

臺南市 112 學年度深坑國民小學健康促進議題闖關活動實施計畫

一、依據：臺南市 112 學年度推動健康促進議題實施計畫辦理

二、目的：

1. 協助親師生了解自我健康狀況及健康需求。
2. 透過體能運動體驗，提升學生規律運動習慣。
3. 正確生活習慣引導，建立健康自主觀念。
4. 養成良好健康理念，並能落實於日常生活中。
5. 透過親子趣味競賽活動進行，培養遵守秩序、團隊合作及爭取榮譽的態度。

三、實施對象：一到六年級學童及幼兒園學童、家長參加。

四、實施時間：113 年 5 月 4 日(星期六)上午 10：30~12：00

五、地點：操場

六、活動流程：

時間	活動	主持人	地點
10:00~10:30	場地佈置	深坑行政團隊	操場
10:30~10:40	健促議題闖關活動說明	張主任	操場
10:40~11:00	大隊接力比賽	深坑行政團隊	操場
11:10~11:50	健康促進議題親子趣味競賽	深坑行政團隊	操場
11:50~11:55	頒獎	深坑行政團隊	操場
11:55~12:00	大合照	深坑行政團隊	操場

七、闖關活動項目與方式：

大隊接力

1. 倡議議題；健康體位
2. 對象：幼兒園、國小一至六年級學生。
3. 分組方式：
A組：幼兒園及低年級學生共 21 人，分成紅、黃、藍 3 隊，每隊 7 棒次
B組：國小三至六年級學生共 40 人，分成紅、黃、藍 3 隊，每隊 10 棒次。
4. 比賽方式：
 - (1) 每個棒次跑操場半圈。
 - (2) 各隊第一棒在各跑道比賽，第二棒拿到接力棒後可搶跑道。
 - (3) 傳接棒時，須在 20 公尺接力區內完成傳接棒。
 - (4) 最後一棒最先衝過終點線者獲勝。
5. 準備道具：接力棒 3 支、號碼衣

親子趣味競賽 - 視在必得

1. 倡議議題；視力保健
2. 對象：幼兒園學生 5 人和家長 5 人，共 10 人
3. 分組：分成紅、藍兩隊，每隊各 5 人
4. 比賽方式：
 - (1) 每隊排成一列，每人手中拿一個免洗湯匙，排頭前方桌上，放數顆乒乓球。
 - (2) 每隊排頭以湯匙舀起一顆乒乓球後，傳給下一位隊員。
 - (3) 依序以湯匙傳球至最後，最後一位隊員將乒乓球放在後方的盤子裡。
 - (4) 這時排頭再以湯匙舀起一顆乒乓球，依序傳球。
 - (5) 計時 3 分鐘內，得到最多乒乓球的隊伍獲勝。
5. 準備道具：乒乓球數顆、免洗湯匙一包、盤子 4 個

親子趣味競賽 - 口口相傳

1. 倡議議題；口腔保健
2. 對象：低年級學生 16 人和家長 16 人，共 32 人
3. 分組：分成紅、藍兩隊，每隊 16 人
4. 比賽方式：
 - (1) 每隊排成一列，排頭前方桌上，放一盤橡皮筋，每人口中含著一根吸管。
 - (2) 每隊的第一位拿起一條橡皮筋，掛在自己的吸管上，傳給下一位隊員。
 - (3) 依序傳至最後，最後一位隊員將橡皮筋放在後方的盤子裡，一個橡皮筋得 1 分。

- (4) 橡皮筋若掉到地上，不能撿起繼續傳。
- (5) 計時 8 分鐘內，得到最多分的隊伍獲勝。
5. 準備道具：橡皮筋一包、吸管一包、盤子 4 個

親子趣味競賽 - 動如脫兔

1. 倡議議題；健康體位
2. 對象：中年級學生 16 人和家長 16 人，共 32 人
3. 分組：分成紅、藍兩隊，每隊各 16 人
4. 比賽方式：
 - (1) 每隊排成一列，手牽著手。
 - (2) 每隊的第一位將呼拉圈傳給下一位隊員，過程中不可放開手。
 - (3) 最快將呼拉圈傳給最後一位隊員的隊伍獲勝。
 - (4) 採三戰兩勝制
5. 準備道具：呼拉圈 4 個

親子趣味競賽 - 眼明腳快

1. 倡議議題；視力保健
2. 對象：高年級學生 24 人和家長 24 人，共 48 人
3. 分組：分成紅、藍兩隊，每隊各 24 人
4. 比賽方式：
 - (1) 孩子和家長一組，背對背站著，夾著一顆籃球。
 - (2) 由起點前進，走到 20 公尺外的終點線。
 - (3) 家長站在終點線，將籃球投進終點線後方的大桶子裡。
 - (4) 孩子再將籃球拿起來，運球回到起點，將球傳給下一組隊員。
 - (5) 最快完成的隊伍獲勝。
5. 準備道具：籃球 4 個、垃圾桶 2 個、起點線和終點線

八、獎勵方式：

大隊接力及闖關獲勝者取前三名可獲得榮譽卡及精美禮物乙份。第一名榮譽卡 3 張、第二名榮譽卡 2 張、第三名榮譽卡 1 張，由學務組統一製作、發放。

九、預期效益：

1. 以健康促進議題作為融入教學課程核心，輔以動態寓教於樂的闖關活動形式深植正確觀念。
2. 養成學童正確的健康觀念，從小開始預防保健，配合規律運動，而達健康促進之養成技能為輔。

十、經費：由本校 112 學年度健康促進學校實施計畫經費支應。

十一、本計畫呈請校長核定後實施，修正時亦同。

承辦：

護理師黃芳薇

學務組長：

教師兼學務組長劉旺菁

教導主任：

教師兼教導主任張雅玲

校長：

深坑國小校長王光宗

臺南市 112 學年度深坑國民小學倡議健康促進重要性成果紀錄表

<p>活動名稱</p>	<p>倡導健康促進的重要性</p>
<p>活動內容</p>	<p>以聯絡簿、親職講座、官網及運動會親子闖關活動等，傳達健康訊息，提醒家長關心健促議題，共同關注孩子及家人的健康。</p>
<p>佐證資料</p>	
	
<p>以聯絡簿進行口腔保健宣導</p>	<p>以聯絡簿進行視力保健知識宣導</p>
	
<p>以親子講座邀請牙醫師宣講口腔保健</p>	<p>以親子講座邀請營養師宣講均衡飲食</p>

[教務處](#)
[總務處](#)
[教務組](#)
[學務組](#)
[人事](#)
[健康中心](#)
[研習](#)
[榮譽](#)
[政策法令](#)

- 2024-05-13 [65](#) **「返校不用怕！拒絕酸酸怪！」**
 返校不用怕！拒絕酸酸怪！ 酸酸怪常見症狀為喉嚨之癢、鼻塞、頭痛、食慾不振、體重減輕、同時發燒等2週、快速就醫、即學即診好痊癒。
- 2024-04-08 [65](#) **臺南市登革熱防疫措施**
 臺南中區登革熱防疫措施一、執行時間：113年4月1日至113年12月31日止。二、防疫事項：(一)民眾應主動清除居家周圍積水及其他學生源。&n。 [觀看完整文章](#)
- 2024-03-19 [65](#) **安全性行為及愛滋、性病篩檢宣導**
 安全性行為、定期篩檢愛滋、愛滋生物不會判。
- 2024-03-11 [65](#) **菸害防治法宣導**
 菸害防治法新法修正：菸品標示圖文面積加大至50%，3月22日上午強制執行
- 2023-12-04 [65](#) **2024大港宣讀家冬令營**
 2024大港宣讀家冬令營：2024大港宣讀家冬令營，一起來聽學英語、學生物、做遊戲、賞美景、黑科技、玩無人機、玩網球、打籃球、跳舞蹈。 [觀看完整文章](#)
- 2023-09-08 [65](#) **學生換證規定暨申訴制度**
- 2023-08-19 [65](#) **兒少性別剝削防制，人人有責**
 兒少性別剝削防制，人人有責 兒少不會怕、不害羞、不將兒少隱私照片 拒絕毒品危害，生活多采多姿
- 2023-07-21 **登革熱防治宣導影片**
 登革熱防治宣導影片網址：http://bit.ly/41EhK00，下載網址：http://bit.ly/43Se1oN。
- 2023-06-28 [65](#) **臺南市蘭蘭區深坑國民小學學生源改善暨輔導實施要點**
 臺南中區登革熱防疫措施小學生源改善暨輔導實施要點 中華民國112年6月2日經總務委員會通過 中華民國112年6月29日校務會議通過。依據：一、依據「教育部推動校園正向學習計畫」。
[觀看完整文章](#)
- 2023-04-24 [65](#) **常見新興毒品一覽表**
 常見新興毒品一覽表：詳見附件。

[序程學士全球博進](#)
[延升水水航爭](#)

深坑國小以雙語為翅膀帶領學生迎向成功的未來

[快速登入](#)
 臺南六(OpenID) 登入

[Google網站翻譯工具](#)
[繁體中文](#)

近期事項
 2024-05-24
 臺南區學士街口登革熱暨丹佛熱區登革熱防治宣導
 2024年5月：30
 三年級畢業典禮(延學)2024年5月
 2024-05-27
 深坑六等(5:27 pm)1:28-8:00

宣導網站

- 醫療資訊專區-動物防疫檢疫局**
 臺南防疫局
 臺南防疫局
- 審政檢理事件公開專區-臺南市政府政風處**
 臺南市政府政風處
- 口腔衛生保健網站**
 臺南市政府衛生局

在學校網站進行健康議題宣導

在學校網站進行健康議題宣導



以親子趣味競賽喚起健康促進議題

以親子趣味競賽喚起健康促進議題



以親子趣味競賽喚起健康促進議題

以親子趣味競賽喚起健康促進議題