

# 臺南市 107 學年度健康促進學校健康體位闖關活動實施計畫

一、依據：臺南市 107 學年度推動健康促進健康體位議題實施計畫辦理

二、目的：

1. 協助親師生了解自我健康狀況及健康需求。
2. 透過體能運動體驗，提升學生規律運動習慣。
3. 正確生活習慣引導，維持學生良好體位體型。
4. 建立健康自主觀念，有效改善體位不佳問題。
5. 養成良好健康態度，並能表現於生活中。
6. 透過闖關活動進行，培養遵守秩序、爭取榮譽的態度。

三、辦理單位：

1. 主辦單位：臺南市政府教育局
2. 承辦單位：臺南市大港國民小學
3. 協辦單位：臺南市北區衛生所、臺南護理專科學校、嘉南藥理大學、大港國小志工團。

四、實施對象：

1. 臺南市各國民小學三到六年級學童，每校上限 5 人。
2. 健康體位種子學校及健康體位議題中心學校三到六年級學童。
3. 活動總人數預定 360 人，依報名先後順序錄取，額滿為止。

五、實施時間：108 年 3 月 26 日(星期二)上午 9：00~12：20

六、實施地點：臺南市北區大港國小禮堂(臺南市北區大港街 146 號 )

七、活動流程：

| 時間                   | 活動                                                               | 主持人                                                           | 地點 |
|----------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----|
| 9:00~9:10            | 報到                                                               | 大港國小團隊                                                        | 川堂 |
| 9:10~9:15            | 始業式                                                              | 大港國小團隊                                                        | 禮堂 |
| 9:15~9:20            | 舞動彩虹人生                                                           | 大港國小團隊                                                        | 禮堂 |
| 9:20~10:20<br>(第一梯次) | 1. 蔬果賓果<br>2. 搖來扭去<br>3. 命中目標<br>4. 齊心同力<br>5. 吃多少動多少<br>6. 使命必達 | 1. 大港國小<br>2. 大港國小<br>3. 衛生所<br>4. 大港國小<br>5. 大港國小<br>6. 大港國小 | 禮堂 |
| 10:20~10:30          | 有獎徵答                                                             | 大港國小團隊                                                        | 禮堂 |
| 10:30~11:30          | 1. 蔬果賓果                                                          | 1. 大港國小                                                       | 禮堂 |

|             |                                                       |                                                    |    |
|-------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----|
| (第二梯次)      | 2. 搖來扭去<br>3. 命中目標<br>4. 齊心同力<br>5. 吃多少動多少<br>6. 使命必達 | 2. 大港國小<br>3. 衛生所<br>4. 大港國小<br>5. 大港國小<br>6. 大港國小 |    |
| 11:30~11:40 | 有獎徵答                                                  | 大港國小團隊                                             | 禮堂 |
| 11:40~11:50 | 結業式                                                   | 大港國小團隊                                             | 禮堂 |
| 11:50~12:20 | 賦歸+場地整理                                               | 大港國小團隊                                             | 禮堂 |

## 八、闖關活動

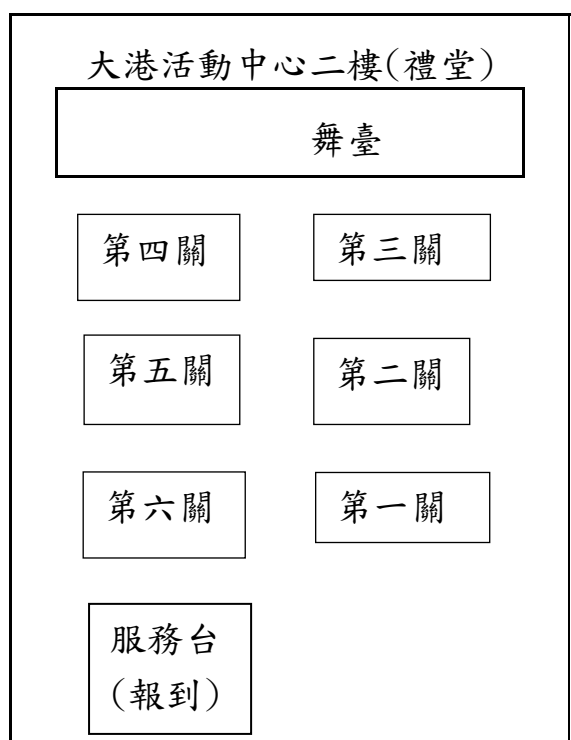
### 1. 關卡內容：

| 主題               | 關名      | 關主  | 副關主 | 帶隊 | 地點 |
|------------------|---------|-----|-----|----|----|
| 天天五蔬果            | 蔬果賓果    | 曉莉  | 志工  | 志工 | 禮堂 |
| SH150-每天運動 30 分鐘 | 搖來扭去    | 羿君  | 志工  | 志工 | 禮堂 |
| 四電少於 2 與視力保健     | 命中目標    | 衛生所 | 志工  | 志工 | 禮堂 |
| 運動增加肌力           | 齊心同力    | 素君  | 志工  | 志工 | 禮堂 |
| 吃多少、動多少，健康又美麗    | 吃多少、動多少 | 黃迪  | 志工  | 志工 | 禮堂 |
| 團隊精神，使命必達        | 使命必達    | 譯儀  | 志工  | 志工 | 禮堂 |

2. 闖關順序及各關地點位置安排(面對舞臺)：以組別數字+「1」方向巡迴闖關，每 10 分鐘換關。(第 6 分鐘搖鈴提示，第 9 分鐘廣播開始換下一關)

|             |   |               |   |             |
|-------------|---|---------------|---|-------------|
| 第一關<br>蔬果賓果 | → | 第二關<br>搖來扭去   | → | 第三關<br>命中目標 |
| 第六關<br>使命必達 | ← | 第五關<br>吃多少動多少 | ← | 第四關<br>齊心同力 |

### 3. 各關地點位置安排(面對舞臺)：



### 4. 各關說明：闖關前後一定要帶入主題，寓教於樂才能達成目的。

| 關卡                          | 內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 器材                                                                               |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 第一關<br>蔬果賓果<br>(天天五蔬果)      | <p>說明蔬菜水果的好處。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>依蔬果顏色貼在正確地方-蔬菜水果貼貼樂遊戲。</li> <li>表現良好的學生發給小貼紙記錄優良表現。</li> <li>總結：天天攝取均衡的五種蔬果，這樣身體每天才能夠補充到該有的營養，飲食也才能夠均衡。               <ol style="list-style-type: none"> <li>天天五蔬果，健康跟著我。</li> <li>天天五蔬果，疾病遠離我。</li> <li><u>天天五蔬果，健康美麗跟著走。</u></li> </ol> </li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>關名海報</li> <li>大看板</li> </ol>              |
| 第二關<br>搖來扭去<br>(每天運動 30 分鐘) | <ol style="list-style-type: none"> <li>宣導運動好處：身體健康、長高、不易生病等。</li> <li>使用扭扭車依指定路線前行，最後一位隊員完成，即完成比賽。</li> <li>善用零碎時間，養成規律運動好習慣。</li> <li>表現良好的小隊發給獎品。</li> </ol>                                                                                                                                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>關名海報</li> <li>大看板</li> <li>扭扭車</li> </ol> |
| 第三關<br>命中目標                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>宣導四電少於 2 正確的日常生活健康活動。</li> <li>以多元活動訓練和保健視力。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>關名海報</li> <li>大看板</li> </ol>              |

|                        |                                                                                                                                                            |                                |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|                        | 3. 宣導看書 30 分鐘要休息 10 分鐘。<br>4. 過關方式：將塑膠球擊向九宮格，一人五球，投中三球即過關。<br>5. 表現良好的小隊發給獎品。<br>6. 總結：『四電少於 2 視力亮晶晶』。<br>○減少四電多運動，用眼 30 分休息 10 分鐘。<br>○多吃蔬果、常看綠樹、定期檢查不可少！ | 3. 球、九宮格                       |
| 第四關<br>齊力同心            | 1. 兩人背對背夾球(躲避球)前進，依指定路線運行，擊掌後下一組方可出發。<br>2. 最後一位隊員完成即完成比賽。<br>3. 運用肌力<br>4. 表現良好的小隊發給獎品。！                                                                  | 1. 關名海報<br>2. 大看板<br>3. 球      |
| 第五關<br>吃多少動多少          | 這一關要跟大家宣導的是吃多少，動多少，意思是說：當你攝取太多高熱量食物時，會超過你天的身體需求，這時候你的身體就會變得肥胖，你就需要靠節食、運動來幫助你，所以我們攝取食物時一定要注意不要過量。<br>1. 每一位隊員輪流使用打氣筒打出指定長度的氣球。<br>2. 最後一位隊員完成即完成比賽。         | 1. 關名海報<br>2. 大看板<br>3. 氣球、打氣筒 |
| 第六關<br>使命必達            | 1. 使命必達是一個強調秩序、規定、協調和合作的遊戲,發揮團隊精神讓團隊一起達到目標。<br>2. 五人手牽手，第一人用呼拉圈穿過將呼拉圈傳給第二人，手不能放開，五人傳完後再傳回給第一人即完成比賽。<br>3. 提醒平時秩序、規定、協調和合作的重要性。                             | 1. 關名海報<br>2. 大看板<br>3. 呼拉圈    |
| 備案關卡<br><br>健康體位 85210 | 1. 宣導健康體位五大核心：天天五蔬果、每天運動 30 分、每天喝足白開水 1500 cc、每天睡足 8 小時、每天看電視、玩電動、打電腦、用電話低於 2 小時。<br>2. 過關方式：肢體數字，隊員擺出 85210<br>3. 表現良好的小隊發給獎品。                            | 1. 關名海報<br>2. 大看板              |

## 九、獎勵：

1. 表現優良獎：從各關闖關活動中評選表現優良學生給獎，每梯次每關卡給獎給獎 5 名，總共給獎名額 360 名。
2. 有獎搶答：統一提問有關健康體適能及營養教育之問題，由參與活動學童舉手搶答，答案正確者發給獎品鼓勵，總得獎名額每梯次 20 名，共 40 名。

十、報名方式：

1. 請各校以學校為單位向大港國小報名（各校報名學生人數以 5 人為限），報名表如附件一。
2. 報名日期：自即日起至 107 年 3 月 20 日(星期三)止。
3. 聯絡人：大港國小學務處蔡岳廷主任、衛生組黃君名組長
4. 電話：06-2591941 轉 820、821；傳真 06-2501389。
5. 活動報名信箱：tntaina@tn.edu.tw

十一、預期效益：

1. 以「健康體位」知識作為教學課程核心，輔以動態寓教於樂的形式深植正確觀念。
2. 養成學童正確的健康體位觀念，從小開始預防保健，配合食育運動，而達「健康促進學校」之目標。

十二、安全規範：

1. 本活動之所有學童，活動期需遵守現場工作人員安全規範之規定，學童須依分組由引導員帶領，不得擅自行動。
2. 自行攜帶餐飲者，應注重衛生，不宜就近購買飲料。
3. 活動場地設有緊急醫療站，提供緊急照護及保健諮詢。
4. 帶隊老師，設有休息專區，並提供必要之諮詢。

十三、經費：由臺南市 107 學年度健康促進學校計畫經費項下支應。

十四、獎勵辦法：承辦學校有功人員依臺南市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定敘獎。

十五、本計畫奉核可後實施，修正時亦同。

附件一：報名表

臺南市 107 學年度健康促進學校健康體位闖關活動報名表

| 校名 | 帶隊老師         | 學生班級 | 學生姓名 |
|----|--------------|------|------|
| 國小 | 姓名：<br>連絡電話： | 年 班  |      |
|    |              | 年 班  |      |
|    |              | 年 班  |      |
|    |              | 年 班  |      |
|    |              | 年 班  |      |

報名方式：

1. 活動日期：108 年 3 月 26 日(星期二)，請以學校為單位向大港國小報名  
(各校學生人數以 5 人為限)
2. 報名日期：自即日起至 108 年 3 月 20 日(星期三)止。
3. 聯絡人：大港國小學務處蔡岳廷主任、衛生組黃君名組長  
(電話：06-2591941 轉 820、821；傳真 06-2501389)。
4. 活動報名信箱：tntaina@tn.edu.tw