

# 領導力與歸屬感：健康學校政策

結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

## 112 學年度健康小學堂

參與公部門共同辦理健促活動：教育局



選手校內初選 (一)



選手校內初選 (二)



校內初選頒獎 (一)



校內初選頒獎 (二)



台南市初賽 (一)



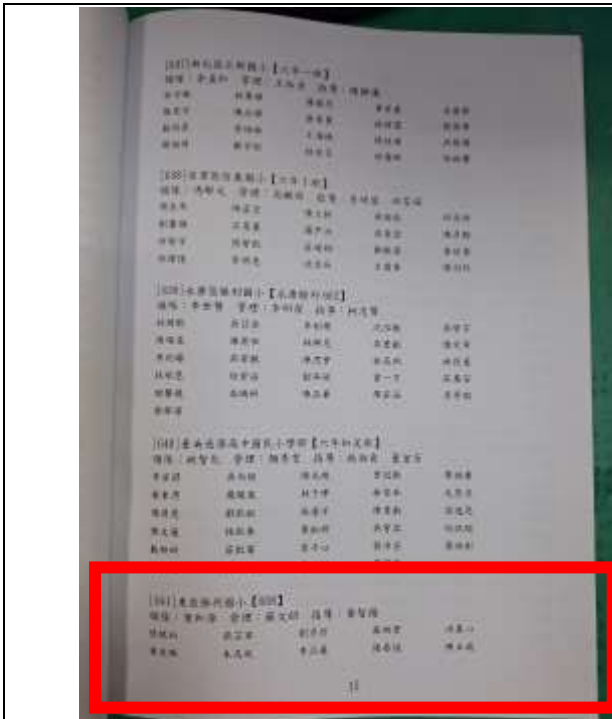
台南市初賽 (二)

# 領導力與歸屬感：健康學校政策

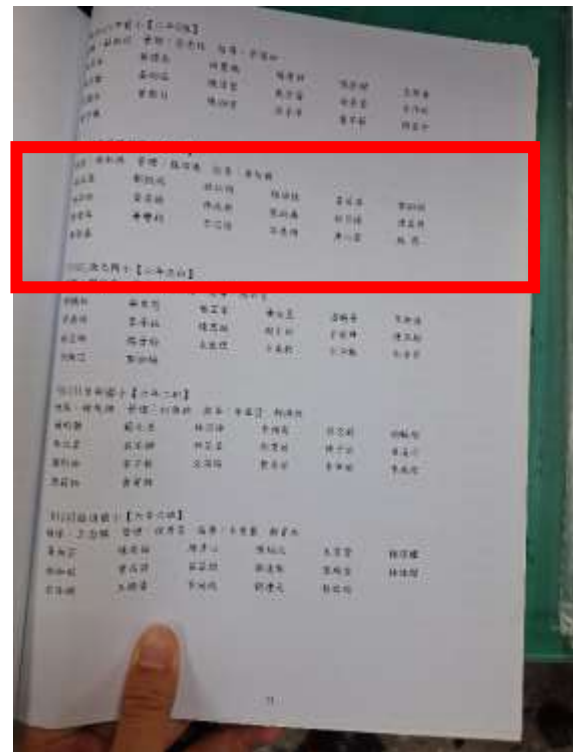
結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

## 112 學年度普及化運動 (大隊接力、馬拉松接力)

參與公部門共同辦理健促活動：體育局



臺南市 112 年國民中小學  
大隊接力班際對抗賽秩序冊



普及化運動  
馬拉松接力班際對抗賽秩序冊





# 領導力與歸屬感：健康學校政策

結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

## 112 學年度體適能與飲食教育活動

參與公部門共同辦理健促活動：教育局

### 目標-天天運動30分鐘

| 日期         | 運動項目 | 持續時間 |
|------------|------|------|
| 2022.12.12 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.13 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.14 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.15 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.16 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.17 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.18 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.19 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.20 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.21 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.22 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.23 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.24 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.25 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.26 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.27 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.28 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.29 | 跳繩   | 30分鐘 |
| 2022.12.30 | 跳繩   | 30分鐘 |

### 目標-天天運動30分鐘

現況分析：現在每禮拜有\_\_天天運動達到30分鐘  
理想目標：天天運動，每週達到30分鐘

本周達成目標有\_\_天天運動達到30分鐘，達成折數圖：(紀錄於下表中)

天天運動30分鐘，是中國台灣學校聯誼會主辦的「112學年度健康學校」活動之一。

### 體重控制

| 日期    | 身高    | 體重   | 腰圍   |
|-------|-------|------|------|
| 9/9   | 133.4 | 32.1 | 65.7 |
| 9/16  | 133.4 | 32.8 | 65.3 |
| 9/23  | 132.7 | 31.5 | 63.2 |
| 9/30  | 132.7 | 31.7 | 63   |
| 10/7  | 132.3 | 32.2 | 65.5 |
| 10/14 | 132.3 | 31.9 | 64.2 |
| 10/21 | 132.3 | 32.1 | 65.5 |
| 10/28 | 132.5 | 32.5 | 66.5 |
| 11/4  | 132.7 | 33.3 | 68.1 |
| 11/11 | 132.5 | 33.5 | 68.2 |
| 11/18 | 132.6 | 32.8 | 66.8 |
| 11/25 | 132.6 | 32.9 | 66.5 |
| 12/2  | 132.7 | 33.7 | 67   |
| 12/9  | 132.6 | 32.5 | 65.4 |

### 健康護照

東區蘭和國小

班級:401 座號:20 姓名:黃宇竣

### 健康行動紀錄

### 體適能紀錄

| 項目           | 期初 (112年9月3日) | 期末 (112年12月3日) |
|--------------|---------------|----------------|
| 800/1600公尺長跑 | 3分41秒         | 3分             |
| 立定跳遠         | 1.3公分         | 公分             |
| 60秒仰臥起坐      | 26下           | 下              |
| 坐墊體前彎        | 公分            | 公分             |