

臺南市112學年度安平國民小學健康促進成果

一、 成果指標：學校推動健康促進計畫特色。

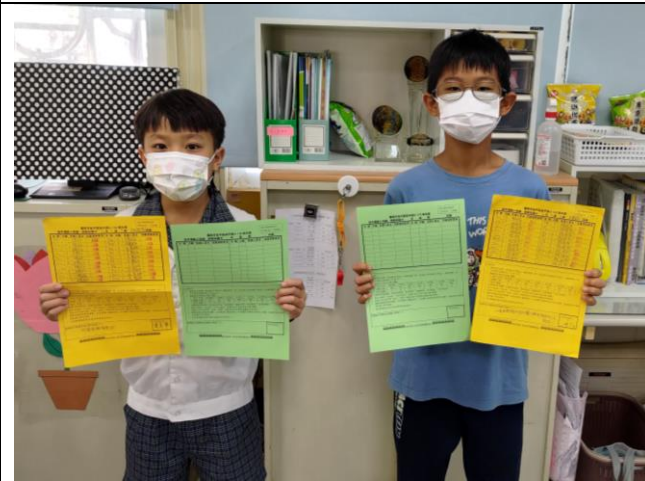
二、 佐證照片：



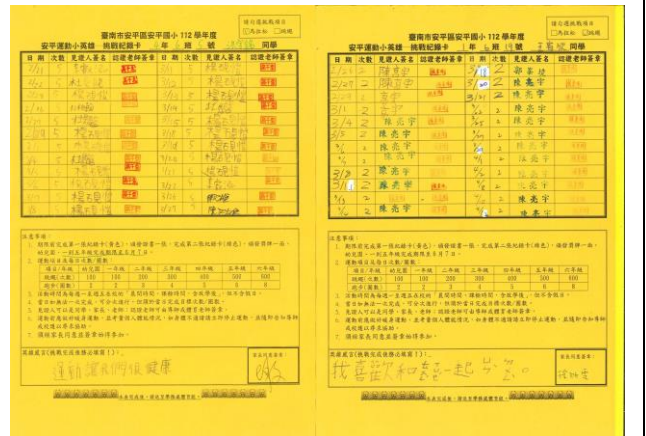
參加臺南市112學年度「健康促進逗陣行」答喙鼓比賽，榮獲佳作。



參加臺南市112學年度健康促進學校校園健康主播評選，榮獲第二名。



推動運動小英雄計畫，學生可以根據自身體能與運動習慣，挑戰跑步小英雄或跳繩小英雄。



學生將運動感言留在運動小英雄紀念卡上，鼓勵自己持續運動。

臺南市安平國民小學112學年度 SH150方案推動計畫

壹、實施時間：113年2月~113年6月。

貳、實施次數：112學年度第二學期全學期每週一到週五實施

參、實施對象：全校一至六年級學生

肆、實施內容：安平國小『運動小英雄』

1. 運動挑戰項目分為「跳繩小英雄」及「跑步小英雄」。
2. 學生從「跳繩小英雄」及「跑步小英雄」兩項目擇一進行每日運動挑戰，依年級達成每日設定運動次數後即可認證，當日次數可分次完成。各年級每日運動次數如附件紀錄表。
3. 活動時間為每週一至週五在校的晨間時間、課間、相關課程及課後時間。
4. 每天達成運動挑戰次數後，可請導師、體育教師於紀錄表上認證。
5. 完成紀錄表所有認證欄位後，填寫「英雄感言」交回學務處。完成第一張紀錄表後可進行第二張紀錄表的運動挑戰。
6. 參與本活動之學生應考量自身健康與體狀況，避免發生運動意外及傷害，須經家長同意並簽章始得參加。
7. 集滿一張紀錄表，頒發「運動小英雄證書」；集滿二張紀錄表，頒發「運動小英雄獎牌」。

活動照片



跑步小英雄挑戰活動



每日持續挑戰，已經變成下課的例行活動



跳繩小英雄挑戰活動



持續參與運動挑戰，養成運動好習慣

臺南市安平區安平國民小學 112 學年度『運動小英雄』實施計畫

- 一、依據：教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函頒「SH150 方案」暨臺南市所屬各級學校推動 SH150 方案實施計畫。
- 二、目的：透過運動挑戰方式，激發學生運動動機與興趣，以養成規律運動習慣，達成 SH150 方案「學生每週在校運動 150 分鐘」之目標。
- 三、參加對象：安平國小幼兒園及一至六年級學生。
- 四、辦理時間：113 年 2 月 26 日至 113 年 6 月 7 日，每週一至每週五
- 五、活動方式：
 1. 運動挑戰項目分為「跳繩小英雄」及「跑步小英雄」。
 2. 學生從「跳繩小英雄」及「跑步小英雄」兩項目擇一進行每日運動挑戰，依年級達成每日設定運動次數後即可認證，當日次數可分次完成。各年級每日運動次數如附件紀錄表。
 3. 活動時間為每週一至週五在校的晨間時間、課間、相關課程及課後時間。
 4. 每天達成運動挑戰次數後，可請導師、體育教師於紀錄表上認證。
 5. 完成紀錄表所有認證欄位後，填寫「英雄感言」交回學務處。完成第一張紀錄表後可進行第二張紀錄表的運動挑戰。
 6. 參與本活動之學生應考量自身健康與體狀況，避免發生運動意外及傷害，須經家長同意並簽章始得參加。
- 六、獎勵方式：
 1. 單項(跑步、跳繩)集滿一張紀錄表，頒發「運動小英雄證書」。
 2. 單項(跑步、跳繩)集滿二張紀錄表，頒發「運動小英雄獎牌」。
- 七、經費來源：由本校相關經費支應

項目	數量	單價	小計	說明
紀錄卡印製	1200 張	1	1200	
獎牌	250 面	45	11250	
		合計	12450	

八、本計畫陳校長核可後實施，修訂時亦同。

承辦人  處室主任：



會計主任  校長：

