

2-3-1

龜山國小 103 學年度學生體位一覽表

體重過輕人數	體位適中人數	體重過重人數	體重超重人數
40	834	191	231

統計時全校總學生數 1296 人

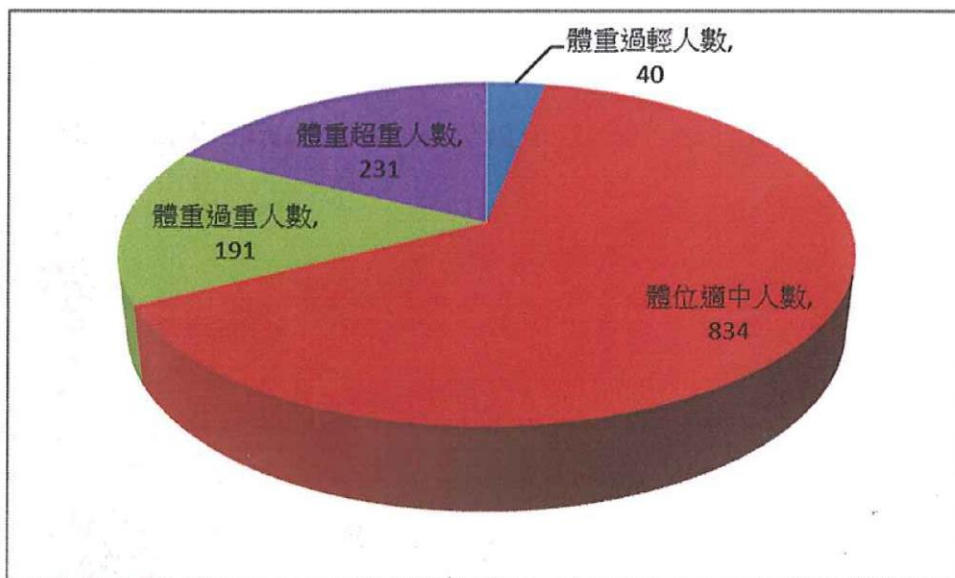
體位適中人數 834 人

體位適中人數 64.35%

體位不良人數 462 人

體位不良人數 35.65%

龜山國小 103 學年度學生體位分布圖



承辦人

黃憲雄

健康中心

護理師李昭華

訓導主任

周坤財

校長

龜山國民小學楊雅真

2-3-3

龜山國小 103 學年度學生目標運動量平均達成率

班級	人數	班級	人數	班級	人數	班級	人數	班級	人數	班級	人數
101	27	201	20	301	23	401	26	501	27	601	27
102	22	202	23	302	23	402	20	502	28	602	28
103	26	203	23	303	27	403	22	503	28	603	23
104	25	204	26	304	26	404	27	504	28	604	28
105	25	205	29	305	20	405	25	505	27	605	23
106	25	206	26	306	24	406	27	506	27	606	29
107	27	207	26	307	23	407	28	507	27	607	28
108	27			308	24	408	28	508	26	608	16
								509	15		
合計	204		173		190		203		233		202

學生目標運動量平均達成人數 1205 人
 統計時全校總學生數 1289 人
 學生目標運動量平均達成率 93.48 %

2-3-4

龜山國小 103 學年度學生理想蔬果量平均達成率

班級	人數	班級	人數	班級	人數	班級	人數	班級	人數	班級	人數
101	26	201	24	301	22	401	20	501	27	601	30
102	22	202	23	302	22	402	22	502	28	602	27
103	23	203	28	303	26	403	23	503	28	603	21
104	24	204	26	304	26	404	26	504	27	604	17
105	22	205	24	305	21	405	25	505	27	605	23
106	23	206	25	306	23	406	13	506	27	606	21
107	25	207	22	307	24	407	25	507	27	607	26
108	27			308	24	408	23	508	26	608	12
								509	13		
合計	192		172		188		177		230		177

學生理想蔬果量平均達成人數 1136 人
 統計時全校總學生數 1289 人
 學生理想蔬果量平均達成率 88.13 %

承辦人員

黃憲雄

訓導主任

周坤財

校長

楊雅真

2-3-5

龜山國小 103 學年度學生每天吃早餐平均達成率

班級	人數	班級	人數	班級	人數	班級	人數	班級	人數	班級	人數
101	27	201	30	301	26	401	26	501	27	601	26
102	26	202	27	302	26	402	26	502	28	602	5
103	26	203	30	303	27	403	26	503	28	603	25
104	26	204	30	304	27	404	27	504	28	604	28
105	26	205	31	305	23	405	27	505	27	605	23
106	25	206	31	306	26	406	26	506	27	606	29
107	27	207	27	307	26	407	28	507	27	607	28
108	25			308	25	408	28	508	26	608	14
								509	15		
合計	208		206		206		214		233		178

學生每天吃早餐平均達成人數 1245 人

統計時全校總學生數 1289 人

學生每天吃早餐平均達成率 96.59 %

2-3-6

龜山國小 103 學年度學生多喝水目標達成率

班級	人數	班級	人數	班級	人數	班級	人數	班級	人數	班級	人數
101	27	201	18	301	26	401	21	501	27	601	26
102	21	202	23	302	23	402	20	502	28	602	27
103	25	203	18	303	27	403	27	503	28	603	22
104	25	204	27	304	26	404	27	504	28	604	20
105	24	205	24	305	21	405	27	505	27	605	22
106	22	206	28	306	25	406	21	506	27	606	25
107	25	207	23	307	22	407	26	507	25	607	24
108	27			308	20	408	23	508	20	608	16
								509	15		
合計	196		161		190		192		225		182

學生多喝水目標達成人數 1146 人

統計時全校總學生數 1289 人

學生多喝水目標達成率 88.91 %

承辦人員

黃憲雄

訓導主任

周坤財

校長

楊雅真

桃園縣龜山國小 103 學年度健康體位實施計畫

一、依據：依本校 103 學年度健康促進學校計畫實施。

二、目標：

- (一)、建立學生正確的營養知識和飲食習慣，提升健康品質。
- (二)、指導學生認識運動的重要與方法，並將其生活化、習慣化。
- (三)、成立「健康活力班」，輔導學生適當實施體重控制，並鼓勵家長配合輔導，使學生能健康減重，擁有健康的生活。






三、實施對象：

- (一)、本校全體學生為對象，推展體重控制及健康飲食習慣的宣導與相關活動。
- (二)、健康活力班對象：三-六年級體位超重並經家長同意的學生約 30 人。

四、實施方式：

- (一)、9 月份由健康中心測量全校學生身高體重，並利用測量結果計算出每位學生的 BMI 值，以判定個別學生的體位狀況。
- (二)、針對體位超重的學生發放「體重測量結果通知單」，請家長簽名並收回回條。
- (三)、體位異常者列冊管理。
- (四)、一、二年級利用體育課等活動時間跳 100 腰動動瘦瘦操、或洗手操。
- (五)、三-六年級體位超重學生體重控制專案-103 年 4 月至 6 月成立「健康活力班」。
- (六)、辦理營養教育宣導活動。

五、本計畫 請校長核定後實施，如有未盡事宜，修正時亦同。

衛生組長： 訓導主任： 校長：
體育組長：
校 護：

桃園縣龜山國小 103 學年度「健康活力班」開班通知書

貴家長您好：

為了輔導學生實施適當體重控制，擁有健康生活，本校將帶領學生運動，並於 4 月到 6 月成立健康活力班，藉此促進學生身心健康，請家長鼓勵貴子弟踴躍報名參加。

- * 報名時間：即日起到 3/25（星期三）止
- * 參加人數：30 人(額滿為止)
- * 活動時間：每週一、週三上午 8：15 到 8：35
- * 活動地點：學校中正堂

「健康活力班」家長同意書

本人同意 年 班，座號 子女姓名：

參加訓導處舉辦之 103 學年度「健康活力班」，並督促其於活動期間應配合遵守相關規定，並注意活動之安全。

家長簽章：

桃園市龜山國小體適能改進計畫

壹、依據：

- 一、教育部推展體適能實施計畫。
- 二、本校校務實施計畫。

貳、目的：

- 一、強化學生體適能，以厚植學生體能。
- 二、寓教於樂，擴大學生開朗之心胸。
- 三、推展全民體育，養成人人愛運動的習慣。

參、實施策略：

- 一、落實學生體適能教育。
- 二、拓展學生參與運動機會。
- 三、改善學校體適能設施環境。
- 四、活絡學校與社區體適能教育運動。

肆、實施方式：

- 一、安排合時之體育課，並落實正常化教學。
- 二、週一至週五課間活動進行全校健康操活動，開放體育器材供師生使用，週三、五升完旗之零碎時間，亦鼓勵全體師生進行慢跑、健走運動。
- 三、組織棒球隊、田徑隊、躲避球隊等運動校隊，加強學生體能及運動技能。
- 四、規劃全校性班際運動比賽，例如大隊接力、新式躲避球、籃球、樂樂棒球等比賽。
- 五、參與各項體育競賽。
- 六、開辦多元運動社團，協請社區專長人士指導學生，以提昇運動技能。
- 七、開放校園，鼓勵社區民眾善用校園運動設施及場地。

伍、測驗對象：四、五、六年級全體同學（特殊體質除外）。

陸、測驗項目：

- 一、坐姿體前彎（柔軟度）
- 二、立定跳遠（瞬發力）
- 三、一分鐘仰臥起坐（肌肉適能）
- 四、800 公尺跑走（心肺耐力）

柒、測驗時間

- 一、第三週體適能前測
- 二、第四至十四週體能訓練
- 三、第十五週體適能後測

捌、測驗注意事項：

- 一、特殊體質不予測試
- 二、請穿著運動服裝運動鞋測驗
- 三、測驗前務必做足夠暖身運動
- 四、當天身體狀況不佳者不宜測試
- 五、測驗中必須自然呼吸不可閉氣
- 六、用餐後 2 小時內不宜測驗

玖、考核及檢討：

- 一、於每次舉辦活動後檢討。
- 二、於檢測後一周內完成數據統計並立即線上體適能資料上傳。

拾、本計劃呈校長核准後實施，其修正亦同。

承辦人：

體育組 陳麗微

訓導主任：

訓導處主任 周坤財

校長：

龜山國民小學 楊雅真 校長

桃園市龜山國小 103 學年度健康體位執行情形 1



每學期實施身高、體重測量



兒童朝會宣導 SH150 行動



體適能教學活動



班際樂樂棒球比賽



規劃多元的下課休閒運動



多元的體能性遊樂設施

桃園市龜山國小 103 學年度健康體位執行情形 2



上學期安佳食品公司營養教育宣導



上學期昱品食品公司營養教育宣導



上學期逸馨園食品公司營養教育宣導



下學期安佳食品公司營養教育宣導



下學期昱品食品公司營養教育宣導



下學期逸馨園食品公司營養教育宣導

桃園市龜山國小 103 學年度健康體位執行情形 3



多元的運動社團 - 棒球隊



多元的運動社團 - 田徑隊



多元的運動社團 - 獨輪車社



多元的運動社團 - 跆拳道社



多元的運動社團 - 流行舞蹈社



多元的運動社團 - 直排輪社

桃園市龜山國小 103 學年度健康體位執行情形 4



運動會上健康操表演



運動會上課間操成果展現



運動會上精采的師生接力大對抗



老師組成的啦啦隊為場上選手加油



健康活力班成員認真學習瘦瘦拳操



健康活力班成員自信的帶領同學律動

「健康活力班」家長同意書

本人同意 2 年 3 班，座號 11 子女姓名：林建宏
參加訓導處舉辦之 103 學年度「健康活力班」，並督促其於活動期間應配合遵守相關規定，並注意活動之安全。

家長簽章：林順雄

「健康活力班」家長同意書

本人同意 4 年 2 班，座號 27 子女姓名：江百庭
參加訓導處舉辦之 103 學年度「健康活力班」，並督促其於活動期間應配合遵守相關規定，並注意活動之安全。

家長簽章：林百庭

「健康活力班」家長同意書

本人同意 5 年 2 班，座號 12 子女姓名：鄒漢命
參加訓導處舉辦之 103 學年度「健康活力班」，並督促其於活動期間應配合遵守相關規定，並注意活動之安全。

家長簽章：鄒明錦

「健康活力班」家長同意書

本人同意 1 年 3 班，座號 6 子女姓名：洪嘉亨
參加訓導處舉辦之 103 學年度「健康活力班」，並督促其於活動期間應配合遵守相關規定，並注意活動之安全。

家長簽章：洪嘉亨

桃園縣龜山國小 103 學年度推動國民小學書包減重實施計畫

一、依據：

- (一) 依教育部 96 年 8 月 28 日台國(一)字第 0960129559 號函頒「教育部加強推動國民小學書包減重實施計畫」辦理。
- (二) 依桃園縣政府 99 年 8 月 17 日教體字第 0990318171 號函「99 學年度推動國民小學書包減重實施計畫」辦理。

二、目標：

- (一) 為促學童身心健康成長，有效減少壓力源，發現學習樂趣。
- (二) 培養學童自我管理，妥適規劃學習生涯，發展主動學習。
- (三) 減輕學童書包重量，確保骨骼健全成長，支持終生學習。

三、實施方式：

(一) 宣導：

1. 尊重教師專業自主原則下，建議平日給予學生之家庭作業時間：低年級不超過 30 分鐘；中年級不超過 45 分鐘；高年級不超過 60 分鐘內能夠完成為原則（寫作業時間指全神貫注所花的時間）。
2. 請教師按照課表上課，調課要事先告知學生。
3. 教師加強指導學生管理書包，非當日必需使用的書籍、文具等不必每日帶到學校。
4. 鼓勵學生儘量利用置物櫃或收納盒，部分書籍用品可以放在學校。
5. 教師多利用親師懇談、班級家長會、聯絡簿等機會與學生家長充分溝通與建議，宣導家長陪孩子檢查書包，鼓勵學童多利用教室置物櫃及養成每日整理書包的好習慣。
6. 鼓勵選用輕量材質書包，儘量不使用拖式書包。(上下樓梯不方便，學童提會太重。)
7. 學生朝會宣導、書包減重影片宣導等。
8. 上安親班所須物品請家長與安親班協商另行處理，勿帶至學校。

(二) 實施書包重量抽測：

1. 實施時間：上學期 10 月~12 月，下學期 3 月~5 月，電子秤交由二~四年級各班每週輪流使用，導師指導學童主動測量並紀錄，測量合格者，由導師頒發品格貼紙獎勵。各班抽測結果資料於隔週送交衛生組彙整。最後一班抽測完畢，電子秤則送回訓導處。
2. 重量抽測以書包整體為範圍。(含水壺、便當袋、手提袋等等。)
3. 完成之檢核紀錄表做為學生書包減重參考依據。(書包重量超過體重 12.5% 稱為過重，與家長聯絡要求改善)

四、本計畫呈校長後施行，修正時亦同。

衛生組長：

黃憲雄

訓導主任：

周坤財

校長：

楊雅真

桃園市龜山國小 103 學年度書包減重執行情形 1



製作書包減重健康啓動宣導海報

校長利用教師晨會宣導書包減重



透過影音媒材宣導書包減重的重要

於兒童朝會宣導慎選書包種類



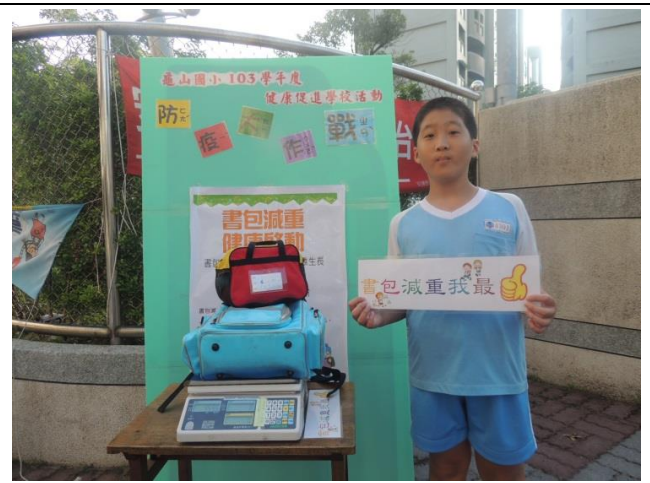
實施班級書包減重普測一

實施班級書包減重普測二

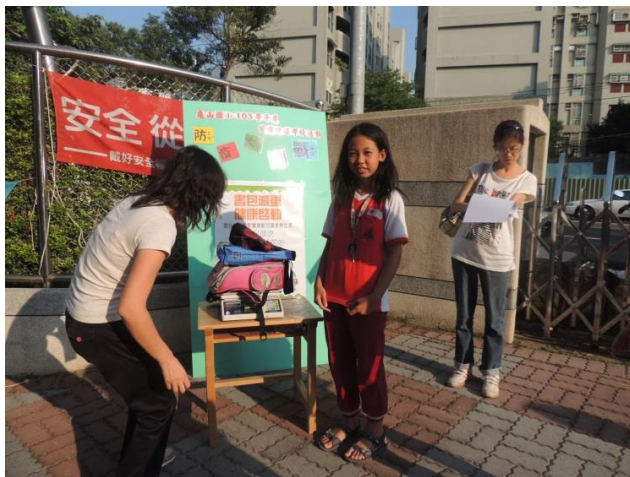
桃園市龜山國小 103 學年度書包減重執行情形 2



利用上學於校門實施書包減重抽測



合格同學拍攝書包減重我最棒



利用放學於校門實施書包減重抽測



合格同學頒發書包減重我最棒獎狀

桃園縣龜山國民小學 103 學年度書包減重計畫 家長聯絡單

敬愛的家長：您好！

為維護學生身體健康，維持身體健康，並養成學生良好學習習慣，本校執行「書包減重」計畫，實施學生書包重量抽測。

依醫師建議：書包及攜帶物品總重量，不宜超過學生體重的八分之一，並採用雙肩背負式書包，以避免造成姿勢側彎，影響學業正常發展。

貴子表一年七班 錄： 謝謝老師發給書包重量過重！為了減輕 貴子書包重量，敬請 您協助督促孩子依據表攜帶學用品，期待在您、我共同努力之下，讓孩子們享有最愉快而充實的學習生活。特此通知

龜山國小 啟
中華民國 103 年 10 月 21 日

桃園縣龜山國小 103 學年度書包減重計畫 家長聯絡單

一年七班 錄 同學

家長意見回覆：
因為適量重量，減少增加重量。
心念再減輕，孩子回家已重量。

家長簽章： 錄

不合格同學製發書包減重家長聯絡單



於兒童朝會表揚書包減重高手

桃園縣學生書包減重計畫－學生書包減重檢核紀錄表

校名	龜山 國民小學 全校共 48 班	
抽測日期	103 年 12 月 18 日 (星期 四)	
全校總人數	1221 人	
抽測總人數	266 人	
抽測總人數占 全校總人數比率 (抽測總人數÷全校總人數×100%)	21.79% (算至小數第一位)	
書包超重人數	43 人	
書包超重人數占 抽測總人數比率 (書包超重人數÷抽測總人數×100%)	16.17% (算至小數第一位)	
書包抽測合格率 (書包合格人數÷抽測總人數×100%)	83.83% (算至小數第一位)	
相較前一次 抽測合格改善比率 (本次合格率－上次合格率； 每學年第一次抽測免填)	1.42% (10 月合格率为 82.41%)	
書包超重原因	1. 學童自備水壺並裝滿水。	
	2. 攜帶過多安親班學用具，與社團學用具。	
改進策略	1. 加強校園飲水檢驗與品質，宣導學童安心飲用。	
	2. 加強宣導整理書包方法，非必要學用具請勿帶至 學校，及善用班級個人置物櫃。	
宣導活動	日期	活動內容(簡述)
	103.11.26	書包減重宣導及有獎徵答

桃園縣龜山國民小學103學年度學 書包減重計畫 家長聯絡單

敬愛的家長：您好！

為維護學童骨骼正常發展，維持身體健康，並養成學童良好學習習慣，本校推行『書包減重』計畫，實施學生書包重量檢測。

依醫師建議：書包及攜帶物品總重量，不宜超過學童體重的八分之一，並採用雙肩背負式書包，以避免造成脊椎側彎，影響骨骼正常發展。

貴子弟二年三班 紀竣翔 經抽查發現書包重量過重！為了減輕 貴子弟書包重量，敬請 您協助督促孩子依課表攜帶學用品。期待在您、我共同努力之下，讓孩子們享有最愉快而充實的學習生活。特此通知

龜山國小 啟

中 華 民 國 1 0 3 年 1 0 月 2 1 日

桃園縣龜山國小103學年書包減重計畫 家長聯絡單

二年三班 紀竣翔同學

家長意見與回饋：

竣翔皆依學校規定攜帶書本，並未多帶其物品，
是否請學校再次檢查各班狀況，蓋何書已會太重，
謝謝！（小臺太重了）

家長簽章：

林美蓉 10/27

桃園縣龜山國小103學年書包減重計畫 家長聯絡單

二年二班 陳靖恩同學

家長意見與回饋：
因為小朋友要查字典所以帶去學校，所以書包
才會超重，今天已把字典放在學校裡。

家長簽章：
杜瑞雲

桃園縣龜山國小103學年書包減重計畫 家長聯絡單

三年三班 洪韻涵同學

家長意見與回饋：
請不叫、請老師幫忙督導。
請書本放學校。謝謝。

家長簽章：

洪韻涵

龜山國小 103 學年度第一學期五、六年級游泳教學通知單

各位家長您好：

台灣四面環海，日常生活中與水接觸的機會很多，遊山玩水更是人們嚮往的活動，為此，學會游泳成為人人必備的自衛能力。本校遵照教育部推展游泳政策，由縣政府編列經費酌予補助，結合鄉公所、家長會等資源，利用健康與體育課程推展游泳教學課程（健康與體育領域教學正課），增進學生心肺功能，強化體能，習得各項游泳技能及水上逃生技能。

一、時間：103 年 09 月 15 日至 10 月 24 日，五年級週一，六年級週二，每週一次，共計六次。

二、地點：威尼斯室內游泳池

三、指導：具專業合格證照之教練暨救生員

四、費用：每人每次暫收 168 元，共計 1008 元（含教練指導費、車資、保險及門票費用，補助部分，待相關補助款核撥後再行退費）。

五、實施方式：

（一）上課時段：上午 10：00—12：00，9：30 校門口集合上車。

（二）每次上課時，由帶隊老師集合帶隊前往；下課後再由帶隊老師帶隊返校。

（三）如有心臟病、皮膚病等各種疾病或不宜參加游泳課程者，由帶隊老師隨機教授健體相關課程。

六、附註：

（一）請學生自備泳衣、泳帽、泳鏡（另備毛巾及拖鞋等相關用品以利使用）。

（二）同意書回條請於 9 月 10 日（星期三）前交各班導師彙整後，送體育組辦理。

龜山國小訓導處體育組 103.09.01

龜山國小 103 學年度第一學期五、六年級游泳教學家長同意書回條

茲同意本人子女 _____ 年 _____ 班 姓名 _____ 參加 103 學年度第一學期
游泳教學課程 家長簽章： _____ 緊急連絡電話： _____

不同意本人子女 _____ 年 _____ 班 姓名 _____ 參加，

原因： _____

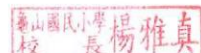
承辦人：



訓導主任：



校長：



桃園市龜山國小 103 學年度實施游泳教學情形



教學前依游泳能力分組



教學前依游泳能力分組



游泳教學情形



游泳教學情形



游泳教學情形



校長、主任到游泳池關心

桃園縣龜山國民小學推動 SH150 實施辦法

一、依據：

1. 「國民體育法」第 6 條規定辦理。
2. 教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函辦理。
3. 桃園縣政府教育局 103 年 9 月 3 日桃教體字第 1030061137 號函辦理。

二、目的：

1. 培養學生規律運動習慣、提升體適能，健全身心之發展。
2. 培養學生愛運動的興趣，以達終身運動的習慣。
3. 藉由持續的運動，活化腦神經連結，提升學生學習能力。

三、實施對象：

本校全體學生

四、實施時間：

週一至週五的下課時間

低年級：第一節下課(10 分鐘)+第二節下課(20 分鐘)

中年級：第三節下課(10 分鐘)+第二節下課(20 分鐘)

高年級：第五節下課(10 分鐘)+第二節下課(20 分鐘)

五、實施項目：

10 分鐘時段—各班自訂

20 分鐘時段—共同項目：護眼操(週二)、健康操(週四)⇨ 以教室和走廊為場地

輪轉項目：跑走⇨外操場、大地遊戲⇨(遊樂場&籃球場&禮堂)、

民俗體育⇨內操場(週一、週三、週五安排低、中、高年段輪替)

參考項目：踢毽子、跳繩、操場跑走、健身操、樂樂棒球、足壘球、籃球、扯鈴、伸展操、桌球、羽球、飛盤、呼啦圈……等。(器材自備)

六、實施內容：

年級	週一	週二	週三	週四	週五
一	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場
	第二節下課 20 分鐘 項目：跑走 地點：後操場	第二節下課 20 分鐘 項目：護眼操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：大地遊戲 地點：遊樂場&籃球場	第二節下課 20 分鐘 項目：健康操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：民俗體育 地點：內操場
二	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第一節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場

	第二節下課 20 分鐘 項目：跑走 地點：後操場	第二節下課 20 分鐘 項目：護眼操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：大地遊戲 地點：遊樂場&籃球場	第二節下課 20 分鐘 項目：健康操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：民俗體育 地點：內操場
三	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場
	第二節下課 20 分鐘 項目：大地遊戲 地點：遊樂場&籃球場	第二節下課 20 分鐘 項目：護眼操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：民俗體育 地點：內操場	第二節下課 20 分鐘 項目：健康操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：跑走 地點：後操場
四	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第三節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場
	第二節下課 20 分鐘 項目：大地遊戲 地點：遊樂場&籃球場	第二節下課 20 分鐘 項目：護眼操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：民俗體育 地點：內操場	第二節下課 20 分鐘 項目：健康操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：跑走 地點：後操場
五	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場
	第二節下課 20 分鐘 項目：民俗體育 地點：內操場	第二節下課 20 分鐘 項目：護眼操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：跑走 地點：後操場	第二節下課 20 分鐘 項目：健康操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：大地遊戲 地點：遊樂場&籃球場
六	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場	第五節下課 10 分鐘 項目：自訂 地點：內操場
	第二節下課 20 分鐘 項目：民俗體育 地點：內操場	第二節下課 20 分鐘 項目：護眼操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：跑走 地點：後操場	第二節下課 20 分鐘 項目：健康操 地點：教室&走廊	第二節下課 20 分鐘 項目：大地遊戲 地點：遊樂場&籃球場

七、預期效益：

1. 學生達到每週運動 150 分鐘比率逐年提升。
2. 學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
3. 養成學生規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

八、成果檢核：規劃辦理年級比賽。

九、本辦法經 校長核准後公布實施之，修正時亦同。

桃園市龜山國小 103 學年度實施 SH150 執行情形



利用課間活動時間搖呼拉圈



利用課間活動時間從事跳繩運動



利用課間活動時間練習扯鈴



利用課間活動時間到操場跑走



利用課間活動時間做籃球運動



兩天課間活動老師和學生一起跳健康操

桃園縣龜山鄉龜山國民小學--樂樂棒球教師推廣研習計畫

壹、依據：

- 一、教育部體育署「國中小學生普及化運動計畫」。
- 二、本校特色發展計畫。

貳、計畫目標：

- 一、以學校校園為基地，趣味、安全之樂樂棒球活動為媒介，提升校園運動人口數量。
- 二、結合現有健康與體育領域課程實施，建立學生良好運動習慣、促進國小學童身體健康、增強體適能。
- 三、強化校園團隊精神凝聚力，落實普及化運動之精神。

參、實施原則：

- 一、普及原則：鼓勵學生運動、帶動風潮和風氣為前提，由班際、校際到全國分區，達到普及化運動之目的。
- 二、安全原則：結合現行健康與體育課程，選用安全性高、參與人數多且饒富趣味性之樂樂棒球進行班級教學和競賽。
- 三、合作原則：以學校為單位組隊競賽，強化學童團隊精神之涵養。
- 四、健康原則：透過課程實施和競賽增進學童運動量，促進身心健康。

肆、辦理單位：本校訓導處體育組

伍、辦理時間：103年12月31日（星期三）下午14:00-16:00。

陸、參與對象：本校教職員工自由報名參加。

柒、實施地點：本校視聽教室及外操場。

捌、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

單位主管：

校長：

桃園市龜山國民小學學生普及化運動樂樂棒球比賽辦法

壹、依據：教育部體育署「SH150 方案」、「國中小學生普及化運動計畫」。

貳、目標：

- 一、以趣味、安全之樂樂棒球活動為媒介，提升學生規律運動人口。
- 二、結合現有健康與體育領域課程實施，建立學生良好運動習慣、促進國小學童身體健康、增強體適能。
- 三、強化校園團隊精神凝聚力，以班級為單位，落實普及化運動之精神。

參、辦理單位：訓導處

肆、實施方式：

一、比賽日期：1 月 12 日起至 22 日。即日起至 1 月 6 日 12：00 前向體育組報名。

二、比賽地點：本校內外操場

三、比賽分組方式：(一)國小 3、4 年級組(二)國小 5、6 年級組(體育班除外)

四、比賽方式：

(一)比賽採 4 局限 35 分鐘制，以班級為單位組隊，鼓勵全班參與。

(二)守備方面：一隊分兩組，每組 12 人，分單、雙數局輪流上場守備及打擊，第 1、3 局由背號 1-12 號上場守備及打擊，第 2、4 局由背號 13-24 號上場守備及打擊；替補隊員至少 2 名至多 7 名。

(三)打擊方面：第 1、3 局由背號 1-12 號輪流上場打擊 1 次，不論出局數。第 2、4 局由背號 13-24 號輪流上場打擊 1 次，不論出局數。唯開打前一局若有殘壘，則前一局原先殘壘上之跑壘員，須先上到壘包後，才開始比賽。比賽無提前結束制，一律打完 4 局或 35 分鐘。

(四)下場 12 人中，男女生差異不得超過 3 人。

五、賽制：採單淘汰制。於 1 月 6 日午休時間在訓導處公開抽籤。

六、競賽規則：

(一)除大會另有規定外，採用中華民國樂樂棒球協會之比賽規則。

(二)比賽器材，以本校現有器材辦理。

(三)裁判由主辦單位聘請教職同仁擔任。

伍、獎勵：參加班級頒發參加獎狀；各組取前 3 名，頒發獎狀及披薩套餐加菜。

陸、經費：由本校學生活動費或家長費支出。

編號	項目	數量	單價	金額	備註
1	第 1 名獎品 999 披薩套餐	2	999	1998	
2	第 2 名獎品 869 披薩套餐	2	869	1738	
3	第 3 名獎品 698 披薩套餐	2	698	1396	
總計				5132	

柒、本計畫經校長核定後實施，如有未盡事宜，由主辦單位修正公布之。

承辦人：

單位主管：

會計主任：

校長：

桃園市龜山國小 103 學年度樂樂棒球比賽情形



賽前比賽規則說明



列隊準備進行比賽



校長進行開球儀式



比賽精采開打



中年級組頒獎



高年級組頒獎