

一、晨間樂活

台南市安定國民小學 112 學年度晨間樂活活動實施計畫

一、實施依據：府教體字第 0960175602 號函

二、實施目的：

1. 增強學童之體能，促進其身心健康。
2. 靈活學童之肢體，培養其具有活潑潑的氣息。
3. 避免學生眼睛長時間處於持續過度調節之狀態，藉由望遠凝視活動鬆弛眼球肌肉，達視力保健之目的。

三、實施項目

1. 共同活動：慢跑（星期一、二、三、四、五）、遠眺休息（下課時間請學生儘量到戶外活動）。
2. 各年段推展活動：呼拉圈、跳繩、投籃、魔天球。

四、實施對象：全校師生（特殊疾病者除外）

五、實施內容、時間：

星期	一	二	三	四	五
8:00-8:40	1. 一、二年級慢跑、跳繩 2. 三、四年級慢跑、跳繩 3. 五年級投籃 4. 六年級魔天球	8:00-8:10 升旗	8:00-8:40 1. 一、二年級跳繩 2. 三、四年級慢跑 3. 五年級投籃 4. 六年魔天球	8:00-8:40 1. 一年級呼拉圈 2. 三、四年級跳繩 3. 五、六年級慢跑	8:00-8:40 1. 一年級慢跑、跳繩、呼拉圈 2. 二年級跳繩 3. 五、六年級慢跑
10:15-10:30	遠眺休息				

六、實施原則

1. 課間活動於開學後第 2 週開始實施，實際實施期間為第 2—19 週；第 11、20 週為考試週暫停。
2. 健康操於星期二，升旗完後在操場進行，請各班導師在場指導。
3. 各年段推展活動：各班先到指定活動的定點集合後，聽音樂進行活動。
4. 各年段進行之體育活動所需的體育器材，跳繩、呼拉圈、籃球、由學校提供，期末時繳回，若有毀損，由各班班費購買補足數量。

七、活動進行地點：

年級	活動內容	完成次數 (參考)	活動地點
一年級	呼拉圈	100次/1人	自訂
二年級	跳繩	100下/1人	自訂
三年級	跳繩	150下/1人	司令台以西的水泥地
四年級	跳繩	200下/1人	司令台以東的水泥地
五年級	投籃	投20次/1人	籃球場
六年級	魔天球	投-接30次/1人	操場

八、注意事項

1. 此時段全校學生均須參與活動，若有交代事項或任務請於活動結束後再行處理！
2. 遇假日、考試週、其它重大活動或下雨、場地潮濕，則課間活動自動暫停，不另行通知。
3. 各班級導師應隨時注意學生身體狀況，如有不適者，則不宜勉強其活動。
4. 走廊及中廊等地方須留通道走路，請勿在那些通道上做運動！
5. 進行慢跑活動時為避免碰撞請空出1-4跑道，若需慢走者請使用5-7跑道。
6. 隨時歡迎各班導師提出寶貴意見，裨於活動之改進，增加成效。

九、本計劃經行政會議通過，校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

主任：

校長：

教師兼
衛生組長 趙維玲

教師兼
學生事務主任 王政憲

臺南市安文區
安文國民小學校長 陳伯照



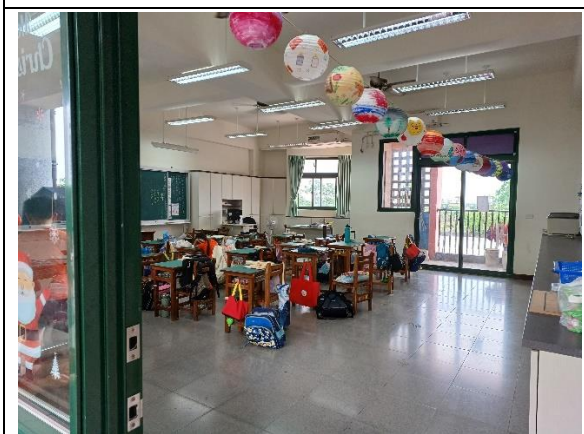
二、教室淨空



下課時間教室淨空



下課時間在教室外面活動



身體不舒服可以趴著休息



利用下課時間練習跳繩

二、餐前五分鐘營養教育

台南市安定國小 112 學年度餐前五分鐘營養教育實施計畫

一、 依據：

臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫辦理。

二、 目標：

提高學生對健康飲食和營養知識的認識，培養良好的飲食習慣，促進身心健康發展。

三、 辦理單位：學務處

四、 實施辦法：

1. 衛生組於公布欄張貼每月主題海報，供全校師生閱覽。
2. 每月單數週的星期二中午，各班級任老師於用餐前至臺南市學校午餐教育資訊網/營養教育/餐前 5 分鐘區 (https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/topic/%E6%AF%8F%E6%9C%88%E6%95%99%E6%9D%90) 播放每月教材給學生觀賞，並根據該月主題設計相應的教學內容和活動。

五、 成果呈現：

1. 每月月底由衛生組提供每月小測驗連結，鼓勵學生上網作答。
2. 期末各班提交成果照片兩張。

六、 本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

衛生組長：

教師兼衛生組長 趙維玲

學務主任：

教師兼學務主任 王政憲

校長：

台南市安定國小校長 陳伯照



一年級



二年級



三年級



四年級



五年級



六年級

四、資源回收



