

臺南市永康區大灣國民小學 107 學年度 晨間暨課間活動學生運動實施計劃

一、依據：

1. 教育部 102 年 12 月 26 日臺教授體字第 1020039520 號函辦理。
2. 國民體育法修正第 3 條及第 6 條條文業奉 總統 102 年 12 月 11 日華總一義字第 10200225251 號令公布在案。
3. 國民體育法第 6 條第 1 項規定：「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上」。

二、目的：

1. 為增強學童之體能，俾促進其身心健康。
2. 靈活學童之肢體，培養其具有活潑潑的氣息。
3. 開放學童自然、純真之天性，營造快樂、富朝氣之校園氣氛。
4. 啟發兒童愛好運動，鍛鍊強健體魄，培養規律運動習慣，蔚成良好運動風氣。

三、參加對象：全校一至六年級學生

四、主辦處室：學務處

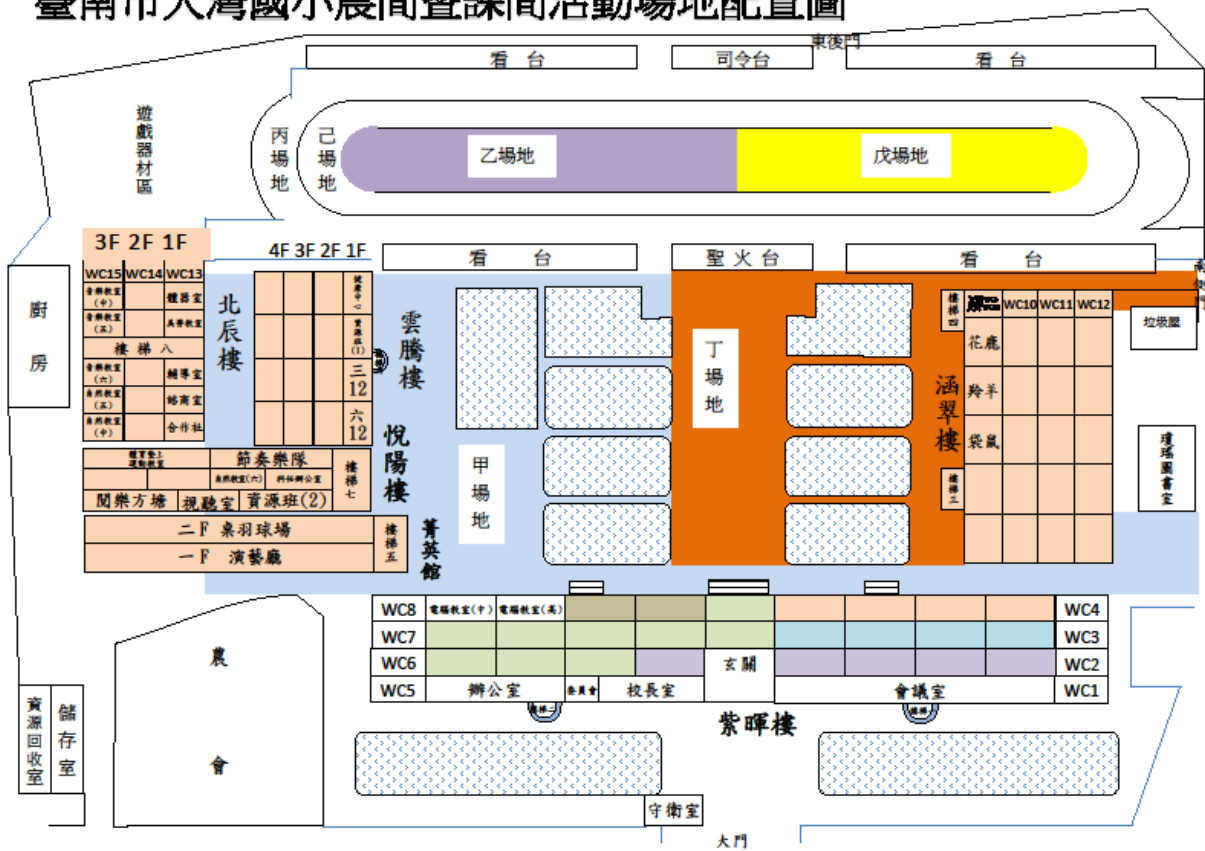
五、實施方式及場地：

將全校平面空間規劃為六大區域，俾便各學年同時進行相同之體能活動，而不致影響其他鄰近學年或體育社團之活動。

場地別	甲	乙	丙	丁	戊	己
活動範圍	親水公園、雲騰樓與菁英館前至中庭（不含中庭）之間，	綜合球場北側。	操場跑道。	中庭與涵翠樓間的空地、通道，垃圾屋前之空地與車	綜合球場南側。	溜冰道。

	各個通道及空地（含瓊瑤館前）。			道。		
活動內容	跳繩、呼拉圈、折返跑、健身操、踢毽子、伏地挺身、交互蹲跳、M字腿（蹲站）模仿動物行走方式、地板操……	同左	跑步	跳繩、呼拉圈、折返跑、健身操、踢毽子、伏地挺身、交互蹲跳、M字腿（蹲站）模仿動物行走方式、地板操……	同左	跑步
備註	<p>1. 請導師能在每個時段結束前約二分鐘進行緩和運動，同時實施望遠凝視活動。</p> <p>2. 以上甲、乙、丁、戊場地的活動內容，請依各班學生特性及興趣選擇活動進行，每段時間選擇一至二項實施。排序越前面的活動越容易實施。導師亦可依班級特性自行規劃活動內容(請勿實施球類運動)。</p> <p>3. 跑步時，請導師協助指導孩子全班一起跑，兼顧心肺適能較差的孩子，減少變換跑道時碰撞的機率。</p>					

臺南市大灣國小晨間暨課間活動場地配置圖



六、實施時間及場地分配

晨間、課間活動時間皆為全校各學年的共同活動時間，統一於各場地實施；

各時段的場地分配如下表：

星期	一						二						三						四						五											
場地	甲	乙	丙	丁	戊	己	甲	乙	丙	丁	戊	己	甲	乙	丙	丁	戊	己	甲	乙	丙	丁	戊	己	甲	乙	丙	丁	戊	己						
晨間 活動 07:50 08:35	\																																			
									四			三															一			一			二			二
課間 活動 10:10 10:30	五	四	二	六	三	一	五	二	四	一	六	三	五	四	二	六	三	一	四	二	六	一	三	五	五	四	二	六	三	一						
課間 活動 15:00 15:20	五	五	四	六	六	三	四	二	六	一	三	五	\						五	五	四	六	六	三							六					五
備註	1. 如遇雨天時，請在教室實施健身操活動。 2. 各年級請依分配之時段與場地實施全班性活動，以免壓縮其他年級場地之使用空間。如遇該年級實施全學年活動以致場地閒置，為求學生有充分的活動空間，導師方可指導學生至閒置場地進行活動。 3. 三個學生運動時段，請導師能在場指導，並與學生一同運動，增加腦中多巴胺，生活更快樂！ 4. 三個學生運動時段，請所有學生進行指定的體能活動，禁止球類運動與追逐遊戲，以免發生碰撞意外。																																			

七、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦：

教師兼體育組長 李國賓

單位主管：

教師兼學務主任 王南傑

校長：

臺南市永康區大灣國小校長 朱國聖

臺南市永康區大灣國民小學 107 學年度餐後潔牙計畫

一、依據：依本校 107 學年度健康促進學校計畫實施。

二、實施目的：

- (一)增進學生口腔衛生保健知識，以建立口腔衛生保健觀念與態度。
- (二)落實學生午餐餐後潔牙之推展工作。
- (三)期使學生擁有一口健康亮麗的好牙齒，以利食物營養均衡的攝取。
- (四)將正確潔牙觀念推廣至家庭。

三、實施方法：

- (一)每日中午用餐完畢利用牙刷、牙線及水進行漱口潔牙。
- (二)每學期由健康中心發下潔牙漱口登記表，請各班衛生股長負責，確實登記及督促同學，請導師幫忙指導實施。
- (三)健康中心提供相關口腔保健教材及單張，請導師於學生潔牙時或有關課程內容，加強學生的口腔衛生常識。

四、獎懲方法：

- (一)請班導師對於有按時潔牙的學生給予鼓勵。
- (二)每天中午確實執行潔牙活動，請衛生股長登記每天未刷牙或漱口的同學並登錄在潔牙漱口紀錄表上，請導師簽名。

五、預期效益：

- (一)期使全校學生皆能因此餐後潔牙計畫，養成每日潔牙之好習慣，並內化於心中，落實於日常生活中。
- (二)喚起家長對口腔衛生的重視，全家一起施行餐後潔牙。

六、配合工作：

- (一)準備潔牙相關記錄表【健康中心】
- (二)貝氏刷牙法、牙線教學資料【健康中心】
- (三)巡視中午潔牙漱口情形【各班導師、衛生組】

七、本計畫陳請校長核可後，公布實施，修訂亦同。

護理師

衛生組長

學務主任

校長

護理師馮淑峰

教師兼衛生組長吳珠芸

教師兼學務主任王南傑

臺南市永康區大灣國民小學校長朱國聖

護理師毛譯萱

臺南市永康區大灣國民小學 107 學年度含氟漱口水實施辦法

壹、依據：本校學務處年度工作計畫。

貳、目的：

- 一、促進學校衛生工作的推展，維護全體學童的身心健康。
- 二、藉由氟化物與牙齒高頻率的接觸，可改善牙齒琺瑯質的抗酸性，達到降低齲齒的目的，以維護學童口腔的健康。

參、實施對象：一年級以上所有學童經家長同意後為之。

肆、所需用物：

- 一、0.2NaF 漱口水一桶（桶裝 4000c. c.，每位學童每次 10c. c.）
- 二、紀錄表乙份，存放健康中心，於漱口日當日由衛生隊到健康中心發至各班，俟執行完畢紀錄後，送回健康中心。

三、量杯一個。

四、小藥杯每位學生乙個，於實施前發下，自行保管。

伍、實施時間：

每週二的餐後潔牙完畢後，各班級於教室內集體施行，時間（12：30—12：50），如遇放假於隔日補行實施。

陸、實施辦法：

- （一）請各班導師轉發含氟漱口水計劃家長通知書，並統一收齊後交由健康中心保管存查。
- （二）安排全校教職員工實施含氟漱口水示範操作，請教師先熟練過程（由校護示範）。
- （三）一年級新生於實施前請教師播放『含氟漱口水教育推廣』錄影帶觀賞。
- （四）請導師指導使用，勿讓學生自行操縱。
- （五）每週二第二節下課廣播，請各班級小護士到健康中午領取含氟漱口水及紀錄名冊回各班教室，並於做完後，再由小護士將剩餘漱口水及記錄名冊交回，健康中心統一保管並補充漱口水。
- （六）執行步驟：（初次練習）
 - 第一步：每位小朋友準備漱口杯及衛生紙，老師準備計時器及含氟漱口水。
 - 第二步：小朋友將鼻涕擤擤乾淨。

第三步：老師在黑板書寫口令『上上、下下、左左、右右、再做一次』計時一分鐘。

第四步：學童用開水練習（一年級）。

第五步：依序至老師前領含氟水 10cc。

第六步：學童聽老師口令漱口，計時一分鐘。第七步：將漱口水吐出於水溝。

第八步：老師叮嚀：「漱口後至少三十分鐘不可進食與喝水」，也不需再用清水漱口，避免影響氟化物的效果。

柒、紀錄：

當天請在紀錄名冊中紀錄：有執行漱口以『1』記號，出席但為未漱口者做『0』記號，缺席者做『A』記號。

每週實施一次，由班導師於當天完成紀錄後，請班長送回健康中心，做全校性統計。當日衛生隊將請假學生登記於『補漱紀錄表』，隔日中午潔牙完畢至健康中心進行統一補漱。

捌、其他：

氟就像牙齒的維他命，請鼓勵學童都能參與含氟水漱口的活動。如家長回函不同意參加的同學，可用白開水代替含氟漱口水，以防影響其他同學的意願及進行，並能顧及到全班同學的參與感。

如不慎誤食可先催吐，再給予鮮奶（沖泡之牛奶亦可）、胃片（制酸劑），以減緩氟之吸收。

玖、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

護理師

衛生組長

學務主任

校長



臺南市107學年度大灣國民小學 健康促進相關活動紀錄成果表

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：下課進行教室淨空活動，放鬆眼睛肌肉

說明：健康吃快樂動-董氏基金會營養教育



說明：健身操比賽優勝

說明：貝氏刷牙法及使用含氟漱口水教學