

2-1-1 校長帶領學校辦理健康促進相關增能活動

健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	跑步大地圖			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
整學年	參加人數	66	2	20
簡述活動內容	學校推動晨間運動計畫，學生利用每天下課時間、周三五運動時間及體育課，進行跑步活動，……..			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：召開實施說明		說明：開學典禮宣導		
				
說明：低年級健康操		說明：中年級籃球		



說明：高年級體適能

說明：高年級跑走

臺南市鹽水區文昌國小 112 學年度學生晨間體能活動實施計劃

一、依據：

- (一)臺南市 112 學年度學校健康促進實施計畫
- (二)本校校務發展基金

二、目的：鼓勵學生參加體育活動，促進學生體能增進，落實體適能提升政策，形成學校體育風氣。

三、辦理單位：教導處

四、實施日期：自 112 年 08 月起至 113 年 07 月止

五、實施對象：本校低、中、高年級

六、實施時間：每週三和五上午 8：00-8：40

七、實施內容：跑走、跳繩、健康操、呼拉圈、籃球等戶外動態項目。

八、實施方式及地點：

- (1) 低年級-健康操、呼拉圈，活動地點：教室前庭空地。
- (2) 中年級-跳繩，活動地點：教室前空地及籃球場。
- (3) 高年級-跑走、籃球，活動地點：操場、籃球場。
- (4) 導師亦可視該班學生能力與需求選擇其他活動項目，以增加學習興趣。

九、活動器材：鼓勵學生自備或向學務組借用。

十、安全維護：請注意活動範圍之安全性及學生身體狀況作適當調整，以免產生危險。

十一、工作組織：

	姓名	本職職稱	工作任務
召集人	施幸妙	校長	綜理本校體適能活動
副召集人	林芳如	教導主任	統籌規劃學生體適能計畫事宜
器材組	邱瑞瑩	總務主任	協助體適能器材管理、購置和維護
行政組	胡惠純	教務組長	協助學生體適能課程安排
活動組	魏世澤	學務組長	辦理學生體適能活動規劃和器材管理
	黃玉慧	一甲導師	執行學生體適能教學活動
	王秋茹	二甲導師	執行學生體適能教學活動
	楊文璋	三甲導師	執行學生體適能教學活動
	劉心霖	四甲導師	執行學生體適能教學活動
	李 驥	五甲導師	執行學生體適能教學活動
	吳卷霖	六甲導師	執行學生體適能教學活動
醫護組	翁秀梅	護理師	關懷學生身體狀況，提供相關健康諮詢。
家長代表	吳柏良	會長	協助結合家長會資源，促進學童體適能

十二、本實施計畫陳請校長核准施行，修正時亦同。

承辦：

代理教師兼代理學務組長 魏世澤

主任：

導師兼代理教導主任 林芳如

校長：

文昌國小校長 施幸妙

112 年度臺南市鹽水區文昌國小112學年度學生晨間體適能活動實施計劃

健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	晨間運動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
每週三、五	參加人數	66	2	20
簡述活動內容	每週三和週五上午 8:00-8:30 為運動時間，各班孩子們做完暖身操之後，進行跑步，落實運動習慣之培養。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：晨間運動		說明：晨間運動		
				
說明：晨間運動		說明：晨間運動		

健康促進相關增能活動成果表

活動 名稱	發展體育社團-籃球			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
整學年	參加 人數	25		4
簡述活動內容	成立籃球社團，每週三~五練習，鼓勵參加籃球賽。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：籃球社團		說明：籃球社團		
				
說明：籃球社團		說明：籃球社團		

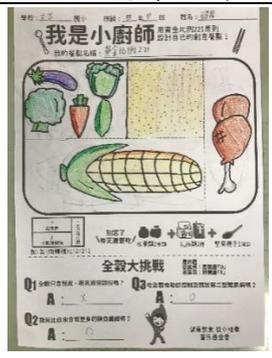
健康促進相關增能活動成果表

活動 名稱	發展體育社團-直排輪			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
整學年	參加 人數	28		2
簡述活動內容	成立直排輪社團，每週四練習，鼓勵參加比賽，增加學生學習運動技能機會			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：直排輪社團		說明：直排輪社團		
				
說明：直排輪社團		說明：直排輪社團		

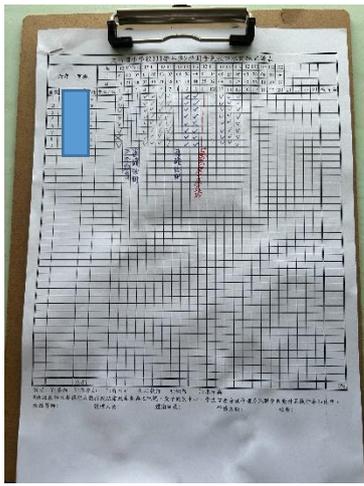
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	實施足球教學			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
暑假期間	參加人數	20		4
簡述活動內容	暑假期間，辦理足球課程，鼓勵學生學習足球技能，養成良好運動習慣			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：足球教學		說明：足球教學		
				
說明：足球教學		說明：足球教學		

健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	進行食育教學			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年8月30日	參加人數	66	0	10
簡述活動內容	(一) 辦理健康飲食講座。 (二) 加強學生用餐禮儀指導(附件一) (三) 提供學生營養服務： 利用每學期學生健康檢查結果篩選不良體位學生(體重過輕、過重與肥胖)予以個案管理，協助飲食指導。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：健康飲食宣導		說明：健康飲食宣導		
				
說明：餐前5分鐘宣導		說明：我的餐盤活動		

健康促進相關增能活動成果表

活動 名稱	實施餐後潔牙、漱口水活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年	參加 人數	66	0	20
簡述活動內容	餐後潔牙活動及含氟漱口水活動			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：貝氏刷牙法		說明：餐後潔牙活動		
				
說明：含氟漱口水活動		說明：含氟漱口水紀錄表		

健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
整學年	參加人數	66		10
簡述活動內容	(一)宣導健康促進相關事項，促進學生身心健康。 (二)八成學生能養成一週運動 3 次，每次 30 分鐘習慣。 (三)學生運動的人數持續增加，並從運動中獲得樂趣。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：健康宣導		說明：規律運動宣導		
				
說明：正確用藥宣導		說明：健康活動		