

臺南市歸仁國民小學 110~112 學年度 健康促進學校相關增能活動成果表

活動名稱	臺南市『健康知識大挑戰』			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111-113 年 5 月	參加人數	15	0	6
簡述活動內容	1. 讓學生主動學習口腔衛生、視力保健、健康體位、菸檳防制、性教育(含愛滋病防治)、全民健保(含正確用藥)及營養等相關衛生教育知識。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：以補助經費購買健康書籍贈予選手		說明：比賽現場		
				
說明：討論答案中		說明：校長到場給學生加油打氣		

臺南市歸仁國民小學 110~112 學年度 健康促進學校相關增能活動成果表

活動名稱	視力保健小學堂			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年 1~3 月	參加人數	146	0	
簡述活動內容	1. 以闖關(魔王挑戰)後可以得到獎勵的方式，鼓勵孩子認真學習、確實了解眼睛的相關疾病，進而落實保護眼睛的習慣。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：視力保健小學堂介紹		說明：活動獎勵說明		
				
說明：學生認真聽講		說明：挑戰魔王，開始~~		

臺南市歸仁區歸仁國民小學SH150方案推動計畫

103.11.10 主管會議通過校長公布實施
108.4.12 擴大行政會議修定通過校長公布實施
110.8.12 修訂

壹、依據：

- 一、教育部國民及學前教育署 102 年 8 月 13 日臺教國署學字第 1020079786 號函。
- 二、教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函頒「SH150 方案」。
- 三、臺南市所屬各級學校推動 SH150 方案實施計畫。
- 四、教育部提昇「國民體適能 333 計畫」與「提升學生體適能計畫」
- 五、108 年臺南市政府所屬各級學校體適能提升實施計畫
- 六、111 學年度臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫

一、目的：

1. 為提高學生運動風氣養成終身運動的好習慣，並促進學生身心健康，培養團隊合作精神，逐年提升學生體位適中率及「四項體適能檢測均達常模百分等級 25 以上」比率
2. 培養班級導師提升學生體能之能力，並落實健康體位及體適能觀念於校園及生活中

二、活動項目：

- (一)每週三晨光時間 08:00~08:30。(共 30 分鐘)
- (二)每天課間活動時間。(共 100 分鐘)
- (三)各年級依課程安排，排入一節體育活動。

上述共達 170 分鐘。

三、各時段進行方式：

- (一)每週三晨光時間：
 - (1)以學年為單位由班群開設一項體育社團供學生活動，實施項目如附件一。
- (二)每天課間活動時間：於每日課間活動(早上 10:10-10:30)進行。
 - (1)以學年為單位，由班群決定一項活動供學生進行。
 - (2)一、二、三、四、五、六年級實施項目(如附件一)
- (三)各年級依課程安排，排入一節體育活動：
 - (1)低年級：律動。
 - (2)中年級：由教務處統一排韻律課。
 - (3)高年級：由教務處統一排街舞課。

四、活動內容：

1. 請各班導師自行安排體能活動，以提升學生體位適中率及「四項體適能檢測均達常模百分等級 25 以上」比率的活動為主，請特別加強重點輔導對象。
2. 活動項目盡量多樣化，可參考體育器材一覽表，提前借用。
3. 班際或全校性體育競賽前，可另外自行安排訓練項目。
4. 體育組商請體育老師於體育課練習體適能項目，輔以健康 150 活動鼓勵學生多運動；以期體適能檢測能提升。

貳、目標

- 一、培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，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，強化學生身心活力、健康與智慧之能力。
- 三、達成教育部逐年(至民國110年)提升學生規律運動習慣比例至90%及各級學校學生體適能中等比例達60%之目標。
- 四、提高學生運動風氣養成終身運動的好習慣，並促進學生身心健康，培養團隊合作精神，逐年提升學生體位適中率及「四項體適能檢測均達常模百分等級25以上」比率。
- 五、培養班級導師提升學生體能之能力，並落實健康體位及體適能觀念於校園及生活中。

參、實施對象：全校師生。

肆、推動期程：自108學年度第一學期起實施，每年經常辦理。

伍、推動策略

一、組織分工

	職稱	工作職掌
計畫主持人	校長	研擬並主持計畫，督導推動SH150方案之各項事宜。
行政組	學務主任	研究策畫、督導計畫執行，並行政協調與社區資源整合、聯繫。
	教務主任	研究策畫、督導計畫執行，並行政協調與社區資源整合、聯繫。
行政組	總務主任	研究策畫、督導計畫執行，並行政協調與社區資源整合、聯繫。
	輔導主任	研究策畫、督導計畫執行，並行政協調與社區資源整合、聯繫。
	體育組長	執行計畫與資料上傳
	護理師	協助執行計畫(身體健康及營養需求評估等)
教學組	各班導師	協助執行計畫
支援組	家長會長	擔任體育志工協助執行計畫
	志工團團長	擔任體育志工協助執行計畫
	社區民眾	擔任體育志工協助執行計畫

二、策略工作內容(規劃校內運動時間、項目及場地等)

依下列分配運動時間以達學童每週在非體育課時間外運動達150分鐘以上。

(一)每週三晨光時間08:00~08:30。(共30分鐘)

(二)每天課間活動時間。(共100分鐘)

(三)各年級依課程安排,排入一節體育活動。(共40分鐘)上述共達170分鐘。

三、各時段進行方式:

(一)每週三晨光時間:

(1)以學年為單位由班群開設一項體育社團供學生活動,再邀請科任授課老師加入教師群。

(二)每天課間活動時間:於每日課間活動進行。依各學年安排課程彈性實施。

(三)各年級依課程安排,排入一節體育活動:

(1)低年級:律動(充實校訂課程)。

(2)中高年級:由教務處統一排街舞課(彈性課)。

陸、實施期程及活動場地分配:依各學項目再行安排分配場地。(如附件)

柒、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,並且國小學生畢業前每人至少學會一項運動技能。

三、普及化運動、校內體育競賽及運動社團,參與及辦理學校逐年提升。

四、各級學校參與推動體育活動教師與志工人數逐年提升。

五、運動套餐選單及樂趣化體育教材教案,建置逐年增加,有利分享與推動。

六、各級學校學生體適能中等比率逐年提升。

七、學生規律運動習慣比例逐年提升。

捌、參考教材:

一、教育部體適能網站<http://www.fitness.org.tw/>、學生健康體位網

<https://pace.cybers.tw/index2.htm>

玖、獎勵:可向導師領取榮譽貼紙一張,期末不再頒發獎狀及獎品。

拾、本計畫奉核後實施,修正時亦同。

承辦單位

各處室主任

校長

敬啟者
體育組長 王盈傑

敬啟者
教務主任 徐秋銀

敬啟者
代學務主任 王啓川

敬啟者
輔導主任 滕英文

歸仁國小
校長 羅俊男

敬啟者
總務主任 楊長頌