

3-3-1 教職員主動關心及指導學生實踐健康生活

- 1.餐前五分鐘
- 2.校慶暨社區運動大會
- 3.班際體育競賽
- 4.運動性社團
- 5.SH150 計畫
- 6.大跑步計畫

活動名稱	餐前五分鐘
簡述活動內容	1.請導師或任課健康教師進行餐前五分鐘宣導，並設計非正式課程補充或加強學生健康飲食觀念。 2.每班每週完成 3 次宣導，並有紀錄和實施照片。 3.結合營養廣告欄進行飲食教育課程。

臺南市楠西國小 112 學年度 餐前五分鐘實施時間

班級	時間	教師簽名
101	每週健康課程進行餐前五分鐘	陳維芬
	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input checked="" type="checkbox"/> 三 <input type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	陳怡蓁
102	每週健康課程進行餐前五分鐘	盧江岸
	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	蔡志廷
201	每週健康課程進行餐前五分鐘	陳怡蓁
	每週 <input type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	朱玉如
202	每週健康課程進行餐前五分鐘	盧江岸
	每週 <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input checked="" type="checkbox"/> 三 <input type="checkbox"/> 四 <input checked="" type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	江雅青
301	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	翁心靜
302	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	蘇健銘
401	每週健康課程進行餐前五分鐘	盧江岸
	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	吳念庭
402	每週健康課程進行餐前五分鐘	盧江岸
	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	紀佳馨
501	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input checked="" type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	葉智成
502	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	蔡宜靜
601	每週 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input checked="" type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	陳麗如
602	每週 <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input checked="" type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input checked="" type="checkbox"/> 五 進行餐前五分鐘	王文煒

承辦人



主任



校長



活動照片



說明：餐前五分鐘結合營養菜單



說明：根據餐前五分鐘主題透過菜單再仔細說明



說明：低年級 每週至少三次



說明：低年級 餐前五分鐘延伸討論



說明：低年級 餐前五分鐘搭配金國王之旅



說明：中年級 每週至少三次



說明：中年級 每週至少三次



說明：中年級 每週至少三次



說明：高年級 每週至少三次



說明：高年級 每週至少三次



說明：高年級 餐前五分鐘搭配今日午餐菜色討論



說明：高年級 餐前五分鐘搭配今日午餐菜色討論



說明：餐前五分鐘搭配 NewsLunchBox



說明：餐前五分鐘搭配 NewsLunchBox

活動名稱	校慶暨社區運動大會
簡述活動內容	1.討論校慶運動會相關內容。 2.多元體育競賽：師生大隊接力對抗賽、師生百米賽跑、田賽、徑賽、趣味競賽、拔河等。 3.健康促進知能宣導。

臺南市楠西國小 112 學年度 校慶暨合作教育運動會工作分配表			
總策劃：李耀全 執行秘書：宋秉璋			
11月18日前			
工作項目	工作內容	負責人	備註
籌備	各項競賽活動賽程、場地、時間規劃與安排	誼霏	
開幕預演	11/14(二)第一次預演 11/16(四)第二次預演	秉璋	
文書	活動全銜布條製作 獎狀印製	美鳳、彩漆	
司令台佈置	司令台桌椅編排 各項布置	美鳳、彩漆、一龍	五年級協助 11/17(五) 第6、7節支援
獎品	各項比賽獎品採購	勝健	
	各項比賽獎品包裝	美鳳、彩漆、義工團	
廣播、音效	廣播系統活動前之測試	勝健、怡蓁、沂暄、亮津	
場地組	各休息區之搭建規劃、分配	勝健、秉璋、一龍	
用餐安排	當日活動午餐之安排籌備	秀英、義工團	
經費收支	各項活動收支彙整	婉琳、美玉	

【運動會場地說明】

102週年校慶社區聯合運動會休息區分配表



【運動會前賽】

時間	競賽項目	工作人員	備註
11/8(三) 08:00~08:50 08:00 檢錄	決賽 六年級 男女壘球擲遠 五年級 男女壘球擲遠	裁判：秉璋、勝健 記錄：誼霏	南側操場進行

11月18日當日

工作項目	工作內容	負責人	備註
司儀音控	活動流程介紹、廣播、活動中音效控制	亮津、沂暄	
招待組 會場秩序維持	來賓、家長之接待會場秩序維持	勝健、景誼、靜宜	
攝影組	活動攝影、照相	瑰宜(錄影)、玉梅(全日拍照)	
獎品頒獎	頒獎獎品及獎狀繕寫	彩漆	
醫護組	活動進行意外之醫療處理	秀英、美鳳	

時間	活動項目		工作人員	備註
7:50-8:00	學生至休息區預備進場		各班導師	擇地提前 休息區放置布丁椅 擺放趣味競賽物品
8:00-8:20	運動員進場、祥獅獻瑞		各班導師 怡蓁協助鼓獅	南側跑道準備
8:20-8:30	典禮開始、主席致詞		校長、秉璋	開幕典禮
8:30-8:40	介紹長官來賓		校長	
8:40-8:50	來賓致詞		校長	
8:50-9:00	致贈志工感謝狀		校長、秉璋	
9:00-9:05	運動員宣誓		自治市長	
9:05-9:15	幼兒園律動表演		幼兒園老師	司儀介紹表演詞
9:15-9:30	一年級趣味競賽(北側)	二年級趣味競賽(南側)	裁判：後杰、婉婷 協助：義工*2(分兩組進行)	南北側操場 同時進行
9:30-9:45	幼兒園 50 公尺班級跑		幼兒園老師	東側跑道 人數 5 人取前三名 人數 4 人取前二名
9:45-10:00	一、二年級 50 公尺班級跑		檢錄裁判：一年級、二年級導師 發令：義工*5 拉終點線：學長姊*2	
10:00-10:15	幼兒園親子趣味競賽	三、四年級 60 公尺計時決賽	趣味競賽 裁判： 後杰 婉婷 協助： 義工*2 (分兩組進行)	計時決賽 發令： 秉璋 檢錄： 誼縈 終點裁判： 彥德 義工*6 錄影、計時： 怡蓁 柔伊
10:15-10:30	低年級親子趣味競賽	五、六年級 100 公尺計時決賽		
10:30-10:45	中年級親子趣味競賽			
10:45-11:00	高年級親子趣味競賽			
11:00-11:15	一年級暨二年級大隊接力		發令：彥德 終點裁判及記錄：怡蓁、柔伊 接力區管控：各班導師 收發號碼衣/頭帶及場地管理：義工*4 拉線：學長姊*2	接力區老師宣導 同時進、退操場 一年級→二年級 三年級→四年級 五年級→六年級
11:15-11:30	三年級暨四年級大隊接力			
11:30-11:45	五年級暨六年級大隊接力			
11:45-12:00	教職員、家長會、顧問團、志工團競賽(拔河)		活動主持：勝建、秉璋、亮津、沂暄 器材準備：秉璋、誼縈	操場中央 每組 12-15 人
12:00-13:30	午餐、低年級學生放學、中高年級學生午休			
13:40-14:10	五年級 400 公尺混合接力決賽 六年級 400 公尺混合接力決賽		發令及檢錄：秉璋 終點錄影：後杰、婉婷 終點裁判及記錄：彥德、玉如 收發號碼衣/頭帶及場地管理： 維芬、惠雯、雅靖 拉線：學長姊*2	每班最多報三隊 直接決賽 同時進、退操場 輪流進行比賽
14:10-14:50	三年級拔河 四年級拔河 五年級拔河 六年級拔河		發令：秉璋 計時、紀錄：怡蓁、柔伊 裁判：彥德	中間操場
14:50-15:00	頒獎、閉幕典禮		校長	
15:00-	場地恢復、導師時間		一龍、黃吉、六年級協助	



說明：校長致詞與說明健康運動重要性



說明：運動志工表揚



說明：鼓獅隊開場



說明：幼兒園大會舞



說明：幼兒園親子趣味競賽



說明：低年級親子趣味競賽



說明：幼兒園 50 公尺賽跑



說明：一年級 50 公尺賽跑



說明：高年級趣味競賽



說明：中年級大隊接力



說明：健康飲食變裝賽跑



說明：高年級拔河

活動名稱	班際體育競賽
簡述活動內容	1.採普及化運動原則，全校學生皆參與活動。 2.低年級：跳繩接力 3.中、高年級：樂樂棒球

活動照片



說明：低年級規則說明



說明：跳繩接力投球



說明：跳繩接力投球



說明：中年級樂樂棒競賽說明



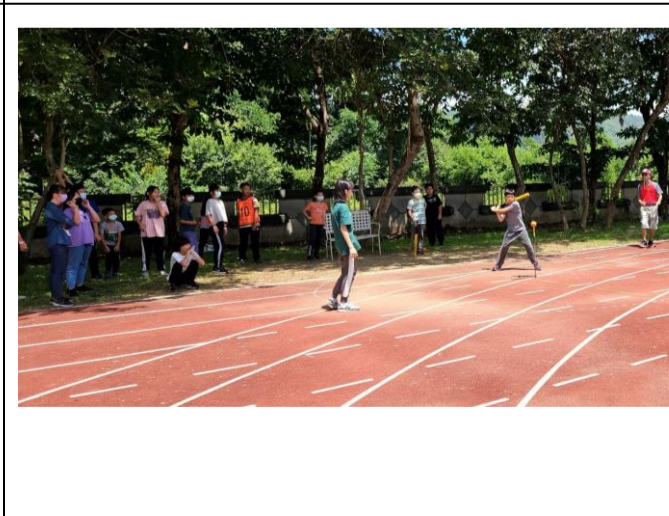
說明：中年級樂樂棒競賽



說明：中年級樂樂棒成績宣讀



說明：高年級樂樂棒規則說明



說明：高年級樂樂棒競賽



說明：高年級樂樂棒競賽



說明：高年級樂樂棒競賽

活動名稱	運動性社團
簡述活動內容	1.低年級：扯鈴、八極拳 2.中年級：八極拳、桌球、Teeball、鼓獅隊 3.高年級：Teeball、鼓獅隊、籃球

活動照片



說明：教練指導基本動作



說明：加強基本動作



說明：扯鈴社團基本動作練習



說明：扯鈴社團表演練習



說明：Teeball 練習



說明：Teeball 練習



說明：鼓獅隊練習



說明：籃球社團練習

說明：鼓獅隊拳術練習



說明：籃球社團站位說明

活動名稱	SH150 計畫			
簡述 活動 內容	壹、實施時間： 一、下課淨空：每日第二節下課 二、放學 GO：星期二、星期四、星期五放學時段 貳、實施次數：每日 參、實施對象：全校師生 肆、實施內容：			
	台南市楠西區楠西國小 112 學年度健康促進學校 視野放寬，活力出發計畫			
一、依據				
(一) 學校衛生法				
(二) 臺南市112學年度健康促進學校實施計畫				
二、目的				
(一) 透過教育和健康計畫的實施，建構健康友善的學習與成長環境。				
(二) 推動系列活動，讓學生在學習過程中有機會減輕眼睛疲勞、預防近視，並保護眼睛健康，同時達到下課淨空和讓每個人參與運動的目標。				
(三) 通過參與這些活動，培養健康的生活方式，養成定期運動的習慣，有益於整體健康和發展。				
三、內容				
(一) 下課淨空				
1.每日第二節下課，根據眼睛體操音樂進行望遠凝視及護眼操。				
2.護眼操後，搭配戶外活動讓學生運動以達下課淨空之目的。				
(二) 放學 Go				
時間	年級	內容	導護老師	自治團隊
星期二	一年級 二年級	操場跑步 (完成後導師協助帶隊出校門)	司令台 放學報告	放學降旗 撥放放學音樂(打鐘後一分鐘) 準備麥克風
星期四	三年級 四年級	操場跑步 (根據司令台集合狀況，Ready go 後揹書包自行放學。)	司令台 放學報告	放學降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風
星期五	五年級 六年級	操場跑步 (根據導護老師指令，揹書包自行放學。)	操場 大約 3:55 下達放學 指令	自行降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風
∇操場跑步的年級不需至司令台中間集合。				
∇目的是讓學生在有限的時間內盡量運動，故不限跑步圈數，依學生狀況可自行配速。				

台南市楠西區楠西國小 112 學年度健康促進學校

視野放寬，活力出發計畫

一、依據

- (一)學校衛生法
- (二)臺南市 112 學年度健康促進學校實施計畫

二、目的

- (一)透過教育和健康計畫的實施，建構健康友善的學習與成長環境。
- (二)推動系列活動，讓學生在學習過程中有機會減輕眼睛疲勞、預防近視，並保護眼睛健康，同時達到下課淨空和讓每個人參與運動的目標。
- (三)通過參與這些活動，培養健康的生活方式，養成定期運動的習慣，有益於整體健康和發展。

三、內容

(一)下課淨空

- 1.每日第二節下課，根據眼睛體操音樂進行望遠凝視及護眼操。
- 2.護眼操後，搭配戶外活動讓學生運動以達下課淨空之目的。

(二)放學 Go

時間	年級	內容	導護老師	自治團隊
星期二	一年級 二年級	操場跑步 (完成後導師協助帶隊出校門)	司令台 放學報告	放學降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風
星期四	三年級 四年級	操場跑步 (根據司令台集合狀況， Ready go 後揹書包自行放學。)	司令台 放學報告	放學降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風
星期五	五年級 六年級	操場跑步 (根據導護老師指令， 揹書包自行放學。)	操場 大約 3:55 下達放學指令	自行降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風

∨操場跑步的年級不需至司令台中間集合。

∨目的是讓學生在有限的時間內盡量運動，故不限跑步圈數，依學生狀況可自行配速。

∨書包可根據

右圖位置放置。



承辦人 

單位主管 

機關首長 

活動照片



說明：第二節下課 護眼行動



說明：第二節下課 護眼行動



說明：第二節下課 護眼行動



說明：下課淨空



說明：下課跳繩活動



說明：下課運動



說明：下課運動



說明：低年級放學 go



說明：低年級放學 go



說明：中年級放學 go



說明：高年級放學 go



說明：高年級放學 go

活動名稱	大跑步運動計畫
簡述活動內容	<p>壹、實施時間：</p> <p>一、(統一)學生朝會後</p> <p>二、(個別)各班導師自行安排時間</p> <p>貳、實施次數：每週二</p> <p>參、實施對象：全體學生</p> <p>肆、實施內容：依照各年度進行大跑步運動計畫並記錄圈數。</p>

活動照片

	
<p>說明：校園運動地圖</p>	<p>說明：晨會健康操</p>
	
<p>說明：晨會後跑步</p>	<p>說明：晨會後跑步</p>
	
<p>說明：教師陪同學生跑步</p>	<p>說明：課前大跑步</p>



說明：課前大跑步



說明：跑步後收操

臺中市西區西區西區小111學年度大跑步計畫學生自主管理登記表

111學 學月 天 年 日 星期 五 文迪

學生自主管理登記每日跑量(請填註的數字年各欄)

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	備註				
...

說明：大跑步紀錄單

臺中市西區西區西區小111學年度大跑步計畫學生自主管理登記表

111學 學月 天 年 日 星期 五 文迪

學生自主管理登記每日跑量(請填註的數字年各欄)

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	備註				
...

說明：大跑步紀錄單