

學校推動健康促進計畫特色

1. 109 學年度臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫榮獲 C 組第三名。
2. 110 學年度臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫榮獲 C 組第三名。
3. 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榮獲 C 組第三名。
4. 通過低碳校園標章~~節能校園標章、水資源校園標章、資源循環校園標章、低碳生活校園標章。
5. 辦理兒童才藝發表會暨舞蹈班夜宴，鼓勵孩子展現自我，建立自信心。
6. 辦理一月一運動比賽，鼓勵孩子積極參與班上體育活動。
7. 實施情緒教育課程，教導孩子認識情緒，用正確方式處理情緒。
8. 推行全校減塑活動，吃得健康安心，也讓環境永續。
9. 建置有機農園，實施落葉與廚餘推肥，進行環保植栽活動。
10. 學生營養午餐廚房符合 HACCP 廚房處理流程。
11. 班班皆有飲水機，鼓勵孩子多喝白開水。
12. 利用可調整式遮陽板改善南棟日照問題，改善以前用窗簾遮光空氣不流通問題。
13. 建置健康安全的校園環境，設置充足運動空間與多樣器材，遊戲區定期安檢。

獲獎學校

109 學年度 110 學年度 111 學年度 112 學年度

109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	南化國小	新南國小	日新國小
第二名	柳營國中 佳興國中	保西國小 仁愛國小	六甲國小 新進國小
第三名	西埔國小 山上國小 西港國中	官田國小 東興國小 復興國小	新化國小 五王國小 歸仁國小 大成國小 進學國小

獲獎學校

109 學年度 110 學年度 111 學年度 112 學年度

110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	安業國小	東陽國小	日新國小
第二名	光復生態實小 質建國小	小新國小 下營國小	新進國小 億載國小
第三名	仁光國小 竹橋國中 文山國小	東興國小 培文國小 新南國小	海東國小 協進國小 進學國小

獲獎學校

109 學年度 110 學年度 111 學年度 112 學年度

111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 國中組 官田國中 佳興國中	國小組 東興國小 國中組 善化國中	國小組 新進國小 國中組 金城國中
第二名	國小組 光復生態實小 新山國小 國中組 竹橋國中	國小組 官田國小 子龍國小 國中組 文賢國中	國小組 日新國小 小新國小 國中組 民德國中
第三名	國小組 文山國小 鎮海國小 口埤實小 國中組 成功國中	國小組 新南國小 下營國小 公園國小 國中組 仁德國中	國小組 進學國小 協進國小 安慶國小 國中組 安南國中

臺南市低碳校園標章通過學校一覽表

仍有效期限區間：108學年度至111學年度

行政區	校名	節電校園標章	水資源校園標章	資源循環校園標章	永續綠校園標章	低碳生活校園標章	各校標章總數	請務必派員參加說明會
	大灣高中						0	尚未有標章
29北區	公園國小			111		109	2	
	開元國小					108	1	即將到期
	文元國小			110			1	
	立人國小			110		111	2	
	賢北國小			110			1	
	大光國小			109		111	2	
	大港國小			109			1	
	文賢國中	108		109		109	3	
	民德國中					109	1	
	成功國中					110	1	
	延平國中			110			1	
30歸仁區	歸仁國小	110			108		2	
	歸南國小		110		111	108	3	
	紅瓦厝國小				109		1	
	文化國小			111			1	
	保西國小				108		1	即將到期
	大潭國小						0	尚未有標章
	歸仁國中					110	1	
	沙崙國中		110		108		2	
31中西區	協進國小			109		109	2	
	永福國小	110		108			2	
	進學國小	111	111	110		109	4	
	成功國小			108			1	即將到期
	忠義國小				111	109	2	
	建興國中			111			1	
	中山國中						0	尚未有標章

兒童才藝發表會暨舞蹈班夜宴



臺南市中西區進學國小 112 學年度

班際健身操比賽

一、目的：推動校園健身操風氣，促進學生身心健康，養成良好運動習慣。

二、比賽日期：112 年 1 月 16 日，上午 8：40~12：00

三、比賽地點：進學堂

四、參賽對象：一~四年級全班學生。

五、比賽服裝：本校運動服或班服。

六、比賽規則：

(一) 1-4 年級組：台南市健身操規定動作及音樂

(二) 評分標準：

評分編配	評分內容
規定動作 (60%)	規定動作的準確性、熟練度、力度、協調性
演示表現 (30%)	流暢度、韻律感、表現力
精神表現 (10%)	口令表現、團隊精神

七、獎勵：每學年入取前 2 名，頒發獎狀

鼓勵，依台南市教

育局班市賽辦法，再依規定年級表學校參加市賽

八、評審人員：丁齊萱老師、高敏矜老師、李當蘭老師

(准予公假擔任裁判)

九、經費概算：(由家長會支付)

校內比賽			
項目	單價	數量	金額
茶水	60	5	300
裁判代課費	336	5	1344
合計：1644 元			

十、本辦法經校長核准後實施、修改時亦同。

班際健身操比賽照片



臺南市中西區進學國小

第 12 屆小鐵人比賽辦法

- 一、比賽日期：菁英組 113 年 6 月 6 日；挑戰組：113 年 6 月 7 日
- 二、比賽時間：早上 7 點 45 分
- 三、集合地點：本校游泳池。
- 四、參加人員：本校四年級以上學生自由報名參加。
- 五、分組比賽：高年級分為男生、女生兩組。
四年級組：分為男生、女生兩組。
- 六、分組方式：(一) 精英高手組：採用計時賽，男、女各錄取前六位優勝者頒發獎狀。
(二) 自我挑戰組：只要完賽者，經檢查確認後，即發給完成證書一張。
- 七、比賽項目：(一) 游泳：須游完 25 公尺
(二) 跳繩：30 下
(三) 跑步：校園一圈(校內自行車道)。
- 八、報名方式：報名表請向學務處體育組索取，9 月 28 日前送交，逾期不受理，參加精英組者人數如超過 18 人，10 月 5 日先行辦理資格賽測驗 800 公尺，錄取前 18 名。
- 九、獎勵：精英高手組各組報名人數 8 人入取前六名、報名人數 7 人取前五名、報名人數 6 人取前四名、報名人數 5 人取前 3 名、人數 4 人取前 2 名，人數低於 4 人完賽及發完賽證書
- 十、小鐵人比賽屬於劇烈運動，請小朋友衡量身體狀況再報名。

小鐵人比賽照片



臺南市中西區進學國小 112 學年度 樂樂棒球比賽辦法

一、目的：

- (一) 透過比賽，互相觀摩切磋樂樂棒球技巧。
- (二) 藉由球類運動增進身心健康，提倡運動風氣，以球會友。
- (三) 培養團隊精神，增進班級向心力

二、比賽日期：113 年 3 月 26、27 日

三、對象：本校 5-6 年級學生。

四、規則：採用樂樂棒球規則(如後)，每場 40 分鐘。

五、報名：每班各組成一隊，上場比賽人數 9 人，比賽球員中男女生人數差異不得超過 3 人，(最少 3 個女生)

六、獎勵：各年級取前二名，頒發獎狀，由五年級代表學校參加市賽

七、評審人員：杜詩婷，馬櫻芬、謝妮庭

八、本辦法經校長核定後實施，修定時亦同。

九、附註：

- (一) 請各參賽隊伍準時到操場中央出賽。
- (二) 請各體育老師得利用體育課訓練，以配合比賽。

樂樂棒球比賽照片



臺南市進學國小 112 學年度

跳跳王比賽辦法

一、依據：107 學年度學務處體育活動計畫。

二、目的：

1. 配合教育部 SH150，推展全民體育。
2. 養成終身運動及規律運動之習慣。
3. 配合「健康促進」之目標，推動運動。

三、比賽辦法：

1. 低年級：一年級全班跳 30 秒；二年級 50 公尺跑跳接力。
2. 中高年個人計時賽：計時 1 分鐘，累計計算。
3. 各班所有學生均下場比賽（除身體不適和特殊狀況的學生）。

四、比賽時間地點：如下

日期	時間	年級	地點
5/10	8:00	六年級	戶外球場
5/3	8:00	五年級	戶外球場
5/10	8:00	四年級	戶外球場
5/3	8:15	三年級	戶外球場
5/2	8:00	一年級	戶外球場
5/2	8:00	二年級	進學堂前跑道

五、獎勵：1. 各年級取前六名，頒發獎狀一張。

跳跳王比賽照片



臺南市進學國小第 14 屆 合作盃游泳比賽辦法

一、依據：

1. 臺南市國民中小學 SH150 實施計畫辦理。
2. 臺南市進學國小 112 學年度校務實務計畫

二、目地：

1. 擴展學生水域運動機會，養成將水域運動做為終生運動之選擇。
2. 推動校園運動風氣，培養學生游泳技能，促進學生身心健康，提高學生學習泳技興趣，達到游泳推展運動成效。

三、主辦單位：進學國小合作社；協辦單位：進學國小學務處

四、參賽組別：

分組為下列四組：

1. 低年級組：不分游泳隊及一般生一律參加低年級組
2. 中年級組：甲組(游泳隊)、中年級乙組(一般生)
3. 五年級組：甲組(游泳隊)、五年級組乙組(一般生)
4. 六年級組：甲組(游泳隊)、六年級組乙組(一般生)
5. 接力賽分為：3 年級、4 年級、5 年級、6 年級

五、比賽辦法：

1. 個人賽報名人數不拘，凡有興趣者自由報名。
2. 比賽一律進止跳水，分組計時決賽。
3. 一般生可報名甲組。

六、比賽日期：一至五年級 113 年 6 月 26 日(星期三)上午 8：30 起至 11：50 六年級 113 年 6 月 11 日(星期一)上午 7：50 起至 8：40

七、比賽時間：6 月 26 日

8:30~9:20 低年級

9:20~10:10 中年級

10:10~11:10 五年級

八、報名日期：1-5 年級，即日起至 6 月 15 日止

九、比賽項目

1. 低年級：25 公尺自由式。
2. 甲組：50 公尺自由式、50 公尺仰式、50 公尺蛙式。
3. 乙組：25 公尺自由式、25 公尺仰式。
4. 浮板接力不分男女：三年級 8 人、四年級 8 人。
5. 接力不分男女：五年級 6 人、六年級 8 人。

十、獎勵辦法：

1. 各單項競賽報名人數 8 人以上取 6 名；7 人取 5 名；6 人取 4 名；5 人取 3 名；4 人取 2 名參賽人數不足 4 人取消該項目。
2. 前三名頒發獎狀一張及禮券；第一名禮券 50 元；第二名禮券 30 元；第三名禮券

20 元。

3. 接力錄取前三名；第一名禮券 300 元；第二名禮券 200 元；第三名禮券 100 元

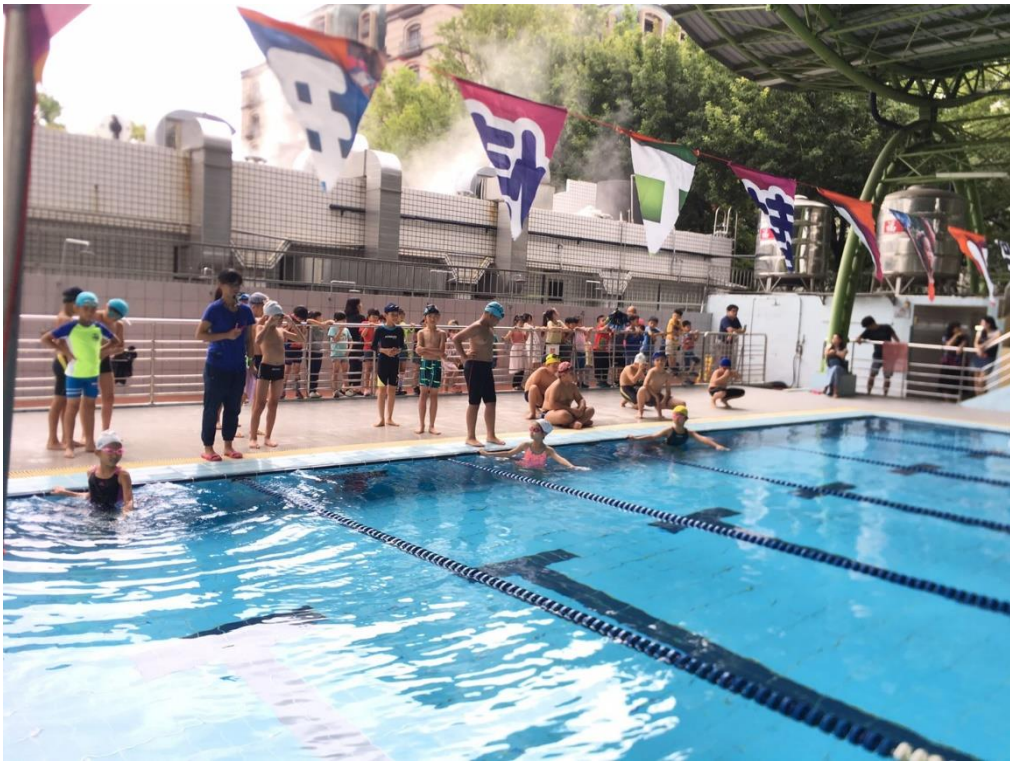
十一、報名表請至 Z 槽-體育組-112 學年度合作盃填寫

十二、經費概算：(由員生合作社支付)

十三、本辦法經校長核准後實施、修改時亦同。

項目	單價	數量	金額
裁判代課費	336	6	2016
個人賽禮券	50	60	3000
個人賽禮券	30	60	1800
個人賽禮券	20	60	1200
接力禮券	300	4	1200
接力禮券	200	4	800
接力禮券	100	4	400
合計：10416 元			

游泳比賽照片



培訓情緒教育志工，實施情緒教育課程



減塑活動





有機農園







HACCP 廚房處理流程



各區安全玻璃隔間



第一區海鮮雞鴨豬處理區



第二區蔬菜處理區



經由投遞口輸送



烹飪區



配膳區進行分班配膳



辦公室、各班教室皆提供飲水機



可調整式遮陽板改善南棟日照問題



遊戲器材區定期檢驗並實施安全教育