

西港國小健康護照實施計畫

一、依據：

西港國小 111 學年度學校健康體適能與飲食教育實施計畫。

二、目的：

1. 提升學童健康促進行為頻率。
2. 鼓勵學童主動積極從事有益健康行為。
3. 掌握學童各項健康行為。

三、實施對象：

西港國小 4-6 年級學生。

四、實施辦法：

4-6 年級學生每人發予一本健康護照，每周進行記錄。

五、認證方法：

由健康任課老師於每周健康課進行認證，並提醒學生記得記錄與執行。

六、獎勵標準：

經健康老師檢核每周有落實並確實實行記錄者，於護照最後一頁進行核章。

七、獎勵：

每周 1 點，每人最多可獲 20 點，每 1 點可於期末兌換期末拍賣會摸彩券乙張。

八、本計畫經校長同意後實施，修正亦同

承辦人：

教師兼
體衛組長 張銘倫

主任：

教師兼
學生事務主任 徐士敦

校長：

西港國小
校長 郭國成

西港國小晨夕跑認證實施計畫

一、依據：

西港國小 SH150 運動實施計畫。

二、目的：

1. 提升學童運動量。
2. 鼓勵學童主動積極性的運動。
3. 有效掌握學童運動量。

三、實施對象：

西港國小全校學生。

四、實施辦法：

1. 本校 1-3 年級於上午 8:00~8:40、4-6 年級於下午 3:40~3:50 進行班級跑步活動（個人或小組可另找時間自行跑步認證）。
2. 低年級因安全考量，建議以全班帶跑為原則，3-6 年級各班級導師可依各班級狀況設計班級跑步及認證方式。

五、認證方法參考：

1. 班級內小組分組（2-5 人，同/異質分組），相互監督，跑步完成與班級導師領取認證物，隔日以認證物與導師做認證（參考俊穎師實施辦法）。
2. 班級內小組分組（7-10 人，同/異質分組），以追逐跑（小組排成一行，以輪流帶跑方式完成）方式進行，跑步完成後跟班級導師做認證。

*走路完成者不予承認圈數

六、獎勵標準：

各班級每月統計跑步圈數（統計表如附件二），依各年級獎勵標準蓋榮譽護照獎章（由班級導師進行認定），各年級獎勵標準如下：

	跑步圈數	兌換榮譽點數	跑步圈數	獎勵
一年級	10 圈	1	30 圈	與校長共進早餐 摸彩券一張
二年級	10 圈	1	30 圈	與校長共進早餐 摸彩券一張
三年級	15 圈	1	30 圈	與校長共進早餐 摸彩券一張
四年級	15 圈	1	50 圈	與校長共進早餐 摸彩券一張
五年級	20 圈	1	50 圈	與校長共進早餐 摸彩券一張
六年級	20 圈	1	50 圈	與校長共進早餐 摸彩券一張

七、獎勵：

1. 個人達各年級目標圈數級可蓋蓋榮譽獎章一點。
2. 個人達校長共進早餐標準即可獲得與校長共進早餐摸彩券一張，如附件一（每月抽出 20 名與校長共進早餐）。

八、本計畫經校長同意後實施，修正亦同

承辦人：

教師兼
體衛組長 張銘倫

主任：

教師兼
學生事務處主任 徐士敦

校長：

西港國小
校長 郭國成

附件一、與校長共進早餐摸彩券

<p>西港國小 學年度第 學期 晨夕跑認證獎勵 與校長共進早餐 摸彩券 班級： 姓名：</p>	<p>西港國小 學年度第 學期 晨夕跑認證獎勵 與校長共進早餐 摸彩券 班級： 姓名：</p>
<p>西港國小 學年度第 學期 晨夕跑認證獎勵 與校長共進早餐 摸彩券 班級： 姓名：</p>	<p>西港國小 學年度第 學期 晨夕跑認證獎勵 與校長共進早餐 摸彩券 班級： 姓名：</p>
<p>西港國小 學年度第 學期 晨夕跑認證獎勵 與校長共進早餐 摸彩券 班級： 姓名：</p>	<p>西港國小 學年度第 學期 晨夕跑認證獎勵 與校長共進早餐 摸彩券 班級： 姓名：</p>
<p>西港國小 學年度第 學期 晨夕跑認證獎勵 與校長共進早餐 摸彩券 班級： 姓名：</p>	<p>西港國小 學年度第 學期 晨夕跑認證獎勵 與校長共進早餐 摸彩券 班級： 姓名：</p>
<p>西港國小 學年度第 學期 晨夕跑認證獎勵 與校長共進早餐 摸彩券 班級： 姓名：</p>	<p>西港國小 學年度第 學期 晨夕跑認證獎勵 與校長共進早餐 摸彩券 班級： 姓名：</p>

附件二、跑步圈數紀錄表

	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	
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														
11																														
12																														
13																														
14																														
15																														
16																														
17																														
個人																														
班級																														

*以正字計圈數，一格記滿一正字即換格，每月與品格檢核表一同繳回

____ 月份 班級 _____