

臺南市瑞峰國小暨附設幼兒園合辦孩童健康活動計畫

一、實施依據：本校健康促進計畫

二、實施目的：

旨在激發幼兒對運動的興趣，並養成持之以恆的運動習慣。通過這些活動，孩子們能夠充分增加身體的活動量，進而提升他們的自信心。同時，這些運動也有助於他們培養積極樂觀的生活態度，讓孩子們在快樂中健康成長。

三、實施對象：瑞峰國小學齡前學童與國小低年級學生

四、費用：由校方與幼教單位共同支應

五、活動地點：本校操場與幼兒園所

六、活動日期：112年9月~12月

七、活動行程：

	活動名稱	活動花絮
預備週	走平衡木 ●要求孩子走過河上的橋（平衡木）送過對岸，並叮囑孩子不要掉下水去，利用故事形式能增加趣味性，亦可引起孩子的投入感。	
第二週~第三週	★觸覺遊戲墊 踩踏觸覺墊(直線):由8片長方形觸覺板組合成的步道，板上獨創的觸覺圖形設計，提供腳底神經刺激，增加平衡感與腳底按摩。 ★魔力球 觸覺球遊戲	
第四週~第五週	手腳並爬 讓孩子以爬行方式穿過障礙物前行，是全身運動的遊戲之一。對孩子身體的柔軟性及四肢協調反應敏捷有很大的幫助。	

<p>第六週~第七週</p>	<p>飛盤飛行賽 ★1. 抓握擲 2. 轉:順時鐘、逆時鐘 3. 小海浪、大海浪</p>	
<p>第八週~第九週</p>	<p>騎車活動</p>	
<p>第十週~第十一週</p>	<p>體能活動 1. 袋鼠跳 2. 小兵過河</p>	
<p>第十二週~第十三週</p>	<p>●幼兒律動 ●具韻律感的跳踏</p>	
<p>第十四週~第十五週</p>	<p>繩子體能遊戲 跳線、拔河、走線</p>	
<p>第十六週~第十七週</p>	<p>推球滾滾樂 玩法:是把幼兒分成兩組，各自推球，推得越遠越越直且越快到終點的為贏家</p>	

第十八週~第十九週	爬樹活動	
-----------	------	---

八、此計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

學務組長：

教師兼
學務組長 陳淳穎

主管：

教師兼
教學主任 何進春

校長：

國光國小校長 王怡仁

五

香

香

臺南市瑞峰國小暨弘開善德課後照顧與體能教學計畫

一、實施依據：本校健康促進計畫

二、實施目的：

培育學生的興趣，提升團隊合作能力、協調性和專業足球技巧，並培養學生的球類能力。學生在參與各項足球活動時，能體驗到運動的精神與活力。

三、實施對象：瑞峰國小學童

四、費用：由校方與課後照顧單位共同支應

五、活動地點：校園足球場

六、活動日期：112年3月~6月

七、活動行程：

時間	課程項目	活動方式
第一週~第三週	1. 拋高手下壓球連續5次 2. 手腳並用運球5公尺來回 3. 點球10次	示範實做
第四週~第六週	1. 拋高轉身接球(360度)連續5次 2. 手腳並用運球10公尺來回 3. 停球—7公尺	示範實做
第七週~第九週	1. 高停球(大腿、腳背、內側、腳底) 2. 傳球—9公尺 3. 盤球—10公尺來回、5個交通錐，限時40秒	示範實做
第十週~第十二週	1. 盤球—10公尺來回、5個交通錐，限時30秒 2. 一對一控球—限時30秒 3. 一對一搶球—限時30秒	示範實做
第十三週~第十五週	1. 盤球射門—10公尺、5個交通錐，限時20秒 2. 一對一控球—限時30秒 3. 一對一搶球—限時30秒	示範實做
第十六週~第十八週	1. 盤球射門—10公尺、5個交通錐，限時15秒 2. 一對一控球—限時30秒 3. 一對一抄球—限時30秒 4. 射門—五人制球門，5公尺，設守門員4進1	示範實做

八、注意事項：

(一)請各班導師跟隨小朋友前進，指導相關學習活動。

(二)學生需攜帶物品：水壺、手帕與著寬鬆衣物與運動鞋

九、此計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

學務組長：

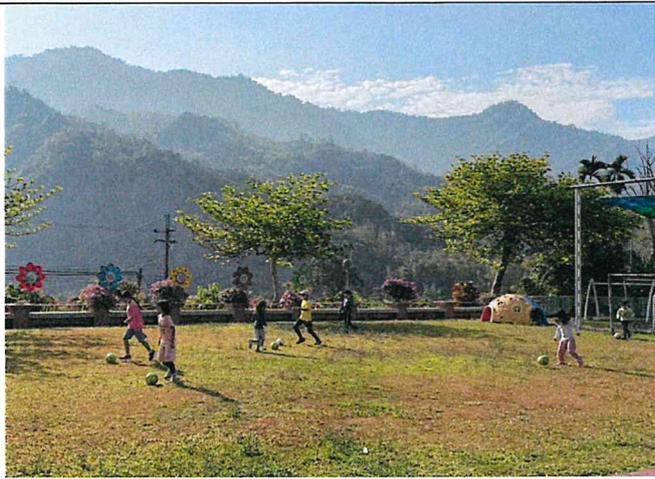
教師兼
學務組長 陳諄穎

主管：

教師兼
教導主任 何進春

校長：

臺南市瑞峰區瑞峰
國民學校校長 王怡仁



學生練習足球帶跑



控球練習



搶球練習



射門練習



教育部補助各直轄市、縣（市）政府辦理111年度各鄉（鎮、市、區）
樂齡學習中心（樂齡學習示範中心）成果報告書

填表單位：臺南市南化區瑞峰國民小學

申請單位：臺南市南化區瑞峰國民小學

課程種類：樂齡核心課程 自主規劃課程 貢獻服務課程 樂齡學習社團
貢獻服務方案實作（請勾選）

課程地點：樂齡中心本部 村里拓點

計畫名稱：興趣課程「養生保健照護課程」

本部補助金額	新臺幣_____元整	辦理期間	自 112 年 02 月 13 日起			
縣市（或承辦單位）自籌經費	新臺幣_____元整		至 112 年 03 月 13 日止			
活動場次或梯次	4 場次 8 小時	參與人次	男	7	女	13
			合計		20	
			未達20人請敘明開班理由			
附件	<input type="checkbox"/> 宣傳印刷品 <input type="checkbox"/> 課表或流程表或大綱 <input type="checkbox"/> 相片光碟 <input type="checkbox"/> 課程滿意度分析資料 ※免附各類課程簽到表、講義資料、簡報、報名表、講師資料表等，上述資料請妥存各樂齡學習中心備查					

執行過程及成果概述（至少200字，針對該項課程之執行過程提報，以利檢核）：

- （一）沿續 111 年樂齡課程，與學員分享養生、抗老之保健資訊，藉由指壓按摩穴位來保健，配合實務簡易運動健身操及超覺靜坐，讓社區居民實親身操作體驗，獲得身體的舒適感，讓身心更健康，同時共享學習樂趣。
- （二）112年參加的學員人數較111年有顯著增加，而且參與的學員皆能勤加練習，建議113年度可增加上課的次數，讓學員有更多學習和複習的機會。
- （三）因為每年四月下旬至九月上旬，為關山區的農忙時期，建議在申請113年度樂活課程時，可安排在”一月中旬至四月中旬(扣除春節連假)”和”九月中旬至十二月中旬”二個時段，以配合里民的農閒空檔為佳。
- （四）在廣場上課，學員有時候會不知道講師正大說明的的圖片重點，造成誤解。擬配合上課內容來調整上課地點（學校的視聽教室或在廣場）。

效益評估（如問卷調查或學員回饋意見等，至少200字）：

學員 1—很開心能和大家一起參加養生活動，禮拜一晚上我都很認真地學習哦，這樣可以讓我自己的身體更健康！

學員 2—每次剛開始在做動作的時候，身體很僵硬，但是動起來以後，有一種筋骨鬆開來的舒服感。

學員 3—做完眼睛保健按摩，眼睛有”亮”起來的感覺；而按穴位，也感覺比較不會累哦。

學員 4—○○拉我一起來時，因為我年紀較大，身體很硬，很多動作做不來，但大家會鼓勵我，校長也特別加強指導，我覺得很開心，謝謝校長和大家！

學員 5—每次上課，都要校長或其他人提醒我要上課了，真的很不好意思，不過每次上課的時候，我都有認真學習哦。



日期：112.02.13

地點：關山里關山商號旁

課程內容：老年常見疾病與老年症候群

說明：與學員共同分享養生、抗老之保健重要性，以及相關保健常識。

日期：112.02.20

地點：關山里關山商號旁廣場

課程內容：健身抗衰老運動教學

說明：學員一起透過拉筋，來增加身體柔軟度；也能及早預防因為衰老所導致的行動不便。。



日期：112.03.06
地點：關山里關山商號旁廣場
課程內容：穴位保健與應用
說明：介紹指導常用的穴位與功效，並讓學員親身體驗按壓。

日期：112.03.13
地點：關山里關山商號旁廣場
課程內容：經絡介紹(護眼操)與超覺靜坐
說明：簡介眼睛周遭重要六穴位及實務操作，以保護眼睛消除疲勞；並複習超覺靜坐及強化自我練習。