

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：四年 1 班

辦理時間：113 年 4 月 13 日

辦理地點：401 教室



內容說明：老師介紹體適能測驗—仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎

辦理時間：113 年 4 月 13 日

辦理地點：401 教室



內容說明：認識體適能

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：四年 2 班

辦理時間：113 年 03 月 14 日

辦理地點：402 教室



內容說明：學生填寫體適能護照

辦理時間：113 年 4 月 10 日

辦理地點：402 教室



內容說明：介紹護眼 6 步驟

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級： 四年三班

辦理時間：113 年 4 月 1 日

辦理地點： 403 教室



內容說明：體適能測驗前，說明影片觀賞(一)

辦理時間：113 年 4 月 1 日

辦理地點： 403 教室



內容說明：體適能測驗前，說明影片觀賞(二)

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級： 四 年 四 班

辦理時間：113 年 4 月 15 日

辦理地點： 404 教室



內容說明:觀看體適能仰臥起坐動作演示說明

辦理時間：113 年 4 月 15 日

辦理地點：404 教室



內容說明:立定跳遠動作演示說明

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：四年 5 班

辦理時間：113 年 12 月 1 日

辦理地點：405 教室



內容說明：學生填寫體適能護照

辦理時間：113 年 3 月 1 日

辦理地點：405 教室



內容說明：認識體適能

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：四年6班

辦理時間：112年11月8日

辦理地點：406教室



內容說明：學生填寫體適能護照

辦理時間：112年11月19日

辦理地點：406教室



內容說明：介紹體適能護照內容

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級： 四 年 七 班

辦理時間： 113 年 2 月 22 日

辦理地點： 407 教室



內容說明：記錄體適能護照運動次數

辦理時間： 113 年 2 月 22 日

辦理地點： 407



內容說明：喝白開水，促進身體新陳代謝

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：五年1班

辦理時間：112年10月23日

辦理地點：501教室



內容說明：填寫個人健康基本資料

辦理時間：112年10月23日

辦理地點：501教室



內容說明：填寫個人健康基本資料

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：五年2班

辦理時間：112年10月20日

辦理地點：502教室



內容說明：認識護眼六步驟，大家一起念讀。

辦理時間：112年10月20日

辦理地點：502教室



內容說明：介紹體適能護照內容

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：五年3班

辦理時間：113年 3月15日

辦理地點：503教室



內容說明：認識護眼六步驟，大家一起念讀。

辦理時間：113年 3月15日

辦理地點：503教室



內容說明：填寫體適能護照

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：五年5班

辦理時間：112年9月23日 辦理地點：五年5班



內容說明：學生填寫個人基本資料。

辦理時間：112年9月23日 辦理地點：五年5班



內容說明：學生填寫個人基本資料。

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：五年六班

辦理時間：112年10月31日

辦理地點：506教室



內容說明：填寫個人健康基本資料

辦理時間：112年10月31日

辦理地點：506教室



內容說明：介紹體適能護照內容

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：五年5班

辦理時間：112年9月20日 辦理地點：五年7班



內容說明：學生填寫個人基本資料。

辦理時間：112年9月20日 辦理地點：五年7班



內容說明：學生填寫個人基本資料。

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：5年8班

辦理時間：112年9月26日 辦理地點：508教室



內容說明：說明學生健康護照內容及記錄方式

辦理時間：112年12月27日 辦理地點：508教室



內容說明：記錄並檢視自己的健康護照

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：5年9班

辦理時間：112年9月28日

辦理地點：509教室



內容說明：說明學生健康護照內容及記錄方式

辦理時間：112年12月1日

辦理地點：509教室



內容說明：記錄並檢視自己的健康護照

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：6 年 1 班

辦理時間：112 年 9 月 25 日

辦理地點：601 教室



內容說明：體適能護照全班書寫

辦理時間：112 年 12 月 14 日

辦理地點：601 教室



內容說明：體適能後補充水份

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級： 6 年 2 班

辦理時間： 113 年 3 月 10 日 辦理地點： 操場



內容說明：作操

辦理時間： 113 年 3 月 23 日 辦理地點： 操場



內容說明：準備 800 公尺測驗

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：6年3班

辦理時間：112年9月14日

辦理地點：603教室



內容說明：配合健康課填寫體適能護照

辦理時間：112年12月15日

辦理地點：603教室



內容說明：指導學生喝足白開水，不喝含糖飲料。

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：6年4班

辦理時間：112 年 9 月 14 日 辦理地點：604 教室



內容說明：配合健康課學習如何計算 BMI

辦理時間：112 年 9 月 14 日 辦理地點：604 教室



內容說明：填寫健康護照，檢視自己的飲食習慣

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：六年五班

辦理時間：112年12月15日 辦理地點：605教室



內容說明：了解國小體適能施測項目，以及各項目施測的目的

辦理時間：112年12月15日 辦理地點：605教室



內容說明：學生根據自己體適能施測結果，進行弱項評估。

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：六年六班

辦理時間：112年12月11日

辦理地點：606教室



內容說明：了解國小學生的背包中帶到學校的零食，是否營養、健康，並教他們正確選購適當的食物。

辦理時間：112年12月18日

辦理地點：606教室



內容說明：學生根據自己每週吃零食的量，並登記下來並檢視自我。

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級： 6 年 7 班

辦理時間： 112 年 9 月 5 日

辦理地點： 607 教室



內容說明：學期初開始填寫體適能護照。

辦理時間： 112 年 12 月 12 日

辦理地點： 607 教室



內容說明：觀賞「均衡飲食的重要性」影片後，各組上臺分享體適能護照。

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：6年8班

辦理時間：112年12月20日

辦理地點：608教室



內容說明：每週填寫健康護照內容。

辦理時間：113年01月4日

辦理地點：608教室



內容說明：每週填寫健康護照內容。

臺南市佳里國民小學「推展體適能健康護照」活動成果

班級：6年9班

辦理時間：112年9月27日

辦理地點：609教室



內容說明：健康課填寫體適能護照

辦理時間：112年9月27日

辦理地點：609教室



內容說明：於護照裡填上自己的身高、體重。

臺南市佳里國民小學112學年度 SH150方案推動計畫

壹、實施時間：

112學年度112年9月1日至113年6月30日

貳、實施次數：

每週一二三四五早自修及課間休息時間，共計10次。

參、實施對象：

本校一至六年級全體學生

肆、實施內容：

一、依據：

- (一) 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」。
- (二) 臺南市所屬各級學校推動SH150方案實施計畫。

二、目標：

- (一) 啟發運動興趣，進而達到每日運動三十分鐘之目標。
- (二) 每位學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (三) 學生體適能中等比率達60%。
- (四) 學生規律運動習慣比例逐年提升至90%。

三、實施對象：本校一至六年級全體師生。

四、推動期程：自各學年度第一學期起實施，每年經常辦理。

五、實施策略：

(一) 組織分工

職別	職稱	姓名	工作職掌
召集人	校長	王聖欽	研擬並主持計畫，督導推動SH150方案之各項事宜。
副召集人	學務主任	黃瑞峯	研究策畫、督導計畫執行，並行政協調與社區資源整合、聯繫。
總幹事	體育組長	蔡宏泰	協助研擬實施計畫及推動策略，執行計畫與資料上傳，督導計畫推動。
副總幹事	運動教練	黃文祥 戴堉哲	協助研擬實施計畫及推動策略，協助督導計畫推動，配合計畫執行相關活動。
執行幹部	體育老師	周育宇 陳湘怡 吳昭賢 邱宥恩 黃鴻恩	配合計畫執行相關活動。
執行幹部	護理師	林美伶 李家萍	協助執行計畫(身體健康及營養需求評估等)。
執行幹部	各年級學年主任		執行計畫、協助傳達各年段活動。

(二) 策略工作內容

面向	策略工作內容	實施方式	行事時間
人力資源	(1)提升親師生運動知能	利用場合對全校親師生宣導 SH150方案本校實施計畫及內容。	(1)校務會議 (2)學校朝會
	(2)結合體育運動組織入校推廣體育運動	邀請體育運動組織及熱衷人士入校推廣體育運動或開設運動社團	9月起
教材設施	(1)提供樂趣化教材	提供多樣化教學方式或教材供教師使用。	8月起
	(2)提供運動項目選單	依據個別學生狀況提供運動項目選單。	9月起
	(3)開放運動場所供學生使用	開放校內各項運動場所並隨時維護整修。	8月起
	(4)運動性社團	A. 田徑社團:(星期一、二、四、五, 08:05~08:40及 12:40~13:30) B. 籃球社團:(星期一、二、四、五, 08:05~08:40) C. 桌球社團:(星期三、五, 12:40~16:00) D. 躲避球社團:(星期一、二、四、五, 08:05~08:40及 12:40~13:30) E. 足球社團:(星期一、二、四、五, 08:05至08:40) F 跆拳道社團:(星期四的 16:10 起至 17:30) G 啦啦舞社團:(星期四、五的 13:30 起至 15:00) H 直排輪社團:(星期三的 13:15 起至 14:45) E 國術社團:(星期一、二、四、五, 08:05至08:40)	9月起
活動規劃	(1)晨間、課間及課後運動	規劃校內運動時間、項目、場地。	9月起

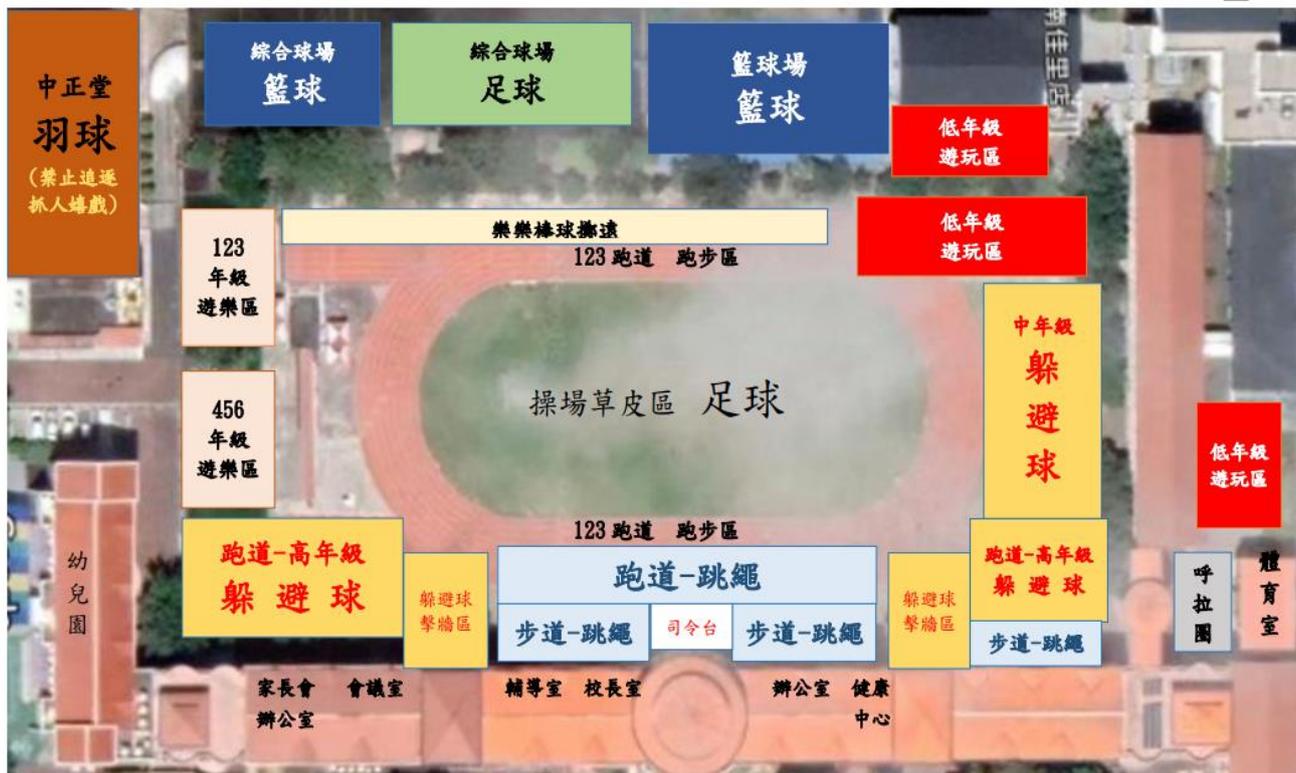
	(2)彈性課程及綜合活動時間實施體育活動	<p>A. 實施共同體育活動。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆校慶運動會。 ◆校慶體育月活動:60m、100m、200m、跳遠、立定跳遠、樂球擲遠、全員賽跑班際賽、班際大隊接力、班際趣味競賽。 <p>B. 辦理班際普及化運動競賽。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆三、四年級班際躲避球賽。 ◆四、五年級雙人跳繩賽。 ◆六年級全員400接力賽。 ◆五年級16人制班際大隊接力比賽。 ◆三、四年級班際足球賽。 ◆一至三年級全員60公尺競賽。 ◆四至六年級全員80公尺競賽。 ◆五、六年級六人制長跳繩比賽。 ◆四、五年級雙人跳繩賽 ◆一至六年級班際拔河賽。 	<p>3月</p> <p>3月</p> <p>4月</p> <p>5~6月</p> <p>6月</p> <p>9月</p> <p>10、11月</p> <p>11月</p> <p>12月</p> <p>12月</p> <p>12月</p> <p>12月~3月</p>
	(3)參加普及化運動	<p>參加普及化運動縣市決賽。</p> <p>參加體育嘉年華活動、教育盃及市長盃各項錦標賽</p> <p>辦理普及化運動校內預賽(如全員賽跑、大隊接力等。)</p>	依市府規畫時程
	(4)多元化活動項目	推動團體跳繩運動、班際趣味足球、躲避球、全員賽跑、運球接力等各項比賽	9月起
資訊宣導	(1)利用媒體廣為宣傳	活動標語、led 字幕機宣導，校網公告。	10月起
	(2)提供運動資訊	學校網頁提供相關資訊供親師生參考	9月起

四、活動時間/內容：

星期	晨間時光	內容	大課間活動	內容	時間合計
一	8:20~8:40	各體育社團活動 高年級班際長跳繩 中低年級個人跳繩	10:15~10:30	慢跑 各年段球類活動	35分鐘
二	8:15~8:35	各體育社團活動 全員慢跑	10:15~10:30	跳繩 呼拉圈 各年段球類活動	35分鐘
三			10:15~10:30	各年段球類活動	15分鐘
四	8:15~8:35	各體育社團活動 高年級班際長跳繩 中低年級個人跳繩	10:15~10:30	慢跑 各年段球類活動	35分鐘
五	8:15~8:35	各體育社團活動 高年級班際長跳繩 中低年級個人跳繩	10:15~10:30	跳繩 呼拉圈 各年段球類活動	35分鐘
六日	課後時光	個人跳繩、慢跑、 籃球、自行車練習			

五、課間運動地圖：

佳里國小校園「運動地圖」



六、執行督導：

- (一) 學務處協同各班導師督導各班學生執行情形。
- (二) 學務處體育組檢核成效並填報成果報告於學年度結束呈報市府。

七、預期成效

- (一) 每位學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (二) 學生體適能中等比率達60%。
- (三) 學生規律運動習慣比例逐年提升至90%。

八、活動照片



推動 SH150-2年級全員賽跑



推動 SH150-2年級全員賽跑



推動 SH150_班際大隊接力賽



推動 SH150_班際拔河賽



推動 SH150_班際拔河賽



推動 SH150_長跳繩賽



推動 SH150_長跳繩賽



推動 SH150_雙人跳繩賽



推動 SH150_跳遠比賽



推動 SH150_樂求擲遠賽



推動 SH150_立定跳遠檢測



推動 SH150_坐姿體前彎檢測



推動 SH150_仰臥起坐檢測



推動 SH150_800公尺跑走檢測



推動 SH150_學生利用下課時間進行足球活動



推動 SH150_升旗完後，進行慢跑活動



推動 SH150_學生升旗完後，進行長跳繩活動

112 學年度 佳里國民小學 體適能 檢測資料

112學年度 市立佳里國小國民小學上傳資料平均



身高/體重/身體組成

坐姿體前彎

立定跳遠

仰臥起坐

心肺適能

男(342)	147.18 公分/44.96 公斤/20.42	25.84 公分	150.72 公分	25.84 次	291.31 秒
女(326)	147.36 公分/42.00 公斤/19.11	33.83 公分	147.81 公分	26.47 次	296.54 秒
全(668)	147.27 公分/43.52 公斤/19.78	29.74 公分	149.30 公分	26.15 次	293.86 秒

112學年度 市立佳里國小 國民小學百分等級統計表

	性別	15%以下	15%~24%	25%~49%	50%~74%	75%~84%	85%以上	無資料	總計
坐姿體前彎	男	30	15	76	89	41	91	0	342
	女	23	18	42	74	53	116	0	326
立定跳遠	男	41	26	75	86	42	70	2	342
	女	13	13	47	83	47	123	0	326
仰臥起坐	男	78	40	62	69	26	65	2	342
	女	46	22	76	52	35	95	0	326
心肺適能	男	72	28	71	79	29	62	1	342
	女	52	24	65	83	25	76	1	326

112學年度 市立佳里國小 國民小學 身體組成 統計表

性別	過輕	正常	過重	肥胖	無資料	小計
男	23	184	57	78	0	342
女	20	212	37	57	0	326
總計	43	396	94	135	0	668

112學年度 市立佳里國小 國民小學學生體適能獎章狀態

	金牌	銀牌	銅牌	中等	待加強	無法評等
男(342)	14	12	59	85	169	3
女(326)	26	17	68	74	140	1
全(668)	40	29	127	159	309	4

一、施測比率：

應施測人數 688 人 未施測(無法評等)人數 4 人 實際施測人數 684 人

身體疾病無法施測 4 人 實際應施測人數 684 人

實際施測人數 684 人 / 實際應施測人數 684 人 = 實際施測率 100%

因身體疾病未施測統計表:

班級	姓名	原因
6 年 4 班	陳 x 亨	受傷導致腿骨折無法進行運動，醫囑需長時間休養後進行復健
6 年 9 班	田 x 仁	身心障礙學生，無法行走，故無法施測。
5 年 7 班	陳 x 丞	嚴重氣喘，服用藥物中，醫囑勿進行跑步運動
4 年 3 班	陳 x 霏	心臟病，醫囑勿進行中強度以上跑步運動

體適能檢測照片：



立定跳遠檢測



坐姿體前彎檢測



立定跳遠檢測



坐姿體前彎檢測



800公尺跑走檢測



800公尺跑走檢測



仰臥起坐檢測



仰臥起坐檢測

臺南市112學年度佳里國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	視力保健巡迴列車		
日期	111年 9 月 21 日	實施班級	301、306
課程內容敘述	透過偶戲宣導視力保健的觀念，生動活潑吸引學生的目光，學生也能從中學習。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：偶戲宣導		說明：有獎徵答	



說明：有獎徵答



說明：有獎徵答



說明：偶戲宣導



說明：大合照



說明：偶戲宣導



說明：宣導戲台布置