

# 學校實施正式或非正式課程、健康活動、研習訓練時，有 邀請社區人士共同參與，發揮學校健康促進之影響力

## 目 錄

一、辦理社區聯合運動發表會 .....	2
二、辦理社區聯合健康促進闖關活動 .....	4
三、辦理教職員及社區民眾「營造健康生活」講座 .....	7
四、辦理情緒教育從家庭開始-學齡兒童家長情緒教室親職教育講座..	10

## 一、辦理社區聯合運動發表會

### 臺南市柳營區新山國小 112 學年度暨社區聯合運動發表會實施計畫

一、依據：本校年度校務發展實施計畫。

二、計畫目的：

- (一) 培養學生團隊合作與強化健康與體育之教學效果。
- (二) 延伸家庭教育內涵，增進親子關係與家庭功能。
- (三) 結合社區資源，促進親子同樂與兒童身心健康，推展社區全民運動。
- (四) 促進「戶外樂動、遠離 3C、健康樂活」。

三、主辦單位：新山國民小學

四、承辦單位：本校學務組

五、協辦單位：本校教導處、總務處、學生家長會

六、活動日期：112 年 12 月 9 日(六)上午 8：30-16：00

七、活動地點：新山國小風雨球場

八、參加人員：新山國小全體師生、社區家長、社區里民，預估人數約 150 人。

九、活動內容：

- (一) 表演項目：扯鈴表演、幼兒園舞蹈表演、全校活力扯鈴操、臺南市創意健身操表演+我的餐盤操。
- (二) 健康促進闖關活動：以健康促進議題設計 4 站闖關活動，闖關成功於右手上蓋章。
- (三) 趣味競賽：低、中、高年級自行設計趣味競賽內容，以分組競賽方式進行。
- (四) 親子趣味競賽：幼兒園及國小部自行設計親子趣味競賽內容，邀請家長委員、社區民眾、家長、學校教職員工組隊參加趣味競賽。
- (五) 跳繩接力比賽：全校學生混齡分組紅隊、藍隊  
低年級：跑到定點，跳繩五下即折返。  
中年級：跳繩跑步跳 20 公尺至折返點，定點左右跳五下，再跑步跳回來。  
高年級：跳繩跑步跳 20 公尺至折返點，定點跳十下，再跑步跳回來。
- (六) 全校大隊接力比賽：全校學生混齡分組紅隊、藍隊，一至六年級，低年級棒次在前面，中高年級棒次在後面。

十、經費：(一) 由本校相關經費支出 (二) 家長會支援 (三) 各界的禮金。

十一、獎勵：

- (一) 健康促進闖關活動：通過 3 關者，獲得涼感巾一份，一人以一份為限。
- (二) 跳繩接力比賽：取優勝隊伍，由大會頒發每位學生獎牌。
- (三) 全校大隊接力比賽：取優勝隊伍，由大會頒發每位學生獎牌。
- (四) 精神總錦標：會前練習及生活表現、運動會各關卡累積積分，取優生一名頒發獎品。(積分標準委由競賽組全權負責)

十二、本競賽要點經籌備會議討論通過公佈實施，如有修正亦同。

承辦人：

單位主管：

校長：

教師黃詩評  
學務組長

教務主任賴怡甄

新山國小徐至賢  
校長

## 臺南市112學年度新山國民小學 社區聯合運動發表會成果表

活動名稱	社區聯合運動活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.12.9	參加人數	40	54	17
簡述活動內容	邀請社區民眾及家長參加競賽及作品賞析			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表)				
				
小孩及家長一起騎馬比賽				
				
小孩及家長一起學生好忙				
				
小孩及家長一起滾輪趣				

## 二、辦理社區聯合健康促進闖關活動

### 臺南市柳營區新山國小 112 學年度「健康促進」系列活動-健康促進闖關活動

壹、依據：本校112學年度健康促進學校實施計畫。

貳、目的：

- 一、健康議題透過活動促進學生有更深刻印象與了解。
- 二、透過闖關活動進行，培養遵守秩序爭取榮譽態度。

參、主辦單位：學務組

肆、實施日期時間：

- (一) 日期：112 年 12 月 9 日 星期六
- (二) 時間：上午 9：00~12：00

伍、實施地點：車棚

陸、實施方式：

- (一) 以健康促進議題**健康體位我的餐盤、我Eye視力、有氣同享樂齒不疲、安全你我他**，共 4 站設計闖關活動。
- (二) **活動對象為1-6年級學生及家長**，分1-3年級第一梯次，4-6年級第二梯次。
- (三) 闖關成功於右手上蓋章。
- (四) 闖關不須依關卡順序進行，可選擇較少人關卡。
- (五) 請導師協助維護闖關秩序。

柒、過關認定

1. 通過3關者，才算闖關成功。
2. 過關成功者，獲得涼感巾一份，一人以一份為限。

九、經費預估：

涼感巾禮物500 元，合計約 500 元(以實報實銷為原則)，經費由本校健康促進活動經費項下支應。

十、本計畫經校長同意後實施修正亦同。

承辦人：

學務組長：

教導主任：

校長：

護理師楊燕如

教師兼學務組長黃詩評

教師兼代理教導主任賴怡甄

新山國小校長徐至賢

附件一：活動設計

關名	過關標準	用品
1 健康體位、我的餐盤	1. 抽選圖片。 2. 分辨出圖片中的食物，為六大類食物中的哪一類。 3. 將圖片投擲於該類食物框中。 4. 說出該類食物的口訣。	1. 我的餐盤帆布 2. 食物飛盤
2 我Eye視力	由迷宮起點開始，經過6個有關視力保健問題，答對問題可以帶領你到終點。	迷宮圖片
3 有氣同享樂齒不疲	1. 九宮格1-9數字代表9個題目。 2. 投擲黏黏球至九宮格。 3. 回答九宮格內對應的號碼問題。	1. 九宮格黏黏球 2. 問答卡
4 安全你我他	1. 水域安全、交通安全、校園安全、遊戲安全及防震安全拼圖。 2. 抽選其中一張並完成拼圖後，大聲喊出拼圖上標語。	1. 骰子 2. 5種拼圖

## 臺南市112學年度新山國民小學 健康促進闖關活動成果表

活動名稱	社區聯合健康促進闖關活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.12.9	參加人數	40	54	17
簡述活動內容	健康促進闖關遊戲，包含健康體位-我的餐盤、視力保健-我eye視力、口腔保健-有氣同享樂齒不疲、安全教育-安全你我他			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表)



健康體位-我的餐盤



視力保健-我eye視力



口腔保健-有氣同享樂齒不疲



安全教育-安全你我他

### 三、辦理教職員及社區民眾「營造健康生活」講座

檔 號：

保存年限：

## 臺南市柳營區新山國民小學 函

地址：736006臺南市柳營區旭山里新吉庄  
28之1號

承辦人：楊燕如

電話：6231140#52

傳真：6234245

電子信箱：dl087062@mail.tn.edu.tw

受文者：臺南市柳營區衛生所

發文日期：中華民國113年4月3日

發文字號：新山小教字第1130006405號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：為辦理本校「112學年度教職員營造健康生活」講座活動，  
擬邀請貴所護理師擔任講座講師，詳如說明，請查照。

說明：

- 一、依據臺南市新山國小112學年度健康促進學校健康體位議題計畫。
- 二、講座時間：113年4月17日（星期三）下午2點至3點，共1小時。
- 三、講座地點：新山國小校長室。
- 四、活動對象：新山國小全體教職員工及社區民眾。
- 五、請惠予旨揭人員公（差）假登記。

正本：臺南市柳營區衛生所

副本：

## 宣 導 簽 到 簿

- ◎活動時間：中華民國 113 年 4 月 17 日(星期三)  
 ◎活動地點：新山國小  
 ◎宣導主題：營造健康生活  
 ◎簽到表：

序號	簽名	性別 (請勾選)	序號	簽名	性別 (請勾選)
1	何瑞	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	13	陳子	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
2	王	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	14	陳	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女
3	賴	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	15	林	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女
4	王	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	16	王	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女
5	張	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	17	黃	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女
6	蔡	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	18	張	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女
7	劉	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	19	周	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女
8	徐	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	20	張	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
9	楊	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
10	吳	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
11	張	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
12	侯	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女

## 臺南市 112 學年度新山國小 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	112 學年度教職員及社區民眾營造健康生活講座			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113. 4. 17	參加人數	0	3	
簡述活動內容	營造健康生活-健康飲食、規劃規律運動、 佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表)			
				
我的餐盤營養指南		規律運動		
				
正確用藥		戒菸資訊		
				
檢視自己健康狀況-健康檢查		腦中風救治桌遊		

#### 四、辦理情緒教育從家庭開始-學齡兒童家長情緒教室親職教育講座

##### 臺南市柳營區新山國小 113 年度親職教育 「情緒教育從家庭開始-學齡兒童家長情緒教室」講座

一、目的：幫助學齡兒童期家長學習覺察自己與孩子的情緒、溝通對話及處理人我關係之技巧，成為情緒輔導型的好家長。

二、辦理單位

(一)指導單位：臺南市家庭教育中心

(二)主辦單位：臺南市柳營區新山國小

(三)協辦單位：

三、辦理日期：113 年 5 月 4 日上午 8:00-10:00，計 2 小時。

四、實施對象：以家中育有學齡兒童之家長及主要照顧為主，需至少 20 名。

五、辦理地點：視聽教室。

六、計畫內容：

日期	時間(2 小時)	課程內容	講師
5 月 4 日 (星期六)	8:00-10:00	情緒教育從家庭開始-學齡兒童期家長情緒教室	外聘講師 阮琦寶 杏璞身心健康關懷協會
1、學歷： (1)正研讀台南大學幼兒教學學系研究所碩士班 (2)淡江大學財務金融系 2、相關經歷： (1)『臺南愛讀冊』電視節目企劃、執行 (2)社團法人杏璞身心健康關懷協會理事 (3)麻豆區紀安國小課外閱讀老師 (4)大內區二溪國小課外閱讀老師 (5)曾任台窩灣樂讀協會故事團團長			

七、承辦人員聯絡方式

姓名：黃●●評；E-mail：[uniquekura@ssaes.tn.edu.tw](mailto:uniquekura@ssaes.tn.edu.tw)

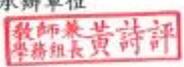
聯絡電話：06-6231140 分機 105

八、預期成效

(一)家長能學習如何察覺自身的情緒與孩子的情緒，並知道如何幫助孩子學習察覺自己的情緒及察覺他人的情緒，進而調節自己的情緒，處理人我關係，找到解決問題的方法。

(二)家長學會與孩子對話的方法與技巧，並能協助情緒調節困難或發展遲緩的孩子學習自我安撫的技巧。

臺南市家庭教育中心補助或委辦經費概算表

申請機關：臺南市柳營區新山國民小學 00530						
計畫名稱：113年度「情緒教育從家庭開始-學齡兒童家長情緒教室」講座						
編製日期：113年2月20日						
計畫經費總額：8,000元，申請金額：8,000元，自籌款：0 元						
計畫經費明細						臺南市家庭教育中心核定 (申請單位勿填)
用途別科目	單位	數量	單價	預算數	說明	補助金額及說明
2 服務費用				6,084		
28專業服務費	節	2	2,000	4,000	外聘講師鐘點費	
28專業服務費	式	1	84	84	二代健保補充保費	
24印刷裝訂與廣告費	式	1	2,000	2,000	各項資料、講義、印刷及裝訂費	
3 材料及用品				1,916		
32用品消耗	式	1	1,916	1,916	文具用品、場地布置等	
合計				8,000		臺南市家庭教育中心核定補助 元
承辦單位	主辦會計		機關長官			臺南市家庭教育中心 承辦單位
						會計審核
註：						
1. 此表各項說明及其科目歸屬請自行參考「地方教育發展基金用途別科目名稱、編號及定義」表歸屬至適當之二級用途別。						
2. 教育部補助款部分依照教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點辦理。						
3. 受本中心補助或委辦者，請切實按核定經費概算表辦理，部分費用有單價規定者，單價不得超支。						
4. 經費之動支依直轄市及縣(市)附屬單位預算執行要點辦理，執行如遇調整，屬於原項目增減數量、金額由機關首長核定，新增項目應報中心審核。						
5. 雜支最高以【(用人費用以外之經常支出)*6%】編列。						
6. 申請補助計畫，下列經費不予補助：						
(1) 人事費。						
(2) 內部場地使用費。						
(3) 行政管理費：水電費、電話費、燃料費及設備維護等費用。但因配合本中心政策需要者，不在此限。						

113 年度臺南市家庭教育中心  
親職教育講座簽到表

時間：113 年 5 月 4 日 (時間：8 時至 9 時 30 分)  
學校：新山國小 地點：視聽教室  
講師姓名：阮●寶 講師簽到：阮●寶 (簽名)

編 號	家長簽到處	編 號	家長簽到處
1	楊●敏	14	陳●子
2	王●晴	15	陳●芬
3	周●敏	16	鄭●燈
4	林●奇	17	林●奇
5	林●璇	18	任●晴
6	張●林	19	黃●亞
7	謝●蓉	20	蔡●偉
8	張●心	21	黃●瑜
9	張●婷	22	張●婷
10	沈●鳳	23	侯●安
11	張●丹	24	鄭●珍
12	張●之	25	王●微
13	張●震	26	江●純

113 年度臺南市家庭教育中心  
親職教育講座簽到表

時間：113 年 5 月 4 日 (時間：8 時至 9 時 30 分)  
學校：新山國小 地點：視聽教室  
講師姓名：阮●寶 講師簽到：阮●寶 (簽名)

編 號	家長簽到處	編 號	家長簽到處
27	賴●奇	40	

### 113 年度臺南市家庭教育中心

#### 親職教育講座簽到表

時間：113 年 5 月 4 日 (時間：8 時至 9 時 30 分)

學校：新山國小

地點：視聽教室

講師姓名：阮●●

講師簽到：阮●● (簽名)

編 號	教師簽到處	編 號	教師簽到處
1	賴●嘉	14	
2	林●●	15	
3	甘●宜	16	
4	林●新	17	
5	何●琦	18	
6	王●文	19	
7	黃●評	20	
8		21	
9		22	
10		23	
11		24	
12		25	
13		26	

## 臺南市112學年度新山國民小學 親職教育講座成果表

<b>活動名稱</b>	情緒教育活動			
<b>活動日期</b>	<b>參加對象</b>	<b>學生</b>	<b>家長</b>	<b>教職員工</b>
113.5.4	<b>參加人數</b>	40	27	7
<b>簡述活動內容</b>	能學習如何察覺自身的情緒與孩子的情緒，並知道如何幫助孩子學習察覺自己的情緒及察覺他人的情緒，進而調節自己的情緒，處理人我關係，找到解決問題的方法。			

### 佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表)



情緒教育從家庭開始



情緒教育的重要性



察覺自己的情緒



察覺孩子的情緒



樓上腦與樓下腦說明



父母教養的兩個主要向度