



校長於全校集會宣導健康吃快樂動事項

校長於全校集會宣導健康飲食相關事項



校長於全校集會宣導登革熱防治事項



校長於全校集會宣導健康上網事項



校長於全校集會宣導學生身心健康與輔導事項



校長與教師同仁於會議中討論健康促進計畫內容

竹門國小健康促進體適能項目「跳繩」能力提升計畫

壹、目的

跳繩運動具有易上手、活動量大、變化性多的特性,因此依照學生的身體能力來規畫各式的 跳繩活動,使學生不僅能透過跳繩運動來健身,增進肌肉強度與耐力,更能達到良好的身體質量 指數 (BMI)。

貳、實施方式

- 一、各年級達成目標各有不同,如附表
- 二、獎勵方式:跳繩動作總共分有三項,達成該項第一關給榮譽點數5分,達成第二關給榮榮譽點數10分。全部三項6關皆完成者,再外加榮譽點數20分、獎狀乙幀(公開表揚)。
- 三、本附表各項標準為初期難度,實施後仍會依各年段學生的表現適度調整之。
- 四、為求公允,評分審核人員一律由「學務組長」進行,學生可利用課間時間進行檢測,榮譽點數經 過關審核後方能登記於個人榮譽簿上。
- 五、本計畫陳校長核定後實施,修正時亦同。

學務組長 教師兼吳明龍

教導主任

教師兼代理其家傑教導主任黃家傑

校

校 長簡辰全

【低年級過關學生紀錄表】

班級	姓名	1 跳 1 迴旋 100 下/分 150 下/分	交叉跳 20 次/分 30 次/分	1 跳 2 迴旋 3 次/分 5 次/分	班級	姓		1 跳 1 迴旋 100 下/分 150 下/分	交叉跳 20 次/分 30 次/分	1 跳 2 迴旋 3 次/分 5 次/分
					5.6			À	. *	
47				, v) (1)		
		d .		,		4 .	20		e p	9 2
ļ					f		=	-		
2	7 E-1			e e	8					Y 2 4
-	, ,		-			e a				*

【中年級過關學生紀錄表】

班級	姓名	1 跳 1 迴旋 120 下/分 180 下/分	交叉跳 25 次/分 35 次/分	1 跳 2 迴旋 5 次/分 10 次/分	班級	姓名	1 跳 1 迴旋 120 下/分 180 下/分	交叉跳 25 次/分 35 次/分	1 跳 2 迴旋 5 次/分 10 次/分
-									
								:	
	. •								
								<u> </u>	
				i,					
	•								

【高年級過關學生紀錄表】

班級	姓	名	1 跳 1 迴旋 150 下/分 200 下/分	30 次/分	1 跳 2 迴旋 8 次/分 15 次/分	班級	姓	名	1 跳 1 迴旋 150 下/分 200 下/分	交叉跳 30 次/分 40 次/分	1 跳 2 迴旋 8 次/分 15 次/分
					·						
	-										
-											
				,		7					
	·										

	111 學年度學生	是間跑步活動『 混	齡接力賽』名冊		
	指導老師	指導老師	指導老師		
\•/ # - -	佳伶老師	學書老師	幸君老師	圏數	
※棒次	資貽老師	淑娟老師	華奇老師		
	(綠)	(紅)	(黑)		
1	侯嵃晴	陳全祈	李樂昕	半圏	
2	鄭若婭	李宜瑄	吳亦翔	半圏	
3	田恩綺	鄒鈁如	鄭妍亭	半圏	
4	陳文海	徐瑋君	鄭翔元	半圏	
5	郭宗穎	賴葶檜	蘇芳綺	半圏	
6	顏佑庭	王敏瑄	申容馨	半圏	
7	黄薪茹	張棕棋	吳宇恩	半圏	
8	吳重輝	沈芮宇	吳承恩	半圏	
9	陳星睿	劉和橙	吳越優	半圏	
10	侯宜岑	鄭郁霖	賴紀頻	半圏	
11	魏苡玲	鄭靚瑋	田苡辰	半圏	
12	李雅暄	黄秀蓉	洪宜水	半圏	
13	張峻維	李幸蓮	洪安平	半圏	
14	沈子淵	吳亦凱	鄭凱丰	半圏	
15	李愷哲	楊竺軒	李修傑	半圏	
16	洪千惠	李倍德	吳榮成	半圏	
17	鄭煜錡	陳全弘	申容瑄	一圏	
18	陳星菲	沈靖翔	顏筱倚	一圏	
19	張以迦	吳欣宜	陳潔琳	一圏	
20	簡伯育	鄭建偉	陳諭樟	一圏	
21	盧琬瑜	楊承旋	楊采旋	一圏	
22	張宛荏	吳苡榛	吳玉婷	一圏	
23	陳姿羽	徐毓茜	呂紫薇	一圏	

※棒次是 1-3-5…單數棒次的接力區於操場南側。 棒次是 2-4-6…雙數棒次的接力區於操場北側(司令台那一側)。

學務組長: 教師兼吳明龍 教導主任: 教學主任 | 校長: 校長: 校長: