

臺南市 111 學年度西港國民小學 111 學年度口腔與視力保健健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	西港國小 111 學年度口腔與視力保健增能研習			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 3 月 30 日	參加人數	0	0	24
簡述活動內容	增進老師口腔與視力保健知識，並討論班級推動實況與困境，已規劃更好的實施措施。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

西港國小 111 學年度健康促進口腔與視力保健增能研習

一、 主旨：增進學校老師口腔與視力保健相關知識。

二、 依據：西港國小 111 學年度健康促進計畫。

三、 日期/時間：112.3.30/14:00-16:00。

四、 對象：學校老師。

五、 課程內容：

時間	內容	備註
14:10-14:30	報到	
14:30-14:40	校長開場致詞	
14:40-15:30	口腔與視力保健宣講	
15:30-16:00	討論-學校推動口腔與視力保健困難與建議	

六、 全程參與研習教師給予研習時數 2 小時。

七、 本計畫經校長核示後實施，修正亦同。

承辦人：張銘鈞 主任：張登士 校長：郭國成

研習簽到表 西港國小 111 學年度健康促進活動 簽到退表

研習地點：西港國小會議室
研習日期：112年3月30日

序	區域	行政區	服務單位	姓名	類別	簽到	簽退
1	北門區	西港區	西港國小	魏法裕	魏法裕	魏法裕	
2	北門區	西港區	西港國小	吳彩輝	吳彩輝	吳彩輝	
3	北門區	西港區	西港國小	宋曉雲	宋曉雲	宋曉雲	
4	北門區	西港區	西港國小	柳婉芸	柳婉芸	柳婉芸	
5	北門區	西港區	西港國小	李俊昇	李俊昇	李俊昇	
6	北門區	西港區	西港國小	楊文如	楊文如	楊文如	
7	北門區	西港區	西港國小	潘裕玲	潘裕玲	潘裕玲	
8	北門區	西港區	西港國小	謝毓蓮	謝毓蓮	謝毓蓮	
9	北門區	西港區	西港國小	何淑	何淑	何淑	
10	北門區	西港區	西港國小	楊子純	楊子純	楊子純	
11	北門區	西港區	西港國小	黃美燕	黃美燕	黃美燕	
12	北門區	西港區	西港國小	黃宜均	黃宜均	黃宜均	
13	北門區	西港區	西港國小	劉家榮	劉家榮	劉家榮	
14	北門區	西港區	西港國小	黃惠琳	黃惠琳	黃惠琳	
15	北門區	西港區	西港國小	謝詩韻	謝詩韻	謝詩韻	
16	北門區	西港區	西港國小	周千輝	周千輝	周千輝	
17	北門區	西港區	西港國小	吳曉娟	吳曉娟	吳曉娟	
18	北門區	西港區	西港國小	陳慧雅	陳慧雅	陳慧雅	
19	北門區	西港區	西港國小	吳家祥	吳家祥	吳家祥	
20	北門區	西港區	西港國小	曹裕志	曹裕志	曹裕志	
21	北門區	西港區	西港國小	莊麗姿	莊麗姿	莊麗姿	
22	北門區	西港區	西港國小	黃修雅	黃修雅	黃修雅	
23	北門區	西港區	西港國小	王詩如	王詩如	王詩如	
24	北門區	西港區	西港國小	曹華麗	曹華麗	曹華麗	
25	北門區	西港區	西港國小	沈世欣	沈世欣	沈世欣	
26	北門區	西港區	西港國小	陳麗蘭	陳麗蘭	陳麗蘭	
27	北門區	西港區	西港國小	徐士敏	徐士敏	徐士敏	
28	北門區	西港區	西港國小	蔡聖宏	蔡聖宏	蔡聖宏	
29	北門區	西港區	西港國小	徐淑萍	徐淑萍	徐淑萍	
30	北門區	西港區	西港國小	李淑娟	李淑娟	李淑娟	

說明：實施計畫

說明：簽到表



說明：校長開場致詞

說明：宣導過程

臺南市111學年度西港國民小學校慶運動會 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	西港國小106周年校慶運動會			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年 4月 8日	參加人數	628	200	56
簡述活動內容	106周年校慶運動會，舉辦多項親師生運動與趣味競賽，歡迎親師生以及校友一同參與，獲得健康也增進交流。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：校長帶領教師與家長隊拔河		說明：會長帶領家長隊與教師隊大隊接力		
				
說明：各年級趣味競賽		說明：各年級大隊接力		

台南市西港國民小學 111 學年度校慶運動會實施計畫

壹、主旨：

- 一、鼓勵學生參與體能活動，提高學生對運動之興趣。
- 二、促進社區民眾及家長與學校之互動。

貳、時間：中華民國 112 年 4 月 8 日，星期六，07:40~15:50。

參、地點：西港國小。

肆、對象：全校親師生。

伍、當日活動：

靜態成果展-文華館

動態體育競賽-運動場

陸、競賽項目：

團體：

- (一) 大隊接力：一~六年級、親師組。
- (二) 趣味競賽：幼兒園、特教班、一~六年級、親師組。
- (三) 拔河比賽：三~六年級、親師組。

個人：

- (一) 60 公尺全班分組跑：特教班、幼兒園、一、二年級。
- (二) 60 公尺個人：中年級各班男女各 4 位、高年級各班男女各 2 位。
- (三) 100 公尺個人：中年級各班男女各 4 位、高年級各班男女各 2 位。
- (四) 200 公尺個人：5-6 年級各班男女各 2 位。
- (五) 跳遠：5-6 年級各班男女各 2 位。
- (六) 壘球擲遠：6 年級各班男女各 2 位。

柒、獎勵：

- (一) 各年級接力、拔河賽、趣味競賽 3 隊取 2 名，4 隊取 3 名，5 隊取 4 名發給獎狀、獎品(榮譽護照群育第一名 3 點，第二名 2 點、三~四名 1 點)。
- (二) 個人賽取前 3 名發給獎狀、獎品，以資鼓勵。獎品部分頒發校長柑仔店點數：第一名：30 點，第二名：20 點，第三名：15 點。
- (三) 全班分組跑各組取前 2 名頒發獎品以資鼓勵。獎品部分頒發校長柑仔店點數：第一名：10 點，第二名：5 點。
- (四) 親師組全程完成，即可獲得精美小禮物一份。

捌、活動進程

西港國小 111 學年度全校運動會時間表

序號	時間	節目名稱			場地	備註
		特教、低年級 趣味競賽	幼兒園 趣味競賽	5 年級拔河決賽 6 年級拔河決賽		
1.	0740-0800	校園打掃			各班級掃地區域	靜態 成果展
2.	0800-0850	3-6 年級 60 公尺決賽 3-6 年級 100 公尺決賽 5-6 年級 200 公尺決賽			運動場	
3.	0850-0900	班級就定位			各班級休息區	
4.	0900-0930	開幕 個人賽頒獎、模範生頒獎			運動場	
5.	0930-1000	特教、低年級 趣味競賽	幼兒園 趣味競賽	5 年級拔河決賽 6 年級拔河決賽	運動場	
6.	1000-1040	3 年級拔河決賽 4 年級拔河決賽 親師組拔河比賽			運動場	
7.	1040-1140	幼兒園、特教班、低年級 60 公尺分組跑	中年級趣味競賽 高年級趣味競賽		運動場	
8.	1140-1200	親師生組趣味競賽			運動場	
9.	1200-1315	午餐、午休、攤位巡禮			各班級教室	
10.	1320-1500	大隊接力 (低年級到高年級)			運動場	
11.	1500-1520	大隊接力 (親師生組)			運動場	
12.	1520-1550	閉幕、團體項目頒獎			運動場	
13.	1550	放學			校園	

玖、工作分配表

組別	負責人員	籌備期間工作	當日工作內容	備註
	郭國成	督導	活動主席	
	徐士敦	擬定計畫、協調演練等準備工作	掌控所有活動流程	
競賽組	張銘倫 徐士敦 顏璋呈 蘇伯千 方相利 李岳芳 陳明木	1. 各項競賽報名與分組。 2. 各項競賽會前賽舉行。 3. 各項會前賽裁判。 4. 檢錄單填寫。	1. 各項競賽決賽舉行。 2. 徑賽裁判。 3. 競賽成績公告。 4. 競賽檢錄。	
器材組	張銘倫 蘇伯千 顏璋呈 李岳芳	1. 相關器材準備。 2. 場地規劃。	1. 發送各項競賽所需器材。 2. 回收各項器材。	
典禮組	蘇蕙芳 曾琬珺 張芸榕 張鳳玲	1. 校長柑仔店點數準備。 2. 頒獎用品準備。	1. 競賽活動與閉幕司儀。 2. 獎狀列印。 3. 頒獎典禮遞獎。	
總務組	林鶴原 林祺淳 陳淑妹	1. 採買各項獎品及器材。 2. 寄發邀請函。 3. 提供捐款人名單與聯繫。	1. 監督各廠商執行情形。 2. 提供各項獎品。	
攝影組	李明鴻 徐士敦	1. 攝影器材準備。	當日活動攝影。	
醫護組	周玉蓉 警衛 志工	1. 準備相關醫療用品。 2. 防疫物品準備。	1. 提供醫療服務。 2. 測量體溫與消毒等防疫工作。	
招待組	林鶴原 林祺淳 陳淑妹	1. 來賓簽到簿準備。 2. 簽到處佈置。	1. 當日來賓簽到。 2. 當日來賓引導。 3. 禮金收付。	

趣味競賽組	王昱元 許倍甄 黃惠群 黃厚富 吳家綺 王宥茹 沈小玫 潘信任 方馨平 黃逸璇	了解各項趣味競賽規則及檢查器材是否正確。	擔任各項趣味競賽裁判。
	曾琬琚 班級導師	靜態成果展佈置。	1. 協助指導當日學生活動。 2. 踴躍參與當日活動。

拾、進度完成時間表：

工作	完成時間	負責單位
個人賽報名完成	2/17 前	班級體育老師
各學年討論事項	2/24 前 (上教師共享區學務處→體衛組→111 學年度運動會→各學年討論事項，進行填報)	各學年主任
各項目會前賽完成	3/31 前	學務處

拾一、本計畫呈校長核可後實施，修訂亦同。

承辦人：

教師兼
體衛組長
張銘倫

學務主任：

教師兼
學生輔導組
徐士敦

校長：

西港國小
校長
郭國成

臺南市111學年度西港國民小學111學年度會長盃 TBALL 聯誼賽 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	西港國小111學年度會長盃 TBALL 聯誼賽			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年 12月 18日	參加人數	32	37	20
簡述活動內容	邀請親師生於12/18週六一同到學校舉辦 TBALL 聯誼運動比賽，增進親師生健康與交流增進情感。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

111 學年度西港國小會長盃體育聯誼賽

一、目的：
1. 促進身體健康。
2. 增進師生間互動。
3. 培養運動習慣。

二、活動時間：111年12月18日(日) 8:00-18:00

三、活動地點：西港國小

四、活動對象：西港國小學生、老師、家長及親朋。

五、活動項目：
1. 體操排運動競賽。
2. 羽球競賽。
3. 桌球競賽。
4. 空氣浮台大戰。
5. 排球午擊(聯誼賽)。

六、活動時程表：

時間	活動內容	地點	備註
08:00-08:20	場地、器材準備	西港國小	
08:20-08:50	集到	司令台	
08:50-09:00	暖身運動	操場	自行暖身
09:00-11:00	體操排運動競賽	操場	

11:00-12:00	空氣浮台、排球、中斷、文藝節	自備排球器具 桌球等交流聯誼
12:00-14:00	聯誼午餐	辦公室內休息區
14:00-16:00	場地恢復與整理	西港國小

七、工作分組：

組別	工作內容	成員
裁判組	裁判	教師處
場地組	比賽場地規劃整理	學校處
裁判組	擔任比賽裁判	各隊教練一名
器材組	體育器材及生物器材準備	總務處、學務處
採購組	器材採買	總務處
大廚組	美味午餐準備	家長會

八、比賽辦法：
1. 依照新修排球規則進行比賽。
2. 比賽規則以國際排球聯盟規則為主，訂定為：
3. 比賽人數圍每隊 18 人(大人、小孩、年齡、性別皆不拘)。
4. 本比賽以新修排球規則為主，比賽當日在裁判人數進行分隊。
九、參加活動之同仁得擇日繼續參加。
十、本計畫經校長核中後實施，修正內容。
承辦人： 許怡宏 主辦： 許怡宏 校長： 許怡宏



說明：活動計畫

說明：校長帶領同學參與 TBALL 比賽





說明：室內羽球運動

說明：適合小小孩的空氣浮台運動

臺南市111學年度西港國民小學生命教育暨健康促進宣導 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	「音樂生命」-生命教育暨健康促進宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年11月8日	參加人數	276	約40	28
簡述活動內容	邀請「玫瑰墓樂團」到本校以音樂會形式辦理，內容以反毒、網路成癮、健康促進並結合生命教育，鼓勵孩童獲得健康、珍惜生命。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

臺南市西港國小 111 學年度生命教育暨健康促進宣導實施計畫

一、依據：
 (一) 西港國小 111 學年度健康促進計畫辦理。
 (二) 本校輔導室工作計畫辦理。

二、目的：
 (一) 宣導生命教育理念，增進對生命教育之認識與了解。
 (二) 宣導健康促進理念，讓學生瞭解健康促進之做法。
 (三) 透過玫瑰墓樂團，聆聽反毒的真實故事，讓學生遠離毒品。
 (四) 藉由病童、癌友的生命故事，學生能注重身心健康，珍愛自己。
 (五) 培養「尊重生命」與「自我省思」的能力，增進對健康促進的支持與關懷。

三、主辦單位：臺南市西港國小

四、實施對象：本校四至六年級師生及家長

五、辦理時間：111 年 11 月 8 日 13:30-15:30

六、辦理地點：本校文華館

七、預期效益：
 1. 學生能瞭解自身健康狀況，進而能熱愛自己並發展獨特的自我。
 2. 學生能遇到挫折不輕言放棄，有樂觀進取之心。
 3. 學生能養成主動關懷別人，樂於幫助別人的態度。
 4. 增進親師生健康促進專業素養及知能，建立學生正確的健康觀念。

八、經費：由教育部生命教育特色學校計畫專款補助。

九、本辦法經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人  輔導主任  校長 



說明：實施計畫

說明：校長介紹主唱蘇醫師



說明：校長、會長與許多家長老師同學一同參與

說明：珍惜生命、放下手機、走出戶外