

臺南市七股區後港國小 113 學年度健康促進學校

辦理健康體位議題 改善體位不良計畫

一、緣起

1. 學校背景：

本校位於臺南市七股區，為一偏遠學校。學校教職員工人數共 14 人，國小部一至六年級共 6 班，學生數共 67 人；幼稚班 1 班，學生數共 15 人。

2. 體位不良狀況概述：

國人飲食習慣改變，食物選擇朝向精緻化，油脂以及熱量的攝取增加，112 學年度本校體位不合格率為 40%（過輕 3.3%、過重 6.7%、超重 30%）。

醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病、生長遲緩、貧血、注意力減退、青春期發育失調。因此本學年度實施體位不良學生體重控制之計畫，希望降低體位不良學生比例，協助建立良好飲食及規律運動習慣，及早得到良好的自我健康照護能力，進而增強身體抵抗力。

3. 學生之健康體位概況：

113 學年度本校學生體位：適中 41 人（61.19%）、過重 8 人（11.94%）、超重 11 人（16.42%）、過輕 7 人（10.45%）。

從以上數據分析，全校約略有 2/5 學生人數需進行體重控制；偏鄉學生因家長不重視學生體位，家長本身也無運動習慣；加上學生假日多偏向靜態活動，戶外運動時間偏低。故在推行健康體位概念上有執行的難處。學生喜歡喝含糖飲料、吃高熱量高油脂食物，偏食學生比率也逐年上升；學生放學後及假日生活多缺乏正向的休閒活動，常以看電視或上網度過；因此學生體重過輕、過重及肥胖的現象逐年突顯。

二、目標

1. 提升學童正常體位比率不低於 65%。
2. 建立體位不良學生管理檔案。
3. 提升學童、家長、教師健康體位知能。
4. 培養學生健康飲食觀念與規律運動習慣。

三、預期成效

1. 提升學校運動風氣，學生學會一項運動項目。
2. 體位過輕比率降低 1%，體位過重以上比率降低 1% 或學生 BMI 值減少 1 以上。
3. 學生每天喝足 2000cc 白開水比率達到 95%。
4. 學生養成正確坐姿，增加身體活動時間及運動強度。
5. 積極與家長配合督促、協助學生的健康活動狀況
6. 每天睡足 8 小時比率達到 80% 以上。

四、計畫內容

一、學校衛生政策	策略	評價指標
(一) 訂定健康促進學校推動計畫	1. 辦理中高年級體適能檢測。 2. 辦理學生及教師運動社團，提升學校運動風氣。 3. 學務組課間規劃辦理運動推廣活動，如跳繩、跑走、三人棒球與高爾夫。 4. 辦理全校健康飲食教學活動。	健康促進學校計畫
(二) 成立學校衛生暨健康促進委員會	學校健康促進委員會確實執行工作	學校衛生暨健康促進委員會推動計畫
進行全校之身體健康促進之推動		
二、學校物質環境	策略	評價指標
1. 教學： (1) 健康教育教學	配合健康體適能與飲食教育計畫進行教學	教學記錄或教案 活動記錄或照片
(2) 各科融入教學	將健康體位觀念融入各領域教學	教學記錄或教案 活動記錄或照片
2. 教學活動： (1) 辦理促進健康體位相關活動	辦理低、中、高年級營養教育講座	教學記錄或教案 活動記錄或照片
(2) 辦理改善學生體位相關活動	1. 全校跳繩及球類運動推廣 2. 全校晨間運動推廣：慢跑 3. 全校課間運動推廣：球類運動	教學記錄或教案 活動記錄或照片
(3) 辦理改善學生體位相關競賽	1. 辦理全校學生 40 公尺、60 公尺賽跑競賽活動 2. 辦理全校高爾夫擊遠與擊準競賽 3. 辦理班級團體體育合作競賽 4. 全校跳繩競賽	
三、學校社會環境		
針對推動議題進行學相關海報或標語布置	學校網頁公布相關議題之訊息、 川堂公佈欄張貼推動議題之海報及走廊 張貼欲宣導之標語	照片或文件

四、社區關係		
對於社區或家長進行健康體位議題與相關聯繫或宣導	利用班親會、親職座談、聯絡簿等進行健康體位宣導。	宣導記錄或照片
五、個人健康技能		
進行培育學生健康運動技能之相關推動工作	1. 學務組辦理相關全校體育競賽培養學生運動風氣，例如低年級跳繩及運球，中年級飛盤、三人棒球，高年級高爾夫球、心肺適能挑戰。 2. 學務組協助及推廣體育團隊（三人棒球、高爾夫、田徑）參加市內各體育競賽。 3. 學務組協助及推廣：每週三為體育日（鼓勵班級多運動）	照片或文件
六、健康服務		
進行學生體位狀況調查	1. 健康中心每學期初進行全校學生身高體重測量，瞭解學生 BMI 值。 2 護理師發通知單給體位不良學童家長。 3. 協助指導家長及學童進行提昇健康體位之方法。 4. 協助定期量測體重，做成紀錄；據以瞭解學生體位變化狀況、並隨時修正改善策略。	照片或文件

五、推動小組與工作職掌

職 稱	姓 名	職 掌	工 作 內 容
校長	方婉真	召集人	1. 督導學校健康促進委員會確實執行工作。 2. 綜理委員會業務。
教導主任	黃惠雯	計畫執行	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
學務組	鄭啟甫	計畫執行	1. 策定執行健康促進學校計畫推動實施。 2. 辦理檢討會議。 3. 辦理健康促進及運動競賽活動。

			4.資料及成果彙整。 5.推展家長、教師健康體位檢核表。 6.協助衛生單位推廣衛生與疫情宣導。
總務主任	吳宇中	計畫執行	1. 負責運動環境等各項支援工作 2. 負責午餐營養等各項支援工作 3. 協助採購健促用品
校護	郭秋貝	組員	1. 提供各項健康服務。 2. 進行全校身高體重檢查，統計、分析本校學生體位狀況。 3. 協助執行健康促進學校計劃並推動實施。
導師		組員	學年規劃設計及實施健康促進學校課程教學活動、健康體位教學活動及體育推展活動。

六、推動要點

(一) 建置專門個案輔導機制。--健康中心

1. 測量學生身高、體重，計算其身體質量指數，篩選體位屬於肥胖、過重、過輕以及體重急遽增減之學童個案。
2. 建立本校體位不良學生管理檔案，並發給家長「體位不良通知單」。
3. 實施運動以及飲食指導，培養學生固定運動習慣及良好的飲食習慣。
4. 針對病理性體位異常個案（本校無此個案），協助轉介至專業醫療院所。

(二) 加強學生正確體態意識之宣導；定期幫體位異常學生量體重。--導師、健康中心

(三) 以推行均衡飲食及營養教育為主要議題，設計相關主題活動，來增進學童營養知識、飲食態度及行為。--健康科任教師

(四) 配合體育署 SH150 計畫，學校每日安排運動 20 分鐘（跳繩、健走）。鼓勵學生下課要離開教室，進行戶外活動來增進學童體能。並由學務組鄭老師負責檢核。--學務組

(五) 每日填寫「餐後潔牙記錄表」、辦理親師座談，善用聯絡簿與家長互動；提醒學生落實動態生活、健康飲食，協助家長養成學生正確飲食觀念與規律運動習慣

項目	計畫項目	實施期程	備註
1	擬定實施計畫	開學前	
2	測量學生身高、體重，計算其身體質量指數	開學第二週	
3	通知檢查結果異常之學童家長	檢查後一星期內	
4	建置體位不良學生管理檔案、每週一定期測量身高體重	檢查後一星期內	
5	推動健康飲食宣導活動	全年度	

6	定期查核學校午餐供餐情形、健康飲食教育活動	全年度	
7	打造學童健康體位環境、師生養成規律運動習慣	全年度	
8	推動學生課間運動、培養學生一人一運動技能	全年度	
9	獎勵達成全學期規律運動學生		

教師兼學務組長 鄭啟甫

護理師 郭秋貝

教師兼教導主任 黃惠雯

承辦人：

健康中心：

教導處：

校長

臺南市七股區後港國民小學校長 方婉

臺南市七股區後港國小 113 學年度學生健康體位實施辦法

一、體位不良學生名單

[illegible]

二、期末預定達成目標

1. 體重過輕學生：增加體重到 3 公斤以上
2. 體重過重學生：BMI 值減少 2 以上
3. 體重超重學生：BMI 值減少 1 以上
4. 每天運動量達到設定值：每天慢跑或快走累積 15 分鐘、跳繩每日 100 下。

臺南市七股區後港國小 113 學年度體適能暨餐前五分鐘實施計畫

一、依據

- (一) 學校衛生法
- (二) 臺南市 113 學年度健康體適能暨飲食教育計畫
- (三) 健康促進學校實施計畫

二、計畫目標

- (一) 實踐健康飲食觀念於生活中、並具備選擇健康食物及自我管理的能力
 - 1. 建立口腔衛生行為
 - 2. 認識飲食對個人健康與生長發育的影響
 - 3. 認識每日飲食指南並據而均衡飲食，並能分析自己的飲食行為
- (二) 瞭解食物生產過程，融入環境保護與永續發展概念。
 - 1. 能在生活中自備餐具、購物袋
 - 2. 認識與感謝生產食物的相關人事物、感謝自然的賜予進而愛護地球資源
 - 3. 建立的習慣推廣健康飲食意識，讓學校各成員知道健康飲食的重要，並養成不偏食、不浪費食物的飲食習慣，於日常生活中實踐。
- (三) 培養規律運動習慣，降低電子產品使用時間
 - 1. 培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
 - 2. 增加學生身體活動時間，強化學生身心活力、健康與智慧之能力。

三、實施對象：本校全體師生。

四、執行內容

- (一) 每週至少一次播放「餐前五分鐘影片」。
- (二) 結合學校行政單位、導師、家長共同監督，禁止學生攜帶含糖飲料、餅乾到校；學校也不採購含糖飲料、餅乾作為學生獎勵品。
- (三) 將推動「飲食教育」實施計畫正式列入學校行事曆。
- (四) 結合學校自給農園計畫，指導學生認識蔬菜生長過程與營養價值；鼓勵學生午餐將蔬菜吃光。進而達成午餐零廚餘目標。
- (五) 學生可攜帶進入校園之飲品及點心如：
 - 1. 飲品：係專指純果（蔬菜）汁、鮮乳、保久乳、無糖豆漿、低糖優酪乳等五種液態食品。
 - 2. 點心：係指用於補充正餐之不足，且含有適量蛋白質及其它營養素之食品；熱量較正餐為少，具有補充營養及矯正偏食的功用。
- (六) 健康體適能計畫

1. 辦理常態性學校體育競賽，提升學生經常性活動

項次	項目	日期	備註
1	體育競賽	12 月底、五月初	全校
2	高爾夫選拔	12 月初	全校

2. 成立體育團隊，培養學生運動習慣、習得一項體育技能

項次	項目	時間	備註
1	高爾夫	每日下午 4 點至 4 點 30 分	全校皆可報名
2	籃球	每週五 3 點 20 分至 4 點	全校皆可報名
社團名稱		上課時間	地點
高爾夫社團		每週二下午 3 點 20 分到 4 點	辦公室前

3. 推動 SH150 活動，鼓勵學生戶外活動

(1)時間：上學日的下課時間

(2)場地：根據校園空間分布特性及運動性質，規畫運動地圖。

(3)項目：依據學校現有體育器材，及學生喜好運動項目的程度，規劃運動項目有羽毛球、籃球、足球、躲避球、跳繩、高爾夫球等。

(4)實施：學生於上述規定運動時間，到風雨球場或操場進行運動。各班皆有班級所屬體育器材(球類、呼拉圈)，以共同使用為主；如需另行借用其他類體育器材，由導師至體育器材室借用。當運動時間終了、上課鐘聲響或不再繼續使用時，班級用品帶回教室保管、體育器材室用品由借用運動器材之老師協助歸還。

4. 將體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、心肺耐力)列為體育課暖身活動。

(七) 飲食教育計畫

1. 藉由營養宣導，讓學生明白健康食物的重要性。

(1)護理師搭配每月菜單附載營養常識。

(2)學校公佈欄進行主題式營養教育文宣。

(3)搭配健康吃快樂動計畫，教師於健康課時教導均衡飲食營養教育。

2. 實施餐前教育，藉由導師餐前指導，提升飲食知識及惜福習慣。餐前教育預計每周至少實施一次；主題搭配午餐食物內容：包含在地食材、食物營養成分、四章一 Q、食物的熱量、食物的烹調、異國食物、惜福愛物等七項。

(八) 人力配置

職稱	姓名	職稱	工作項目
計畫主持人	方婉真	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動。
協同主持人	黃惠雯	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	吳宇中	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	鄭啟甫	學務組長	1. 健促計畫執行，活動策略設計與效果評價。 2. 體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。 3. 心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
研究人員	張家甄	教務組長	1. 班級活動協調聯繫 2. 課程安排規劃、審查議題教學時數
研究人員	郭秋貝	護理師	1. 身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及與學校資源。 2. 推廣師生、社區營養教育宣導及午餐營養需求及成效評估、師生營養諮詢及輔導特殊疾病學童飲食。
研究人員	洪玟成	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

五、執行方式如下：

1. 學校健康飲食政策：

*定期於晨會宣導，校園內禁止攜帶含糖飲料與零食。如經發現，由老師保管，放學後再交給學生帶回家。並提醒家長，勿提供含糖飲料或零食讓學生帶到學校。

*透過新生家長座談會、班親會、聯絡簿等方式宣導學校禁止攜帶零食與含糖飲料政策；學生有違規情形予以登記，由班導師加強觀念導正。

2. 導師配合：各班導師協助督導，不定期檢視學生下課時間是否食用零食或含糖飲料。如有發現，保管食物至放學，並通知家長。請家長協助，不要讓學生攜帶零食或含糖飲料到學校。

3. 家長協助：關心子弟早餐及飲食內容，養成多喝白開水習慣，避免以含糖飲料作為小朋友的獎勵品。

六、違規攜帶含糖飲料之學生，由學務組按月統計學生人數，如發現有

學生習慣攜帶含糖飲料到學校，則告知班級導師共同導正學生習慣，必要時聯繫家長，請家長共同協助。

七、預期效益

- (一)學校教育課程及活動：提供教職員工、學生健康體適能及飲食衛教知識。學生對健康體適能及飲食衛教認知率達 95% 以上，體位不良學生比率能降低 0.5%。
- (二)教職員工生共同參與並發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。
- (三)學生體育活動多元發展，畢業每人至少學會一項運動技能。
- (四)學生規律運動習慣比例逐年提升。
- (五)學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣。

八、本實施計劃經行政會議討論通過，校長核可後施行，修正時亦同。

承辦：

教師兼
學務組長 鄭啟甫

健康中心

護理師郭秋貝

總務處：

教師兼代
總務主任 吳宇中

校長：

臺南市七股區
後港國民小學校長 方婉真

教務組：

教師兼
教務組長 張家甄

教導處：

教師兼
教導主任 黃惠雯

附表 5

臺南市七股區後港國小學生目睹家暴個案輔導會議簽到表

[illegible]

個案會議資料(二)

臺南市七股區後港國小學生目睹家暴個案輔導個案會議紀錄

一、主席報告

學校日前接獲六年甲班潘 00 同學目睹家暴案件，為提供學生良好學習環境、培養健全身心，召開輔導會議。

二、討論事項

1. 相關人員說明個案狀況（請導師、家長、或認輔教師…做說明）

學務組案情說明：113 年 10 月 19 日本校六年甲班潘同學目睹家暴。

113 年 10 月 20 日學校知悉，立即校安通報。

113 年 11 月 21 日家暴中心指定學務組為目睹案件接案單位

案情簡述如下：

一、家庭概況：

- (一)案主：潘同學，1 歲，就讀後港國小。
- (二)案母：許 00，45 歲，已婚，育 1 女，照服員。
- (三)案父：潘 00，49 歲，砂石車司機。
- (四)案外祖父母，皆 70 多歲

二、案家家暴(通報)情況簡述：

個案潘生的父親，持刀械向同住岳父攻擊，也向母親語言攻擊。

報警後，案父有上銬至警局筆錄。案父在派出所傳上銬照片給案母，留言要百倍奉還。案生也向同學敘述整個過程。

11/18 該生正常到校，目前由母親照顧。父親已離開原住所。

上課情緒穩定、學習表現如常。

三、案主身心狀況：
案母表示案父已搬家，目前無接觸。但，先前已有多次類似情形，事後案母也都有陸續向案主安撫情緒，這段時間觀察孩子的生活作息狀況皆無異樣。

四、主責社工已提供服務概況：

社工與案母討論人身安全計畫，提供案母關懷和情緒支持，共同討論親子相處互動方式及因應對策。

五、案父母對目睹兒少轉知教育單位態度：

知悉但缺乏轉介輔導意願，惟衡量家暴或目睹情形，轉知學校就近關心

六、建議協助事項：

- 1、就學議題：關懷在校適應及學習狀況
- 2、心理衛教：正向情緒表達與紓解壓力、減緩目睹暴力之創傷
- 3、人身安全：加強安全意識與自我保護
- 4、家庭議題：關懷兒少對家庭變化之調適

1-1. 該生目前適應狀況與相關評估：

酒	學生最近 30 天有沒有再看到家中有人喝酒？ ☒ 無； ☐ 有，請描述：(對象、頻率
---	---

	等)
睹	學生最近 30 天有沒有再看到家中有人打架? ☒ 無; ☐ 有, 請描述: (對象、頻率等)
打	最近 30 天學生有沒有被打? ☒ 無; ☐ 有, 請描述: (對象、頻率、事件等)
怕	學生是否表達會害怕家中發生什麼事? ☒ 無; ☐ 有, 請描述:
睡	學生是否表達會睡不好? ☒ 無; ☐ 有, 請描述:
偏	學生在校內有無偏差行為? ☒ 無; ☐ 有, 請描述: (對象、頻率、事件等)
人身安全評估	☒ 在家安全無虞; ☐ 在家有安全之虞, 須警政與社政協助確認; ☒ 在校安全無虞; ☐ 在校有安全之虞, 須學校密切追蹤
可能因目睹出現的身心不適	
學生在校適應狀況	1. 身分: ☒ 一般生; ☐ 特教生: 2. 出缺席情形: ☒ 穩定; ☐ 不穩定: 一週平均到校天數 5 天 3. 近期情緒狀態: ☒ 穩定; ☐ 不穩, 請描述: 4. 在校身心適應狀況(與未通報前比較): (1) 課業方面: 科任課的表現沒有特殊狀況 (2) 人際方面: 沒有特別表現; 與班上某位同學較為要好。 5. 特別事件說明:

2. 學務組說明目前處理狀況

(1) 請導師加強注意學生日常表現, 是否有異常行為、是否因目睹家暴而對人際互動產生不良影響。

(2) 請兼任輔導老師利用機會, 指導學生保護自己的能力。

請導師與家長定期聯絡, 了解學生在家表現、了解學生與長輩的互動狀況。

三、決議:

1. 擬出輔導策略

※六導師: 與母親保持聯繫, 請母親關心孩童是否出現不當行為或生活上有明顯改變

※學務組: 該生目前表現尚無特殊狀況, 經觀察, 目睹家暴前後, 該生情緒與課間行為與平日無異; 但會持續追蹤。也請授課教師在上課時注意學生是否有異常行為出現。另, 學務組會與社工保持聯繫; 也請導師提供相關社會資源給家長, 讓家



長了解如何尋求幫助。

也請導師將學生的輔導過程或異常行為紀錄在輔導系統。

如果有跟家長聯繫，也一併登錄在輔導系統。

四、散會

主席：感謝大家出席，相信大家為學生付出的努力一定能收到成果。

請學務組與大家一起關心學生狀況，讓學生能健康成長。

散會。113 年 11 月 22 日上午 09 點 00 分。

承辦人：

教師兼學務組長 鄭啟南

教導主任：

教師兼教導主任 黃惠雯

校長：

臺南市七股區後港國民小學校長 方婉真

臺南市七股區後港國小 113 學年度第 2 學期慢跑計畫

一、 依據：1. 本校 113 年第 2 學期期初校務會議決議事項。

2. 本校 113 學年度健康促進學校暨大跑步計畫。

二、 目的：1、促進師生健康，鍛鍊強健體魄。

2、指導師生學習正確的運動方法，養成天天運動的習慣。

三、時間：114 年 03 月 26 日星期三，上午 8 點整。

四、路線：8 點 00 分由學校大門口出發，往西沿南 30 鄉道，經頂山鹽灘地，從頂山分校北側道路繞經社區外環，由南側進社區，頂山代天府，認識傳統信仰與民俗建築文物。再從大廟牌樓往南至第 2 賞鳥亭。

五、方法：全校集合於門口出發，往頂山社區。

六、地圖。全程約 5 公里。



七、經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼學務組長鄭啟甫

主任：

教師兼教導主任黃惠雯

校長：

臺南市七股區後港國民小學校長方婉真

臺南市七股區後港國小 113 學年度第 2 學期慢跑 工作

1、前導：

我-自行車

宇中主任—自行車，路口交通秩序（遇路口，停下全校，一起通過路口）

2、跑步人員：

校長 + 全體學生

機動、錄影：

詔惠老師、惠雯主任、佳容助理員

3、殿後

秋貝護理師、小玲助理員

4、志工與家長

5、路線行程

8 點 00 分～8 點 15 分：全校於校門口集合，校長講話

8 點 15 分～8 點 40 分：慢跑至頂山代天府，

8 點 45 分～8 點 55 分：休息、上廁所

8 點 55 分至 9 點 30 分：賞鳥亭（分組抽籤，進行解謎「生物、英語、台語」）

09 點 30 分-10 點 20 分：跑步回學校

臺南市七股區後港國小 113 學年度第 2 學期慢跑-學生闖關分組

	一	二	三	四	五	六
三甲	4	2、8	3	1	5、7	6
六甲	1、9	2	3、10	4、11	5、7	6、8
五甲	1、9	2	3、10	4、11	5、7	6、8
四甲	5	6、8	1、7	2、10	3	4、9
一甲	6、7	5、8	4、9	3、10	2、11	1
二甲	1、13、15	2、12、14	3、7	4、8	5、9	6、10、11
共	11	11	11	11	11	11

關卡

分六關：

過關

	1	2	3	4	5	6
	美玲老師 力中老師	黑琵學會	秋貝阿姨 小玲阿姨	詔惠老師 Anthony 師	惟秀老師 倖儀老師	宇中主任 蔚文老師
	臺語	生態、鳥類	健康	英語	語詞接龍	體能

闖關卡：臺南市七股區後港國小 113 學年度第 2 學期路跑闖關

第 組

計分卡：過關請打勾

隊員 關卡	台語	國語	體能	英語	健康	生態

組員簽名

臺南市七股區後港國小 113 學年度路跑活動通知暨家長同意書

目標：1、培養學生規律運動的習慣、瞭解運動能促進身體健康

2、結合後港國小校訂課程-黑面琵鷺觀察、紅樹林與鹽灘自然生態

時間：114 年 03 月 26 日上午 8 點，學校正門出發；預計 10 點 10 分前返達學校

路線：後港國小-頂山社區-大廟-賞鳥亭；

參與人員：全校師生

活動規劃：

1、路跑：單程約 4.5 公里

2、小燕鷗築巢觀察暨鹽灘地生態

3、社區走訪：認識傳統住居的生活智慧與民俗意涵

4、闖關活動：雙語教育、本土語、健康體位暨飲食教育闖關

後港國小學童參與 113 學年度校內路跑活動家長同意書

本次活動，由學務組鄭啟甫老師規劃，每位學生將投保國泰人壽旅平險。

本人（家長簽名）為學生（學生名字）的家長

☐同意 ☐不同意，本子弟參加 3 月 26 日路跑活動。114 年 月 日

後港國小家長陪同參與路跑活動意願調查表

本人（家長簽名）為（）年甲班（學生名字）的家長
意願參加學校舉辦之 113 學年度路跑活動，協助學校照看學生活動安全、陪同孩子完成路跑闖關活動。請有意願參與的家長從下列選項中，勾選當天參與方式：

☐騎機車：協助老師照顧學生安全、幫忙拍小孩可愛的身影、路口照看

☐騎腳踏車：提醒學生交通安全、引導學生依序跑步、路上交通照看

☐跑步：與孩子一起路跑、安全照看。感受孩童與大地的熱情。

臺南市七股區後港國民小學
113 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

壹、學校基本資料

一、全校班級數：6班

二、全校學生人數：67人

三、全校教職員工數：15人

四、業務承辦人：鄭啟甫；聯絡電話：794-1305 # 16

五、單位主管：方婉真；聯絡電話：794-1305 # 12

六、校長：方婉真

貳、學校背景資料及現況分析

學校背景資料：

本校位處城鄉交界，是一所小型學校，一至六年級共6班，學生數共67人，幼兒園15人，教職員工17人。本校單親家庭、隔代教養與外配子女學童比例佔55%，學區家長90%屬於勞工階層，社經地位較低落。主要照養學童者普遍缺乏健康生活型態的相關知識，也未能建立良好的健康生活習慣：飲食較多油多糖、水量攝取不足，電子產品使用過度。校內家庭抽菸比率高達70%，學童之生活、學習與成長頗值得關切。因此本校健康促進計劃擬於培養、訓練學生「生活技能」為導向，發展學生自我覺察之能力與技巧，以建立良好的健康生活習慣能力為目標。本校運動空間充足，有用足量運動器材；配合每週兩次餐前五分鐘影片，每個月一次營養教育。

新的一年，將發展自行車運動，以校內自行車道為基礎訓練，推廣至學生畢業前能完成後港至鹽山-青鯤鯓的15公里騎乘。

現況分析：

一、學生喝白開水量大於1500cc者，約佔全校70%；每天睡前刷牙比率佔85%。潔牙推廣還要再加強。

二、體位適中率64%，但學生上學期間，運動時間超過30分鐘的比率，僅約4成左右；假日運動時間超過30分鐘者，只有兩成左右。要再加強學生增加每日運動時間

三、假日刷牙次數達3次者，僅佔4成左右

四、使用手機平板，平日超過1小時者，有5成；假日超過2小時者，超過7成。影響視力保健與健體甚巨。

五、學生飲食達到天天五蔬果人數比例低，偏食人數佔比多。

參、計畫目標

一、全校體位適中率從64%提高至68%、體適能檢測增加至60%

二、全校過重比例下降3%

三、鼓勵學生培養運動技能，下課時間能到戶外活動人數比例達90%以上。

四、每日喝水達1500cc以上者，達到全校90%

五、推廣飲食教育，配合播放餐前五分鐘影片，每週至少三次，每月一次飲食教育

六、體位過重以上比率，降低至32%以下

七、學生使用含氟1000ppm以上牙膏比率，達全校人數92%

八、游泳通過2級以上檢測，達到檢測人數之50%。

九、剩食比例降低。每日廚餘不超過2公斤

十、增加自給農園參與班級，從一個班級到三個班級

肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	方婉真	校長	綜整計畫推動。
副召集人	黃惠雯	教導主任	協助召集人辦理健康促進及飲食教育業務
副召集人	吳宇中	總務主任	協助體衛物資之統整、保管、購買與經費核銷
計畫撰寫	鄭啟甫	學務組	相關計畫撰寫與執行、成果製作、球隊訓練與比賽指導
課程組	張家甄	教務組長	健體課程時數安排、觀議課行程安排；成果收集。
教案教學	石詔惠	科任教師	健康課程教學者、撰寫教案、推動健康護照
家長代表	洪玟成	家長代表	協助學校與社區共同發展、參與與推動健康體適能活動
學生代表	陳景輝	六甲學生	執行教學課程、學習反饋。

伍、實施期程

實施日期	工作項目
9月1日至9月18日	行動計畫撰寫

實施日期	工作項目
9月2日至9月9日	身高體重視力測量、完成體位不良、視力不良學生造冊；通知家長
9月10日	製發體位與視力關懷單，進行視力回診；提醒家長鼓勵學生保持健康生活習慣
9月11-18日	完成教室照度測量、規劃學生課間活動空間與運動項目；盤點校內運動設施與器材
9月30日前	健康課程-飲食教育；體育課程-第一次體適能測量
9月26日	口腔保健教學、配合牙醫到校，進行全校齲齒率調查
10月23日	口腔衛生宣導、貝氏刷牙法；全校課間運動
11月8日	體能加強月：每日利用課間時間慢跑5分鐘、慢走5分鐘；月底安排第二次學生體適能測驗
11月14日	自行車活動：健康體適能教學
12月11日	視力保健宣導、正確坐姿教學；安親班視力保健宣導
12月27日	校慶活動：體能挑戰與趣味競賽
1月15日	口腔保健挑戰：進行全校潔牙競賽（牙菌斑顯示劑）；針對bmi維持在19-25之內者，給予公開獎勵。
2月26日	全校體位測量；針對體位異常學生，規劃加強運動時段
3月1--10日	進行全校體位測量；給予維持良好體位，公開獎勵；調查全校教室燈光是否充足
4月3日	配合兒童節活動，辦理健康闖關。至安親班視力宣導、交通安全宣導
4月10日	體適能宣導、第三次體適能測量；4-6年級學生進行體適能檢測。體位良好者，給予公開表揚。
5月中旬	全校親師生體適能競賽
6月20日	期末健康競賽
6月25日	期末健康寶寶頒獎：頒獎對象為牙齒無蛀牙或體位適中、sh150達標等
每週	播放餐前五分鐘飲食影片
每日	每天課間運動30分鐘：慢跑、跳繩
每月	配合五分鐘影片，進行每月一次營養教育

實施日期		工作項目	
12月11日		單車教學	
陸、年度指標			
項次	年度指標	目標數值	學校申請點數
一	體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率	填報率100%且通過率50%以上，通過率與上學年度相比進步10%：5點	5
二	執行學校 SH150計畫	執行學校 SH150計畫：2點	2
三	參加本市辦理任2項普及化運動比賽	參加2項比賽：4點	4
四	年度學生體位適中率提高	提高2%以上：5點	5
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行3次：5點	5
六	辦理水域安全課程活動	辦理水域安全課程活動：1點	1
七	推廣健康護照	全校實施：5點	5
八	推廣餐前5分鐘專書教學	每學期實施3次：3點	3
九	推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上	全校參與數達40-60%：1點	1
十	學校建置自給農園以推動食農教育	向本局提報計畫申請相關經費：2點	2
十一	申請體育署補助正式游泳課程經費	申請體育署補助正式游泳課程經費：1點	1
十三	施行飲食教育課程或活動	2點	2
柒、各項指標計畫內容及執行方式			
指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率			
一、執行方式：			
(一)安排每天課間時間全校一起運動，全校進行體能活動：慢跑與跳繩			
(二)體育課安排每月一次體適能檢測，強化學生通過率			
(三)鼓勵學生假日安排戶外活動，減少使用電子產品時間；			

(四)聯絡簿登錄假日運動時間，由家長簽名認證，每個月檢核一次，每個月（4週）累計假日運動時間達240分鐘以上者，給予點券兩張獎勵

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：填報率100%且通過率50%以上，通過率與上學年度相比進步10%：5點

四、預期效益：

(一)每個學生都參加檢測，體適能填報率達100%

(二)學生檢測通過率達60%

(三)學生培養規律運動習慣、習得一項運動技能

(四)學生提昇運動能力，能夠覺察運動對身體健康的好處

五、學校申請點數：5點

指標二：執行學校 SH150計畫

一、執行方式：

(一)每天安排三次下課時間為共同運動時段，師生一起進行體能活動：運動時間達到30分鐘以上

(二)指導學生慢跑技能與運動傷害防護技巧

(三)每天課間時間，廣播請學生到戶外運動、提昇教室淨空率

(四)班級提供跳繩、球類等相關器材，鼓勵學生下課到戶外運動

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：執行學校 SH150計畫：2點

四、預期效益：

(一)學生每天運動30分鐘以上比率達88%以上

(二)下課教室淨空率達95%以上

(三)學生體位維持適中比率人數在全校學生的66%以上

(四)學生假日可以運動30分鐘以上者，達全校人數的65%以上

五、學校申請點數：2點

指標三：參加本市辦理任2項普及化運動比賽

一、執行方式：

(一)辦理校內運動社團，鼓勵學生參加。

(二)體育教學多元化，加強跳繩及球類深度學習與技巧練習

(三)鼓勵學生用課間時間與體育課，學習並熟練一項運動技能

(四)參加市內跳繩、樂樂棒球及體操與三人棒球及田徑比賽、高爾夫比賽

二、執行對象：全體學生

三、指標目標及點數：參加2項比賽：4點

四、預期效益：

(一)學生能學會至少一項運動技能；並養成規律運動習慣

(二)學生能代表學校參加對外比賽，並將所學運動技能指導家人一同運動

(三)學校能指導學生參加至少兩項普及化運動比賽

五、學校申請點數：4點

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)定期測量學生體位；健康中心建立學生體位名冊。定期追蹤。

(二)鼓勵學生課後運動，學會一項運動技能；安排全校統一運動時段，藉由群體力量，激勵學生運動強身

(三)利用健康體育課，指導學生正確飲食觀念、規律飲食、降低含糖飲料攝取量。

(四)護理師定期關懷體位不良學生，指導正確運動方式與飲食。體育老師指導學生規律運動與規劃運動計畫

(五)每週3次餐前五分鐘影片

(六)利用班級群組，宣導健康飲食觀念、鼓勵家長利用時間與孩童一起運動

(七)學生參加游泳課，學習游泳能力

二、執行對象：師生

三、指標目標及點數：提高2%以上：5點

四、預期效益：

(一)學生體位適中率比去年適中率提高至少2%：目前由上一學年度之63%提昇至67%

(二)學生養成正確的飲食習慣，不偏食

(三)降低含糖飲料攝取次數至每週3次以下；學生每天喝滿1500cc白開水比率能達到85%以上

(四)零食每週攝取次數能夠降低，目標是65%以上的學生可以每週只吃2次以下的零食

五、學校申請點數：5點

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)利用午餐前播放影片，強化飲食教育觀念；每週3次

(二)利用早自修時間，播放影片強化學生學習效能

(三)運用健康與體育，加強學生營養觀念、覺察飲食與健康的關聯並決定養成正確飲食方式

二、執行對象：師生

三、指標目標及點數：每週施行3次：5點

四、預期效益：

(一)學生了解均衡飲食的重要

(二)學生能覺察營養對健康的重要

(三)學生樂於學習並將學習所得與家人分享

(四)不挑食、可以均衡攝取各類食物；並將食物吃光光

五、學校申請點數：5點

指標六：辦理水域安全課程活動

一、執行方式：

(一)本學年度推行游泳教學，上下學期各7次；暑假推行5日加強班

(二)鼓勵全校學生參加，熟練水域安全觀念以及學習自救能力

(三)安排兩次水域安全講座、由游泳池教練負責宣講並實際操練

二、執行對象：學生與教師

三、指標目標及點數：辦理水域安全課程活動：1點

四、預期效益：

(一)高年級學生都能完成水母漂30秒、打水前進20公尺

(二)畢業班至少7成能以自由式完成50公尺

(三)中年級學生能完成水母漂20秒、打水前進20公尺

(四)低年級學生都能漂浮前進10公尺、持浮板打水前進20公尺

五、學校申請點數：1點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)結合班級與學校獎勵制度，推廣健康護照

(二)利用班親會時間，鼓勵家長與孩童一起紀錄

(三)班級建立健康生活守則，並一起遵守、紀錄於健康護照

二、執行對象：1-6年級參加

三、指標目標及點數：全校實施：5點

四、預期效益：

(一)學生能據以登錄自己的飲食習慣，並藉以檢視自己的生活習慣是否符合健康生活守則

(二)學生飲水達1500毫公升比率，佔全校80%以上

(三)學生餐後與睡前潔牙比率，達全校90%以上

(四)學生每天運動30分鐘以上比率，佔全校80%以上

五、學校申請點數：5點

指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

一、執行方式：

(一)每學期至少完成3次專書教學

(二)學生能運用5分鐘專書，認識食物營養與健康

(三)學生完成學習單，認識食物營養價值

二、執行對象：全校

三、指標目標及點數：每學期實施3次：3點

四、預期效益：

(一)學生能自行運用專書，查閱各類食物的營養價值

(二)學生在學習後，能向家人宣導各類食物的營養、正確選擇健康飲食模式

五、學校申請點數：3點

指標九：推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上

一、執行方式：

(一)推行校內體育社團，鼓勵學生參與

(二)每人參加一項運動社團，學會一項運動技能

二、執行對象：學生

三、指標目標及點數：全校參與數達40-60%：1點

四、預期效益：

(一)學生能學會一項運動技能並落實於日常生活

(二)學生能培養規律運動習慣

五、學校申請點數：1點

指標十：學校建置自給農園以推動食農教育

一、執行方式：

(一)配合自然課，種植當季蔬菜；並已申請計畫通過在案

(二)配合健康與體育，學生認識蔬菜、了解營養價值；並能每天都將午餐吃光

(三)結合農會推廣股資源與經費，辦理食農教育講座與實做課程；

(四)安排業師進校，指導學生製作低碳飲食餐點

二、執行對象：師生

三、指標目標及點數：向本局提報計畫申請相關經費：2點

四、預期效益：

(一)學生能了解蔬菜的營養價值，每天都能達成至少3種以上蔬菜攝取。

(二)學生能完成蔬菜種植，並在指導下完成蔬菜採收與烹飪

(三)有效利用校園空地，加深學生課程與實務的結合

(四)藉由農會與業師課程，活化、深化學生生活經驗與生活技能

五、學校申請點數：2點

指標十一：申請體育署補助正式游泳課程經費

一、執行方式：

(一)114年已申請全年度游泳教學經費，學生至佳里區緣內多游泳池學習

(二)全校1-6年級都參加游泳教學課程，由專業教練指導

(三)學生依能力分成4組進行教學，每週一次，每學期7次。

(四)每學期一次游泳檢測，2級以上者佔參與檢測人數之60%以上。

二、執行對象：學生

三、指標目標及點數：申請體育署補助正式游泳課程經費：1點

四、預期效益：

(一)畢業班學生能以任一式游完50公尺。

(二)畢業班學生達成五級檢測者，佔畢業班人數5成以上

(三)中年級學生能以自由式完成15公尺、持浮板狀態下，以自由式前進25公尺

(四)低年級能以浮板前進20公尺

五、學校申請點數：1點

指標十三：施行飲食教育課程或活動

配合學校本位課程，辦理在地食材教學/健康活動

一、執行方式：

(一)指導學生認識虱目魚與文蛤與牡蠣、了解營養價值與食用方法

(二)製作魚料理、文蛤與牡蠣料理方式並動手料理

(三)辦理自行車推廣活動，結合校際交流、至七股鹽山辦理體適能活動

二、執行對象：高年級學生

三、指標目標及點數：2點

四、預期效益：

(一)學生認識魚類的特性與營養價值，並學會吃魚技巧

(二)學生能在課後，主動要求家人購買牡蠣產品

(三)完成自行車活動，了解交通安全規則、安全騎乘觀念

五、學校申請點數：2點

臺南市七股區後港國民小學校訂課程教學計劃編撰

113 學年度-後港創藝之週遊七股-

山濤海峰～鹽鄉食農與體適能之旅

一、目標：1. 藉由奔馳逐風、揮撼大地，以自行車騎乘方式，親自走訪認識七股傳

統產業：七股鹽山、頂山鹽灘、濱海養殖環境。

2. 了解食物營養價值、學習傳統保存食文化的意含與價值。

3. 學生能培養規律運動習慣、熟悉自行車運動的安全與騎乘技巧。

4. 學生能遵守道路交通規則，互相幫助完成戶外教學騎乘活動。

二、方法：1. 由學務組規劃自行車安全講習與考照測驗。利用週五第二節訓練學生自行

車騎乘技巧與安全能力。

2. 通過道安測驗（交通安全常識、車輛安全檢查、路面測試），由學務組

頒發小騎士駕照；接續安排後港至鹽山戶外教學活動，來回約 15 公里。

三、日期：114 年 4 月 29 日星期二，結合七股區農會推廣股與四健會食農教育計畫。

四、說明：本次騎乘路線規劃動機與目的為挑戰自我與惜食知福，分別說明如下。

1. 挑戰：四五年級學生挑戰自我極限、結合健康促進學校體位計畫，重視身

體健康、培養規律運動習慣。並在安全規範下，戮力完成目標。

2. 知福：為讓學生了解先民保存食物的智慧、培養珍惜食物與不挑食的飲食

價值觀念，並藉此讓學生認識在地傳統產業與生態環境。安排學生

利用學校自行車，結合健康促進學校健康體位活動（食物的營

養）、綜合課程領域（感恩與祝福）以及自然與生活科技（四下-力

的存在、五下-食物的防腐），完成此次戶外教育課程。

3. 地點有：七股區頂山社區，鹽灘環境、濱海植物與海鳥生態；

七股區頂山鹽灘，鹽的故事、槍樓歷史與鹽的科學；

七股區鹽山周遭，鹽鐵殘段與鹽工生產；

七股區鹽山，了解鹽的生產歷程；

五、路線：

後港國小 → 南 30 → 頂山鹽灘 → 南 30 → 頂山代天府 → 南 25-1 → 頂山賞鳥亭 → 南 25-1 轉南 25 →
中寮天后宮 → 176 縣道 → 鹽山 → 鹽山倉庫、爬鹽山 → 176 縣道 → 中寮天后宮 → 南 25 轉南 25-1
→ 頂山鹽鐵殘段 → 南 25-1 → 頂山代天府 → 南 25-1 轉南 30 → 後港國小，全程 15 公里。



六、規劃：

日期	項目	負責人員與活動對象	地點
~4月28日	體能訓練	利用體育課、創藝課完成寧 與自行車訓練	校內
3月、4月	路線探勘	學務組	校外
3月中下旬	教學內容規劃	學務組-各教學定點	校外
4月18日前	保險、同意書	保險-4月15日辦理 同意書與參與意願-2/20前發	校內
4月20日前	學習單	學務組完成學習單	校內
4月28日前	精進騎車技能	學務組-四、五甲學生	校內
4月16日中午	單車小騎士	學務組-四、五甲學生	練習場
4月29日	正式活動日	學務組-四、五甲學生	校外

人力安排

姓名	工作項目	完成期限及學生應完成項目
學務組	1. 騎車技能、安全意識與上路規範 2. 簡易保養與調整：煞車、胎壓等 3. 行政業務：單位聯絡、騎乘路線 4. 學習單 5. 志工調查與隨行訓練	114年4月28日 學生熟悉車輛操作、檢查 了解交通安全法規與規範 完成卡片、志工招募 與他校互動禮節
黃嘉蓉老師	1. 家長聯絡、2. 汽車、3. 安全維護	確認家長參與意願、叮嚀訓練
吳宇中主任	1. 體能訓練、2. 在校支援	體能訓練、熱身運動

黃惠雯主任	1. 業務督導	督促業務進行	
郭秋貝護理師	1. 後備車輛支援、2 緊急救護支援	學生熟練急救包扎、CPR 技能	
某某家長	1. 陪同學生、2. 安全維護	車輛支援	
某某家長	1. 安全維護、2. 路口引導	車輛支援	

七、預期效益：

1. 學生學會交通安全規範、燈號與標誌用途、能遵守交通法規、安全出行。
2. 學生能夠正確且安全的操控自行車，並以正確的安全觀念於道路騎乘。
3. 學生能夠互相合作，確保車輛正常，能夠彼此安全確保、維護騎乘安全。
4. 學生學會並能熟練自行車檢查方法、能夠排除簡易故障。
5. 學生在活動過程，能勇於表達對他人的感謝與祝福。
6. 學生能夠彼此注意安全、隨時提醒，快樂出門、平安回家。

八、車輛安排與隊伍規劃：

1. 學生騎乘校內捷安特越野車、2. 領騎教師騎乘捷安特越野車
3. 導師、家長為壓後車輛駕駛、3. 學生以五甲學生為首
4. 全程由學務組領騎、前導；學生依序排成兩列。
5. 邀請一名家長騎機車確保車隊前進安全、無外車切斷車隊前行

九、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

教導處：教師兼代
教導主任黃惠雯

學務組：教師兼代
學務組長鄭啟甫

校長：臺南市七股區
後港國民小學校長方婉真

總務處：教師兼代
總務主任吳宇中

臺南市七股區後港國小 113 學年度配合七股區農會辦理自行車活動

親愛的家長你好：

本校近幾年推動自行車安全教育，感謝你的支持與鼓勵、讓學生能培養一個規律的運動習慣與技能！

這學期，七股區農會推廣股與七股區農會四健會邀請後港國小擔任農會「『飲食暨食農教育』計畫」之工作夥伴，除了安排青年農夫到校指導學生農事作業與營養教育、食品製作外，將搭配本校校訂課程（後港美樂地），安排鹽山自行車校外教學。

該校外教學課程，將統整介紹七股在地傳統產業（鹽、虱目魚養殖、文蛤養殖等），也將指導學生鹽與食物（醃漬）、鹽與生活（防腐等）的關係。

人力部份：學校由教導處黃惠雯主任統籌校內教學與人力規劃、學務組鄭老師安排學生體能與自行車騎乘技巧訓練。農會協助青年農夫到校指導與經費核銷。

學校預定安排鹽山校外教學，114 年 04 月 29 日 星期二下午 1 點 學校出發

時間	地點	內容	負責單位
12 點 40 分	廚房前空地	集合、檢查、安全帽、13 點出發	學務組鄭老師
13 點 30 分	頂山代天府	休息	陳博靜里長
13 點 40 分	頂山路口	出發往鹽山	學務組鄭老師
14 點 10 分	鹽山	鹽業介紹、生態、產業解說	學務組鄭老師、農會
15 點 00 分	鹽山	回程往後港國小	學務組鄭老師
15 點 30 分	頂山代天府	休息、吃點心	學務組鄭老師
16 點 00 分	後港國小	返抵學校	學務組鄭老師

全程來回約 15 公里，沿途休息、上廁所地點為頂山代天府、鹽山、中寮天后宮。

學校人力安排為：

自行車訓練與當天領隊：鄭啟甫老師；學校人力安排：教導處黃惠雯主任、隨隊老師：四年級導師、隨隊護理人員：郭秋貝護理師、吳佳容助理員。

活動日期：

114 年 04 月 29 日星期二，下午 12 點 40 分。由學校正門口出發。

活動內容：食農教育-七股在地傳統產業暨鹽業文化與體適能活動（自行車課程）

臺南市七股區後港國小 113 學年度配合七股區農會辦理自行車推廣活動

家長同意書

本人為_____年甲班學生：_____之家長，（ 同意 / 不同意 ）敝子弟參加學校此次舉辦之傳統產業暨體適能教育宣導（自行車）活動。鼓勵學生戮力完成學習活動，發揮學生活潑學習精神，並聽從老師指導，平安完成學習課程。

家長簽名：

日期：

臺南市七股區後港國小 113 學年度配合七股區農會辦理自行車推廣活動

家長隨同參與活動報名表

本人為_____年甲班學生：_____之家長，願意陪同敝子弟一起參與此次自行車活動。並協助學校共同維護學生道路騎乘安全維護。本人當日將以（ 汽車 / 機車 / 自行車 ）（請圈選一種）陪同學生進行活動。

如果，家長有意和孩子們一起騎自行車，但無法自備自行車者，學校可以提供自行車。家長報名表請在 4 月 22 日前交給導師即可，謝謝。

臺南市七股區後港國民小學校訂課程教學計劃編撰

113 學年度-後港創藝之週遊七股-

山濤海峰～鹽鄉食農與體適能之旅

一、目標：1. 藉由奔馳逐風、揮撼大地，以自行車騎乘方式，親自走訪認識七股傳

統產業：七股鹽山、頂山鹽灘、濱海養殖環境。

2. 了解食物營養價值、學習傳統保存食文化的意含與價值。

3. 學生能培養規律運動習慣、熟悉自行車運動的安全與騎乘技巧。

4. 學生能遵守道路交通規則，互相幫助完成戶外教學騎乘活動。

二、方法：1. 由學務組規劃自行車安全講習與考照測驗。利用週五第二節訓練學生自行

車騎乘技巧與安全能力。

2. 通過道安測驗（交通安全常識、車輛安全檢查、路面測試），由學務組

頒發小騎士駕照；接續安排後港至鹽山戶外教學活動，來回約 15 公里。

三、日期：114 年 4 月 29 日星期二，結合七股區農會推廣股與四健會食農教育計畫。

四、說明：本次騎乘路線規劃動機與目的為挑戰自我與惜食知福，分別說明如下。

1. 挑戰：四五年級學生挑戰自我極限、結合健康促進學校體位計畫，重視身

體健康、培養規律運動習慣。並在安全規範下，戮力完成目標。

2. 知福：為讓學生了解先民保存食物的智慧、培養珍惜食物與不挑食的飲食

價值觀念，並藉此讓學生認識在地傳統產業與生態環境。安排學生

利用學校自行車，結合健康促進學校健康體位活動（食物的營

養）、綜合課程領域（感恩與祝福）以及自然與生活科技（四下-力

的存在、五下-食物的防腐），完成此次戶外教育課程。

3. 地點有：七股區頂山社區，鹽灘環境、濱海植物與海鳥生態；

七股區頂山鹽灘，鹽的故事、槍樓歷史與鹽的科學；

七股區鹽山周遭，鹽鐵殘段與鹽工生產；

七股區鹽山，了解鹽的生產歷程；

五、路線：

後港國小 $\xrightarrow{\text{南30}}$ 頂山鹽灘 $\xrightarrow{\text{南30}}$ 頂山代天府 $\xrightarrow{\text{南25-1}}$ 頂山賞鳥亭 $\xrightarrow{\text{南25-1 轉南25}}$

中寮天后宮 $\xrightarrow{176 \text{ 縣道}}$ 鹽山 $\rightarrow$ 鹽山倉庫、爬鹽山 $\xrightarrow{176 \text{ 縣道}}$ 中寮天后宮 $\xrightarrow{\text{南25 轉南25-1}}$

$\rightarrow$ 頂山鹽鐵殘段 $\xrightarrow{\text{南25-1}}$ 頂山代天府 $\xrightarrow{\text{南25-1 轉南30}}$ 後港國小，全程 15 公里。



六、規劃：

日期	項目	負責人員與活動對象	地點
~4月28日	體能訓練	利用體育課、創藝課完成寧 與自行車訓練	校內
3月、4月	路線探勘	學務組	校外
3月中下旬	教學內容規劃	學務組-各教學定點	校外
4月18日前	保險、同意書	保險-4月15日辦理 同意書與參與意願-2/20前發	校內
4月20日前	學習單	學務組完成學習單	校內
4月28日前	精進騎車技能	學務組-四、五甲學生	校內
4月16日中午	單車小騎士	學務組-四、五甲學生	練習場
4月29日	正式活動日	學務組-四、五甲學生	校外

人力安排

姓名	工作項目	完成期限及學生應完成項目
學務組	1. 騎車技能、安全意識與上路規範 2. 簡易保養與調整：煞車、胎壓等 3. 行政業務：單位聯絡、騎乘路線 4. 學習單 5. 志工調查與隨行訓練	114年4月28日 學生熟悉車輛操作、檢查 了解交通安全法規與規範 完成卡片、志工招募 與他校互動禮節
黃嘉蓉老師	1. 家長聯絡、2. 汽車、3. 安全維護	確認家長參與意願、叮嚀訓練
吳宇中主任	1. 體能訓練、2. 在校支援	體能訓練、熱身運動

黃惠雯主任	1. 業務督導	督促業務進行	
郭秋貝護理師	1. 後備車輛支援、2 緊急救護支援	學生熟練急救包扎、CPR 技能	
某某家長	1. 陪同學生、2. 安全維護	車輛支援	
某某家長	1. 安全維護、2. 路口引導	車輛支援	

七、預期效益：

1. 學生學會交通安全規範、燈號與標誌用途、能遵守交通法規、安全出行。
2. 學生能夠正確且安全的操控自行車，並以正確的安全觀念於道路騎乘。
3. 學生能夠互相合作，確保車輛正常，能夠彼此安全確保、維護騎乘安全。
4. 學生學會並能熟練自行車檢查方法、能夠排除簡易故障。
5. 學生在活動過程，能勇於表達對他人的感謝與祝福。
6. 學生能夠彼此注意安全、隨時提醒，快樂出門、平安回家。

八、車輛安排與隊伍規劃：

1. 學生騎乘校內捷安特越野車、2. 領騎教師騎乘捷安特越野車
3. 導師、家長為壓後車輛駕駛、3. 學生以五甲學生為首
4. 全程由學務組領騎、前導；學生依序排成兩列。
5. 邀請一名家長騎機車確保車隊前進安全、無外車切斷車隊前行

九、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

教導處： 

學務組： 

校長： 

總務處： 

臺南市 114 年度高爾夫球運動擊遠比賽成績總表

中華民國 113 年 11 月 21 日南市體競字第第 1132360764A 號函辦理

組別/名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名
高中組	興國高中 徐恩成							
國中男子組	瀛海中學 林品鈞	東山國中 袁冠宇	新化國中 李翊維	昭明國中 鄭瑋鑫	港明中學 張光頡	鹽行國中 陳品玄	德光中學 王仰文	西港國中 謝益祥
國中女子組	新化國中 黃羽璿	鹽行國中 簡子喬	鹽行國中 陳妙綺	新化國中 黃詩晴				
國小高男組	正新國小 李翊恩	仁德國小 妹山櫻稼	後港國小 陳孟暄	五王國小 王羽宸	文和實小 黃翹丞	大潭國小 劉博睿	那拔國小 黃凱翊	威爾森小學 朴遵徐
國小高女組	新泰國小 王妍筑	正新國小 林宜萱	吉貝耍國小 李青砮	聖賢國小 蘇星語	大潭國小 謝茅寧	新化國小 黃詩玄	聖賢國小 薛佩儀	新化國小 陳品臻
國小中男組	正新國小 吳廷軒	寶仁國小 蔡沐辰	威爾森小學 洪宇駿	後港國小 黃德睿	大新國小 吳宥森	大潭國小 林品澄	寶仁國小 楊鈞祐	威爾森小學 洪宇睿
國小中女組	海佃國小 王千毓	新泰國小 王曼如	九份子國小 周品岑	新化國小 董思妘	重溪國小 李一凌	大橋國小 曾意晴	正新國小 陳星妤	大新國小 梁莞熙
國小低男組	重溪國小 陳俊宥	威爾森小學 王凱宸	大潭國小 洪悠時	重溪國小 連冠維	新化國小 鄭宇棠	後港國小 柯紀彥	重溪國小 陳鉅晏	後港國小 黃振庭
國小低女組	五王國小 吳芮妤	新化國小 黃苡彤	新化國小 李蓁蓁	土城國小 吳禹潼	後港國小 陳翊宣	新化國小 張淳沅	重溪國小 吳 螢	善化大同 黃采緹

比賽日期：114 年 1 月 17 日

比賽地點：斑芝花高爾夫渡假俱樂部

臺南市 114 年度高爾夫球運動擊準比賽成績總表

中華民國 113 年 11 月 21 日南市體競字第 1132360764A 號函辦理

組別/名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名
高中組	興國高中 徐恩成							
國中男子組	瀛海中學 林品鈞	新化國中 李翊維	西港國中 謝益祥	西港國中 謝祐宏	昭明國中 鄭瑋脩	昭明國中 鄭瑋鑫	東山國中 袁冠宇	德光中學 王仰文
國中女子組	鹽行國中 陳妙綺	新化國中 黃詩晴	鹽行國中 簡子喬	新化國中 黃羽璿				
國小高男組	大新國小 姚竣偉	後港國小 陳孟暄	正新國小 李翊恩	聖賢國小 李宗祐	五王國小 王羽宸	大新國小 吳睿澄	仁德國小 妹山櫻稼	後港國小 陳景輝
國小高女組	新泰國小 王妍筑	聖賢國小 薛佩儀	新化國小 陳品臻	吉貝耍國小 楊媛勛	吉貝耍國小 鄭可婕	大潭國小 劉加茵	新化國小 黃詩玄	聖賢國小 蘇星語
國小中男組	寶仁國小 蔡沐辰	新化國小 蔡承逸	後港國小 黃德睿	後港國小 蘇宥安	五王國小 王承希	大新國小 李炘桐	寶仁國小 楊鈞祐	重溪國小 連士煌
國小中女組	新泰國小 王曼如	海佃國小 王千毓	九份子國小 周品岑	大新國小 梁莞熙	新化國小 林庭仔	重溪國小 李一凌	仁愛國小 蔡晴樂	正新國小 陳星妤
國小低男組	後港國小 林阜邦	善化大同 許丞均	後港國小 翁楷程	大潭國小 洪悠時	威爾森小學 曾泓瑤	重溪國小 沈毓霖	新化國小 陳宏明	五王國小 黃宏璿
國小低女組	五王國小 吳芮妤	大新國小 梁瑄芸	重溪國小 邱宥慈	新化國小 李蓁蓁	土城國小 吳禹潼	善化大同 黃采緹	善化大同 楊巧妍	後港國小 王宥婷

比賽日期：114 年 1 月 17 日

比賽地點：斑芝花高爾夫渡假俱樂部

臺南市114年度高爾夫球運動擊遠競賽報名表

學校中文名稱：臺南市七股區後港國民小學

學校英文名稱：Tainan Municipal Cigu District
Hougang Elementary School

承辦人姓名及連絡電話：鄭啟甫 7941305 #16、0928701967

代訂便當數量：兩項比賽共24個

職 稱	中文姓名	英文姓名	參加組別
領 隊	方婉真	FANG, WAN-ZHEN	國小
指 導	鄭啟甫	CHENG, CHI-FU	
第一助教	徐清崧	XU, QING-SONG	
管 理	黃惠雯	HUANG, HUI-WEN	
隊 員1	孫愷辰	SUN, KAI-CHEN	國小高男組
隊 員2	陳孟暄	CHEN, MENG-XUAN	國小高男組
隊 員3	陳景輝	CHEN, JING-HUI	國小高男組
隊 員4	黃德睿	HUANG, DE-RUI	國小中男組
隊 員5	蘇上	SU, SHANG	國小中男組
隊 員6	林宥維	LIN, YOU-WEI	國小中男組
隊 員7	黃孜妤	HUANG, ZI-YU	國小中女組
隊 員8	翁楷程	WENG, KAI-CHENG	國小低男組
隊 員9	黃振庭	HUANG, ZHEN-TING	國小低男組
隊 員10	柯紀彥	KE, JI-YAN	國小低男組
隊 員11	周宇辰	ZHOU, YU-CHEN	國小低女組
隊 員12	陳翊宣	CHEN, YI-XUAN	國小低女組
隊 員13	王宥婷	WANG, YOU-TING	國小低女組

承辦人：

教師兼學務組長鄭啟甫

主任：

教師兼教導主任黃惠雯

校長：

臺南市七股區後港國民小學校長方婉真

參賽隊員5人以上得列第一助理教練；10人以上得列第二助理教練及管理。

擊遠和擊準比賽報名表請分開填寫

請將未核章之報名表以附件方式寄到 bignose@tn.edu.tw

，主旨請註明「高爾夫擊遠擊準比賽報名表（某某國中小）」

，並將核章版報名表以紙本郵寄。

本郵寄地址：臺南市新化區中山路173號體育組黃詠茶老師收

臺南市114年度高爾夫球運動擊準競賽報名表

單位中文名稱：臺南市七股區後港國民小學

單位英文名稱：Tainan Municipal Cigu District
Hougang Elementary School

承辦人姓名及連絡電話：鄭啟甫 7941305#16、0928701967

代訂便當數量：填寫於擊遠欄

職 稱	中文姓名	英文姓名	參加組別
領 隊	方婉真	FANG, WAN-ZHEN	國小
指 導	鄭啟甫	CHENG, CHI-FU	
第一助教	徐清崧	XU, QING-SONG	
管 理	黃惠雯	HUANG, HUI-WEN	
隊 員1	孫愷辰	SUN, KAI-CHEN	國小高男組
隊 員2	陳孟暄	CHEN, MENG-XUAN	國小高男組
隊 員3	陳景輝	CHEN, JING-HUI	國小高男組
隊 員4	黃德睿	HUANG, DE-RUI	國小中男組
隊 員5	陳嘉祐	CHEN, JIA-YOU	國小中男組
隊 員6	蘇宥安	SU, YOU-AN	國小中男組
隊 員7	黃孜妤	HUANG, ZI-YU	國小中女組
隊 員8	翁楷程	WENG, KAI-CHENG	國小低男組
隊 員9	林阜邦	LIN, FU-BANG	國小低男組
隊 員10	蘇入	SU, RU	國小低男組
隊 員11	詹芷綺	ZHAN, ZHI-QI	國小低女組
隊 員12	許雅潔	HU, YA-JIE	國小低女組
隊 員13	王宥婷	WANG, YOU-TING	國小低女組

承辦人：

教師兼學務組長 鄭啟甫

主任：

教師兼教導主任 黃惠雯

校長：

臺南市七股區後港國民小學校長 方婉真

參賽隊員5人以上得列第一助理教練；10人以上得列第二助理教練及管理。

擊遠和擊準比賽報名表請分開填寫

請將未核章之報名表以附件方式寄到 bignose@tn.edu.tw

，主旨請註明「高爾夫擊遠擊準比賽報名表（某某國中小）」

，並將核章版報名表以紙本郵寄。

本郵寄地址：臺南市新化區中山路173號體育組黃詠茶老師收

報名表請印 2 份+用印，確認 2 份資料內容相同，1 份留存 1 份寄出

報名作業 1-有關教師姓名填報

1. 個人賽：請填**指導老師**中英文姓名，伴奏不具敘獎或頒發獎狀規定。
2. 團體賽：請填**指導老師**、**指揮老師**、**伴奏老師**中英文姓名(特定類組無指揮或伴奏則免填)。

報名作業 2-教師身分別(可否敘獎請事先於校內確認以利後續辦理)

可敘獎身份(公私立學校皆同)

1. 校內正式老師指導同校學生
2. A校正式老師指導B校學生

頒發獎狀身份

1. 外聘教師
2. 代理(課)教師
3. 私校教師

報名作業 3-A 組參賽資格說明

1. 全為音樂班
2. 音樂班人數占全團人數 1/3 (例:參加弦樂合奏國中 A 組，全團 30 人，須有至少 10 人為音樂班學生)→依**全團**比例
3. 音樂班人數占全校學習該項目主修人數 2/3 (例:參加弦樂合奏國中 A 組，某校全校學習弦樂學生有 30 人，至少派出 20 人參賽，可於人數上限內增加普通班學生)→依**全校**比例

報名作業 4-市賽報名送件資料

學校統一送件：總表+報名表

1. 個人賽：國中小-報名表；高中職及大專-在學證明及報名表。
2. 團體賽：報名表。

臺南市辦理教育部體育署 113 學年度 國中小學生普及化運動跳繩接力全市決賽 活動手冊

主辦單位：臺南市政府體育局

承辦單位：臺南市柳營區柳營國民小學

協辦單位：臺南市體育總會民俗體育委員會

活動地點：臺南市新營體育場體育館

活動日期：中華民國 114 年 5 月 22 日

臺南市113學年度普及化運動跳繩接力

六班小校組 七股區後港國小 班級：六年甲班(601)註冊表

序號	職稱	姓名	英文姓名	身份字號	性別	生日	項目(索引)
1	領隊	方婉真	FANG WAN-ZHEN	R222504951	女	67-01-30	
2	管理	黃惠雯	HUANG HUI-WEN	K220163171	女	59-08-01	
3	指導	鄭啟甫	Cheng Chi-Fu	R122894154	男	69-06-26	
4	選手	孫愷陽	SUN KAI-YANG	D123713693	男	102-03-11	(1211)
5	選手	陳保源	CHEN BAO-YUAN	D123616948	男	102-05-06	(1212)
6	選手	陳孟暄	CHEN MENG-XUAN	D123617089	男	102-07-10	(1213)
7	選手	陳郁叡	CHEN YU-JUI	D123712909	男	101-12-09	(1214)
8	選手	許雅筑	XU YA-ZHU	D223550232	女	101-09-11	(1215)
9	選手	蘇育心	SU YU-HSIN	D223550321	女	101-09-12	(1216)
10	選手	柯采靖	KE TSAI-JING	D223639765	女	101-11-15	(1217)
11	選手	陳禹潼	CHEN YU-TUNG	D223640375	女	101-12-23	(1218)
12	選手	洪敏薰	HONG MIN-XUN	D223640768	女	102-02-12	(1219)
13	選手	黃德睿	HUANG DE-RUI	D123956536	男	104-08-05	(1229)
14	選手	陳景輝	CHEN JING-HUEI	D123616288	男	101-09-02	(1231)

導師： 體育組長： 註冊組長： 學務主任： 教務主任： 校長：

郭蔚文

教師兼
學務組長 鄭啟甫教師兼
教務組長 張家甄教師兼
教導主任 黃惠雯教師兼
教導主任 黃惠雯臺南市七股區
後港國民小學校長 方婉真

臺南市113學年度普及化運動跳繩接力

六班小校組 七股區後港國小 班級：五年甲班(501)註冊表

序號	職稱	姓名	英文姓名	身份字號	性別	生日	項目(索引)
1	領隊	方婉真	FANG WAN-ZHEN	R222504951	女	67-01-30	
2	管理	黃惠雯	HUANG HUI-WEN	K220163171	女	59-08-01	
3	指導	鄭啟甫	Cheng Chi-Fu	R122894154	男	69-06-26	
4	選手	許子傑	HU ZI-JIE	A132846791	男	102-10-04	(1220)
5	選手	楊振旭	YANG ZHEN-XU	D123846786	男	103-01-07	(1221)
6	選手	許峻瑋	HU JUN-WEI	D123617696	男	103-05-22	(1222)
7	選手	孫愷辰	SUN KAI-CHEN	D123848655	男	103-08-18	(1223)
8	選手	陳嘉祐	CHEN JIA-YOU	D123618139	男	103-12-26	(1224)
9	選手	林旻誼	LIN MIN-XUAN	O200854657	女	102-09-03	(1225)
10	選手	許琇媛	HU XIU-YUAN	D223554598	女	102-11-12	(1226)
11	選手	林邑薰	LIN YI-XUN	D223757740	女	103-02-01	(1227)
12	選手	蘇宥安	SU YOU-AN	D123617990	男	103-10-29	(1228)
13	選手	陳志昇	CHEN ZHI-SHENG	D123617507	男	103-03-04	(1230)

導師： 體育組長： 註冊組長： 學務主任： 教務主任： 校長：

許力中

教師兼
學務組長 鄭啟甫教師兼
教務組長 張家凱教師兼
學務主任 黃惠雯教師兼
學務主任 黃惠雯

林宛儀

六班小校組 七股區後港國小 班級：五年甲班(501)

正選 1

姓名：蘇宥安
生日：103-10-29
證號：D123617990



正選 2

姓名：許子傑
生日：102-10-04
證號：A132846791



正選 3

姓名：楊振旭
生日：103-01-07
證號：D123846786



正選 4

姓名：陳嘉祐
生日：103-12-26
證號：D123618139



正選 5

姓名：孫愷辰
生日：103-08-18
證號：D123848655



正選 6

姓名：林邑薰
生日：103-02-01
證號：D223757740



正選 7

姓名：許琇媛
生日：102-11-12
證號：D223554598



正選 8

姓名：陳志昇
生日：103-03-04
證號：D123617507



正選 9

姓名：林旻誼
生日：102-09-03
證號：O200854657



正選 10

姓名：許峻瑋
生日：103-05-22
證號：D123617696



候補 1

姓名：
生日：
證號：



候補 2

姓名：
生日：
證號：



承辦人：

教師兼
學務組長鄭啟南

註冊組長：

教師兼
張家甄

教導主任

教師兼
教導主任黃惠雯

校長

臺南市七股區
後港國民小學校長方婉真

本證明由提出單位相關人等保證屬實。中華民國 114 年 03 月 17 日

六班小校組 七股區後港國小 班級：五年甲班(501)

正選 1

姓名：蘇宥安
生日：103-10-29
證號：D123617990



正選 2

姓名：許子傑
生日：102-10-04
證號：A132846791



正選 3

姓名：楊振旭
生日：103-01-07
證號：D123846786



正選 4

姓名：陳嘉祐
生日：103-12-26
證號：D123618139



正選 5

姓名：孫愷辰
生日：103-08-18
證號：D123848655



正選 6

姓名：林邑薰
生日：103-02-01
證號：D223757740



正選 7

姓名：許琇媛
生日：102-11-12
證號：D223554598



正選 8

姓名：陳志昇
生日：103-03-04
證號：D123617507



正選 9

姓名：林旻誼
生日：102-09-03
證號：O200854657



正選 10

姓名：許峻瑋
生日：103-05-22
證號：D123617696



候補 1

姓名：
生日：
證號：



候補 2

姓名：
生日：
證號：



承辦人：教師兼鄭啟甫

註冊組長：

教師兼張家甄

教導主任：

教師兼黃惠雯

校長

臺南市七股區後港國民小學校長方婉真

本證明由提出單位相關人等保證屬實。中華民國 114 年 03 月 17 日

六班小校組 七股區後港國小 班級：六年甲班(601)

正選 1

姓名：蘇宥心
生日：101-09-12
證號：D223550321



正選 2

姓名：陳保源
生日：102-05-6
證號：D123616948



正選 3

姓名：陳禹潼
生日：101-12-23
證號：D223640375



正選 4

姓名：洪敏薰
生日：102-02-12
證號：D223640768



正選 5

姓名：陳景輝
生日：101-09-02
證號：D123616288



正選 6

姓名：陳郁叡
生日：101-12-09
證號：D123712909



正選 7

姓名：孫愷陽
生日：102-03-11
證號：D123713693



正選 8

姓名：柯采靖
生日：101-11-15
證號：D223639765



正選 9

姓名：許雅筑
生日：101-09-11
證號：D223550232



正選 10

姓名：陳孟暄
生日：102-07-10
證號：D123617089



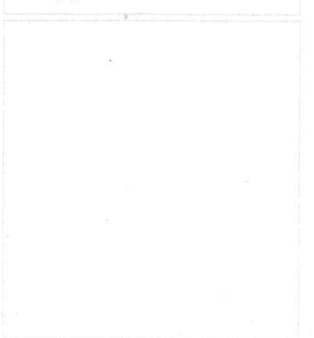
候補 1

姓名：黃德睿
生日：104-08-05
證號：D123956536



候補 2

姓名：
生日：
證號：



承辦人：

教師兼學務組長鄭啟南

註冊組長

教師兼張家甄

教務主任：

教師兼黃惠雯

校長

臺南市七股區後港國民小學校長方婉真

本證明由提出單位相關人等保證屬實。中華民國 114 年 03 月 17 日

六班小校組 七股區後港國小 班級：六年甲班(601)

正選 1

姓名：蘇宥心
生日：101-09-12
證號：D223550321



正選 2

姓名：陳保源
生日：102-05-6
證號：D123616948



正選 3

姓名：陳禹潼
生日：101-12-23
證號：D223640375



正選 4

姓名：洪敏薰
生日：102-02-12
證號：D223640768



正選 5

姓名：陳景輝
生日：101-09-02
證號：D123616288



正選 6

姓名：陳郁叡
生日：101-12-09
證號：D123712909



正選 7

姓名：孫愷陽
生日：102-03-11
證號：D123713693



正選 8

姓名：柯采靖
生日：101-11-15
證號：D223639765



正選 9

姓名：許雅筑
生日：101-09-11
證號：D223550232



正選 10

姓名：陳孟暄
生日：102-07-10
證號：D123617089



候補 1

姓名：黃德睿
生日：104-08-05
證號：D123956536



候補 2

姓名：
生日：
證號：



承辦人

李務組長鄭啟南

註冊組長

教師張家甄

教務主任

教師黃惠雯

校長

臺南市七股區後港國民小學校長方婉真

本證明由提出單位相關人等保證屬實。中華民國 114 年 03 月 17 日

臺南市辦理教育部體育署 113 學年度 國中小學生普及化運動跳繩接力全市決賽 活動手冊

主辦單位：臺南市政府體育局

承辦單位：臺南市柳營區柳營國民小學

協辦單位：臺南市體育總會民俗體育委員會

活動地點：臺南市新營體育場體育館

活動日期：中華民國 114 年 5 月 22 日

臺南市七股區後港國民小學113學年度 SH150執行方案推動成果

壹、執行方式：

- 1、每天安排三次下課時間為共同運動時段，師生一起進行體能活動：運動時間達到30分鐘以上
- 2、指導學生慢跑技能與運動傷害防護技巧
- 3、每天課間時間，廣播請學生到戶外運動、提昇教室淨空率
- 4、班級提供跳繩、球類等相關器材，鼓勵學生下課到戶外運動

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早自修前	慢跑 10分	跳繩 10分	慢跑 10分	跳繩 10分	球類 10分
10：10～ 10：30	自行車 10分	跳繩 10分		自行車 10分	跳繩 10分
14：10～ 14：20	球類 10分		球類 10分	球類 10分	球類 10分
16：00～ 16：10		跳繩 10分		快走 10分	
計	30分鐘	30分鐘	20分鐘	40分鐘	30分鐘
共	150分鐘				

貳、執行對象：

- 1、全體學生學生將每日運動時數登記於聯絡簿或健康護照上；低年級學生，可更改為登記戶外活動次數。

參、指標目標及點數：

- 1、學生每天運動30分鐘以上比率達88%以上
- 2、下課教室淨空率達95%以上
- 3、學生體位維持適中比率人數在全校學生的66%以上
- 4、學生假日可以運動30分鐘以上者，達全校人數的65%以上
- 5、學校申請點數：2點

肆、預期效益：

- 1、學生培養正確且固定的運動習慣，達到每週150分鐘運動量。
- 2、學生於就學期間，每人均能習得一項運動技能。
- 3、學生瞭解運動對健康的好處，且能鼓勵家人一起運動。
- 4、教室淨空率達到95%、健康體位比率上升1%。

5、將健康行動融入學生生活為目標，多加推行全校性活動，並帶動家長共同參與，營造健康飲食環境。

伍、推動策略

- 1、學生除體育課之外，每週運動時間須達150分鐘以上。
- 2、配合視力保健120計畫，下課時間教室完全淨空，放鬆身心。
- 3、學生能利用下課時間，進行身體活動，達到強筋健骨目的
- 4、教師利用課間活動，與學生一同活動，共同完成150目標。
- 5、師生共同活動，由校長帶領全校師生一起達成周周150

陸、實際成效：

- 1、學生每週運動時間達150分鐘以上者，佔全校比例90%
- 2、教室淨空：每節都能達成的班級有五個年級；每天至少三節以上淨空，全校都達成。
- 3、下課時間，選擇動態活動（打球、跳繩、跑動）的學生比例，佔全校6成以上。
- 4、體適能檢測，4到六年級檢測率100%

柒、佐證文件：

活動照片



課間到操場打球



學生參加校外比賽



全校路跑活動-親師生參與



師生一起騎自行車

臺南市七股區後港國民小學113學年度 SH150執行方案推動成果

壹、執行方式：

- 1、每天安排三次下課時間為共同運動時段，師生一起進行體能活動：運動時間達到30分鐘以上
- 2、指導學生慢跑技能與運動傷害防護技巧
- 3、每天課間時間，廣播請學生到戶外運動、提昇教室淨空率
- 4、班級提供跳繩、球類等相關器材，鼓勵學生下課到戶外運動

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早自修前	慢跑 10分	跳繩 10分	慢跑 10分	跳繩 10分	球類 10分
10：10～ 10：30	自行車 10分	跳繩 10分		自行車 10分	跳繩 10分
14：10～ 14：20	球類 10分		球類 10分	球類 10分	球類 10分
16：00～ 16：10		跳繩 10分		快走 10分	
計	30分鐘	30分鐘	20分鐘	40分鐘	30分鐘
共	150分鐘				

貳、執行對象：

- 1、全體學生學生將每日運動時數登記於聯絡簿或健康護照上；低年級學生，可更改為登記戶外活動次數。

參、指標目標及點數：

- 1、學生每天運動30分鐘以上比率達88%以上
- 2、下課教室淨空率達95%以上
- 3、學生體位維持適中比率人數在全校學生的66%以上
- 4、學生假日可以運動30分鐘以上者，達全校人數的65%以上
- 5、學校申請點數：2點

肆、預期效益：

- 1、學生培養正確且固定的運動習慣，達到每週150分鐘運動量。
- 2、學生於就學期間，每人均能習得一項運動技能。
- 3、學生瞭解運動對健康的好處，且能鼓勵家人一起運動。
- 4、教室淨空率達到95%、健康體位比率上升1%。

5、將健康行動融入學生生活為目標，多加推行全校性活動，並帶動家長共同參與，營造健康飲食環境。

伍、推動策略

- 1、學生除體育課之外，每週運動時間須達150分鐘以上。
- 2、配合視力保健120計畫，下課時間教室完全淨空，放鬆身心。
- 3、學生能利用下課時間，進行身體活動，達到強筋健骨目的
- 4、教師利用課間活動，與學生一同活動，共同完成150目標。
- 5、師生共同活動，由校長帶領全校師生一起達成周周150

陸、實際成效：

- 1、學生每週運動時間達150分鐘以上者，佔全校比例90%
- 2、教室淨空：每節都能達成的班級有五個年級；每天至少三節以上淨空，全校都達成。
- 3、下課時間，選擇動態活動（打球、跳繩、跑動）的學生比例，佔全校6成以上。
- 4、體適能檢測，4到六年級檢測率100%

柒、佐證文件：

活動照片



課間到操場打球



學生參加校外比賽



全校路跑活動-親師生參與



師生一起騎自行車

