月 23 日至 115 年 4 月 12 日↓

五、實施辦法：↓

(一)【太陽日記】↓

- 1. 對象為本校學生。↓
- 2. [跟太陽公公 Say Hello] 進行三週太陽日記記錄，培養學生戶外活動習慣。↓
- 3. [公園圓仔籃公園] 搭配北區特色公園地圖，鼓勵親生錄錄戶外活動。↓

(二)【親師視力有獎徵答】↓

- 1. 對象為本校親師。↓
- 2. 對區視力保健影片內容進行有獎徵答活動，以 Google 表單回答問卷。↓

六、獎勵方式：↓

(一)【太陽日記】↓

- 達成每週目標的學生可得三好兒童 1 點（三週共得 3 點），↓
- 三週總心數達 120 的學生可參加抽獎，抽取 1/3 名額（至多 100 名），獲得 30 元禮券。↓

(二)【親師視力有獎徵答】↓

- 由回答正確的親師中抽取 1/3 名額（至多 100 名），獲得 50 元禮券。↓

七、本計劃相關經費由健康促進學校計畫經費支應。↓

八、本計劃經校長同意後實施，修正時亦同。↓

制定視力保健宣導暨有獎徵答活動計畫。



聘請專業眼科醫師對校內老師進行護眼增能研習。

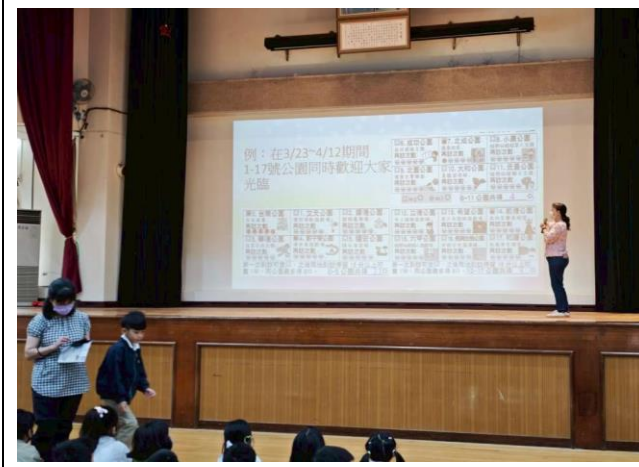


在活動開始前先向老師說明太陽日記的記錄方式，讓老師能夠協助向學生解惑。

在兒童朝會說明視力保健的重要，與保健的方法。



說明視力保健親師組有獎徵答活動，並同時發佈在學校臉書，邀請全校家長一起了解視力保健的重要。



結合北區特色公園，鼓勵學生在活動期間到公園走走，增加在戶外活動的時間與探查公園的樂趣。

【8-3 校本低碳課程】

說明：學校設計校本課程於上學期實行社區踏查，不但有延續性，學生能進行認識學校週圍生態文化的環境教育課程；

下學期實行春遊打狗去課程，以大眾運輸工具前往高雄進行戶外低碳教學活動，學生學會了節能減碳，也增加戶外活動的時間，減少近距離用眼。



一年級社區踏查—老樹選美比賽：

認識公園老樹與生態，培養關心週遭的人事物的態度和愛護環境、關懷生命的情懷。

二年級社區踏查—小小總兵爺：

認識總爺老街在地文化與人民生活的關係。藉由對社區進一步認識，提升對家鄉的認同感



三年級社區踏查—周遊神國：

培養學生對鄉土有更多的認知和情懷、養成愛鄉土、愛家園觀念。



四年級社區踏查—拜訪台灣文學館：

由臺灣文學館的發展認識台南歷史與先民活動，並了解先民建設的辛苦，要珍惜現在的成果。



五年級社區踏查——府城自由行：

走入台南市區，認識家鄉的在地人文特色與景觀。並了解在地居民對文化傳承的努力，培養愛鄉精神，建立保護環境的認知。



春遊打狗去

全校走路到火車站，一起搭乘大眾運輸工具進行戶外學習前，進行交通安全宣導。



一年級春遊打狗去——科學大探索

搭乘大眾運輸工具進行戶外學習，了解節能的交通方式。導覽員解說節能的重要，讓學生理解綠色能源，學生能了解珍惜資源的重要性。



二年級春遊打狗去——綠意衛武營

搭乘大眾運輸工具進行戶外學習，了解節能的交通方式。參觀衛武營國家藝術文化中心，由導覽員介紹綠建築的理念，科技與藝術結合在建築上的應用。讓學生能了解珍惜資源的重要性。



三年級交通小達人—探索捷運

搭乘大眾運輸工具—火車與捷運，體驗鐵路帶給居民的便利。能欣賞不同捷運站之美，體會公共工程、藝術與生活的結合，並能遵守參觀機構應有的禮儀規矩。



四年級春遊打狗去—旗津風土情

讓學生認識各種大眾運輸工具並能順利完成搭乘並遵守搭乘禮儀。學生進行海洋課程，認識並參觀旗津在地的古蹟與景點，了解歷史與生活的關係。



五年級春遊打狗去—港口藝術之旅

學生進行海洋教育課程，能了解高雄港興建與經營的歷史演變，了解在地臺灣產業的演進與消長。了解駁二特區文化與產業背景，學生由了解人與環境的依存關係，進而學習珍惜愛護身旁的環境。



六年級春遊打狗去—公園愛玩客

學生進行分組探險，練習規畫闖關路線並實際化為旅程，並在活動中了解港都傳統與新興的文化保護與歷史變革，了解人與環境的依存關係，並學習珍惜愛護身旁的環境。

【8-4 游泳課程】

說明：學校有專屬游泳池，因此每學期均有申請計畫，為三~六年級學生安排二個月的游泳課程，希望學生能夠在畢業前都能通過小泳士檢測。

「學生游泳與自救課程」申請計畫綜整表

申請單位	臺南市北區公園國民小學															
計畫名稱	115年度學生游泳與自救課程」補助經費申請計畫															
計畫經費總額	233828															
申請補助金額	233828															
自籌款	0															
計畫目的	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. 提升六年級畢業生通過游泳能力檢測比率。															
使用泳池	公園國小游泳池															
	無游泳池學校 (1)辦理日期：__年__月至__年__月 (2)預計實施總班級數__班 (3)預計參加學生總數__人 (4)預計每人上課次數(平均)__次 (5)預計每次授課節數(平均)__節 (6)預計協同游泳教師員__人，授課總節數__節(前一年度協同游泳教師員__人)															
	有游泳池學校 (1)辦理日期：115年4月至115年10月 (2)預計實施總班級數13班 (3)預計參加學生總數293人 (4)預計每人上課次數(平均)17次 (5)預計每次授課節數(平均)1.5節 (6)預計協同游泳教師員5人，授課總節數324節(前一年度協同游泳教師員__人)															
	有親水體驗池學校 (1)辦理日期：__年__月至__年__月 (2)預計實施總班級數__班 (3)預計參加學生總數__人 (4)預計每人上課次數(平均)__次 (5)預計每次授課節數(平均)__節 (6)預計協同游泳教師員__人，授課總節數__節(前一年度協同游泳教師員__人)															
活動內容 (應含游泳及自救能力課程)	1. 游泳基本動作、水中換氣、四式泳姿介紹 2. 水中安全與自救課程，如：水母漂、仰漂等自救能力建立。 3. 課程進度表如下：															
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td></td> <td>三年級</td> <td>四年級</td> <td>五年級</td> <td>六年級</td> </tr> <tr> <td>第__節</td> <td>※游泳課程安全</td> <td>※游泳課程安全</td> <td>※游泳課程安全</td> <td>※游泳課程安全</td> </tr> <tr> <td>教育宣導：</td> <td>教育宣導：</td> <td>教育宣導：</td> <td>教育宣導：</td> <td>教育宣導：</td> </tr> </table>		三年級	四年級	五年級	六年級	第__節	※游泳課程安全	※游泳課程安全	※游泳課程安全	※游泳課程安全	教育宣導：	教育宣導：	教育宣導：	教育宣導：	教育宣導：
	三年級	四年級	五年級	六年級												
第__節	※游泳課程安全	※游泳課程安全	※游泳課程安全	※游泳課程安全												
教育宣導：	教育宣導：	教育宣導：	教育宣導：	教育宣導：												

附件2-3



向體育局申請游泳與自救課程計畫



不斷更新學校游池設備，優化學習環境。



設計游泳課獎勵機制，讓學生能夠在學習中獲得成就感與正向回饋。



設計課程，讓學生練習水上自救技能，增加學生自救能力與技巧。



學生在游泳課中學習各種游泳與自救技巧，以爭取更高階的稱號。



為達成游泳技能標準的學生頒發證書。

本校學生在全國游泳競賽屢創佳績。

【8-5 感恩惜福】

說明：配合教師節、母親節，辦理感恩活動，建立學生感恩他人、珍惜資源的健康心理。另外結合兒童節舉辦跳蚤市場，建立惜福惜物的好觀念。



教師節前，校隊與班級拍攝短片來祝福老師。



母親節感恩活動讓孩子把自己心中的愛說出口，並對媽媽獻上祝福。



學生將家中不用的物品帶到跳蚤市場進行拍賣。

學生尋找適合自己的物品，將別人的舊愛變成自己的新歡。

【8-6 低碳校園】

說明：本校於 111 年度通過資源循環校園標章認證，114 年度再次通過淨零綠生活校園標章認證。

臺南市低碳校園標章通過學校一覽表（111-113年度）

編號	行政區	校名	節電 校園標章	水資源 校園標章	資源循環 校園標章	永續綠 校園標章	低碳生活 校園標章	務必報名 參加學校
193		公園國小			111			
194		開元國小			113		112	
195		文元國小					113	

114年度臺南市淨零綠校園標章認證【初審結果】：第5項淨零綠生活校園標章

序號	申請項目	行政區	學校名稱	評審意見	評審結果
E24	淨零綠生活校園標章	北區	公園國民小學		通過
E25	淨零綠生活校園標章	安南區	安慶國民小學		通過
E26	淨零綠生活校園標章	佳里區	佳里國民小學		通過
E27	淨零綠生活校園標章	安平區	安平國民中學		通過
E28	淨零綠生活校園標章	永康區	永康國民中學		通過

【8-7 健康知識大挑戰】

說明：組隊參加臺南市健康知識大挑戰，學生在準備過程中習得更豐富的健康知識，同時與他校競賽，獲得可貴經驗。



公園國小「五人闖天下」隊報到。



準備進場參加開幕典禮。



大家爭分奪秒進行準備。



健康小學堂，成功！

【8-8 午餐教育】

說明：利用餐前五分鐘短片、主題海報彙編專書…進行飲食教育課程，讓營養觀念用潛移默化的方式融入課堂與用餐時光。



學生觀看健康餐盤影片，加深口訣記憶。



老師利用健康課進行主題海報教學。



學生翻閱專書，認識在地食材。



學生依健康餐盤概念，挑選黑板上菜餚圖卡，設計健康美味的三餐菜色。



讓學生觀看【台灣剩食之旅：我們可以不再浪費】影片，進行剩食教育，教導學習珍惜食物。



學生協助整理廚餘，減少廚餘體積。

