

# 臺南市 107 學年度月津國小學生健康體位班自主管理及獎勵辦法

## 壹、依據

- 一、臺南市政府教育局 107 年 8 月 9 日南市教安(二)字第 1070878918 號函。
- 二、本校健康促進學校計畫。

## 貳、目的

- 一、配合臺南市教育局「推動健康促進計畫」。
- 二、實施本校體位不良學生之專案管理計畫。
- 三、養成學生正確飲食及規律運動習慣並期望能維持良好體位。

參、參加對象：3-6 年級經學校健康中心檢測 BMI 值判定為體重過重、超重者。

肆、實施時間：利用晨間、課間活動時間及健康體育課程。

伍、活動時間：每天晨間活動時間及第二節下課

陸、活動內容：1. 飲食、運動狀況個別紀錄、指導。

2. 每週 2-3 次固定運動。

3. 體重控制相關課程。

4. 測量監控體重、體脂、腰圍並追蹤成效。

5. 參與學生依積點獎勵卡自主管理

柒、體重控制成效優良及集點前五名頒一份成效獎

捌、本計畫經校長核可後實施，修正後亦同。

承辦人：

教師兼學務組長 翁宏霖

主任：

教師兼教導主任 吳永清

校長：

月津國小校長 楊淑敏

# 月津國小【健康體位班】學員積點獎勵卡



班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130

## ※獎勵方式：

1. 每天有運動 20 分鐘以上或每日走 6000 步以上(看計步器手錶)，可集 1 點。
2. 每週五早上主動至健康中心測量體重(請攜帶飲食及運動紀錄表)，可集 1 點。
3. 若體重比上週減少，可集 2 點。
4. 飲食及運動紀錄表記錄每天完整，可集 1 點；家長有簽名可再集 1 點。
5. 參加 3/8 親子講座可得 1 點，家長也一起參加可得 2 點。
6. 體重控制有明顯成效者，前三名可得英國熊體重機一個。
7. 依集點多寡，前五名者可獲得英國熊保溫杯一個。
8. 於活動結束升旗時請校長頒發獎品，以資鼓勵。
9. 全程參與並配合活動，活動期間所提供之計步器電子錶可歸自己所有，否則需歸還學校。
10. 本集點卡請妥善保存，遺失不予補發。



## 臺南市月津國小 107 學年度體育月班際體育競賽辦法

### 壹、實施依據：

- 一、教育部頒「各級學校體育實施辦法」。
- 二、教育部辦理國中小學生普及化運動實施計畫

### 貳、實施目標：

- 一、發展學生基本動作能力，學習運動技能。
- 二、增進體育知識，建立正確體育觀念。
- 三、提昇學生體能，促進身心均衡發展。
- 四、啟發運動興趣，建立規律運動習慣。

### 參、實施日期：

每年 10 月至~12 月。

### 肆、實施項目：

本學期舉辦各項班際運動競賽以及個人體能認證活動，包括健身操比賽、足球、樂樂棒球賽、躲避球賽等項目。

### 伍、獎勵辦法

- 一、各年級優勝班級頒發獎狀及獎品，以茲鼓勵。
- 二、如遇同分則並列同名次一同受獎。

### 陸、比賽辦法

- 一、參賽人數〈含男女比例〉，由各年級導師自行協調。

### 柒、比賽時間

比賽項目	參加年級	比賽地點	比賽日期	比賽時間	優勝班級
踢足球比賽	低年級	操場	第 7 週晨光時間	13:30-15:00	一二年級分兩組，取一組
躲避球賽 (三局兩勝制，每局五分鐘，每局之間休息二分鐘)	中年級	籃球場	第 11 週晨光時間	13:30-15:00	各年級取一組
樂樂棒球 (比賽三局)	高年級	操場	第 13 週晨光時間	13:30-15:00	各年級取一組
健身操 (聘請評審)	全校學生	活動中心	第 17 週週二	13:30-15:00	各年級取一組

玖、本辦法經校長同意後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼學務組長 翁宏霖

教導主任：

教師兼教導主任 吳永清

校長：

月津國小校長 楊淑敏

## 臺南市鹽水區月津國民小學 107 學年度親子運動會實施計畫

壹、依據：本校週年校慶活動實施計畫

貳、目的：

- (一)促進體育教學正常化，培養兒童活潑開朗之氣質，鍛鍊學生強健之體魄。
- (二)培養兒童具有運動家之風度，養成學生互助合作及爭取團隊榮譽之精神。
- (三)展現本校體育教學成果，聯絡社區家長情感，使學校成為社區精神堡壘。

參、時間：民國 108 年 3 月 23 日(六)7：30~15：20

肆、地點：月津國民小學

伍、參加人員：本校全體師生、家長會、愛心志工、社區家長、邀請團體。

陸、比賽項目：

- 一、親子趣味競賽：賽前由學生及家長填寫報名表，運動會當天依事前分組名單進行比賽，取優勝一組頒發獎品。
- 二、趣味競賽：一至六年級每學年自行規劃一項，名稱、比賽方法、參賽人數由各學年自訂，每學年取優勝一組頒發獎品。
- 三、60M 全員運動：幼稚園、一、二年級 60 公尺、三~六年級 80 公尺，以班為單位，每 5 人一組為原則，每班分 5 組，每組取前三名發給獎品。
- 四、拔河比賽：  
學生組：三~六年級(分組方式及下場人數由各學年協調)、每學年取優勝一組頒發獎品。  
社區家長：運動會當天現場報名分組進行比賽，取優勝一組頒發獎品。
- 五、大隊接力：一~六年級(分組方式及下場人數由各學年協調)，每學年取優勝一組頒發獎品。

柒、本計畫經籌備會通過及校長核准後公布實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼  
學務組長 翁宏霖

單位主管：

教師兼  
教學主任 吳永清

校長：

月津國小  
校長 楊淑敏