



## 項目八、特色

指 標	自 評	參 考 資 料
學校推動健康促進計畫 特色(8%)	8%	8-1 臺南市109學年度健康促進評選績優學校 8-2 臺南市111學年度健康體適能與飲食教育行動計畫成果評選績優學校國小A組第一名 8-3 臺南市112學年度健康體適能與飲食教育行動計畫成果評選績優學校國小A組第一名 8-4 辦理月悅路跑活動 8-5 推動學校體育性社團 8-6 積極推動SH150及大跑步計畫 8-7 申請體育署正式游泳課程 8-8 運動會健促議題創意進場與體育活動 8-9 辦理校園健康與飲食教育講座 8-10 辦理自給農園&食農教育





## 8-1 臺南市 109 學年度健康促進評選績優學校

臺南市 109 學年度健康促進績優評選得獎學校名單

名次	國小組	國中組
第 1 名	新嘉國小	復興國中
第 2 名	小新國小 龍崎國小	左鎮國中 新興國中
第 3 名	深坑國小 三股國小 龍潭國小	金城國中
績優	歡雅國小 進學國小 太康國小 白河國小 港尾國小 佳興國小 新山國小 宅港國小 <b>仁光國小</b> 歸仁國小 永康國小 松林國小 安定國小 土庫國小 善化國小 歸南國小 南化國小	龍崎國中 仁德國中 中山國中





## 8-2 臺南市 111 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫成果 評選績優學校-國小 A 組第一名

111 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

	組別	A 組	B 組	C 組
	國小	第一名	仁光國小	東興國小
第二名		光復生態實 小 新山國小	官田國小 子龍國小	日新國小 小新國小
第三名		文山國小 鎮海國小 口碑實小	新南國小 下營國小 公園國小	進學國小 協進國小 安慶國小
績優學校		雙春國小 果毅國小 後營國小 吉貝耍國小 北勢國小 延平國小 文正國小 善糖國小	山上國小 東陽國小 茄拔國小 學甲國小 南梓實小	大成國小 新化國小 紅瓦厝國小 裕文國小 培文國小
組別		A 組	B 組	C 組
國中	第一名	官田國中 佳興國中	善化國中	金城國中
	第二名	竹橋國中	文賢國中	民德國中
	第三名	成功國中	仁德國中	安南國中
	績優學校	文賢國中 將軍國中	新興國中 安定國中	大橋國中





## 8-3 臺南市 112 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫成果 評選績優學校-國小 A 組第一名

臺南市健康體適能與飲食教育網站

最新消息 行動計畫 獲獎學校 健康護照 兌獎專區 網站連結

獲獎學校

109 學年度 110 學年度 111 學年度 112 學年度

112 學年度臺南市各級學校體適能飲食教育行動計劃期末成果前3名及績優學校名單

組別	A組	B組	C組
第一名	國小組 仁光國小	國小組 東興國小	國小組 新進國小
	國中組 佳興國中	國中組 大成國中	國中組 安南國中
	國小組 新山國小 港東國小	國小組 學甲國小 西門實小	國小組 蓮潭國(中)小 協進國小
第二名	國中組 大內國中	國中組 文賢國中	國中組 佳里國中



# 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 吉貝耍國小 文正國小 南化國小 光復生態實小 文和實小	大甲國小 茄拔國小 正新國小 子龍國小 大潭國小	裕文國小 立人國小 麻豆國小 賢北國小 安平國小
國中	組別	A 組	B 組	C 組
	第一名	佳興國中	大成國中	安南國中
	第二名	大內國中	文賢國中	佳里國中 大橋國中
	第三名	竹橋國中	仁德國中	後甲國中
	績優學校	成功國中 鹽水國中	關廟國中	復興國中



## 8-4 辦理月悅路跑活動

### 臺南市鹽水區仁光國小健康促進「月悅路跑」實施計畫

#### 一、依據：

本校 112 學年度健康促進計畫辦理。

#### 二、目的：

(一) 落實健康促進學校精神，提倡健康體適能活動推展計畫。

(二) 提倡正當休閒活動培養學生自信心及參與活動之熱誠。

#### 三、實施日期：

每個月月底的最後一個星期四，晨間時段 08:05-08:40。

#### 四、參加對象：

全校師生共同參與。

#### 五、活動方式：

以班級為單位，依規定路線集體路跑，並於時間內回到終點。總站長會於選手手背蓋上臂章，便完成了路跑活動。

#### 六、活動路線：

仁光大門口-(右轉)往荊桐寮方向-(左轉)往荊桐寮-(天主堂小路不進入)水圳旁小路到底-(左轉)往舊營里-第 2 個岔路左轉-直跑回仁光國小。(路線圖詳見附件一)

#### 七、獎勵方式：

以全校為單位，依抵達之順序給予不同數目的「活力良品章」。

(一) 前 10 名抵達之選手，每生給予 5 個「活力良品章」。

(二) 中 10 名抵達之選手，每生給予 4 個「活力良品章」。

(三) 其餘於時間內完成全程路程之選手，每生給予 3 個「活力良品章」。(以上為 3-6 年級 32 位選手)

(四) 低年級學生考量其能力問題，在學校進行操場跑步即可，以 3-5 圈為範圍。跑完 5 圈者給予 5 個章、跑完 4 圈者給予 4 個章、跑完 3 圈者給予 3 個章。

#### 八、注意事項：

(一) 當天請學生穿著運動服裝比賽及另帶毛巾或一套便服替換。





(二) 請任課教師利用體育課或健康課讓學生練習慢跑，並教授技能與知識。

(三) 事前級任老師請先評估學生身心狀況，無法參賽者請提列名單安置於總站。

九、工作職掌：

詳如附件二之工作分配表。

十、本辦法經校長核准後實施，修正時亦同。

月悅跑路校外路線圖



月悅路跑工作分配表

工作項目	負責人員	說明
總領隊	校長	帶領學生進行路跑
總站長	林○子	登記學生到校順位 協助到校學生秩序管理
隨隊拍攝組	姚○湄、蘇○菁	機動隨行拍攝
隨隊醫療組	方○玉	機動載運學生
隨跑人員組	魏○慧(一甲/校內)、邱○惠(二甲/校內)、黃○媽(三甲)、朱○婕(四甲)、許○涵(六甲)、洪○琳(六甲)	帶領班級路跑並 隨時留意學生狀況
路線引導組	楊○心(1)、曾○峰(2) 李○耀(3)、沈○瑤(4)	定點導護並引導路跑路線 (準備交通指揮棒)





## 臺南市112學年度仁光國民小學健康促進相關特色活動成果表

活動名稱	月悅路跑			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.09~113.06	參加人數	48	0	5
佐證資料(活動照片)				
				
說明：吳校長帶領學生進行路跑		說明：導師陪同中/高年級學生路跑		
				
說明：低年級學生進行校內路跑		說明：全體師生路跑前大合照		

### 112-1 仁光國小健康促進「月悅路跑」學生獎勵

※獎勵方式：

以全校為單位，依抵達之順序給予不同數目的「活力良品章」。

- (一) 前 10 名抵達之選手，每生給予 5 個「活力良品章」。
- (二) 中 10 名抵達之選手，每生給予 4 個「活力良品章」。



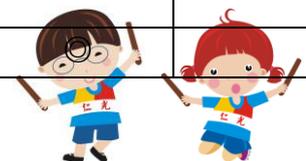


(三) 其餘於時間內完成全程路程之選手，每生給予 3 個「活力良品章」。(以上為 3-6 年級 32 位選手)

(四) 低年級學生考量其能力問題，在學校進行操場跑步即可，以 3-5 圈為範圍。跑完 5 圈者給予 5 個章、跑完 4 圈者給予 4 個章、跑完 3 圈者給予 3 個章。

日期：12/28(四)

班級	座號	姓名	5 個	4 個	3 個	備註
一甲	1	金○宸		◎		
	2	陳○恩			◎	
	3	魏○桀	◎			
	4	許○頡		◎		
	6	陳○閔		◎		
	7	許○皓	◎			
	8	許○宜		◎		
	9	陳○昇			◎	
	10	李○霓		◎		
	二甲	1	莊○樺		◎	
2		陳○佑	◎			
3		張○瑞			◎	
4		李○禎	◎			
5		葉○伶		◎		
6		蔡○妤	◎			
7		陳○涵			◎	
三甲	1	趙○邨			◎	
	2	劉○廷			◎	
	3	魏○特		◎		
	4	劉○君			◎	
	5	阮○蘭		◎		
	6	黃○禎			◎	
	7	鐘○暄		◎		
	8	王○綦	◎			
四甲	1	許○衍				病假
	2	高○順	◎			
	3	吳○霖			◎	
	4	周○翰		◎		
	5	劉○靜			◎	
	6	葉○均		◎		
	7	羅○淳			◎	
五甲	1	蔡○旻	◎			
	2	陸○佑				





	3	鄭○鴻			◎	
	4	洪○志		◎		
	5	王○勛	◎			
	6	陳○霏		◎		
	7	許○綺	◎			
	8	洪○歆	◎			
	9	林○恩	◎			
六甲	1	陸○宏			◎	
	2	鄭○暢	◎			
	3	金○軒	◎			
	4	莊○濬	◎			
	5	李○璿		◎		
	6	許○樂		◎		
	7	周○竹		◎		
	8	劉○晨			◎	

## 8-5 推動學校體育性社團

### 臺南市仁光國小學生參與運動社團實施計畫

壹、依據：

學生事務與輔導辦法。

貳、目的：

培養學生運動興趣及技能，建立學生規律運動習慣，發掘優秀基層運動選手，達成全民運動之終極目標。

參、主辦單位：教導處。

肆、運動社團定義：

係指學校正式成立之運動性質社團，以提供學生活動參與機會為目的，具有興趣之學生皆可參與，在指導教師指導下進行活動，與校內外團隊進行區域性交流之團隊。

伍、活動時間：

1. 樂樂棒球/籃球社：每週二下午 2:25~3:55。
2. 直排輪社：每週四下午 4:00~5:25。





3. 綜合體能社：每週五下午 4:00~5:25。

陸、活動地點：

1. 樂樂棒球/籃球社：本校操場。
2. 直排輪社：本校風雨球場。
3. 綜合體能社：本校操場/跑道/風雨球場。

柒、活動對象：全校學生。

捌、實施方式：

1. 考量老師意願、專長，以及學生興趣、性向而成立社團。
2. 由學務組進行宣傳及招生。
3. 參加學生必須品行良好，重視課業，同時亦須取得家長及班級導師的同意，方可正式參加。
4. 為維護學生權益，社團活動不佔用正常上課時間。
5. 社團會挑選社員中表現優異者加入校隊，代表學校參加對外比賽，但社團仍以鼓勵學生運動為主，不會只培訓菁英份子，而忽略表現較不突出的學生。

玖、預期效益：

讓學生能充分發揮興趣與專長，鍛練強健體魄，養成正當的休閒活動習慣，並發展學校運動特色。

拾、本計畫經呈校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：曾啟峰

主任：姚憶湄

校長：吳永清





## 臺南市112學年度仁光國民小學健康促進相關特色活動成果表

活動名稱	運動社團-樂樂棒球/籃球			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.09~113.06	參加人數	28	0	2
佐證資料(活動照片)				
				
說明：分組對抗賽		說明：師長同場競技		
				
說明：定點投籃練習		說明：傳球練習		





## 臺南市112學年度仁光國民小學健康促進相關特色活動成果表

活動名稱	運動社團-直排輪			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.09~113.06	參加人數	11	0	0
佐證資料(活動照片)				
				
說明：基本動作練習(1)		說明：基本動作練習(2)		
				
說明：轉彎練習(1)		說明：轉彎練習(2)		





## 臺南市112學年度仁光國民小學健康促進相關特色活動成果表

活動名稱	運動社團-體能築底班			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.09~113.06	參加人數	19	0	1
佐證資料(活動照片)				
				
說明：敏捷度訓練(反應力)		說明：深蹲跳躍練習(核心肌群)		
				
說明：低階跨欄練習(跳躍力)		說明：多人跳繩練習(彈跳力)		





## 8-6 積極推動 SH150 及大跑步計畫

### 臺南市鹽水區仁光國小112學年度SH150實施計畫

#### 壹、實施依據：

- 一、教育部體育署「SH150 方案」。
- 二、教育部頒「各級學校體育實施辦法」。

#### 貳、實施目標：

- 一、培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣。
- 二、達成學生每週在校參與體育活動之時間達 150 分鐘以上。
- 三、養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
- 四、發展基本動作能力，學習運動技能，培養參與體育活動之必備技能。

#### 參、實施要點：

- 一、本校體育行政業務由學務組長負責辦理，主管單位為本校教導處。
- 二、本校為策進及協調全校體育工作及行政業務，設立體育委員會審議下列事項：
  - (一)全學年度體育實施計畫。
  - (二)推動並執行 SH150 方案。
  - (三)校內重要體育教學及活動之規劃、輔導及推動事宜。
- 三、本校應聘任合格體育教師擔任體育教學及協助推動全校體育活動。
- 四、本校應於每學年開學前訂定全學年度體育實施計畫，並應切實執行。
- 五、鼓勵體育教師定期參加專業進修活動。
- 六、每學年結束後，評鑑本計畫實施成效，並研訂具體改進措施。

#### 肆、推動項目：

##### 一、課間活動

- (一)每週二、五/10:10~10:25 大下課，進行跑步及跳繩體育活動。
- (二)每週一、三、四/10:10~10:25大下課，依學校現有體育器材及學生喜好程度，規劃籃球、躲避球、羽毛球、樂樂棒球、樂樂足球、躲避飛盤等運動項目。

##### 二、月悅路跑

- (一)每個月月底的週四/08:05~08:40，辦理師生『悅月路跑』活動（低年級-校內操場；中高年級-校外路跑）。

##### 三、推動體育署大跑步計畫，引導學生養成規律運動習慣。

##### 四、課後社團

- (一)每週四/16:00~17:25，實施低年級直排輪課程。
- (二)每週五/16:00~17:25，實施中高年級體能/球類課程。





### 五、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。

(二)檢測項目：

1. 坐姿體前彎
2. 一分鐘屈膝仰臥起坐
3. 立定跳遠
4. 800m 跑走

### 六、體育課之實施

(一)依既定課表時間及課程計畫進度實施教學。

(二)體育課程至少須有田徑、游泳、舞蹈、球類運動、國術、民俗體育、體操、休閒體育等四種以上類別，並融入體育課程中讓所有學生至少習得一種終身運動技能。

(三)具有優異運動潛能之學生，宜輔導其加入運動代表隊，加強訓練指導。

(四)對於身心障礙或有特殊疾病的學童，應依學生既有能力及特殊需求，訂定教材內容及實施個別化教學。

### 七、校慶運動會

(一)每學年舉辦一次校慶暨社區聯合運動會，邀請社區民眾共同參與。

(二)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，鍛鍊強健體魄。

(三)活動項目包括：大隊接力、團康遊戲、趣味競賽等。

### 八、國民體育日

(一)每年9月9日國民體育日辦理全校體育競賽活動。

### 伍、執行小組組織表：

主任委員	校長	負責召集委員會議，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。
家長代表	家長會長	彙整家長意見提供參考並協助體育活動安排相關措施宣導推廣，讓參與體育活動理念深入社區民眾中。
常務委員	總務主任 主計	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	一年級導師	提供相關體育活動支援與建議。
委員	二年級導師	提供相關體育活動支援與建議。







臺南市鹽水區仁光國小112學年度大跑步計畫學生自主管理登記表

112年09月 三年甲班 導師：黃紫嫣

◎學生自主管理登記每日跑量(請張貼於教室布告欄)

項目	每天跑步圈數																												小計	
	日期	1	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	總圈數								
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	
1			2																											13
2			2	8																										17
3			3	2																										6
4			3																											5
5			3																											17
6			3	3																										19
7			3																											11
8			3	3																										9

◎運動時間包含上學前、早自修、課間活動、下課時間、課後活動等，登記每日累積跑量，並總計每月總跑量(公里)。

導師：黃紫嫣 學務組長：蔡雅曾啟峰 教導主任：蔡雅曾啟峰 校長：吳永清



跑步有助於改善心臟健康，並能促進關節強化，進而減少發生任何類型關節炎的機率。這個古老的運動方式不僅能協助您維持健康的體重，還能改善心血管健康、增強免疫系統、降低血壓，促成更佳的睡眠模式喔！

臺南市鹽水區仁光國小112學年度大跑步計畫學生自主管理登記表

112年09月 四年甲班 導師：朱汝婕

◎學生自主管理登記每日跑量(請張貼於教室布告欄)

項目	每天跑步圈數																												小計	
	日期	1	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	總圈數								
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	
1			2																											8
2			2																											10
3			1																											3
4																														9
5																														4
6			2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
7																														6

◎運動時間包含上學前、早自修、課間活動、下課時間、課後活動等，登記每日累積跑量，並總計每月總跑量(公里)。

導師：朱汝婕 學務組長：蔡雅曾啟峰 教導主任：蔡雅曾啟峰 校長：吳永清



跑步有助於改善心臟健康，並能促進關節強化，進而減少發生任何類型關節炎的機率。這個古老的運動方式不僅能協助您維持健康的體重，還能改善心血管健康、增強免疫系統、降低血壓，促成更佳的睡眠模式喔！

臺南市鹽水區仁光國小112學年度大跑步計畫學生自主管理登記表

112年09月 五年甲班 導師：洪孟琳

◎學生自主管理登記每日跑量(請張貼於教室布告欄)

項目	每天跑步圈數																												小計	
	日期	1	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	總圈數								
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	
1																														11
2			2																											13
3			2																											7
4			4																											8
5			2																											3
6			1																											4
7			2																											27
8			1																											7
9			4																											9

◎運動時間包含上學前、早自修、課間活動、下課時間、課後活動等，登記每日累積跑量，並總計每月總跑量(公里)。

導師：洪孟琳 學務組長：蔡雅曾啟峰 教導主任：蔡雅曾啟峰 校長：吳永清



跑步有助於改善心臟健康，並能促進關節強化，進而減少發生任何類型關節炎的機率。這個古老的運動方式不僅能協助您維持健康的體重，還能改善心血管健康、增強免疫系統、降低血壓，促成更佳的睡眠模式喔！

臺南市鹽水區仁光國小112學年度大跑步計畫學生自主管理登記表

112年09月 六年甲班 導師：許博涵

◎學生自主管理登記每日跑量(請張貼於教室布告欄)

項目	每天跑步圈數																												小計	
	日期	1	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	總圈數								
星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	
1																														3
2			2																											28
3			3																											36
4			3																											12
5			3																											10
6																														13
7																														6
8																														15

◎運動時間包含上學前、早自修、課間活動、下課時間、課後活動等，登記每日累積跑量，並總計每月總跑量(公里)。

導師：許博涵 學務組長：蔡雅曾啟峰 教導主任：蔡雅曾啟峰 校長：吳永清



跑步有助於改善心臟健康，並能促進關節強化，進而減少發生任何類型關節炎的機率。這個古老的運動方式不僅能協助您維持健康的體重，還能改善心血管健康、增強免疫系統、降低血壓，促成更佳的睡眠模式喔！





## 臺南市112學年度仁光國民小學健康促進相關特色活動成果表

活動名稱	SH150 & 大跑步計畫			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.09~113.06	參加人數	48	0	6
佐證資料(活動照片)				
				
說明：課間活動-跳繩		說明：課間活動-躲避飛盤		
				
說明：課間活動-籃球		說明：課間活動-羽毛球		





課間活動-樂樂足球



課間活動-躲避球



說明：課間活動-大跑步計畫1



說明：課間活動-大跑步計畫2

## 8-7 申請體育署正式游泳課程

### 臺南市仁光國小 112 年學生游泳課程及體驗活動計畫書

#### 一、學校基本資料

縣/市	臺南市	鄉/鎮/區	鹽水區
學校名稱	仁光國民小學		
學校類型	<u>偏遠</u> 學校	是否為游泳池學校	否
分校/分班	無		
班級數	6	學生數	45
承辦人姓名	曾啟峰	連絡電話	(06)6523620#12





## 二、現況/問題分析

本校位於鹽水區舊營，屬於偏鄉小校，資源取得不易。學區內學生多無游泳經驗，亦無接受正規游泳課程。盼獲得教育部經費補助，嘉惠學子，讓仁光的孩子都能學會游泳技能與水中自救能力，保障水上活動安全。

## 三、計畫內容及執行策略

### (一)課程內容：

- ◎熱身操柔軟度訓練：1. 暖身訓練 2. 伸展操訓練 3. 柔軟度訓練
- ◎打水訓練：1. 動作講解 2. 岸邊打水練習 3. 持浮板打水練習 4. 漂浮打水練習  
5. 蛙手換氣打水練習
- ◎捷泳訓練：1. 動作講解 2. 直臂划手練習 3. 轉頭換氣練習 4. 直臂式轉頭換氣練習  
5. 曲肘划手練習 6. 曲肘划手轉頭換氣練習
- ◎仰泳訓練：1. 動作講解 2. 仰式踢水練習 3. 仰泳踢水划手練習 4. 仰泳划手踢水換氣練習  
5. 仰泳曲肘划手練習。
- ◎水中自救能力訓練：1. 動作講解 2. 自救訓練：抽筋自解、仰漂、水母漂訓練  
3. 岸上救生訓練
- ◎游泳競賽禮儀特色課程：1. 參與活動應有的禮儀指導 2. 同儕間應有的禮儀指導  
3. 參與運動競賽時應有的禮儀指導 4. 生活規範指導
- ◎運動傷害防護：1. 運動傷害發生因素 2. 運動傷害如何預防 3. 運動傷害處理  
4. 運動時如何保護自己避免受傷 5. 運動傷害與競賽的抉擇
- ◎心理輔導與諮商：1. 心理壓力的調適方法 2. 比賽情緒的調適方法 3. 課業輔導  
4. 情感抒解

### (二)特色課程：

- 1 認識危險溪流標誌
2. 觀察溪水濁度及山洪爆發相關徵兆
3. 相關影片欣賞

### (三)師資：

編配教練 1 名，輔助教師 1 名。游泳教學聘請臺南市下營區游泳池駐點教練-羅國書擔任，輔助教師由學校體育老師擔任。

### (四)生師比：24:2

### (五)辦理地點：臺南市下營區下營游泳池

### (六)工作編組與進度：

- ◎校長-綜理游泳教學之督導與考核
- ◎家長會長-協助學校與家長間之溝通協調
- ◎教導主任-游泳教學計劃之擬定與執行





◎學務組長-1. 負責與游泳池間之聯繫、協調 2. 學生之生活教育管理 3. 負責實施計劃之推動與執行 4. 訂定游泳自救能力課程

◎下營游泳池-1. 游泳課程場地安全維護 2. 救生員與協同教學師資 3. 負責學生醫療工作

(七)實施類別：正式(領域或學科)課程內

1. 辦理日期：112年4月~5月、112年9月~10月
2. 預計實施班級數 3 班
3. 預計每班參加人數 6-8 人
4. 預計每班上課次數 14 次
5. 預計每次授課時數 1.5 小時
6. 預計協同游泳教學師資 1 人 (前一年度協同游泳教學師資 1 人)
7. 是否收費：否

#### 四、預期效益及檢核機制

※學習成果(含游泳池與自救能力評量)：

學生水母漂浮合格率高達 70% 以上；不限姿勢換氣游 15 公尺以上，合格率高達 50% 以上。

※預期目標效益：

- (一)學會游泳技能，保障學生水上活動安全。
- (二)充份發揮社區資源效能，提倡社區游泳運動風氣。
- (三)提高合乎游泳能力指標比率。

#### 五、經費申請表 (單位：元)

項次	科目	類別	項目	單位	單價	數量	金額	說明
1	經常門	業務費	教練鐘點費	節	336	28	9408	上下學期各 4704 元 (各 7 週,每週 2 節課, 共 14 節)
2	經常門	業務費	全民健康保險補充保費	位	199	1	199	$9408 * 2.11\% = 199$
3	經常門	業務費	門票費	位	40	336	13440	上下學期各 168 位(各 7 週, $24 * 7 = 168$ )及 6720 元( $40 * 168 =$ 6160)
4	經常門	業務費	交通 (旅運費)	趟	1200	14	16800	上下學期各 8400 元 (各 7 週,每趟 1200 元)
合計	(經常門 39847 元)						39847	-

(表格如不足，請自行增列)

承辦單位：教導處

主(會)計：林慈雅

校長 吳永清





## 臺南市112學年度仁光國民小學健康促進相關特色活動成果表

活動名稱	4~6年級學生游泳課程			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112. 09~112. 10 113. 04~113. 05	參加人數	24	0	2
佐證資料(活動照片)				
				
說明：岸上伸展暖身活動		說明：學生水中閉氣練習		
				
說明：學生打水練習		說明：學生划手練習		





說明：學生換氣練習



說明：學生仰漂練習

## 8-8 運動會健促議題創意進場與體育活動

### 臺南市112學年度仁光國民小學健康促進相關特色活動成果表

活動名稱	58週年校慶運動會			
活動日期	參加對象	學生(含幼兒園)	家長	教職員工
113.03.30	參加人數	59	33	18
簡述活動內容	1. 學生健促議題創意進場      2. 大會操與律動表演 3. 體育築底趣味競賽          4. 體育競賽			
佐證資料(活動照片)				
				
說明：創意進場-就是愛運動(一年級)		說明：創意進場-健康減糖(二年級)		





說明：創意進場-165反詐騙(三年級)



說明：創意進場-登革熱防治(四年級)



說明：創意進場-拒絕性騷擾(五年級)



說明：創意進場-尊重彼此·杜絕校園霸凌



說明：大會操表演



說明：律動表演





說明：親子跳繩接力



說明：親師趣味競賽



說明：低年級個人跳繩比賽



說明：中高年級跳繩接力比賽



說明：體育築底趣味競賽(1)



說明：體育築底趣味競賽(2)





說明：體育競賽-低年級60m 短跑



說明：體育競賽-中年級80m 短跑



說明：體育競賽-高年級100m 短跑



說明：體育競賽-大隊接力



說明：體育競賽-樂樂棒球 OB 賽(1)



說明：體育競賽-樂樂棒球 OB 賽(2)



## 8-9 辦理校園健康與飲食教育講座

### 臺南市112學年度仁光國民小學健康促進相關特色活動成果表

活動名稱	蔬果彩虹579-打造健康下一代校園講座			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112. 11. 30	參加人數	48	0	8
佐證資料(活動照片)				
				
說明：天天蔬果彩虹579		說明：一份蔬菜有多少？		
				
說明：樂活健身操		說明：獲獎真開心		



## 臺南市112學年度仁光國民小學健康促進相關特色活動成果表

活動名稱	校園健康防癌講座			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113.01.11	參加人數	48	0	8

佐證資料(活動照片)



說明：為什麼會得癌症呢？



說明：大腸癌的危險因子



說明：怎麼預防胃癌



說明：拒絕垃圾食物・健康跟著來



## 臺南市112學年度仁光國民小學健康促進相關特色活動成果表

活動名稱	校園均衡飲食宣導-我的餐盤			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113.03.21	參加人數	48	0	8
佐證資料(活動照片)				
說明：均衡飲食-全穀雜糧類食物大蒐集		說明：均衡飲食-蔬菜類食物大蒐集		
說明：均衡飲食-水果類食物大蒐集		說明：我的餐盤-打菜份量圖		



## 8-10 辦理自給農園&食農教育

### 臺南市112學年度仁光國民小學健康促進相關特色活動成果表

活動名稱	自給農園			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112學年度	參加人數	48	0	7
佐證資料(活動照片)				
				
說明：師生一同農園整地		說明：點播灑種		
				
說明：澆水灌溉		說明：蔬菜收成囉		





說明：營養滿分加菜囉-學生拌炒四季豆



說明：產地到餐桌-四季豆

## 臺南市112學年度仁光國民小學健康促進相關特色活動成果表

活動名稱	食農教育-校園窯烤披薩			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113.01.16	參加人數	48	0	10

佐證資料(活動照片)



說明：師生一同搓揉披薩麵團



說明：師生一同製作披薩餅皮





說明：為披薩加點料



說明：披薩半成品



說明：準備進材燒窯囉



說明：窯烤披薩大成功



說明：窯烤披薩真有趣



說明：自己做的披薩最好吃



## 臺南市112學年度仁光國民小學健康促進相關特色活動成果表

活動名稱	食農教育-六甲國中職探中心烘焙餅乾			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113.05.14	參加人數	12	0	2

### 佐證資料(活動照片)



說明：參加六甲國中職業試探體驗課程



說明：奶油室溫放軟後加糖打勻成柔滑質感



說明：將麵團搓揉成形



說明：香噴噴的手作餅乾出爐囉

