

臺南市下營區賀建國小 112 學年度健康促進學校評選

指標 8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

相關佐證資料

- ① 菸癮防治-積極配合衛生所到校辦理相關活動
- ② 健康體位-112 學年度台南市體適能飲食教育行動計劃期末成果榮獲績優學校、落實 SH150、112 學年度「健康吃·快樂動」飲食營養教育計畫績優學校、以混齡分組方式辦理校內跳繩競賽、辦理線上路跑活動、辦理校內多元體育社團、結合布可星球書單進行健康繪本閱讀
- ③ 口腔保健-辦理校內潔牙比賽及潔牙小天使倡議活動、落實學生餐後潔牙、指導學生參與口腔保健繪畫比賽
- ④ 視力保健-結合特教宣導活動進行視力保健宣導、結合耶誕節闖關活動、申請愛盲基金會防盲桌遊
- ⑤ 正向心理-申請探索教育計劃、落實學生正向管教聆聽學生想法
- ⑥ 傳染病防治-參與歐巴尼防疫教育計畫
- ⑦ 其他-落實各項健促議題宣導或教學活動、結合健促議題設計多元闖關活動、多元榮譽榜、生活化的宣導內容



① 菸癮防治-積極配合衛生所到校辦理相關活動



積極配合衛生所到校辦理無菸校園活動-衛生所護理師宣導情形



積極配合衛生所到校辦理無菸校園活動-學生在校園周邊撿拾菸蒂情形



積極配合衛生所到校辦理無菸校園活動-學生在校園周邊撿拾菸蒂情形



積極配合衛生所到校辦理無菸校園活動-學生在校園周邊撿拾菸蒂情形



積極配合衛生所到校辦理無菸校園活動-學生在校園周邊撿拾菸蒂情形



積極配合衛生所到校辦理無菸校園_禁菸吊飾 DIY 活動-衛生所護理師宣導情形



積極配合衛生所到校辦理無菸校園_禁菸吊飾 DIY 活動-衛生所護理師宣導情形



積極配合衛生所到校辦理無菸校園_禁菸吊飾 DIY 活動-衛生所護理師宣導情形



積極配合衛生所到校辦理無菸校園_禁菸吊飾 DIY 活動-學生製作過程



積極配合衛生所到校辦理無菸校園_禁菸吊飾 DIY 活動-學生製作過程

②健康體位-112 體適能飲食教育行動計劃期末成果績優、
 落實 SH150、混齡分組方式辦理校內跳繩競賽、
 辦理線上路跑活動、辦理校內多元體育社團、
 111「健康吃·快樂動」飲食營養教育計畫績優

112 體適能飲食教育行動計劃期末成果績優

112學年度臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫
 期末成果獲獎學校

| 國小 | 組別 | A 組 | B 組 | C 組 |
|----|------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| | 第一名 | 仁光國小 | 東興國小 | 新進國小 |
| | 第二名 | 新山實小 港東國小 | 學甲國小 西門實小 | 蓮潭國(中)小 協進國小 |
| | 第三名 | 歡雅國小 善糖國小 文山國小 | 南梓實小 東山國小 東陽國小 | 文化國小 新市國小 大成國小 新民國小 日新國小 |
| | 績優學校 | 通興國小 新東國小 賀建國小 口埤實小 | 大甲國小 茄拔國小 正新國小 子龍國小 | 裕文國小 立人國小 麻豆國小 賢北國小 |

112 學年度臺南市體適能飲食教育行動計劃期末成果榮獲績優學校名次

落實 SH150 體能活動計畫

臺南市下營區賀建國民小學 112 學年度 SH150 方案推動計畫

壹、實施時間：112 學年度-112 年 9 月至 113 年 6 月

貳、實施次數：每週固定實施，上學期 21 週、下學期 20 週。

參、實施對象：本校國小部一-六年級學生

肆、實施內容：

一、晨間活動

(一)每週一8:15-8:30學生朝會後進行全校大跑步活動，全體師生共同參與，培養固定運動習慣。

(二)每週四8:00-8:30排定為全校體能活動時間，進行跑步、跳繩、球類等運動。

二、下課時間

(一)下課時間淨空教室，鼓勵學生到戶外活動，增加學生的運動量。

(二)週三下午第一節下課課間活動時間進行新式健康操、跑步及跳繩活動。

三、課後社團：

(一)每週三下午 4:00-5:25 課後社團時間，開設樂樂棒球及籃球社團，讓學生分齡參與。

(二)每週四下午 1:30-4:40 課後社團時間，開設鼓術社團，讓學生分齡參與。

四、辦理體適能檢測

(一)本校四、五、六年級學童每學年應至少實施學生體能檢測一次，檢測成績不理想者，由各班體育教師針對不符標準的項目，循序加強訓練。

五、定期辦理或參與相關競賽及體育活動

(一)每學年舉辦一次校慶運動會，邀請社區民眾共同參與，藉由舉辦運動會來促進學校及社區的體育活動發展，提升運動風氣。

(二)每學期舉辦全校性混齡分組體育競賽(樂樂棒球賽、跳繩競賽、體育闖關活動)

(三)固定參與每年教育局舉辦之跳繩接力賽，養成學生一人一運動之專長。

六、配合其他機動性之體育活動競賽，鼓勵學生參與。

伍、實施相關課表：

| 時間 | 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 |
|---------------------|--------------|----|---------------------|-------------------|-------------|
| 08:15 08:30 | 學生朝會 全校跑步 | | | 晨間運動 跑步跳繩 | 競技類 社團團練 |
| 14:10 14:30 | | | 體能活動 健康操 跑步跳繩 | 競技類社團 (全校混齡分組) | |
| 16:00 16:40 | | | 運動社團 (全校) | 競技類社團 (全校混齡分組) | |
| 16:40 17:25 | | | 運動社團 (全校) | | |

陸、執行小組組織表

| | | |
|------|---------|---|
| 主任委員 | 校 長 | 負責召開相關會議，督導體育活動之實施。 |
| 執行秘書 | 教導主任 | 綜理有關體育發展規劃事宜，並擬定活動計劃，推動學校體育活動實施、協調與成果評估。 |
| 執行幹事 | 學務組長 | 有關體育行政業務之執行及體育活動安排事宜。彙整體育活動內容，暨相關會議事務聯繫、紀錄、資料成果彙整與陳送。 |
| 常務委員 | 總務主任 | 有關學校體育活動之規劃，家長、社會資源之運用暨意見溝通與協調事項，體育活動相關之教學設施改善、採購與維護。 |
| 委 員 | 護理師 | 提供相關體育活動、健康保健資訊與支援。 |
| 委 員 | 一-六年級導師 | 提供相關體育活動支援與建議。 |

柒、本計畫經行政會議通過，校長核可後實施，修正時亦同。

捌、本學期推動 SH150 方案之活動照片：



每週一學生朝會後進行全校大跑步活動



全體師生共同參與全校大跑步活動



每週四早自修為全校體能活動時間，全體學生共同參與體育活動-跑步活動



每週四早自修為全校體能活動時間，全體學生共同參與體育活動-跳繩活動



每週四早自修為全校體能活動時間，全體學生共同參與體育活動-大隊接力



下課時間淨空教室，鼓勵學生到戶外活動



週三下午第一節下課課間活動時間為全校體能活動時間，全體學生共同參與體育活動-新式健康操



週三下午第一節下課課間活動時間為全校體能活動時間，全體學生共同參與體育活動-跳繩活動



每學年舉辦一次校慶運動會，邀請社區民眾共同參與，提升運動風氣



每學年舉辦一次校慶運動會，邀請社區民眾共同參與，提升運動風氣



每學期舉辦全校性混齡分組體育競賽-樂樂棒球賽



每學期舉辦全校性混齡分組體育競賽-跳繩競賽



每學期舉辦全校性混齡分組體育競賽-體育闖關活動



固定參與每年教育局舉辦之跳繩接力賽-練習過程



固定參與每年教育局舉辦之跳繩接力賽-校內選手選拔賽



運動會配合校內 SH150 推動事項設計分組跳繩相關競賽



機動性參與體育活動競賽-2024 黑熊線上路跑活動



機動性參與體育活動競賽-2024 黑熊線上路跑活動



開設多元社團-低年級學生跆拳道社團



開設多元社團-中低年級學生樂樂棒球社



開設多元社團-中高年級學生籃球社團



開設多元社團-低年級擊鼓團社團



每年定期實施四至六年級學生體適能檢測-捲腹仰臥起坐施測



每年定期實施四至六年級學生體適能檢測-體育課柔軟度練習

混齡分組方式辦理校內跳繩競賽

臺南市下營區賀建國小 112 學年度校內跳繩比賽實施計畫

- 一、 依據：本校 112 學年度健康體適能工作計畫
- 二、 主辦單位：教導處學務組
- 三、 比賽時間：112 年 1 月 11 日(四)體能活動時間
- 四、 比賽地點：穿堂/活動中心
- 五、 比賽對象：全校一-六年級學生
- 六、 比賽項目：
 1. 一跳一迴旋（全校依程度分 A+、A、B、C 組進行比賽）
 2. 跑步跳（不分組，自由報名）
跑步跳項目成績若達到 30 秒 60 下以上，得代表學校參與台南市跳繩錦標賽。
 3. 一跳二迴旋（不分組，自由報名）
- 七、 獎勵：依名次頒發獎狀及獎品。
- 八、 活動經費：本活動經費由本校健康體適能推動經費支應。
- 九、 報名方式及時間：
 1. 報名方式：學生向各班導師進行報名(附件一)。
 2. 報名時間：即日起至 12/29(五)放學截止。
- 十、 本計畫經校長核示後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼
學務組長 王嫻茹

單位主管：

教師兼
副導主任 林季嬉

校

長

賀建國民小學
校長 何銘倫



平時推動校內跳繩運動，鼓勵學生進行練習



平時推動校內跳繩運動，鼓勵學生進行練習



進行校內能力分組測驗，不分年段，依跳繩能力進行分組



學生依跳繩能力分為 5 組，訂定不同目標，鼓勵各階段學生進行不同程度挑戰



混齡分組進行校內跳繩競賽



分組跳繩得獎學生由校長進行頒獎



跳繩個人賽表現優秀學生參與跳繩接力賽情形，樂於其中，今年表現大幅進步



跳繩個人賽表現優秀學生參與跳繩接力賽情形，樂於其中，今年表現大幅進步

臺南市政府體育局
TAINAN CITY GOVERNMENT BUREAU OF SPORTS

獎狀
Certificate of Merit
南市體競字第 1130151186號

活動/日期：臺南市112學年度普及化運動跳繩接力賽
113年4月25日

單位/姓名：臺南市下營區賀建國民小學

組別/名次：六班小校組/優勝
表現優異 特頒此狀 以資鼓勵

局長陳良乾

中華民國 113 年 4 月 25 日



This Certificate of Merit is awarded to 501 of Tainan Municipal Sailing District Hsien Elementary School for winning the Excellence in the school group in the 112th Tainan City Government Bureau of Sports Popularization Competition. Director General: Chen Liang-Chuan
Tainan City Government Bureau of Sports

Chen, Liang-Chuan

學生參與台南市 112 學年度普及化運動跳繩接力賽，榮獲六班小校組優勝第 13 名成績

辦理線上路跑活動，增加學生參與興致

臺南市賀建國小 112 學年度健康體適能與飲食教育 暨健康促進宣導活動實施計畫

一、依據：本校 112 學年度健康促進及健康體適能推展工作計畫辦理。

二、目的：

- (一) 設計健康議題宣導活動，讓學生對於健康議題能有更深刻印象與了解。
- (二) 設計活潑的闖關活動，提升全校師生對健康促進的重視，加強落實健康促進知識與技能，提昇健康生活品質。
- (三) 辦理相關體育競賽，培養學生運動風氣。

三、實施內容：

| 活動項目 | 辦理內容 | 辦理時間 | 備註 |
|--------------------|--|--------------------------------|-------------------------------|
| 全都給我跑起來！ 校內路跑活動 | <ul style="list-style-type: none">● 週四早自修固定進行慢跑運動訓練學生基本體能。● 搭配 2024 黑熊公益路跑活動，113 年 1/1-1/5 週間進行線上路跑。● 校內學生路跑表現佳者前五名頒發獎牌。 | 112/11/09 113/01/05 | |
| 賀建迴戰 校內個人跳繩競賽 | <ul style="list-style-type: none">● 比賽項目分一跳一迴旋、一跳二迴旋及跑步跳。● 一跳一迴旋指定全校每生均須參加，一跳二迴旋及跑步跳自由報名參加。● 一跳一迴旋依學生程度分為 A、B 組進行比賽。● 依比賽結果擇優頒發獎狀及禮物。 | 預定於 112 學年度上學期期末進行初賽、下學期期初進行決賽 | 跑步跳成績優秀達標者報名跳繩錦標賽(30 秒 120 下) |
| 普及化運動 跳繩接力賽 | <ul style="list-style-type: none">● 下學期週四早自修進行校內跳繩接力練習。● 四-六年級學生則優 12 名報名參與市內跳繩接力賽。 | 113/4 月下旬 | |

| | | | |
|----------|---|------------------------------|--------------------|
| 飲食教育宣導活動 | <ul style="list-style-type: none"> 配合董氏基金會健康吃快樂動教材申請於低年級實施相關健康課程。 配合執行教育局每月餐前五分鐘教育影片，讓學生在觀看影片中學習健康飲食觀念。 | 每月均公告相關餐前五分鐘影片訊息，並於各班午餐時間撥放。 | |
| 健促宣導週 | <ul style="list-style-type: none"> 於12月初進行全校性宣導，並說明相關活動方式。 12/18-12/22 每日公布一個主題任務，學生觀看相關海報並至 google 表單回答問題。(幼兒園及低年級以紙本學習單形式進行) 完成度高之學生發放一份耶誕小禮物。 | 111/11/14 111/11/23 | 結合耶誕節英文相關活動舉行 |
| 推行健康護照 | <ul style="list-style-type: none"> 印製健康護照，並搭配飲食教育實施。 指導學生填寫相關自身健康資訊，並檢核執行程度。 | 112 學年度下學期 | 於 112 學年度下學期於健康課實施 |

四、相關經費由局端補助之健康體適能與飲食教育行動計畫經費支應

| 項次 | 品 項 | 數量 | 單位 | 單 價 | 小 計 | 備 註 |
|----|-------------|----|-----|------|------|----------|
| 1 | 資料印刷裝訂費 | 1 | 式 | 320 | 320 | 健康護照內容印製 |
| 2 | 活動闖關禮品 | 1 | 批 | 1000 | 1000 | 健促闖關活動獎勵 |
| 3 | 購置校內體育器材 | 1 | 批 | 700 | 700 | 體育記分板 |
| 4 | 班際、個人跳繩競賽禮品 | 1 | 批 | 1200 | 1200 | 經費於下學期撥款 |
| 5 | 雜 支 | 1 | 式 | 100 | 100 | |
| 6 | 線上路跑報名費 | | | | | 學務組自行支應 |
| | | | 合 計 | | 3320 | |

五、本計畫經校長同意後實施，修正亦同。

承辦人

教師兼學務組長 王熾如

教導主任

教師兼教學主任 林季嬉

會計主任

會計主任 謝麗珍

校 長

寶建國民小學 校長 何銘倫



GO 第七屆全民線上路跑賽
GOFUTURE 2024 GO FUTURE ONLINE RACING GAME

titan



學務組進行線上路跑賽報名，並下載號碼布張貼於學校公佈欄，告知學生比賽訊息



學生馬拉松接力賽跑步情形



學生馬拉松接力賽選手合影



學生馬拉松接力賽完賽紀錄-10K



學生馬拉松接力賽完賽紀錄-5K

辦理校內多元體育社團

臺南市下營區賀建國民小學 112 學年度推動學校體育性社團參與率說明

壹、實施時間：112 學年度-112 年 9 月至 113 年 6 月

貳、實施次數：每週固定實施，上學期 21 週、下學期 20 週。

參、實施對象：本校國小部一-六年級學生

肆、參與人數統計表：

| 週二下午：低年級跆拳道社團 | | | | | | |
|---------------|------|------|------------|-------|------------|-------|
| 低年級 人數 | 參與人數 | 比率 | 男生 參與人數 | 比率 | 女生 參與人數 | 比率 |
| 8 | 8 | 100% | 5 | 62.5% | 3 | 37.5% |

| 週三下午：同時段開設籃球社團及樂樂棒社團 | | | | | | |
|----------------------|-----------|-------|------------|-----|------------|-----|
| 全校人數 | 參與 總人數 | 比率 | 籃球社團 | | | |
| | | | 男生 參與人數 | 比率 | 女生 參與人數 | 比率 |
| 41 | 40 | 97.5% | 10 | 50% | 10 | 50% |
| | | | 樂樂棒社團 | | | |
| | | | 男生 參與人數 | 比率 | 女生 參與人數 | 比率 |
| | | | 9 | 45% | 11 | 55% |

| 週四下午：全校性分組混齡擊鼓社團 | | | | | | |
|------------------|------|------|------------|-----|------------|-----|
| 全校人數 | 參與人數 | 比率 | 男生 參與人數 | 比率 | 女生 參與人數 | 比率 |
| 41 | 41 | 100% | 18 | 50% | 18 | 50% |

全校學生：41 人

參加運動性社團有 41 人，每位學生均參與社團兩項以上，參與率達 100%，達到全校參與數達 60% 以上之指標。

伍、本學期推動學校體育性社團之活動照片：



低年級學生跆拳道社團課程照片



低年級學生跆拳道社團課程照片



中高年級學生籃球社團課程照片



中高年級學生籃球社團課程照片



中低年級學生樂樂棒球社團課程照片



中低年級學生樂樂棒球社團課程照片



低年級擊鼓團社團課程照片



低年級擊鼓團社團課程照片



中高年級擊鼓團社團課程照片



中高年級擊鼓團社團課程照片

111「健康吃·快樂動」飲食營養教育計畫績優

附件、臺南市「健康吃快樂動」校園宣導計畫學校敘獎標準與建議敘獎名單

臺南市政府教育局 函

地址：73001臺南市新營區民治路36號
承辦人：王露瀾
電話：06-6322231分機6136
電子信箱：edub01@tn.edu.tw

受文者：臺南市下營區賀建國民小學

發文日期：中華民國112年9月25日
發文字號：南市教安(二)字第1121211442號
類別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明三 (1211442A00_ATTCH1.pdf)

主旨：本市111學年度辦理「健康吃快樂動」校園宣導計畫績優學校有功人員獎勵案，請依說明辦理，請查照。

說明：

- 一、依據財團法人董氏基金會112年9月14日董營字第1120914002號函及「臺南市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」辦理。
- 二、旨案該會依據111學年度落實計畫推動、認真執行計畫內應辦事項、額外發展特色教學活動(如自行發展教具、自辦相關活動、發展相關學習單、上傳學生學習成果等)、善於人力分配、整合相關資源及團結合作等面向，評選出推動計畫成果績優學校。
- 三、本案請績優學校依敘獎標準與建議敘獎名單(如附件)核予實際承辦人員獎勵(至多2名，校長非屬實際承辦人員，不列入敘獎對象)，並請依權責發布。

正本：臺南市政府所屬各國民小學
副本：本局學輔校安科

2022/09/25
交 文
1211442

一、敘獎標準：

計畫執行日期內完成 111 學年度健康吃快樂動計畫文宣品實施清單中各工作項目，含上傳各主題之宣導、海報張貼、學生學習成果(如優秀學習單作品)照片至健康吃快樂動主題網站(<https://www.healthkids.com.tw/>)，列入建議嘉獎1次名單，每校至多2位人員。

另外上述成果照片多元、文字說明詳盡，並妥善整合相關資源、人力分配與團結合作以推動計畫者，即評核為落實推動、成果卓著之學校，列入建議嘉獎2次名單，每校至多2位人員。

二、建議敘獎名單：建議嘉獎2次共49校、建議嘉獎1次共79校，如下列表。

| 建議嘉獎2次/人，每校至多2位(共49校) | |
|-----------------------|--------------|
| 學校名稱 | 學校名稱 |
| 臺南市仁德區大甲國小 | 臺南市官田區隆田國小 |
| 臺南市仁德區德南國小 | 臺南市官田區渡拔國小 |
| 臺南市歸仁區歸南國小 | 臺南市新營區新進國小 |
| 臺南市歸仁區大潭國小 | 臺南市新營區南梓實驗小學 |
| 臺南市關廟區五甲國小 | 臺南市新營區土庫國小 |
| 臺南市關廟區文和實驗小學 | 臺南市鹽水區鹽水國小 |
| 臺南市關廟區新光國小 | 臺南市鹽水區竹桶國小 |
| 臺南市永康區復興國小 | 臺南市鹽水區仁光國小 |
| 臺南市永康區龍潭國小 | 臺南市鹽水區岸內國小 |
| 臺南市左鎮區左鎮國小 | 臺南市白河區仙草國小 |
| 臺南市善化區茄拔國小 | 臺南市柳營區果毅國小 |
| 臺南市善化區善德國小 | 臺南市柳營區重溪國小 |
| 臺南市麻豆區培文國小 | 臺南市後壁區新東國小 |
| 臺南市麻豆區大山國小 | 臺南市後壁區永安國小 |
| 臺南市麻豆區紀安國小 | 臺南市後壁區樹人國小 |
| 臺南市西港區後營國小 | 臺南市東山區聖賢國小 |
| 臺南市七股區竹橋國小 | 臺南市東山區青山國小 |
| 臺南市七股區復興實驗小學 | 臺南市永康區五王國小 |
| 臺南市將軍區將軍國小 | 臺南市歸仁區文化國小 |
| 臺南市北門區文山國小 | 臺南市新化區正新國小 |
| 臺南市北門區雙春國小 | 臺南市佳里區信義國小 |
| 臺南市學甲區學甲國小 | 臺南市東區德高國小 |
| 臺南市學甲區東陽國小 | 臺南市北區立人國小 |
| 臺南市下營區下營國小 | 臺南市安南區安慶國小 |
| 臺南市下營區賀建國民小學 | |

111「健康吃·快樂動」飲食營養教育計畫績優，112成績公告後繼續施行相關課程

結合布可星球書單進行健康繪本閱讀



結合布可星球書單進行健康繪本閱讀-開心農場



學生閱讀情形-一年級



學生閱讀情形-二年級



學生閱讀情形-四年級



學生閱讀完後進行布可星球闖關

③ 口腔保健-辦理校內潔牙比賽及潔牙小天使倡議活動、落實學生餐後潔牙、指導學生參與口腔保健繪畫比賽

辦理校內潔牙比賽及潔牙小天使倡議活動

臺南市下營區賀建國民小學

112 學年度健康促進宣導活動_潔牙比賽實施計畫

- 一、依據：本校112學年度健康促進推展工作計畫辦理。
- 二、目的：預防勝於治療，藉相關比賽觀摩之方式，推廣口腔衛生保健知能，養成學童餐後潔牙習慣，降低學童齲齒率。
- (一) 提升家長、學生對潔牙的重視，以增進身心健康。
- (二) 增進潔牙執行率，以降低學童齲齒率。
- (三) 養成良好口腔衛生習慣，以促進口腔健康。
- 三、實施內容：

| 活動項目 | 辦理內容 | 辦理時間 | 備註 |
|------------|--|-----------------------------------|-----------------------|
| 口腔保健海報張貼宣導 | ● 於公佈欄張貼口腔保健相關海報進行相關衛教宣導。 | 113/05/09 113/05/24 | |
| 口腔保健知識測驗 | ● 學務組進行口腔保健知識測驗，學生以 OX 牌作答。 | 113/05/16 113/05/23 週四早自修時間 | 分班級辦理 挑選一、五 甲辦理 |
| 潔牙技巧說明及教導 | ● 由校護進行潔牙技巧示範後再進行比賽 | | |
| 潔牙操作比賽 | <ul style="list-style-type: none"> ● 潔牙動作開始前十分鐘，每一位選手均先嚼食主辦單位準備之餅乾、提供 20cc 水。 ● 選手操作貝式刷牙法進行潔牙清潔活動，並於潔牙結束後使用牙菌斑染色劑，採低頭漱口方式，將染色劑在口內充分滾動，最後以牙菌斑染色劑附著於齒面最少之學生獲選為潔牙小尖兵。 | | |

四、評分方式：

| 滿分 100 分，評分項目及比重如下： | | | | | |
|---------------------|---------------|---------------------------|---------------------------------|---------------|-------------------------------|
| 評分項目 | 刷牙手勢 (10%) | 刷牙時 牙刷角度 (10%) | 刷牙順序 (20%) | 牙刷握法 (10%) | 潔牙後 清潔情形 (50%) |
| 說明 | 刷牙手勢 是否正確 | 刷毛輕壓於 齒面，略呈 45-60 度 | 依據貝式刷 牙法之順 序，聽從潔 牙歌曲指示 | 正確握法 拇指前伸 | 施點牙菌斑 顯示劑，判 斷口腔清潔 情形 |

五、本計畫經校長同意後實施，修正亦同。

承辦人

教師兼
學務組長 王熾茹

教導主任

教師兼
教導主任 林季嬉

校長

寶建國民小學
校長 何銘倫

護理師 陳麗如



辦理校內潔牙比賽，並於比賽前進行宣導活動



辦理校內潔牙比賽，學生潔牙情形



潔牙比賽表現優異之學生，於班會時間利用訪問宣導的方式，讓學生進行平時良好潔牙習慣之宣導



潔牙比賽表現優異之學生，於班會時間利用訪問宣導的方式，讓學生進行平時良好潔牙習慣之宣導

指導學生參與口腔保健繪畫比賽



鼓勵學生進行口腔繪圖比賽-一甲學生作品



鼓勵學生進行口腔繪圖比賽-一甲學生作品



鼓勵學生進行口腔繪圖比賽-三甲學生榮獲佳作作品

④視力保健-結合特教宣導活動進行視力保健宣導、結合耶誕節闖關活動、申請愛盲基金會防盲桌遊

結合特教宣導活動進行視力保健宣導

臺南市賀建國小 112 學年度特殊教育宣導活動實施計畫

一、依據：本校 112 學年度特教推展工作計畫辦理。

二、目的：

- (一) 宣導特殊教育理念，落實「有愛無礙，同理包容」的教育環境。
- (二) 藉由多元特殊教育之呈現，增進學生對特殊教育的了解，進而支持。

三、實施內容：

- (一) 本年度主題：「有愛無礙，同理包容」-視覺障礙
- (二) 活動實施內容：

| 活動項目 | 辦理內容 | 辦理時間 | 協助人員 |
|--------|---|---------------------------------|--|
| 特教宣導 | 製作相關宣導簡報，並向學生進行宣講，其內容如下： 1. 視障宣導影片 2. 同理心宣導影片 3. 導盲磚操作示範 4. 眼科疾病眼鏡體驗 | 11/8(三) 08:00-08:30 宣導時間 | 由學務組進行 全校性宣導 |
| 特教體驗活動 | <p>◆ 關卡 1:聽音辨位 學生原地轉 5 圈後走至座位坐下並戴上眼罩，由關主於不同方向按壓噪音雜，學生判別指出正確位置。</p> <p>◆ 關卡 2:蒙眼喝水 學生戴上眼罩後，關主於每人面前擺置一罐礦泉水及紙杯，學生以手觸摸的方式找到瓶子跟杯子後倒水，水不可漏出才算過關。</p> <p>◆ 關卡 3:張大雙眼找一找 學生戴上眼科疾病體驗眼鏡後須在地上找出指定的圖卡，並排出關主指定之句子。</p> | 11/15(三) 08:00-08:30 宣導時間 | <p>◆一-五年級混齡分組闖關，並由六甲學生擔任 1-3 關主</p> <p>◆關卡 4 於當日下午課時間由學生自由參與，完成 4 關者發與小禮物一份。</p> |

| | | | |
|-------------|--|-----------------------------------|--|
| | <p>◆ 關卡 4:一個都不能倒</p> <p>學生戴上眼罩後，使用導盲杖往前行進，兩旁擺放小三角錐，行進過程不能造成三角錐傾倒，成功者才算關關成功。(導盲杖導致傾倒者不計)</p> | | |
| 特教心得 學習單 | 說明學習單內容，學生自由參與，完成學習單及心得書寫後交回學務組，擇優給予獎品。 | 11/15(三) 11/24(三) 收件截止 | |

四、相關經費由教育局編列預算之學校融合教育活動暨特殊教育宣導經費支應。

| 項次 | 品 項 | 數量 | 單位 | 單 價 | 小 計 | 備 註 |
|----|-------|----|-----|-----|------|-----------|
| 1 | 小型三角錐 | 1 | 批 | 804 | 804 | 體驗活動使用道具 |
| 2 | 護 目 鏡 | 5 | 個 | 79 | 395 | |
| 3 | 眼 罩 | 32 | 個 | 25 | 800 | |
| 4 | 導 盲 杖 | 1 | 枝 | 250 | 250 | |
| 5 | 學生獎勵品 | 1 | 批 | 630 | 630 | 學生心得交回獎勵品 |
| 6 | 雜 支 | 1 | 批 | 121 | 121 | |
| | | | 合 計 | | 3000 | |

五、本計畫經校長同意後實施，修正亦同。

承辦人

教師兼學務組長 王熾茹

教導主任

教師兼教導主任 林季嬉

會計主任

會計室主任 謝麗珍

校 長

寶建國民小學 校長 何銘倫



配合特教視障宣導進行視力保健宣導



配合特教視障宣導進行視力病症體眼活動

高度近視的併發症

| | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <p>體驗者1號</p> | <p>體驗者2號</p> | <p>體驗者3號</p> | <p>體驗者4號</p> |
| 青光眼 | 黃斑部病變 | 白內障 | 視網膜剝離 |
| ? | ? | ? | ? |

特教視障宣導_視力保健宣導內容 PPT

3010眼安康_用眼30分休息10分鐘

遠離惡視力_常常到戶外活動

望遠凝視做得好_視力健康沒煩惱

從小愛護視力_定期進行視力檢查

特教視障宣導_視力保健宣導內容 PPT

結合耶誕節闖關活動進行視力宣導

臺南市下營區賀建國小 112 學年度 英語日暨交通、健康體適能宣導活動實施計畫

一、依據：本校 112 學年度教導處工作計畫辦理。

二、目的：

- (一) 配合節慶將英語融入活動之中，藉由生活化校園英語情境之營造，增加師生接觸英語及學習正確用語之機會。
- (二) 從趣味化闖關遊戲中，檢驗學生對交通安全及健康促進議題的的認知程度。

三、實施內容：

(一) 活動日期：112/12/25 7：50-8：40

(二) 活動實施內容：

| 活動項目 | 辦理內容 | 辦理時間 | 地 點 | 負責人/關主 |
|------|--|---------------------|-------------------------|------------------------|
| 活動說明 | 全校集合並說明活動進行流程：國小部學生混齡分組進行，並由一位導師帶隊，每關均有不同的計分方式，關卡完成後由關主給分，活動結束統計總分後依得分不同領取不同的獎品。 | 07：50 08：10 | 司令台前 | 由學務組長、妍佑老師進行全校性宣導說明 |
| 闖關活動 | <p>◆ 關卡 1:英語關卡</p> <p>Matching Game 圖文配對樂 [Match the words]</p> <p>學生接力將耶誕相關的英語單字和圖片進行配對，配對正確者一人得一分，全組完成後統計總分。</p> <p>◆ 關卡 2:英語關卡</p> <p>Xmas Song 大風吹</p> <p>學生圍繞聖誕樹唱英文聖誕歌，當音樂停止時，學生搶草地上的三角錐，搶到三角錐的人加一分，沒搶到三角錐的人要用英語說諂媚關主的話，講一句加一分，最多加三分。</p> | 08：10 08：35 | 1. 中庭木平台 2. 操場草地 | 1. 雨琪組長 2. 妍佑老師 |

| | | | | |
|---------------------|--|------------------------------|--|---|
| | <p>◆ 關卡 3:健康體適能關卡</p> <p>健康【飛】動不可 學生 10 公尺折返跑三次後拿一飛盤進行投擲呼拉圈洞口，不同的呼拉圈洞口會有不同的分數，全組完成後統計總分。</p> <p>◆ 關卡 4:健康促進關卡</p> <p>拒絕惡視力！ 學生戴上眼科疾病體驗眼鏡後前進至指定地點，並拿取正確的視力保健宣導句子，完成者一人得一分。</p> <p>◆ 關卡 5:交通安全關卡</p> <p>賀建駕訓班 操場跑道布置不同交通號誌及交通設備，小組必須先由小隊長帶隊慢跑一圈後，再依指示完成整圈關卡，最後由關主檢視完成度給分，最多 10 分。</p> | | <p>3. 籃球場</p> <p>4. 健康中心前</p> <p>5. 操場跑道</p> | <p>3. 嫻茹組長</p> <p>4. 麗如校護</p> <p>5. 季嬉主任 衣宸老師協助</p> |
| <p>頒獎及 耶誕合照</p> | <p>活動結束後全校集合進行分數結算並頒獎。(獎品為健康體適能經費購買之小飾品及學校既有之點心)</p> | <p>08:35 08:40</p> | <p>司令台前</p> | <p>妍佑老師進行英語日句型或單字複習</p> <p>-----</p> <p>學務組長進行總分計算及頒獎</p> |

四、相關經費由教育局編列預算之學校健康體適能、落實雙語教學計畫相關經費及學校業務費支應。

五、本計畫經校長同意後實施，修正時亦同。

承辦人：  教導主任：  校長： 



結合耶誕節闖關活動進行視力宣導-護理師關主進行宣導及說明



結合耶誕節闖關活動進行視力宣導-學生戴上眼疾體驗眼鏡進行活動



結合耶誕節闖關活動進行視力宣導-混齡小組合照



結合耶誕節闖關活動進行視力宣導-學生參與情形

申請愛盲基金會防盲桌遊



申請愛盲基金會防盲桌遊，讓學生在遊戲中學習視力保健的方式



申請愛盲基金會防盲桌遊，讓學生在遊戲中學習視力保健的方式

⑤ 正向心理-申請探索教育計劃、落實學生正向管教聆聽學生想法

申請探索教育計劃

臺南市下營區賀建國民小學 111 學年度探索教育體驗計畫

一、依據：臺南市政府教育局正向心理健康促進中心學校實施計畫
子計畫六-學生探索教育體驗申請計畫實施

二、目的：

- (一) 透過活動中所發生的事情反思，然後產生學習，進而應用於現實生活中。
- (二) 增進學員團隊合作、創意思考、人際溝通、領導決策等方面的技能與態度。
- (三) 在愉快和樂趣的氣氛中共同體驗學習，發揮潛能、達成目標、體驗共鳴與高峰經驗。

三、計畫理念與目標

(一) 理念：

1. 透過以獨木舟為主題，以做中學的方式，除了學習水域安全及獨木舟相關知識外，感受划舟愉悅的正向情緒，以及推動互助合作的正向關係。
2. 利用漆彈打靶體驗，鼓勵學生學習專注，全心投入，為成功之必要條件，並落實推動國防教育。
3. 透過戶外探索教育體驗，幫助學生獲得成功經驗，鼓勵學生積極參與戶外活動，與同儕建立良好人際關係，強化人際關係的連結，並達到樂活、樂動的目標。

(二) 目標：

1. 獨木舟體驗

- (1) 了解水域安全之注意事項及救生衣的穿著與檢查。
- (2) 學習並了解獨木舟構造及操槳方式。
- (3) 感受水上運動的愉悅，達到樂活、樂動之目標。
- (4) 透過互助合作，達到建立正向關係的目的。

2. 瞄準目標、扣下板機

- (1) 學習用槍安全規範。
- (2) 學習並了解漆彈槍枝的構造與操作。
- (3) 透過漆彈打靶練習實作，學生全心投入打靶，達到中靶的目標。

四、活動日期：111 年 9 月 23 日

五、活動地點：柳營台糖尖山埤江南渡假村

六、活動參與人員：賀建國小五、六年級學生及 4 位帶隊教師共 12 人；

甲中國小五年級學生及 2 位帶隊教師共 9 人，以上共 21 人。

七、活動流程

| 項目 | 活動 | 內容 | 備註 |
|--------|------|--|----------|
| 一 | 課前預備 | 1. 介紹獨木舟的由來與特性 2. 介紹漆彈及打靶練習的重點 3. 介紹體驗場所-江南渡假村 | 於體驗活動前完成 |
| 當日活動流程 | | | |
| | 集 合 | 8:00 甲中上車-8:10 賀建上車-逃生演練-8:15 | |

| | | | |
|---|-------|---------------------------------------|---|
| | | 出發至江南渡假村 | |
| 二 | 獨木舟體驗 | 約 9:10 到達獨木舟體驗地點，進行獨木舟體驗課程 1 小時 | 大門至獨木舟場地約 20 分步行路程 |
| 三 | 更衣、點心 | 至廁所進行更衣換裝，再走至漆彈場 | 更衣後提供簡單麵包點心，供學生補給能量 ----- 獨木舟至漆彈場約 20 分步行路程 |
| 四 | 定向靶體驗 | 約 10:40 於漆彈場進行定向靶體驗，約 30 分鐘 | 定向靶固定子彈數用完即結束 |
| 五 | 回程 | 預計 11:20 前於江南渡假村返程 江南渡假村-賀建國小-甲中國小 | |

八、相關活動經費

| 項次 | 品 項 | 數量 | 單位 | 單 價 | 小 計 | 備 註 |
|----|-----------------------------|----|----|------|-------|---------------------------|
| 1 | 遊覽車車資 | 1 | 輛 | 5000 | 5000 | |
| 2 | 探索活動體驗費 (獨木舟 500+打靶 100) | 19 | 人 | 600 | 11400 | 15 位學童+4 位師長 (帶隊行政不體驗) |
| 3 | 門票(兒童) | 15 | 人 | 100 | 1500 | |
| 4 | 門票(教師) | 6 | 人 | 120 | 720 | |
| 5 | 保險費 | 15 | 人 | 21 | 315 | |
| 6 | 印刷費 | 1 | 式 | 1000 | 1000 | |
| 7 | 雜支-點心 | 1 | 批 | 65 | 65 | |
| | | | | | | |
| | | | | 合計 | 20000 | |

九、風險評估與安全管理相關機制

- (一) 遴選合格體驗場所-江南渡假村。
- (二) 配合安全規範，確實穿戴救生衣及頭盔等裝備。
- (三) 掌握學生身心狀況，如有必要，禁止該員下水。
- (四) 如有意外傷害，立即緊急救護及通報。

十、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼學務組長 王燕如

處室主任：

教師兼教導主任 林季嬉

校長：

賀建國民小學 湯焜楠 校長

學生探索教育體驗申請表

| | | |
|---|--|--|
| 執行單位 | 臺南市下營區賀建國民小學 | |
| 計畫聯絡人聯絡資訊 | 姓名：王嫻茹 職稱：學務組長 電話：(公) 06-6891109*17 手機：0937373041 E-mail：teco1216@gmail.com | |
| 計畫名稱 | 雲端歷險探索趣 | |
| 一、課程實施資訊 | | |
| (一) 結合課程屬性 | <input type="checkbox"/> 部定課程 <input checked="" type="checkbox"/> 校訂課程 | |
| (二) 課程實施地點 | <input type="checkbox"/> 跨縣市 <input checked="" type="checkbox"/> 無跨縣市 地點：南科樹谷生活科學館-冒險體育場 | |
| (三) 課程實施單位 | <input type="checkbox"/> 班級 <input checked="" type="checkbox"/> 班群 <input type="checkbox"/> 學年 | |
| 二、計畫理念與目標 | | |
| (一) 理念： | | |
| 1. 透過以高空繩索為主題，在安全無虞情境下，透過身體與心理挑戰活動，感受高空繩索挑戰式的正向情緒，藉由活動過程中去反思，進而激發面對挑戰的潛能及解決困難之能力。 | | |
| 2. 透過戶外探索教育體驗，幫助學生獲得成功經驗，鼓勵學生積極參與戶外活動，與同儕建立良好人際關係，強化人際關係的連結，並達到樂活、樂動的目標。 | | |
| (二) 目標： | | |
| 1. 學生認識高空繩索設施。 | | |
| 2. 學會高空繩索之安全操作及確保技能。 | | |
| 3. 能挑戰高空繩索各項設施。 | | |
| 4. 對於活動能進行討論與分享。 | | |
| 三、課程規劃與運作 | | |
| 課程內涵 與 教學內容 | (一) 課前預備 | 1. 介紹高空繩索體驗設施及相關注意事項。 2. 與體驗場所充分聯繫，確認設施及週遭環境安全性。 |
| | (二) 課中學習 | 1. 說明並提醒學生安全操作注意事項。 2. 帶領學生了解每人於各組中確保工作的職掌，如扶爬梯、下降地面時扶助同學…。 3. 告知學生非挑戰者考適時給挑戰者鼓勵及提醒安全注意注意事項。 4. 教師引導學生不論挑戰成功或失敗，其餘同學均要給予挑戰者鼓勵及回饋。 5. 透過高空繩索活動，學生能全心投入體驗，並於其中感受獲得成功經驗的喜悅。 6. 透過高空繩索體驗，提昇學生面對困難勇於挑戰之精神。 |

| | | |
|--|----------|--------------------------------|
| | (三) 課後反思 | 能於活動後由教師提問進行反思，並於教室中與同學分享活動心得。 |
|--|----------|--------------------------------|

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| 四、評量與回饋機制： | | |
| (一)課前預備 | | |
| 1. 提問：對於上課反應佳及學習狀況良好的學習予以肯定。 | | |
| (二)課中學習 | | |
| 1. 提問：對於上課反應佳及學習狀況良好的學習予以肯定。 | | |
| 2. 實作：表現良好予以肯定，表現不足者予以協助。 | | |
| (三)課後反思 | | |
| 1. 配合榮譽制度，以學習單完成情形，由導師核予點數以茲鼓勵。 | | |

| | |
|---------------|---|
| 五、風險評估與安全管理機制 | 1. 遴選合格體驗場所-南科樹谷生活科學館。 2. 配合安全規範，確實穿戴確保裝置及頭盔等裝備。 3. 掌握學生身心狀況，如有必要，禁止該員參與活動。 4. 如有意外傷害，立即緊急救護及通報。 |
|---------------|---|

六、預期效益

| 執行項目 | 量化成效 | 填列說明 |
|-----------|---|---------------------------------|
| (一)參與人次 | 1. 參與學生數 11 人 2. 參與教師數 5 人 | 估計參與本次課程之學生、教師及家長人數。〔家長若無參與則免填〕 |
| (二)外部協作師資 | 1. 共 2 位協作師資 2. 協作師資屬性 <input checked="" type="checkbox"/> 專業課程需求 2 位 <input type="checkbox"/> 安全風險管理需求 _____ 位 <input type="checkbox"/> 其他 _____ 需求， _____ 位 | 本次實施之課程是否有和外部師資協作授課，請協助填列。 |

七、經費概算表：(附件二)

| 項目 | 單價 | 數量 | 小計 | 說明 |
|---------|------|----|-------|---------------|
| 探索活動體驗費 | 500 | 16 | 8000 | 高空繩索、攀岩 |
| 保險費 | 21 | 11 | 231 | 學生保險 |
| 車資 | 7000 | 1 | 7000 | 往返車資 |
| 印刷費 | 3500 | 1 | 3500 | 印製學習單 成果資料 |
| 雜支 | 769 | 1 | 769 | 文具、紙張 |
| 總計 | | | 19500 | |

八、計畫注意事項

| | |
|------------|--|
| (一)申請條件與程序 | 學校應填具計畫書向本局提出申請，鼓勵學校結合校本課程、彈性學習課程辦理健康促進之正向心裡探索體驗教育，審查基準如下： |
|------------|--|

| | |
|------------|---|
| (二)撰寫重點及方向 | 1. 以偏鄉學校為優先。 2. 需運用本市相關探索體驗教育場域進行。 學校應結合校本課程、彈性學習課程辦理健康促進之正向心裡探索體驗教育。 |
| (三)經費編列原則 | 每校以補助二萬五千元為原則 |

承辦人： 

承辦主任 

校長： 



由專業獨木舟教練為學生進行相關課程講解



學生於湖畔練習划槳動作並準備出發



由專業漆彈教練為學生進行相關課程講解



六年級學生指導學弟妹進行射擊操作



讓學生透過探索教育相關活動的體驗，增進學童面對困境時的調節力，達到正向心理健康之效。



讓學生透過探索教育相關活動的體驗，增進學童面對困境時的調節力，達到正向心理健康之效。

⑥ 傳染病防治-參與歐巴尼防疫教育計畫



申請參與歐巴尼基金會防疫桌遊競賽活動，讓學童在遊戲過程中扎根防疫觀念。



申請參與歐巴尼基金會防疫桌遊競賽活動，讓學童在遊戲過程中扎根防疫觀念。



申請參與歐巴尼基金會防疫桌遊競賽，三期競賽均完成參與，榮獲同心協力獎。

⑦其他-落實各項健促議題宣導或教學活動、結合健促議題設計多元闖關活動、多元榮譽榜、生活化的宣導內容

落實各項健促議題宣導或教學活動



落實各項宣導：校內健康促進相關議題宣導



落實各項宣導：陽光基金會到校菸檳宣導



落實各項宣導：衛生所到校進行健促相關議題宣導



落實各項宣導：驗光師公會到校進行視力保健宣導



落實各項宣導：校內視力保健宣導



落實各項宣導：安德烈基金會食物碳足跡宣導



落實教學活動：六年級愛滋防治課程



落實教學活動：五年級自然領域視力成像課程



落實教學活動：配合相關課程進行飲食課程



落實教學活動：學生健康飲食課程



落實教學活動：學生健康飲食課程



落實教學活動：配合校本進行飲食教育烹飪活動

結合健促議題設計多元闖關活動



結合校內活動進行健促議題闖關活動-新生闖關



結合校內活動進行健促議題闖關活動-新生闖關



結合校內活動進行健促議題闖關活動-特教活動



結合校內活動進行健促議題闖關活動-特教活動



結合校內活動進行健促議題闖關活動-耶誕英語日



結合校內活動進行健促議題闖關活動-耶誕英語日

臺南市賀建國民小學 112 學年度 「賀建好給力」開學迎新闖關實施計畫

一、主旨：

- (一)設計開學闖關活動，讓學生找回專注力、團結力及思考力，收心並做好準備迎接新學期的學習。
- (二)透過活動凝聚全校師生的凝聚力，讓孩子感受到學校對於孩子的尊重與溫馨的關懷。
- (三)透過素養導向開學迎新典禮活動，培育學生體育力、語言力、安全力、科學力、生活力的重要性，並能內化且實踐於生活之中。

二、辦理時間：112 年 8 月 29 日(二)8：30-9：30

三、辦理地點：活動中心、賀建國小校園

四、參加對象：全校師生

五、活動方法：

- (一)除幼兒園外，國小部學生混齡分組，由高年級學生擔任小隊長，每隊一位班級導師陪同，分組名單如附件一。
- (二)本活動共有五個關卡，每組的起始關卡都不同，須依提示卡順序進行闖關。
- (三)每關由一名老師擔任關主，關主依規劃的指派任務讓小組完成，任務完成後給予小組 2 張字卡。
- (四)每組闖關以 3 分鐘為限，請依哨音開始闖關，各小組抵達闖關地點時，若還未聽到開始哨音前，請先於關卡前等待。【開始哨音：一長音、結束哨音：二長音、中間有 2 分鐘跑關時間】
- (五)各關卡遊戲規則說明如附件一。

六、工作分配

| 負責人 | 工作內容 | 所需物品 | 備註 |
|------|--------------------------|------------|--------|
| 校長 | 總理整體活動 | | |
| 季嬉主任 | 檢視活動內容適切性 | | |
| 嘉惠主任 | 物品採買 | 新生贈品：餐盒、桌墊 | 一甲 5 人 |
| 玉靜主任 | 物品採買 | 新生贈品 | 小班 3 人 |
| 學務組長 | 1. 活動策劃 2. 新生名單介紹 PPT | | |

七、活動流程：

| 活動時間 | 活動內容 | 備註 |
|------------|--|--|
| 7:40-8:20 | 場地、投影擴音設備布置、各班學生童軍椅就位 | 孃茹 各關關主 |
| 8:00-8:25 | 相見歡-認識你真好 校長致詞、新生贈品、合影留念。 (教育部贈書、餐盒、桌墊、譜夾、直笛) | 一甲教室 幼兒園 校長 |
| | 二到六年級為打掃時間 | |
| 8:30-9:00 | ★迎新活動 1. 大手牽小手：五六年級學生帶領一年級和幼兒園新生進場 2. 過頂瓜瓜門：過門時向上跳、頭要頂到西瓜。 3. 敲響智慧鑼鼓：過門後敲擊大鼓及鑼，象徵喚醒學習之心。 4. 全體師生入座、校長及來賓致詞。 5. 認識師長、新生介紹及新生贈禮： 蘋果：平安 跳繩：健康 牛奶長棍餅：傳承(鼓團) 6. 闖關活動介紹 | 入學門直接布置在活動中心大門，除布置橡皮西瓜外，也布置一般的蕙芹門。 2-4年級在校生列於兩旁鼓掌歡迎。 5-6年級學生於入學門前準備，一對一帶新生進場 |
| 9:00-9:30 | 校園開學迎新闖關 | 內容說明如附件二 |
| 9:30-10:00 | 導師時間 | 導師交代開學當周注意事項、發放第一周行事曆 |

八、獎勵：闖關完成後依各關關卡取得之字卡拼成完整句子後換取獎品。

九、活動經費：由學校相關經費項下支應。

十、本規程經奉核後實施，若有未盡事宜得由本主辦單位另行公佈實施之。

承辦人： 教導主任  校長：

附件二：

關卡遊戲規則說明

| 活動 | 活動內容 | 道具 | 關主/地點 |
|--------|--|---------------------|--------------------|
| 賀建五力全開 | 說明 1. 每組發下闖關提示卡，請各組揭開各關地點，依序進行闖關。 2. 每關闖關時間 3 分鐘，聽一長音開始，兩長音結束，中間跑關及預備時間 2 分鐘。 3. 每班導師負責安全秩序維護及拍照。 | 闖關順序卡 | 嫵茹老師 / 活動中心 |
| | 【健康-飲食紅綠燈】 關卡 1 體育力 1. 兩兩分組或單人行動，折返跑 3 次，並於第 3 次去程於折返線處挑選一個飲食紅綠燈中的綠燈食物，拿錯者要重新進行活動。 2. 若闖關時間迅速，請關主隨機進行健康吃快樂動宣導。 | 食物卡牌 答題卡 宣導海報 | 雨琪老師 / 川堂前跑道 |
| | 【交通-車輛慢看停，行人停看聽】 (分兩小組同時進行) 關卡 2 安全力 1. 小組合作將車、輛、慢、看、停、行、人、安、全、行打散之字卡組合為完整句。(提示：兩句第 1 字分別是車、行) 2. 若闖關時間迅速，向關主解釋字句意思。 | 字卡 | 嫵茹老師 / 籃球場 |

| | | | |
|--------|---|---------------|-------------------------|
| 賀建五力全開 | 關卡 3 語言力 【英語遊下營】 1. 幼兒園：關主介紹下營三寶後，學生根據圖片找出對應英文字母並拼出-鵝、黑豆、蠶桑等英文單字。 2. 國小部：聽老師讀音，兩兩競賽，分別找出鵝、黑豆、蠶桑、下營區、賀建國小、武承恩公園等單字。 | 字卡 宣導海報 | 妍佑老師 / 穿堂 |
| | 關卡 4 生活力 【登革熱防治-案發現場】 1. 關主宣導要防制孑孓孳生最重要的一環就是要清除積水容器，並示範相關動作。 2. 學生就場地布置之圖片，找出容易孳生孑孓的地點。 3. 關主提醒宣導滅孑撒步-巡、倒、清、刷 | 孑孓源圖片 宣導海報 | (六甲導師) / 桌球室 |
| | 關卡 5 健康力 【自然-科學小實驗】(分兩小組進行競賽) 1. 壓力釣魚：學生拿著闖關道具，可成功吊起杯子者獲勝。 2. 時間若夠可再重新進行一次。 3. 關主講解相關原理。 | 字卡 | 護士阿姨 / 健康中心 |
| 賀建最給力 | 1. 小組每闖完一關，關主均會給 2 張字卡，小組收集好共 10 張字卡於闖關結束後回到活動中心集合坐下。 2. 全校集合完畢後，小組共同拼出字卡的句子：今年開學終於有新生啦 3. 校長總結致詞並發放禮物，並說明禮物相關意涵。 ● 乖乖-有好品格，新學期在學校要乖乖 ● 棉花糖-學習棉花糖般的待人柔軟 ● 橡皮擦-擦去壞習慣及錯誤 | 點心 禮品 | 嫵茹老師 校長 / 活動中心 |

臺南市賀建國小 112 學年度特殊教育宣導活動實施計畫

一、依據：本校 112 學年度特教推展工作計畫辦理。

二、目的：

- (一) 宣導特殊教育理念，落實「有愛無礙，同理包容」的教育環境。
- (二) 藉由多元特殊教育之呈現，增進學生對特殊教育的了解，進而支持。

三、實施內容：

(一) 本年度主題：「有愛無礙，同理包容」-視覺障礙

(二) 活動實施內容：

| 活動項目 | 辦理內容 | 辦理時間 | 協助人員 |
|--------|--|---------------------------------|--|
| 特教宣導 | 製作相關宣導簡報，並向學生進行宣講，其內容如下： 1. 視障宣導影片 2. 同理心宣導影片 3. 導盲磚操作示範 4. 眼科疾病眼鏡體驗 | 11/8(三) 08:00-08:30 宣導時間 | 由學務組進行 全校性宣導 |
| 特教體驗活動 | <p>◆ 關卡 1:聽音辨位 學生原地轉 5 圈後走至座位坐下並戴上眼罩，由關主於不同方向按壓噪音鐘，學生判別指出正確位置。</p> <p>◆ 關卡 2:蒙眼喝水 學生戴上眼罩後，關主於每人面前擺置一罐礦泉水及紙杯，學生以手觸摸的方式找到瓶子跟杯子後倒水，水不可漏出才算過關。</p> <p>◆ 關卡 3:張大雙眼找一找 學生戴上眼科疾病體驗眼鏡後須在地上找出指定的圖卡，並排出關主指定之句子。</p> | 11/15(三) 08:00-08:30 宣導時間 | <p>◆ 一-五年級混齡分組闖關，並由六甲學生擔任 1-3 關主</p> <p>◆ 關卡 4 於當日下午課時間由學生自由參與，完成 4 關者發與小禮物一份。</p> |

| | | | |
|-------------|---|-----------------------------------|--|
| | <p>◆ 關卡 4:一個都不能倒</p> <p>學生戴上眼罩後，使用導盲杖往前行進，兩旁擺放小三角錐，行進過程不能造成三角錐傾倒，成功者才算闖關成功。(導盲杖導致傾倒者不計)</p> | | |
| 特教心得 學習單 | 說明學習單內容，學生自由參與，完成學習單及心得書寫後交回學務組，擇優給予獎品。 | 11/15(三) 11/24(三) 收件截止 | |

四、相關經費由教育局編列預算之學校融合教育活動暨特殊教育宣導經費支應。

| 項次 | 品 項 | 數量 | 單位 | 單 價 | 小 計 | 備 註 |
|----|-------|----|-----|-----|------|-----------|
| 1 | 小型三角錐 | 1 | 批 | 804 | 804 | 體驗活動使用道具 |
| 2 | 護 目 鏡 | 5 | 個 | 79 | 395 | |
| 3 | 眼 罩 | 32 | 個 | 25 | 800 | |
| 4 | 導 盲 杖 | 1 | 枝 | 250 | 250 | |
| 5 | 學生獎勵品 | 1 | 批 | 630 | 630 | 學生心得交回獎勵品 |
| 6 | 雜 支 | 1 | 批 | 121 | 121 | |
| | | | 合 計 | | 3000 | |

五、本計畫經校長同意後實施，修正亦同。

承辦人

教師兼學務組長 王熾茹

教導主任

教師兼教導主任 林季嬉

會計主任

會計室主任 謝麗珍

校 長

寶建國民小學 校長 何銘倫

**臺南市下營區賀建國小 112 學年度
英語日暨交通、健康體適能宣導活動實施計畫**

一、依據：本校 112 學年度教導處工作計畫辦理。

二、目的：

- (一) 配合節慶將英語融入活動之中，藉由生活化校園英語情境之營造，增加師生接觸英語及學習正確用語之機會。
- (二) 從趣味化闖關遊戲中，檢驗學生對交通安全及健康促進議題的認知程度。

三、實施內容：

(一) 活動日期：112/12/25 7：50-8：40

(二) 活動實施內容：

| 活動項目 | 辦理內容 | 辦理時間 | 地 點 | 負責人/關主 |
|------|--|---------------------|-------------------------|------------------------|
| 活動說明 | 全校集合並說明活動進行流程：國小部學生混齡分組進行，並由一位導師帶隊，每關均有不同的計分方式，關卡完成後由關主給分，活動結束統計總分後依得分不同領取不同的獎品。 | 07：50 08：10 | 司令台前 | 由學務組長、妍佑老師進行全校性宣導說明 |
| 闖關活動 | <p>◆ 關卡 1:英語關卡</p> <p>Matching Game 圖文配對樂 [Match the words]</p> <p>學生接力將耶誕相關的英語單字和圖片進行配對，配對正確者一人得一分，全組完成後統計總分。</p> <p>◆ 關卡 2:英語關卡</p> <p>Xmas Song 大風吹</p> <p>學生圍繞聖誕樹唱英文聖誕歌，當音樂停止時，學生搶草地上的三角錐，搶到三角錐的人加一分，沒搶到三角錐的人要用英語說諂媚關主的話，講一句加一分，最多加三分。</p> | 08：10 08：35 | 1. 中庭木平台 2. 操場草地 | 1. 兩琪組長 2. 妍佑老師 |

| | | | | |
|-------------|---|---------------------|--|---|
| | <p>◆ 關卡 3:健康體適能關卡</p> <p>健康【飛】動不可 學生 10 公尺折返跑三次後拿一飛盤進行投擲呼拉圈洞口，不同的呼拉圈洞口會有不同的分數，全組完成後統計總分。</p> <p>◆ 關卡 4:健康促進關卡</p> <p>拒絕惡視力！ 學生戴上眼科疾病體驗眼鏡後前進至指定地點，並拿取正確的視力保健宣導句子，完成者一人得一分。</p> <p>◆ 關卡 5:交通安全關卡</p> <p>賀建駕訓班 操場跑道布置不同交通號誌及交通設備，小組必須先由小隊長帶隊慢跑一圈後，再依指示完成整圈關卡，最後由關主檢視完成度給分，最多 10 分。</p> | | <p>3. 籃球場</p> <p>4. 健康中心前</p> <p>5. 操場跑道</p> | <p>3. 嬌茹組長</p> <p>4. 麗如校護</p> <p>5. 李嬉主任 衣宸老師協助</p> |
| 頒獎及 耶誕合照 | 活動結束後全校集合進行分數結算並頒獎。(獎品為健康體適能經費購買之小飾品及學校既有之點心) | 08:35 08:40 | 司令台前 | 妍佑老師進行英語日句型或單字複習 ----- 學務組長進行總分計算及頒獎 |

四、相關經費由教育局編列預算之學校健康體適能、落實雙語教學計畫相關經費及學校業務費支應。

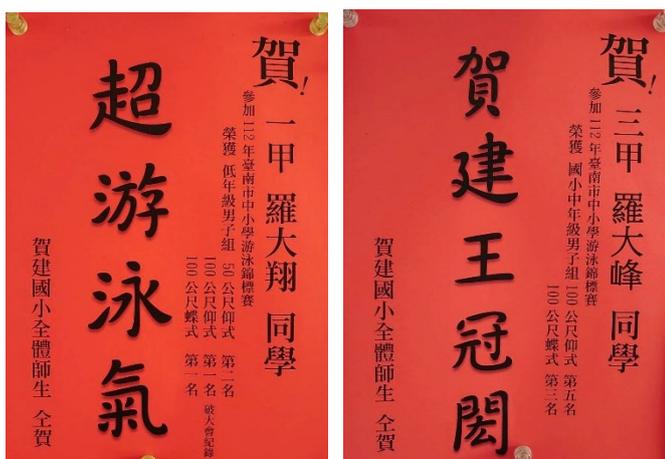
五、本計畫經校長同意後實施，修正時亦同。

承辦人： 教導主任： 校長：

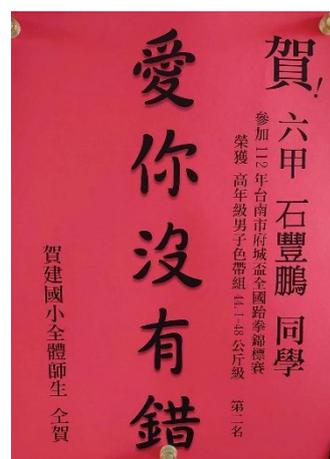
多元榮譽榜：利用有趣榜單方式嘉獎學生健促相關良好表現，吸引親師生注意相關得獎訊息



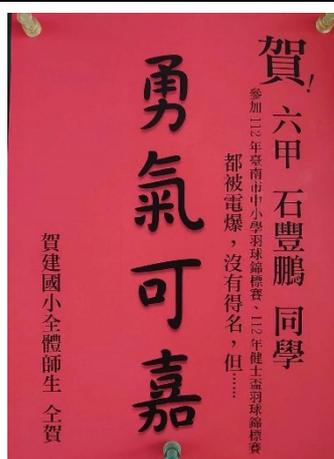
學校公佈欄榮譽榜以有趣榜單方式嘉獎學生健促相關良好表現公告



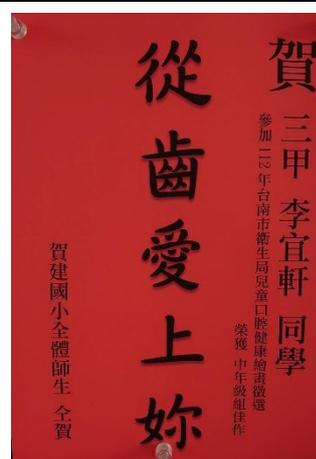
學生紅榜：游泳比賽得獎榜單



學生紅榜：跆拳道比賽得獎榜單



學生紅榜：鼓勵學生參與各項比賽



學生紅榜：參與口腔衛生繪畫比賽得獎榜單

生活化的宣導內容：學校 FB 粉專進行相關宣導時以有趣的口吻進行說明，吸引親師生注意訊息



臺南市下營區賀建國小

由王蘑菇發佈 · 4月25日 · 🌐

...

🎉 太厲害了，賀建小孩又得獎啦！🎉
恭喜賀小孩參加112學年度跳繩接力賽榮獲優勝第13名
去年跳繩接力賽慢到裁判看不下去，今年跳繩快到照片拍起來都是糊的啊！！
太棒的孩子們，大家都來鼓掌一下👏👏👏

#體育很爛的學務組長常常練錯動作
#謝謝兩位導師跟季嬭主任的協助與幫忙
#謝謝貝兒媽媽提供飲料
#謝謝四五年級的快腳小孩們



學校粉專文章：鼓勵學生優秀體育競賽表現



臺南市下營區賀建國小

由王蘑菇發佈 · 3月18日 · 🌐

...

👂 看過來，我們的大軒得獎囉👂
三甲宜軒參加台南市衛生局舉辦「Show me your mouth」兒童口腔健康繪畫徵選，榮獲佳作🏆！
👀 這麼好看的圖不能只有小編看到，現在就讓你們看看！

#美好生活從齒開始👄👄👄
#餐後潔牙並且半年定期檢查牙齒
#感謝育綺老師辛勤指導



學校粉專文章：鼓勵學生優秀健促議題學藝競賽表現

臺南市下營區賀建國小
由王蘑菇發佈 · 1月23日 · 3

想過個健康的好年，你的Covid-19 XBB疫苗打了嗎？

台南市政府提醒大家，近日Covid-19疫情升溫，請尚未接種Covid-19 XBB疫苗的市民盡快至本市合約院所隨到隨打或至疫苗預約平台預約。

#小編已經打完了準備健康出遊

#稍微有點副作用

剛打完疫苗的我



欸這針筒裡面
裝白開水是不是
笑死!! 根本沒感覺

12小時後的我



我身體好熱
是不是燒起來了
欸可以幫我把手接回去嗎
他好像斷了

下營區衛生所1月份莫德納XBB及流感隨到隨打時段

★請記得攜帶健保卡及黃卡

| 日期 | 地點 | 時間 |
|---------|---------------|---------------|
| 1130123 | 衛生所 | 0900-1100 |
| | | 1400-1600 |
| 1130124 | 衛生所 | 1400-1600 |
| 1130125 | 衛生所 | 0900-1100 |
| | | 1400-1900(夜間) |
| 1130126 | 賀建關懷中心 | 0830-1000 |
| | (社區) 麻豆寮開聖宮 | 1030-1200 |
| 1130127 | 中營關懷中心 | 0830-1000 |
| | (社區) 西邊關懷中心 | 1030-1200 |
| 1130127 | 紅厝里活動中心 | 1330-1500 |
| | (社區) 甲由社區發展協會 | 1530-1700 |

學校粉專文章：提供家長相關健康資訊

臺南市下營區賀建國小
由王蘑菇發佈 · 1月17日 · 3

你會跳一跳二迴旋嗎？

如果不會，

現在就讓你看看賀建厲害的小孩！

上週考完試，我們就已經動起來囉，
每個小朋友都依能力分組進行跳繩比賽，
所有人都給我跳起來！！

#大家都比去年進步啦

#一跳一迴旋每個人都要跳起來

#能力分組每個人都可能得名



學校粉專文章：鼓勵學生優秀體育競賽表現



臺南市下營區賀建國小
由王蘑菇發佈 · 1月4日 ·



🏃新年第一週，🐻黑熊線上路跑目標達成！

小編太兩光，規則沒搞清楚就幫賀建小孩報名了5K跟10K的馬拉松路跑，10公里！？怎麼跑得完啊？

不怕，我們接力跑🏃🏃🏃就是啦！

這個禮拜三下午找來6位壯丁跑跑跑，輕輕鬆鬆就達成12.23公里，大家還很開心拿了小編的古早相機拍照；禮拜四早自修又叫來四甲兩位長跑高手，不費吹灰之力就完成5.06公里，大家真是太厲害啦，就這樣跑向新的2024年！

#第七屆GoFuture全民線上路跑

#跑1K捐10塊我們總共捐了170塊

#大家拍照好開心

#照片有點糊但都大部分都是小孩自己拍的喔



學校粉專文章：鼓勵學生優秀體育競賽表現



臺南市下營區賀建國小
由王蘑菇發佈 · 2023年10月30日 ·



👍賀小孩第一發

最近一到四年級小孩開始練跑步🏃🏃🏃

當然大部分都有點肉腳跑不遠

但小編特地來介紹一位超有長跑天分的賀小孩

臉不紅氣不喘默默地就可以跑13圈

跑到小編阻止他才停

整個操場上都沒有人了啊啊啊啊

四甲阿魯怎麼這麼強!!! 🏆🏆

#小編跑八圈直接放棄

#其他四圈都跑不完的小孩我就不說了



學校粉專文章：鼓勵學生優秀體育競賽表現

臺南市下營區賀建國小
由王麗芬發佈 · 2023年10月16日 ·

小編再來介紹一位賀建真有勇氣的小孩👉，
那就是六甲小石👉，
剛踏進羽球領域沒多久，
就敢出征去打球(然後被電爆.....)，
小編真的佩服他勇於跨出去挑戰的精神，
我們期待你成為賀建王子維啊啊啊啊!!👉👉

#每次被電爆小編都要請他喝飲料
#謝謝下營國中羽球教練認真指導
#還要感謝小石爸媽每次不辭辛勞載他去打球



臺南市下營區賀建國小
由王麗芬發佈 · 2023年9月28日 ·

中秋節快樂之梗圖小編po文

剛過完教師節馬上就來中秋節
中秋烤肉記得約老師
因為老師最會烤肉
烤完肉記得動一動
不然變胖的小孩下週一升旗要跑5區👉👉👉!!

另外小編想做個健康宣導
如果中秋烤肉會用到奶油的
建議使用動物性奶油
(又油又香又好吃但會肥...👉)
盡量不要使用便宜的人造奶油
反式脂肪堆積在體內是會消不掉的喔

#老師烤的都沒有焦
#放假不要忘記運動
#臺南市10月份餐前五分鐘主題
#人造奶油少吃為妙



學校粉專文章：鼓勵學生優秀體育競賽表現及健康飲食宣導