

結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

結合台南 400 城市美學發展計畫-食農遊學地圖

台南 400 城市美學發展融入推動健康體位五正四樂特色申請計畫書
課程計畫概述

一、課程實施對象

學校名稱	台南市立官田國民中學		
學校住址	720004 台南市官田區隆田里三民路 29 號		
課程執行類別	特色課程一學期 6-18 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 國民中學 <input type="checkbox"/> 國民小學		
預期進班年級	七、八年級	班級學生數	社團 18 人
教師姓名	楊芊芬		
教師資格	<input type="checkbox"/> 國中藝術領域教師 <input type="checkbox"/> 國小藝術領域教師 <input checked="" type="checkbox"/> 國中教師 任教科目:自然科學、食農教育 <input type="checkbox"/> 國小教師 任教科目:		
最高學歷	靜宜大學 應用化學研究所 碩士		
教學年資	20		
1.美感課程經驗	<input type="checkbox"/> 曾申請 105 至 108 年美感教育課程推廣計畫 <input type="checkbox"/> 曾申請 109 至 112 年美感教育課程推廣計畫 <input type="checkbox"/> 曾申請跨領域美感計畫 <input type="checkbox"/> 曾申請其他美感課程計畫		
2.相關社群經驗	<input type="checkbox"/> 輔導團 您的身分為: <input checked="" type="checkbox"/> 校內教師社團 <input type="checkbox"/> 校外教師社群 如:		

二、112 學年度第一學期台南 400 城市美學發展特色課程內容與教學進度

課程名稱: 跟著糖香 尋訪台南糖業記憶					
城市美學發展六面向(單選課程主軸) 臺南龍光 巷弄美學 城市街景 寺廟古蹟 <input checked="" type="checkbox"/> 米糖文化 地方風土					
課程設計說明 臺南美食為何偏甜? 因為臺南自古為糖業的大本營, 糖業在嘉南平原前世今生故事如何發展? 吃甜食能讓人感到幸福, 不過一天到底能吃多少糖呢? 讓我們一起來探究。透過食農教育、鄉土文化、健康教育、自然科學與視覺美感課程結合, 由台南官田出發, 了解甘蔗種植、糖運輸地圖、糖製作、傳統糖藝 <input checked="" type="checkbox"/> 康吃糖美學。					
實施班級數	1 班	學生數	18 人	班級類型	<input checked="" type="checkbox"/> 普通班 <input type="checkbox"/> 美術班 <input type="checkbox"/> 其他

課程實施 方式	每週 ■ 社團 例假日 ■ 寒暑假	結合 領域	食農課 自然科學 視覺藝術	教學對象	國中 年級 國小 年級 國中混齡 7、8 年 級
<p>一、課程概述</p> <p>上學期由生態食農開始，認識甘蔗品種、用途、種植歷史、種植實作與病蟲害防治，學習甘蔗園田間各項管理與甜度測試原理與方法。尋訪官田糖業記憶，由地方耆老介紹官田糖業發展與運輸系統，實際帶領學生踏查官田糖業的足跡，結合視覺美學製作出糖業運輸糖地圖。</p>					
<p>二、教學進度表(依需要可自行增加)必備田調踏查單元</p>					
週次	上課 日期	課程進度、教學策略、主題內容、步驟			
5 週 (10 堂課)		單元 目標	甘蔗的故事		
		操作 簡介	甘蔗種植實作 1. 認識甘蔗：介紹品種、用途、種植歷史、 2. 整地、施基肥、做畦 2. 種植甘蔗， 3. 認識甘蔗病蟲害與防治、 4. 甘蔗園田間管理：除草、追肥、病蟲害防治 5. 甘蔗採收、甜度測試方法		
3 週 (6 堂課)		單元 目標	尋訪官田糖業記憶		
		操作 簡介	1. 探究官田地區種植甘蔗的足跡 教師利用(影片、實物、圖片)介紹官田糖業發展與運輸系統 2. 實際踏查官田地區種植甘蔗的足跡 由地方耆老帶領學生走訪，臺糖所「蕃仔田乘降場」隆田火車站→臺糖所「舊倉庫」隆田文化資產教育園區→探訪臺灣糖業鐵路隆田線(隆田 - 西莊) →臺糖隆田農場「裝蔗場」→臺糖隆田甘蔗試作場→東西庄里陳家百年古厝(早期經營糖廊) 學生分組進行探查與紀錄 3. 各組整理探查紀錄上台分享		
4 週		單元 目標	糖地圖		

(8 堂課)		操作 簡介	1. 運用踏查資料整理官田甘蔗運輸系統 2. 繪出官田地區甘蔗運輸系統
<p>三、預期成果：</p> <p>1. 食農教育方面：學生做中學會甘蔗作物種植與田間管理相關事務</p> <p>2. 自然科學方面：學生學會糖的種類與甜度測定方法</p> <p>3. 地方鄉土方面：官田糖業發展與運輸歷史</p> <p>4. 累積美感學習歷程, 培養學生地圖製作方法與技巧</p> <p>5. 整體活動引發學生對故鄉了解, 培養學生合作、提問、反思、表達等問題解決的能力。</p>			
<p>四、參考書籍：</p> <p>1. 蔗款人生：臺灣糖業故事(2022.12 文化部文化資產局)</p> <p>2. 南瀛糖業誌(台南市政府文化局)</p> <p>3. 台灣的糖業(2027.02 遠足文化事業股份有限公司)</p>			
<p>五、教學資源：</p> <p>1. 隆田文化資產教育園區</p> <p>2. 佳里區頂廊里復古糖廊</p> <p>3. 番仔田文史室</p>			

二、112 學年度第二學期台南 400 城市美學發展特色課程內容與教學進度

課程名稱：跟著糖香 尋訪台南糖業記憶					
城市美學發展六面向(單選課程主軸) 臺南龍光 巷弄美學 城市街景 寺廟古蹟 ■米糖文化 地方風土					
課程設計說明 臺南美食為何偏甜？因為臺南自古為糖業的大本營，糖業在嘉南平原前世今生故事如何發展？吃甜食能讓人感到幸福，不過一天到底能吃多少糖呢？讓我們一起來探究。透過食農教育、鄉土文化、健康教育、自然科學與視覺美感課程結合，由台南官田出發，了解甘蔗種植、糖運輸地圖、糖製作、傳統糖藝與健康吃糖美學。					
實施班級數	1 班	學生數	18 人	班級類型	<input checked="" type="checkbox"/> 普通班 <input type="checkbox"/> 美術班 <input type="checkbox"/> 其他
課程實施方式	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 社團 例假日 <input checked="" type="checkbox"/> 寒暑假	結合領域	食農課 自然科學 視覺藝術	教學對象	國中 年級 國小 年級 國中混齡 7、8 年級

一、課程概述			
<p>下學期藉由踏溯復古糖廊與搭乘糖鐵五分車，見證臺南糖產業的興衰與轉型。健康吃糖介紹生活中的各種糖如蔗糖、果糖，飲料幾分甜度測試，一天能吃多少糖？讓學生運用視覺美學製作，我的健康糖地圖。引領學生認識體驗糖工藝，延續傳統糖藝。</p>			
二、教學進度表(依需要可自行增加)必備田調踏查單元			
週次	上課日期	課程進度、教學策略、主題內容、步驟	
8 堂課	寒假	單元目標	跟著糖香尋訪製糖的前世今生~~~
		操作簡介	官田→「佳里區頂廊里復古糖廊」，包含榨甘蔗用的石硨和煮糖用的孔明鼎，體驗臺灣傳統糖廊製糖技術，從拔甘蔗到炒製黑糖完整的製糖流程。→烏樹林鐵道文化園區搭乘糖鐵五分車，欣賞嘉南平原的田園風光、展開懷舊糖鐵之旅 藉由踏溯見證臺南糖產業的興衰與轉型。
1 週 (2 堂課)		單元目標	傳統糖藝~畫(吹)糖職人
		操作簡介	1. 畫(吹)糖人的起源說故事 2. 線條設計,創作屬於自己的畫糖圖案 3. 糖藝體驗製作
4 週 (8 堂課)		單元目標	糖糖危機
		操作簡介	一、認識糖 1. 介紹生活中的各種糖如蔗糖、果糖、 2. 幾分甜~糖度的測定 3. 一天能吃多少糖? 二、我的健康糖地圖製作
三、預期成果：			
<ol style="list-style-type: none"> 食農教育方面：學生做中學會甘蔗作物種植與田間管理相關事務 自然科學方面：學生學會糖的種類與甜度測定方法 地方鄉土方面：官田糖業發展與運輸歷史 健康教育方面：糖飲食了解，進而改變飲食習慣,建立健康生活。 視覺美感方面：累積美感學習歷程,培養學生地圖製作方法與技巧 整體活動引發學生對故鄉了解,培養學生合作、提問、反思、表達等問題解決的能力。 			
四、參考書籍：			
<ol style="list-style-type: none"> 蔗款人生：臺灣糖業故事(2022.12 文化部文化資產局) 			

2. 南瀛糖業誌(台南市政府文化局)
3. 台灣的糖業(2027.02 遠足文化事業股份有限公司)

五、教學資源：

1. 隆田文化資產教育園區
2. 佳里區頂廊里復古糖廊
3. 番仔田文史室

結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

結合官田農會四健會-食農遊學地圖

將健康體位議題融入食農教育-健康吃糖美學



說明：了解甘蔗種植



說明：了解糖的製作



說明：傳統糖藝與健康吃糖美學



說明：了解糖運輸地圖

結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

結合官田農會四健會-食農遊學地圖

112年度辦理幸福農村推動計畫推動農村青少年農業服務計畫暨四健推廣教育計畫-有菱真好健康體位作業組活動計畫書

目的：透過種植菱角、在地蔬果帶領學生在工作中學習，認識菱角、蔬果種植方式之外，採自然農法認識友善耕作環境教育，並將菱角、蔬果產物運用在料理上，從產地到餐桌一氣呵成，在活動中安排手作課程，讓學生發揮巧思創作與食物相關藝術作品，希望藉由學生下田參與地方產業，體會並了解農業的知識性，進而產生對家鄉產業文化的認同感進而成為農業生產的生力軍，一起為本土的農業打拼。

一、行政院農委會核定之「112 年度幸福農村推動計畫」推動農村青少年食農教育及社區服務推動計畫」辦理

二、主管機關：行政院農業委員會、臺南市政府

三、輔導機關：臺南區農業改良場、中華民國農會、臺南市農會、中華民國四健協會

四、主辦機關：官田區農會

五、活動日期及地點：

(一)日期：112 年 06 月 1 日至 112 年 12 月 31 日

(二)地點：體驗農田、**官田國中**、官田區農會蔬果運銷集貨場

六、參加人數及對象：

(一)人數：30 名

(二)對象：四健會幼初級會員

七、研習內容：農業資材介紹、認識菱角生態、認識植物病蟲害、創意手作 DIY、料理 DIY

八、活動方式及內容：如附表

項目 時間 地點	講 師	作 業 內 容	備 註
體驗農田 14: 00~16: 00	胡育健 青農	1. 菱田整地-先除再生稻 2. 菱角種植實作體驗	
體驗農田 14: 00~15: 00	四健會 義指	認識四健會	
室內學習 14: 00~16: 00	吳居翰 青農	菱角的成長過程與認識	
室內學習 14: 00~16: 00	胡正成 青農	菱角病蟲害防治與認識 (福壽螺、福壽螺卵、炭疽病)	
體驗農田 14: 00~16: 00	吳居翰 青農	有機防治資材製作與防治 (石灰硫磺合劑)	
室內學習 14: 00~16: 00	吳居翰 青農	植保機代噴液肥噴灑、菱角病蟲害防治	
室內學習 14: 00~16: 00	楊芊芊 老師	菱角田生態觀察、菱角烏水雉介紹	
體驗農田 08: 00~10: 00	胡育健 青農 胡正成 青農	1.採紅菱、2.菱角分級介紹	
體驗農田 9: 00~12: 00	陳春蘭 義指	1. 料理製作成果分享與討論 2. 菱角炭燒製 3. 菱角料理分享	

活動相片



下田種菱角



草根大使分享



有機防治資材製作與防治



菱角料製作



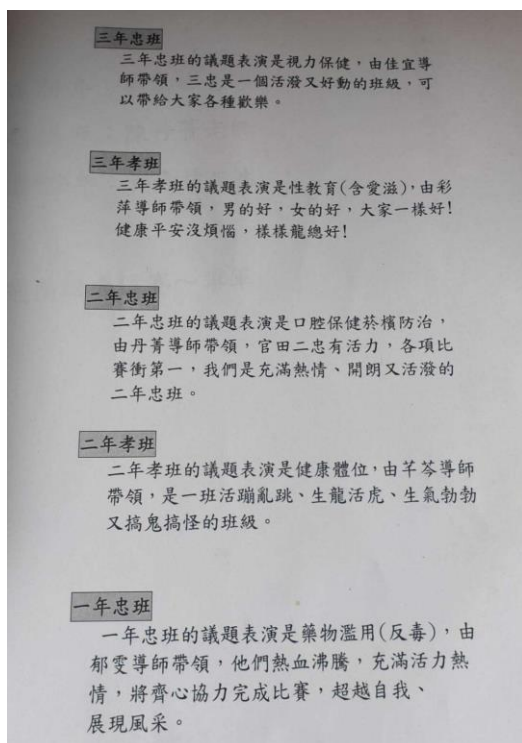
菱角田生態觀察



採菱角

結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

結合官田國中運動會-普及化運動



說明：運動會融入健康議題進場活動

說明運動會融入健康議題 **口腔菸檳宣導**



說明：運動會融入健康議題 **健康體位宣**導

說明：運動會融入健康議題 視力保健宣

結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

結合官田農會四健會-食農遊學地圖



說明：食農教育 融入健康體位生活 育苗



說明：食農教育 融入健康體位生活 種植

花草



說明：食農教育 融入健康體位生活 操作
農具示範



說明：食農教育 融入健康體位生活 認識
各類農作物

結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

結合官田農會-辦理健康促進議題相關活動



說明：校長關心學生疫苗注射



說明：疫苗注射 醫生評估



說明：疫苗注射 我好勇敢



說明：疫苗注射 讓身體更健康

結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

結合官田國中運動會-普及化運動

113 年臺南市市長盃 卡巴迪運動錦標賽



指導單位：中華民國卡巴迪運動協會

主辦單位：臺南市政府、臺南市體育總會

承辦單位：臺南市體育總會卡巴迪委員會

協辦單位：臺南市立官田國中、臺南市立隆田國小

中華民國 113 年 4 月 12 ~ 13 日

成果報告表1

申請單位：臺南市體育總會卡巴迪委員會

活 動 內 容	
活動或比賽名稱	113年臺南市市長盃卡巴迪運動錦標賽
指 導 單 位	中華民國卡巴迪協會
主 辦 單 位	臺南市政府、台南市體育總會
協 辦 單 位	台南市體育總會卡巴迪委員會
辦 理 日 期	113年4月12~13日
辦 理 地 點	官田國中
核 准 文 號	南市體競字第1121674321號，南市體總四字體1130120035號
辦理項目及參加人數	500人
辦理活動實際日數	380人
活 動 成 果	
<p>壹、國中男生組： 冠軍：大橋國中A 亞軍：關廟國中 季軍：大橋國中B 季軍：官田國中</p> <p>貳、國中女生組： 冠軍：大橋國中A 亞軍：大橋國中B 季軍：官田國中 季軍：關廟國中</p> <p>參、國小男童組： 冠軍：新化國小A 亞軍：新化國小B 季軍：隆田國小 季軍：歸南國小</p>	<p>肆、國小女童組： 冠軍：新化國小A 亞軍：新化國小B 季軍：隆田國小 季軍：歸南國小</p> <p>伍、社會男子組： 冠軍：台南市卡巴迪委員會 亞軍：嘉德汽車隊 季軍：官田校友隊</p> <p>陸、社會女子組： 冠軍：台南市卡巴迪委員會A 亞軍：台南市卡巴迪委員會B 季軍：嘉德汽車隊</p>

成果報告表2

申請單位：臺南市體育總會卡巴迪委員會

活動名稱：113年臺南市市長盃卡巴迪運動錦標賽

活動日期：113年 4月12~13日

活動成果照片



說明：開幕典禮～臺南市卡巴迪委員會張慶和主委致詞



說明：開幕典禮～臺南市官田國中敬世龍校長致詞

註：活動成果相片(最少8張)

成果報告表2

申請單位：臺南市體育總會卡巴迪委員會

活動名稱：113年臺南市市長盃卡巴迪運動錦標賽

活動日期：113年 4月12~13日

活動成果照片



說明：比賽情形~國小男童組



說明：比賽情形~國小女童組

註：活動成果相片(最少8張)

成果報告表2

申請單位：臺南市體育總會卡巴迪委員會

活動名稱：113年臺南市市長盃卡巴迪運動錦標賽

活動日期：113年 4月12~13日

活動成果照片



說明：比賽情形~國中男生組



說明：比賽情形~國中女生組

註：活動成果相片(最少8張)

成果報告表2

申請單位：臺南市體育總會卡巴迪委員會

活動名稱：113年臺南市市長盃卡巴迪運動錦標賽

活動日期：113年 4月12~13日

活動成果照片



說明：國小女童組頒獎



說明：國小男童組頒獎

註：活動成果相片(最少8張)

成果報告表2

申請單位：臺南市體育總會卡巴迪委員會

活動名稱：113年臺南市市長盃卡巴迪運動錦標賽

活動日期：113年 4月12~13日

活動成果照片



說明：國中女生組頒獎



說明：國中男生組頒獎

註：活動成果相片(最少8張)

經費核銷自我檢核表

申請單位：臺南市體育總會卡巴迪委員會

活動日期：113年4月12~13日

活動名稱：113年臺南市市長盃卡巴迪運動錦標賽

請依照序裝訂	注意事項	
1.社團領據	<input type="checkbox"/> 1.大寫書寫無誤 <input type="checkbox"/> 2.理事長(主任委員)蓋章	<input type="checkbox"/> 3.承辦人蓋章 <input type="checkbox"/> 4.機關印信蓋章
2.社團存摺影本	<input type="checkbox"/> 影印是否清楚	
3.核定公文影本	<input type="checkbox"/> 1.加蓋與正本相符 <input type="checkbox"/> 2.承辦人蓋章	
4.核定補助計畫經費表影本	<input type="checkbox"/> 1.加蓋與正本相符 <input type="checkbox"/> 2.承辦人蓋章	
5.經費收支明細表	<input type="checkbox"/> 1.單價、數量請填寫清楚，勿以一批或一式表示 <input type="checkbox"/> 2.市府補助金額與自籌款金額請分開填寫 <input type="checkbox"/> 3.項目合計金額=市府補助金額+自籌款金額	
6.支出憑證黏存單	<input type="checkbox"/> 1.承辦、驗收/審核、會計、理事長(主任委員)蓋章 <input type="checkbox"/> 2.三聯式發票要黏上二、三聯	
6-1原始憑證	<input type="checkbox"/> 1.買受人正確 <input type="checkbox"/> 2.日期-年、月、日均有填寫 <input type="checkbox"/> 3.名品正確 <input type="checkbox"/> 4.數量無以一式或一批表示 <input type="checkbox"/> 5.大寫金額正確 <input type="checkbox"/> 6.影印或文宣有附上樣本 <input type="checkbox"/> 7.便當費附簽到名冊或名單 <input type="checkbox"/> 8.電子發票有打上機關統編	<input type="checkbox"/> 9.普通收據有店家的「商號全名」、統一編號、負責人、地址及加蓋負責人私章 <input type="checkbox"/> 10.熱感應紙發票(如7-11)需再影印並加蓋與正本相符及承辦人蓋章 <input type="checkbox"/> 11.統一發票有蓋「統一發票專用章」
6-2講師鐘點費	<input type="checkbox"/> 1.「講師領據」金額有填寫清楚	
6-3裁判費或工作費	<input type="checkbox"/> 2.印領清冊資料均填寫清楚且經當事人簽名或蓋章 <input type="checkbox"/> 3.承辦、會計、理事長(主任委員)蓋章 <input type="checkbox"/> 4.單次超過5,000元，已預扣2%二代健保補充保費	
7.成果報告書	<input type="checkbox"/> 活動成果以文字簡要敘明活動過程、活動成效等重點成果	
8.活動成果照片	<input type="checkbox"/> 1.照片至少8張 <input type="checkbox"/> 2.每張照片已配合主題說明介紹內容，其中1張以活動布條、海報或自製活動主題海報為拍攝內容	
9.秩序冊	<input type="checkbox"/> 1份	
10.參加人員名單	<input type="checkbox"/> 1份	

檢核人：吳麗華

連絡電話：0922203948

臺南市官田區官田國民中學

112學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

壹、學校基本資料
一、全校班級數：5班(不含特教班及幼教班) 二、全校學生人數：103人 三、全校教職員工數：19人 四、業務承辦人：吳麗華；聯絡電話：06-5791371 分機121 五、單位主管：李承遠；聯絡電話：06-5791371 分機221 六、校長：敬世龍
貳、學校背景資料及現況分析 說明： 一、 學校背景資料 :說明校方目前既有資源及政策，如運動空間的多寡、營養教育的頻率等。 二、 現況分析 :分析學生健康問題及運動體能習慣。
一、本校位處民風保守、純樸鄉下，是一所非山非市地區的小型學校，一至三年級共有5班。學生總數103人，編制內教職員工約19人，學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。 二、1. 由於近年來社會變遷快速，家庭結構改變，家長忙於工作，學生於放學後欠缺家人照顧與陪同，可從本校符合教育優先區窺見隱憂：單親家庭及隔代教養學童、低收入戶、親子年齡差距過大、新移民子女比例高。 2. 其生活型態上欠缺健康活動、課後學生點心果腹傾向喜愛選擇偏向高油高熱量種口味食品、三餐時間不定、飲食內容多手搖飲料及精緻澱粉等非六大類食物，家長及學童之生活、成長健康與運動習慣的相關知識亦有待加強。
參、 計畫目標 說明： 整體學校總目標 ，用以檢視計畫執行總成果，例如：學生健康指標，全校(或分年級)學生

適中體位比率由○%提高至○%、體位過重比率由○%降至○%、體位過輕比率由○%降至○%等

一、學校教育課程及活動：提供教職員工、學生、家長健康體適能及飲食衛教知識。學生對健康體適能及飲食衛教認知率達95% 以上，體位不良學生比率能降低0.5%。

二、學生體育活動多元發展，畢業每人至少學會一項運動技能。

三、學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣。

肆、人力配置

說明：

一、應具體寫出學校計畫人力配置與工作職掌

二、計畫人力配置應涵蓋不同處室的成員，加強橫向分工（包括校長、處室主任、組長、校護、營養師、學生與家長代表等均應納入）

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
計畫召集人	敬世龍	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動。
協同召集人	李承遠	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同召集人	黃健欽	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同召集人	林武成	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	吳麗華	學務組長	體適能評估及健促計畫執行，活動策略設計與效果評價，建立社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	蔡可安	健康老師	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	黃郁雯	一年級導師代表	學年活動協調聯繫
研究人員	陳丹菁	二年級導師代表	學年活動協調聯繫
研究人員	魏黛依	三年級導師代表	學年活動協調聯繫

研究人員	洪藝娟	護理師	身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及與學校資源
研究人員	劉盈蘭	巡迴營養師	推廣師生、社區營養教育宣導及午餐營養需求及成效評估、師生營養諮詢及輔導特殊疾病學童飲食
研究人員	胡晃銘	家長代表	協助各項活動之推展及整合家長人力協助推展健康服務
研究人員	胡萱芹 秦鈺潔 陳唯豪	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

伍、實施期程

說明：規劃出執行進度，包含實施日期及工作項目

實施日期	工作項目
112年9月	組成工作團隊、進行現況分析及需求評估、決定目標及健康議題
112年9月至10月	擬訂計畫、編製教材及教學媒體
112年10月	成效評量前測
112年10月至113年6月	建立網站連結與維護
112年11月至113年12月	擬定過程成效評量工具
112年11月至113年5月	執行健康促進計畫
113年5月至112年6月	成效評價後測
113年6月	資料分析、成果報告撰寫

陸、年度指標(請參考附件：年度指標填寫)

說明

- 1.有關年度指標及目標數值請參考附件，每校最少執行6項指標，最多10項指標。
- 2.第一~四項為必選指標，第五~八項至少擇2項執行，除上述6項指標外，各校亦可自其餘指標自由加選0~2項執行，增加獲取點數機會；另，每校可依該校特色，自訂0~2項特色指標。
- 3.學校申請點數亦請參考附件對應值，各校依目標自訂符合目標獲得點數，經審核通過做為期末達標可獲得最高點數。
- 4.最終兌獎會依各校點數由高至低排序，分階段進行。

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數
一	體適能填報率達100%，並提高體適能檢測通過率	通過率達60%	5
二	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	統計大跑步里程予以記功嘉獎	2
三	參加本市辦理普及化運動	參加大隊接力市賽	2
四	年度學生體位適中率提高	提高達 0.5%	1
五	每週施行餐前五分鐘	每週執行超過3次	3
六	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報		1
七	推廣健康護照	全校學生	5
八	午餐剩食率降低4%以上	降低4%以上	1
九	施行飲食教育課程或活動		2
14	環境教育校本課程	設計素養導向議題校本課程	5

柒、各項指標計畫內容及執行方式

指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率

一、執行方式：

- (一)以全校學生個人為單位，全校不分年級比賽，利用各班體育課測驗比賽，各項第一名頒發獎狀及獎品。
- (二)競賽項目包含：1600/800公尺長跑、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎(柔軟度)、100公尺短跑。

二、執行對象：全校學生。

三、預期效益：

- (一)目標數值：提高體適能檢測通過率達58%
- (二)訓練一年級學生幾本體能
- (三)二、三年級學生免試入學超額比序體適能測驗成績全校平均達7分以上。

四、學校申請點數： 5 點

指標二：執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

- (一)每週一、三朝會結束後，全校師生至操場進行大跑步計畫。
- (二)鼓勵學生利用早晨、其他課餘時間自主跑步，或參加校外競賽，如：馬拉松，採用「學生自主管理登記表」由體育股長核實紀錄。

二、執行對象：全校師生。

三、預期效益：

- (一)是否執行：是。
- (二)依據「112學年度臺南市立官田國民中學大跑步實施計畫」於學期末進行里程統計，並予以記功嘉獎。
- (三)全校累積總里程數達1000km。

四、學校申請點數： 2 點

指標三：參加本市辦理普及化運動

一、執行方式：

- (一)利用體育課、朝會大跑步時間做傳接棒教學與練習及教康操教學。
- (二)預定112年市賽前兩週內舉辦「大隊接力校內比賽」，由第一名班級，

代表本校參加大隊接力市賽。

(三)體育課舞蹈課程教康操教學及挑出選學生組隊台南市創意健康操。

二、執行對象：全校學生。

三、預期效益：

(一)目標數值：參加 1 項本市辦理之普及化運動

(二)推動校園運動風氣，促進學生身心健康，培養團隊合作精神。

四、學校申請點數：2 點

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)舉辦校內健康操比賽：體育課做健康操教學與練習，以班級為單位，全校不分年級比賽，預定於112年12月朝會舉辦。

(二)成立校內運動性校隊及社團：每週四社團時間及課後、週六日練習。

(三)健康課融入健康飲食教育。

(四)朝會小劇場或宣導健康促進議題。

二、執行對象：全校學生。

三、預期效益：

(一)目標數值：年度學生體位適中率提高達 0.5%

(二)推動健康操普及化，兼顧體弱學生運動機會。

四、學校申請點數：1 點

指標五：每週施行餐前五分鐘

一、執行方式：

(一)依照每月主題宣導相關飲食知識。

(二)學生分享飲食教育心得。

二、執行對象：全校師生。

三、預期效益：

(一)目標數值：6成以上的導師每週執行超過2次。

(二)使學生對於健康飲食及體位管理有初步瞭解，並能實踐。

(三)為確保餐前五分鐘執行，將每週各班宣導內容記錄表格化，學務處人員不定期入班抽查並拍照存查。

四、學校申請點數：3 點

指標六：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)每學期始業式及結業式水域安全宣導及活動實施

(二)體育課融入水域安全教育

(三)全校教職員賴群組及各班級賴群組

二、執行對象：全校學生。

三、指標目標及點數：依執行狀況填報體育統計年報：1點

四、預期效益：

(一)了解水域安全重要性

(二)認識防溺十招

(三)認識救溺五步

五、學校申請點數：1點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)自製健康護照

(二)隨時抽查學生健康護照

二、執行對象：全校學生。

三、指標目標及點數：全校實施：5點

四、預期效益：

(一)完成護照內活動

(二)使學生有良好身體素質

五、學校申請點數：5點

指標八：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)朝會加強宣導愛惜食物觀念。

(二)利用餐前五分鐘時間宣導降低剩食的重要性。

二、執行對象：全校師生。

三、預期效益：

(一)目標數值：午餐剩食率降低5%以上。

(二)使學生養成不超量打菜的習慣，並能將餐盤食物完食。

(三)各班安排打菜人員統一打菜，並請導師協助檢查學生餐盤是否完食。

四、學校申請點數： 3 點

指標九：施行飲食教育課程或活動

一、執行方式：

- (一)每月一次早自修導師播放健康飲食教育宣導。
- (二)宣導正確的健康飲食方式進而養成良好的飲食習慣。

二、執行對象：全校師生。

三、指標目標及點數：每月實施一次：2點

四、預期效益：

- (一)了解正確之健康飲食。
- (二)養成正確之健康飲食習慣。

五、學校申請點數：2點

指標十二：學校特色

一、執行方式：

- (一)建置快樂農園、夢想田、官田窯(烏金課程)。
- (二)透過食農課程、農藝社團，瞭解校園棲地環境水雉鳥復育育，體驗有善耕作。
- (三)結合官田區農會、社區專家技術指導，將成果與社區成員分享。

二、執行對象：全校師生。

三、預期效益：

- (一)透過食農校本課程，讓飲食教育融入日常生活。
- (二)舉辦主題策展活動。在教師引導之下，由學生策劃以「官田菱角」為主題的靜態、動態展演活動，藉由鄰近社區居民、學校的參與，提升學生在地認同感，並能主動覺知地方問題與社區共榮共好，展現素養導向成果。

四、學校申請點數： 1 點

學務組長：

教師兼學務組長 吳麗華

教導主任：

教師兼教導主任 李承遠

校長：

官田國中校長 敬世龍

臺南市立官田國中112學年度 健康體適能與飲食教育行動計畫成果



說明：新樓醫院健康體位宣導



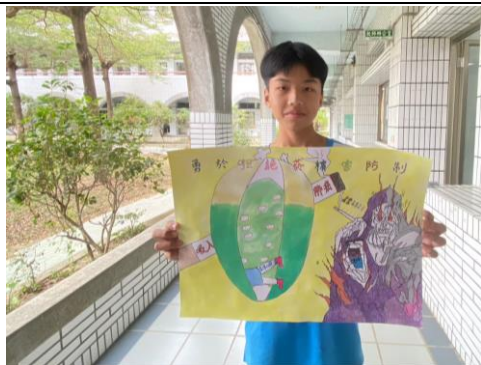
說明：全校健康操比賽



說明：健康志工劇場-登革熱宣導



說明：健康體位宣導-減重宣導



說明：健康促進標語-菸害防制



說明：餐前5分鐘-11月小卷與魷魚

112學年度臺南市立官田國民中學大跑步實施計畫

一、依據：

- (一) 國民體育法第6條規定。
- (二) 教育部體育署大跑步計畫。
- (三) 教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案。
- (四) 臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫

二、目的：

- (一) 增進本校學生跑步能力，以提昇學生體適能，並培養具有規律運動能力之國民。
- (二) 本校學生(七至九年級)體適能中等以上比率逐年提升至70%。
- (三) 本校學生規律運動習慣比例逐年提升至90%。

三、實施對象：

- (一) 本校七至九年級學生：以「體能鍛鍊、習慣養成」為實施原則，期望以慢跑來鍛鍊學生體魄，培養慢跑習慣。

四、實施方式：

- (一) 以班級為單位，學生每人利用晨間、課間、課餘或課後活動等時間實施。
- (二) 記錄表請於每個月底由各班體育股長收齊送交學務處體衛組，並於學期末統計全學期次數後上傳至體育署跑步大撲滿紀錄平台及教育局填報系統。

五、實施地點：

- (一) 晴天：學校操場。
- (二) 雨天或空氣品質不良日(AQI>151)：川堂或活動中心。

六、建議實施時間：

- (一) 晨間活動(8:00~8:30)：學生朝會結束後。
- (二) 課間活動時間。
- (三) 其他(課餘、課後活動或晚間家庭運動時間等)。

七、建議實施內容級方式：

(一) 實施內容：

以進行跑步活動為原則，如遇雨、空氣品質不良日或其他不適合進行跑步運動之情形，且不便於室內進行跑步活動時，改以健康操或其他能增進體適能之趣味性體能活動取代。每次進行跑步距離及健康操時間，依學生年齡不同實施如下：

	跑步活動	健康操活動
七年級	600—1,000公尺	健康操5~10分鐘
八年級	600—1,000公尺	健康操5~10分鐘
九年級	600—1,000公尺	健康操5~10分鐘

※註：此實施標準可依學年共識或各班要求彈性調整。

(二) 實施方式：採用「學生自主管理登記表」(如附件一)

1. 個人挑戰活動：

(1) 一學年一起馬：

每位學生每學年跑量累積為超級馬拉松跑量，國中生每學年跑量累積至100公里。每學年達標學生可獲教育局與體育處提供之獎勵，並頒發表揚狀。

(2) 里程累積英雄榜：

每學期各班級跑量累積前三名學生獲精美小禮(由教育局與體育處依年度規劃提供)。

(3) 畢業生跑步大撲滿：

畢業生於在學期間登錄里程，畢業累計達跑向東南亞(2,232公里以上)者，由教育局與體育處依年度規劃安排公開表揚。

2. 校內競賽：

(1) 每人每學期累積達36公里，學期末記嘉獎貳支。

(2) 每人每學期累積達24公里，學期末記嘉獎乙支。

3. 校際競賽：以班級為單位參加本市普及化運動大跑步接力比賽。

八、注意事項：

(一) 凡具有先天性疾病或身體虛弱經醫師診斷不宜激烈運動者，得免參加本活動。

(二) 實施跑步活動如學生身體狀況有不適者，得免參加。

(三) 實施跑步活動前，須有適度之熱身活動，降低運動傷害的機率。

(四) 應儘量避免於飯前、飯後半小時內實施跑步活動。

(五) 氣溫過高及紫外線指數較高之時段，應儘量避免實施跑步活動。

(六) 以循序漸進為原則，在推動之初不宜要求學生達到特定目標。

(七) 活動實施時，導師應在旁指導並注意學生安全。

導師：

學務組長：

教師兼
學務組長 吳麗華

教導主任

教師兼
教導主任 李承德

校長：

一忠

導師 黃郁雯

官田國中 敬世龍
校長

二忠

陳丹青

二孝

楊萃芬

三忠

陳仁宜

三孝

劉子

臺南市官田區官田國中112學年度大跑步計畫學生自主管理登記表

112年9-12月三年級班 學生自主管理登記每日跑量(請張貼於教室布告欄)

項目 日期 座號	每天跑步圈數																				小計 總里程 (公里)			
	9/4	9/11	9/13	9/18	9/20	9/25	9/27	10/16	10/18	10/23	10/25	11/1	11/3	11/5	11/15	12/4	12/6	12/11	12/13	12/18		12/20	12/25	12/27
1	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
2	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
3	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
4	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
8	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
9	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
10	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
11	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
12	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
13	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
14	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
15	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
16	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
17	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
18	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
19	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
20																								
21																								共 250.8
22																								
23																								
24																								
25																								

運動時間包含上學前、早自修、朝會結束後、課間活動、下課時間、課後活動等(體育課、社團課不算在內)，登記每日累積跑量，並總計每月總跑量(公里)。

導師：陳仁星 學務組長：吳麗華 教師兼本承遠 教導主任：_____ 校長：敬世龍

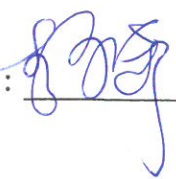

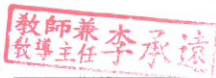

臺南市官田區官田國中112學年度大跑步計畫學生自我管理登記表

112 年 9-12 月 三 年 孝 班 學生自我管理登記每日跑量(請張貼於教室布告欄)

項目 日期 座號	每天跑步圈數																				小計 總 里程 (公 里)		
	9/4	9/11	9/17	9/18	9/20	9/25	9/27	10/16	10/18	10/23	10/25	1/6	1/13	1/15	1/24	1/26	1/31	1/33	1/38	1/20		1/25	1/27
1	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
2	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
3	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
4	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
8	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
9	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
10	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
11	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
12	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
13	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
14	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
15	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
16	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
17	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
18	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
19	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.2
20																							
21																							
22																							
23																							
24																							
25																							

共 250.8

運動時間包含上學前、早自修、朝會結束後、課間活動、下課時間、課後活動等(體育課、社團課不算在內)，登記每日累積跑量，並總計每月總跑量(公里)。

導師： 學務組長： 教導主任： 校長：

臺南市官田區官田國中112學年度大跑步計畫學生自主管理登記表

112年9-12月 二年 忠班 學生自主管理登記每日跑量(請張貼於教室布告欄)

項目 日期 座號	每天跑步圈數																				小計 總里程(公里)					
	9/5	9/8	9/12	9/15	9/19	9/22	9/26	10/1	10/4	10/8	10/11	10/15	10/18	10/22	10/25	10/29	11/1	11/4	11/8	11/11		11/15	11/18	11/22	11/25	11/29
1	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
2	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
3	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
4	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
8	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
9	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
10	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
11	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
12	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
13	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
14	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
15	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
16	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
17	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
18	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
19	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
20																										
21																										
22																										
23																										
24																										
25																										

共262.2

運動時間包含上學前、早自修、朝會結束後、課間活動、下課時間、課後活動等(體育課、社團課不算在內)，登記每日累積跑量，並總計每月總跑量(公里)。

導師：陳丹芳 學務組長：吳麗華 教師兼教導主任：李承遠 校長：敬世龍

臺南市官田區官田國中112學年度大跑步計畫學生自主管理登記表

112年9-12月二年孝班 學生自主管理登記每日跑量(請張貼於教室布告欄)

項目 日期 座號	每天跑步圈數																					小計 總里程 (公里)		
	9/5	9/8	9/12	9/15	9/19	9/22	9/26	10/7	10/20	10/24	10/27	10/31	11/3	11/7	11/10	11/14	11/17	12/1	12/4	12/8	12/12		12/15	12/19
1	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
2	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
3	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
4	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
8	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
9	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
10	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
11	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
12	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
13	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
14	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
15	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
16	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
17	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
18	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
19	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
20	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	13.8
21																								
22																								
23																								共276
24																								
25																								

運動時間包含上學前、早自修、朝會結束後、課間活動、下課時間、課後活動等(體育課、社團課不算在內)，登記每日累積跑量，並總計每月總跑量(公里)。

導師：_____ 學務組長 **吳麗華** 教導主任 **李承法** 校長：_____

臺南市官田區官田國中112學年度大跑步計畫學生自主管理登記表

112年9-12月 - 年^中班 學生自主管理登記每日跑量(請張貼於教室布告欄)

項目 日期 座號	每天跑步圈數																				小計 總里程(公里)			
	9/4	9/6	9/11	9/13	9/18	9/20	9/25	9/27	10/16	10/18	10/23	10/25	10/30	11/1	11/6	11/13	11/15	12/4	12/6	12/11		12/13	12/18	12/20
1	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
2	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
3	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
4	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
8	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
9	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
10	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
11	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
12	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
13	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
14	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
15	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
16	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
17	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
18	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
19	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
20	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
21	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
22	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
23	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
24	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
25	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
26	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8
27	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	17.8

運動時間包含上學前、早自修、朝會結束後、課間活動、下課時間、課後活動等(體育課、社團課不算在內)，登記每日累積跑量，並總計每月總跑量(公里)。

導師：導師黃郁雯 學務組長：教師兼學務組長吳麗華 教導主任：教師兼李承禧 校長：官田國中校長敬世龍

共計 212.6

臺南市官田國民中學 112 學年度 SH150 方案推動計畫

壹、依據：

- (一) 國民體育法第 6 條規定。
- (二) 教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案。
- (三) 臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫

貳、目標

- (一) 增進本校學生跑步能力，以提昇學生體適能，並培養具有規律運動能力之國民。
- (二) 本校學生(七至九年級)體適能中等以上比率逐年提升至 70%。
- (三) 本校學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。

參、實施對象：全校師生

肆、推動期程：113 年 9 月 1 日至 113 年 6 月 30 日

伍、推動策略

一、組織分工

	職稱	工作職掌
計畫主持人	校長敬世龍	研擬並主持計畫，督導推動 SH150 方案之各項事宜。
行政組	教導主任李承遠	研究策畫、督導計畫執行，並行政協調與社區資源整合、聯繫。
	教導組長吳麗華	執行計畫與資料上傳
	護理師 洪藝娟	協助執行計畫(身體健康及營養需求評估等)
教學組	體育專任老師胡瑛珍	協助執行計畫
	健康專任老師蔡可安	協助執行計畫
	各班導師	協助執行計畫
	家長代表胡晃銘	協助執行計畫
支援組	社區民眾	擔任體育志工協助執行計畫
	社區警政、衛生行政單位	協助執行計

二、策略工作內容

規劃校內運動時間與項目及場地

- (一) 校內運動時間：上、放學、07:00-07:20、課間休息時段、放學後、假日自主運動。
- (二) 運動項目：1. 走路、2. 單車、3. 慢跑、4. 球類、5. 其他(呼拉圈、跳繩、上下樓梯)、6. 體育性社團(卡巴迪、舞獅)。
- (三) 假日項目：單車、路跑、快走、球類…等。
- (四) 運動場地：操場、操場周邊、排球場、籃球場、活動中心。
- (五) 運動登錄：時間及運動項目學生自行登錄於家庭聯絡簿

陸、預期成效

- 一、落實學生達到每週運動 150 分鐘政策。
- 二、學生體育活動多元發展，並且畢業前每人至少學會一項運動技能。
- 三、辦理普及化運動、校內班際體育競賽及運動社團，逐年提升。
- 四、參與推動體育活動教師與志工人數逐年提升。
- 五、學生體適能中等比率逐年提升。
- 六、學生規律運動習慣比例逐年提升。

柒、獎勵：每月完成每週 150 分鐘者，給予嘉獎乙次。

捌、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

承辦單位

教師兼
學務處長 吳麗華

主管單位

教師兼
教學主任 李承遠

校長

官田國中
校長 敬世龍



活動照片




朝會後至操場大跑步-師生一起開心跑步


臺南市立官田國中 112 學年度
第一學期校內大隊接力比賽辦法

- 一、主旨：為多元校園體育活動，增進班級經營之效果，提升運動風氣，培養參加臺南市普及化運動之人才。
 - 二、對象：全校學生
 - 三、比賽辦法：以班級為單位，全校不分年級比賽。
 - 四、裁判人員：各處室主任、組長。
 - 五、獎勵辦法：前三名頒發獎狀及獎品（得名班級飲料一箱）。第一名代表本校參加台南市 113 年大隊接力比賽。
 - 六、比賽時間：112 年 12 月 29 日星期五 8：00~8:20
 - 七、比賽規程：16 人，女生人數不得少於 8 人，女生前 1~8 棒、男生後 9~16 棒。
- 附註：本辦法經校長核可後實施，修改時亦同。

學務組長： 教導主任： 校長：

敬會：

1. 合作社理事主席：

2. 合作社經理：

3. 體育老師： 



112. 12. 20 前交回

官田國中 112 學年大隊接力報名表

*比賽時間：112 年 12 月 29 日星期五 8：00~8:20

*(每班 18 人，女生人數不得少於 8 人，女生前 1~8 棒、男生後 9~16 棒)。

班級： 年 班

01	02	03	04
05	06	07	08
09	10	11	12
13	14	15	16
17(女生候補)	18(男生候補)	19(女生候補)	20(男生候補)

體育股長：

導師簽名：

體衛組長：

112 學年度

官田國中 班際大隊接力

跑道	1	2	3	4
班級	三年	二年	二年	一年
成績	4'30"67	4'25"05	4'14"32	4'32"57
跑道	5	6	7	8
班級	三年			
成績	4'12"78			

總名次(班級)

第一名	第二名	第三名	第四名
三年	二年	二年	三年
第五名	第六名	第七名	第八名
一年			

112 學年度大隊接力比賽成果



說明：各就各位-前四棒預備



說明：進入女生棒次-傳接棒



說明：女生接棒後奮力向前跑



說明：進入男生棒次-傳接棒



說明：男生接棒後奮力向前跑



說明：最後一棒衝刺壓線


臺南市立官田國中 112 學年度 第一學期健康操比賽辦法

- 一、主旨：依據本校年度行事曆計畫辦理健康操比賽。
- 二、目的：推動校園健身風氣，促進學生身心健康，培養團隊合作精神，並養成良好運動習慣，達成健康促進學校目標。
- 三、比賽時間：112 年 12 月 25 日星期一，8:00-8:30(朝會早自修)。
- 四、比賽地點：小操場。
- 五、比賽辦法：以班級為單位，全校不分年級比賽。
- 六、評分標準：含動作整齊度、動作正確度、團隊精神、口號呼喊。


評分編配	評分內容
動作整齊度	規定動作的整體一致性。
動作正確度	規定動作的熟練度、正確性。
團隊精神	做操時的認真度
口號呼喊	口號呼喊聲音大小。

- 七、裁判人員：各處室主任、組長共五名。
- 八、獎勵辦法：前三名頒發獎狀及獎品(得名班級飲料一箱)。
- 九、附註：本辦法經校長核可後實施，修改時亦同。

學務組長： 

敬會：合作社理事主席 

教導主任： 

敬會：合作社經理 

校 長：




112. 11. 15

臺南市立官田國中 112 學年度
第一學期健康操比賽評分表

班級	動作 整齊度 (2.5)	動作 正確度 (2.5)	團隊 精神 (2.5)	口號 呼喊 (2.5)	總分 (10)
一年忠班					32
二年忠班				①	43 1
二年孝班					36
三年忠班				③	39 3
三年孝班				②	41 2

※每班總分以 10 分為滿分，最小單位至個位數，請勿使用小數點

比賽時間：112 年 12 月 25 日(星期一) 8:00-8:30

裁判簽名：



112 學年度健康操比賽成果



說明：全校比賽情形



說明：全校比賽情形-一忠



說明：全校比賽情形-二忠及二孝



說明：全校比賽情形-三忠及三孝



說明：頒獎

年級	動作				總分 (10)	口號 呼喊		總分 (10)	總分 (10)	總分 (10)
	動作 (2.5)	姿勢 (2.5)	節奏 (2.5)	呼吸 (2.5)		口號 (5)	呼喊 (5)			
一年級	2.5	2.5	2.5	2.5	10	5	5	10	10	20
二年級	2.5	2.5	2.5	2.5	10	5	5	10	10	20
三年級	2.5	2.5	2.5	2.5	10	5	5	10	10	20
三年合計	7.5	7.5	7.5	7.5	30	15	15	30	30	60

評審員：(評審員名單) 主辦單位：(主辦單位名稱) 比賽日期：112年12月25日(星期三) 11時40分
 1. 總分最高者為獲獎者。 2. 總分相同者，以口號呼喊分高者為準。

政府單位：(政府單位名稱) 學校：(學校名稱)

說明：各評審資料

臺南市立官田國中 112 學年度體適能王比賽辦法

一、主旨：1. 配合政府推動體適能活動。

2. 提升學生體適能成績。

3. 培養學生運動習慣。

二、對象：全校學生

三、比賽辦法：以全校學生個人為單位，全校不分年級比賽。

四、裁判人員：體育老師。

五、獎勵辦法：各項第一名頒發獎狀及獎品（合作社兌換卷）。



六、比賽時間：以各班體育課測驗比賽（112.11.1 至 112.12.30）


七、比賽項目：(1)1600/800 公尺跑(2)一分鐘仰臥起坐


(3)立定跳遠(4)柔軟度(5)100 公尺跑。

八、附註：本辦法經校長核可後實施，修改時亦同。

學務組長：  教導主任：  校長：

敬會：1. 合作社理事主席： 

2. 合作社經理： 

3. 體育老師：胡彥珍

112 年體適能王比賽成績表

各 項 目	班 級	姓 名	成 績
1. 男長跑王	二忠	曾靖安	6.51
2. 男腰力王	一忠	李 溯	45
3. 男彈跳王	三孝	陳智彥	240
4. 男軟骨王	三忠	胡宏任	50
5. 男短跑王	三忠	陳智彥	13.90
1. 女長跑王	三孝	胡萱芹	3.26
2. 女腰力王	三孝	胡萱芹	45
3. 女彈跳王	三孝	胡萱芹	192
4. 女軟骨王	三忠	李丞函	60
5. 女短跑王	三孝	胡萱芹	14.51

臺南市官田國中 112 學年度體適能測驗比賽

各班各項第一名

項目 班級	1600/800 (分.秒)	柔軟度 (公分)	立定跳 (公分)	仰臥起坐 (下)	100 公尺 (秒)
三年 女	胡妍妤 3.57	李丞函 60	蘇亭禎 180	胡妍妤 36	蘇亭禎 16.67
忠班 男	馬博彥 8.42	胡宏任 50	馬博彥 211	余承泰 40	馬博彥 14.32
三年 女	胡萱芹 3.26	胡萱芹 50 蔡永潔 50	胡萱芹 192	胡萱芹 45	胡萱芹 14.51
孝班 男	陳智彥 7.30	曾佳銘 43	陳智彥 240	賴奕廷 41 胡宇佑 41	陳智彥 13.50
二年 女	馮牧千 3.46	馮牧千 47	葉翊彤 145	黃琇琳 24	馮牧千 15.87
忠班 男	曾靖安 6.51	賴韋銘 45	曾靖安 210	曾靖安 40	蔡昱璋 13.90
二年 女	胡妤莘 3.39	黃芷璇 51	胡妤莘 175	胡妤莘 33	胡妤莘 16.61
孝班 男	秦鈺泉 7.21	陳彥勳 42	秦鈺泉 220	蔡承勳 44	秦鈺泉 14.15
一年 女	賴品蓁 4.13	許芷蕎 45	范芷菱 158	范芷菱 28	范芷菱 16.77
忠班 男	李 溯 9.25	黃子寧 35	吳軒煒 178	李 溯 45	李 溯 15.84

112 學年度體適能測驗比賽成果

臺南市白礁國中 112 學年度體適能測驗比賽各級各段第一名

112 年體適能王比賽成績表

項目	班級	姓名	成績
1. 50公尺	二年級	曾博宏	6.31
2. 800公尺	二年級	李鴻	45
3. 1500公尺	二年級	陳智豪	240
4. 3000公尺	二年級	陳智豪	59
5. 5000公尺	二年級	陳智豪	13.50
6. 10000公尺	二年級	陳智豪	3.25
7. 20000公尺	二年級	陳智豪	6.5
8. 3000公尺	二年級	陳智豪	1.92
9. 500公尺	二年級	陳智豪	50
10. 1000公尺	二年級	陳智豪	14.51



說明：公告各班成績

說明：學生觀看成績公告海報

說明：各班測驗資料上傳體適能網頁

說明：各班測驗資料上傳體適能網頁



說明：體適能檢測-坐姿體前彎

說明：頒獎-哇小胡拿三項獎