

桃園市龜山區龜山國民小學

104 學年度下學期健康體位實施計畫

一、依據：依本校 104 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)、2 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「健康活力班開班通知書」，詳如附件一，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時間跳健身操或洗手操等。
- (五)、三-六年級體位超重學生體重控制專案-105 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： 



附件一

桃園市龜山區龜山國民小學

104 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的體重控制，擁有健康身體，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 (星期五) 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

* 開課時間：預計於 4/11 (星期一)

龜山國小訓導處 105.03

「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 104 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，注意活動之安全。

家長簽章：

「健康活力班」家長同意書

本人同意 6 年 1 班，座號 9 子女姓名：吳睿宇
參加訓導處舉辦之 104 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，注意活動之安全。

家長簽章：

吳品東

「健康活力班」家長同意書

本人同意 6 年 7 班，座號 19 子女姓名：楊詠婕
參加訓導處舉辦之 104 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，注意活動之安全。

家長簽章：

程玉禪



桃園市龜山區龜山國民小學

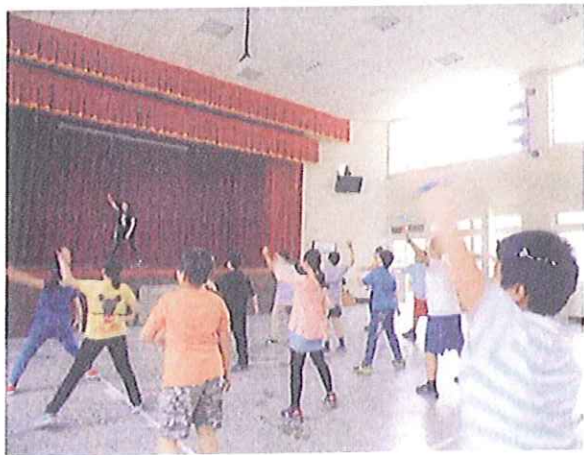
健康活力班成果照片 105.5



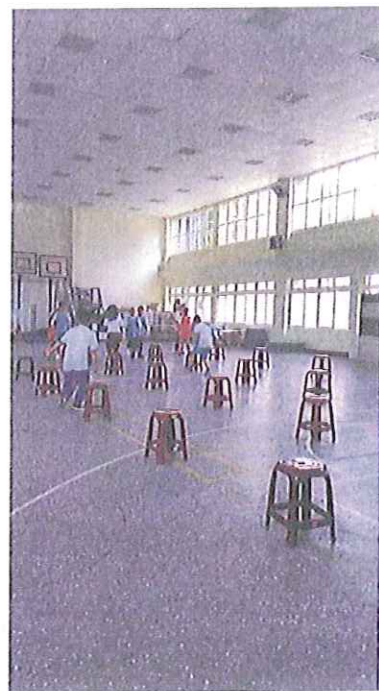
校長與主任對健康活力班同學實施營養衛教



請運動防護員至校對健康活力班同學實施運動衛教



健康活力班同學跟隨講師作有氧運動健身



健康活力班同學作體能訓練

桃園市龜山區龜山國民小學 104 學年度推動書包減重實施計畫

一、依據：

- (一) 依據「桃園市 104 學年度推動國民小學書包減重實施計畫」辦理。
- (二) 依據桃園市政府教育局 104 年 9 月 30 日桃教體字第 1040073641 號函辦理。

二、目標：

- (一) 促進學童身心健康成長，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，非當日必須使用的書籍、文具等，不用每日帶到學校。
4. 教師多利用親師懇談、班親會、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，以及養成每日整理書包的好習慣。
5. 鼓勵選用輕量材質書包，儘量不使用拖式書包（因上下樓梯不方便，學童提書包會太重）。
6. 利用新生家長座談會、教師晨會、學生朝會等活動進行宣導，並使用書包減重學習單、書包減重影片等方式進行宣導。

(二) 實施書包重量檢測：

1. 時間：上學期 10 月~12 月，下學期 3 月~5 月。
2. 方式：將電子秤交由檢測班級輪流使用，導師指導學童測量並紀錄於「班級書包減重測量表」（附件一）。重量檢測以書包整體為範圍（含水壺、便當袋、手提袋等），若書包重量超過體重 12.5%（八分之一）稱為過重。經測量合格者，由導師頒發品格貼紙獎勵。最後一班抽測完畢，須將電子秤送回訓導處。
3. 各班測量表送交衛生組彙整，並由衛生組發予「書包超重家長通知單」（附件二）。
4. 衛生組應於隔月 15 日前上教育局網路，填報當月「學生書包減重檢核紀錄表」（附件三），並分析結果，研議具體改進措施，做為執行學生書包減重之參考依據。
5. 不定期至校門口實施書包抽測作業，對於合格者給予獎勵，不合格者給予現場指導。

四、本計畫呈校長後施行，修正時亦同。

衛生組長：

衛生組長 黃薇靜

訓導主任：

訓導主任 呂天得

校長：

校長 湯明貴

附件一 龜山國小 104 學年度班級書包減重測量表

年 班

第一次測量日期：

第二次測量日期：

座號	姓名	性別	身高	體重	體重 1/8	測量 1	合格	測量 2	合格	備註
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										
超重人數										
導師簽名										

桃園市龜山區龜山國民小學書包超重家長通知單

家長您好：

您知道您的寶貝每天帶多重的東西上學嗎？您知道過重的書包會影響孩子骨骼正常發展嗎？

根據醫學報導，學齡期的學童正處於骨骼生長階段，女孩10到12歲開始快速成長，16歲左右遲滯下來；男孩在12到14歲開始快速成長，18歲左右遲滯下來。這段時間骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不正常的外力介入，例如：不良的背書包方式、書包超重…等，都可能會影響脊柱的發展，嚴重的話還會造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷。

桃園市政府教育局及本校目前皆致力推動學生書包減重工作，有關背書包及選用書包須注意下列事項，請大家一起來關心及配合：

- 一、書包重量（含手提所有物品）不可超過體重的12.5%（即1/8）。
- 二、書包應雙肩背負，肩帶要寬。
- 三、空書包宜量輕，材質佳。
- 四、重量接近骨盆、緊貼腰背。
- 五、每日僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
- 六、學生上安親班之物品請另行處理，盡量不要帶到學校，以免增加重量。
- 七、盡量不要使用滾輪拖拉式書包。（請考慮上、下樓梯之不便性）
- 八、養成每日整理書包的好習慣。

希望我們共同維護學童骨骼之正常發展，並培養學生良好的體態，減輕學童學習壓力，以促進身體健康及快樂學習。

書包減重為政府重點工作，本校除指導學生正確的做法之外，也將隨時抽測，為孩子一生健康著想，請各位家長多加配合，謝謝您的合作。

龜山國小訓導處 敬上 105.1.11



書包該減減肥啦...



我的書包減重小撇步：

家長簽名 *(Signature)*

1. 整理書包，將不必要的東西拿出來。
2. 將書包裡的東西分類，並將相同的東西放在一起。
3. 將書包裡的東西重新排列，並將較重的東西放在書包的底部。



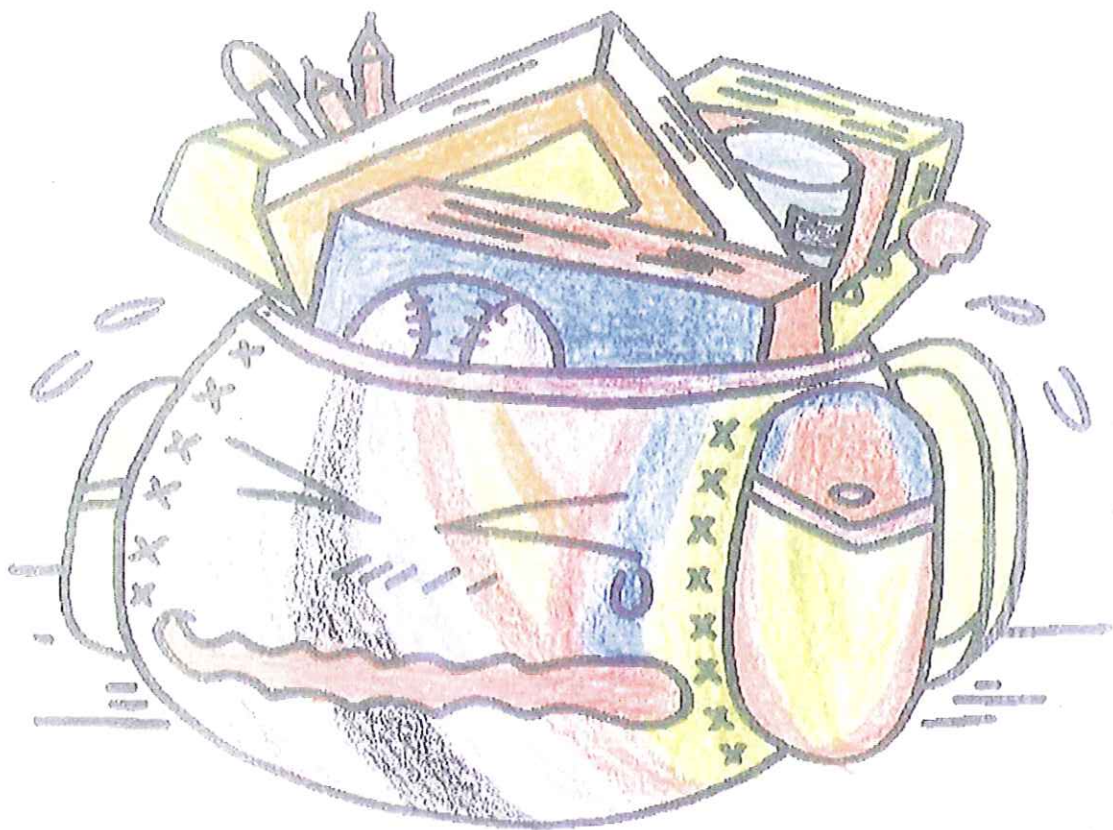
年 班 姓名：周冠宇

書包的重量應小於體重的10%

我的體重是 $\langle 19.9 \rangle$ 公斤

我的書包只能吃 $\langle 2.21 \rangle$ 公斤

書包該減減肥啦... 〇〇〇



我的書包減重小撇步：

家長簽名 (郭學雅)

1. 減少書本數量
2. 減少文具數量
3. 減少零食數量

1年4班 姓名：呂亦萱



書包的重量應小於體重的1/8

我的體重是 (19.0) 公斤

我的書包只能吃 (2.38) 公斤

【附件一】

桃園市學生書包減重計畫－學生書包減重檢核紀錄表

校名	龜山 國民小學全校共 50 班	
抽測日期	104年 10月 27日 (星期二)	
全校總人數	1310人	
抽測總人數	66人 (25班以下不得低於全校總人數之10%； 25班以上不得低於全校總人數之5%)	
抽測總人數占 全校總人數比率 (抽測總人數÷全校總人數×100%)	5.0% (算至小數第一位)	
書包超重人數	10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%)	15.2% (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%)	84.8% (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)	% (月合格率为 %)	
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)
	10/16	兒童朝會書包減重宣導

【附件一】

桃園市學生書包減重計畫—學生書包減重檢核紀錄表

校名	龜山 國民小學全校共 50 班	
抽測日期	104 年 12 月 22 日 (星期二)	
全校總人數	1310 人	
抽測總人數	433 人 (25 班以下不得低於全校總人數之 10% ; 25 班以上不得低於全校總人數之 5%)	
抽測總人數占 全校總人數比率 (抽測總人數÷全校總人數×100%)	33.1% (算至小數第一位)	
書包超重人數	53 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%)	12.2% (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%)	87.8% (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)	3% (10 月合格率为 84.8 %)	
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)
	12/15	教師晨會書包減重宣導

【附件一】

桃園市學生書包減重計畫－學生書包減重檢核紀錄表

校名	龜山 國民小學全校共 50 班	
抽測日期	105 年 3 月 15 日 (星期二)	
全校總人數	1309 人	
抽測總人數	421 人 (25 班以下不得低於全校總人數之 10 % ; 25 班以上不得低於全校總人數之 5%)	
抽測總人數占 全校總人數比率 (抽測總人數÷全校總人數×100%)	32.2% (算至小數第一位)	
書包超重人數	23 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%)	5.5% (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%)	94.5% (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)	6.7% (12 月合格率为 87.8 %)	
書包超重原因	1. 攜帶過多安親班學用具，與社團學用具。	
改進策略	1. 加強宣導整理書包方法。	
	2. 宣導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)
	2/23	教師晨會及兒童朝會書包減重宣導



桃園市龜山區龜山國民小學

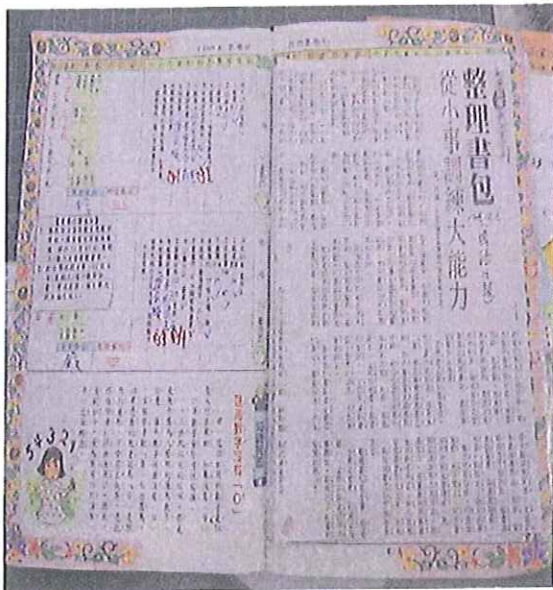
書包減重成果照片 104.10



上學時間於校門口
實施書包重量抽測



合格同學得到獎勵與拍照留念



於學生聯絡簿張貼相關文章



督學至校作書包減重訪視指導



桃園市龜山區龜山國民小學

書包減重成果照片 104.10

**書包減重
健康啓動**

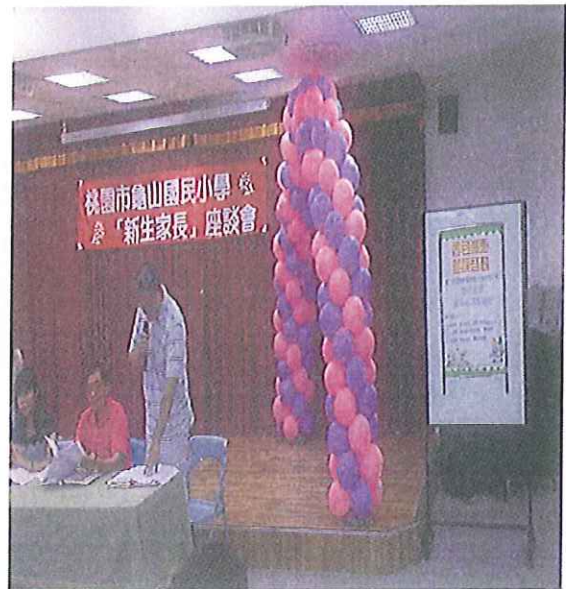
書包超重將影響學齡兒童脊椎生長
寶貝健康
從書包減重開始

書包減重三技巧

- 一、睡覺前：整理書包，重量不超過體重的12.5%。
- 二、上學前：調整書包雙肩背負，繫貼膠布。
- 三、放學前：整理書包，善用置物櫃。



龜山國小關心您



製作書包減重宣導海報

於新生家長座談會宣導



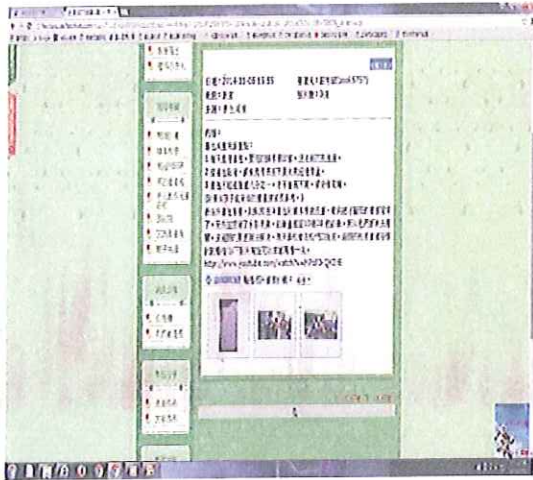
張貼書包減重學習單

張貼書包減重學習單



桃園市龜山區龜山國民小學

書包減重成果照片 104.12



班級網頁宣導書包減重的重要性



利用電子秤測量書包的重量



導師於班上測量學生書包的重量



班級公布欄張貼書包減重宣導單

桃園市龜山區龜山國民小學 104 學年度營養衛生教育實施計畫

壹、依據：本校健康促進學校計畫。

貳、目的：

- 一、培養學生瞭解營養均衡的觀念，培養學生不偏食的習慣，以增進學生健康。
- 二、實施營養教育，指導營養常識，以養成學生正確進食的習慣。
- 三、培養勤勞、服務、合群及互助之美德，以達到群育之目的。

參、對象：全校師生。

肆、實施方式：

- (一)配合九年一貫課程，融入健康與體育領域或其他教師自編課程、相關專案活動等實施。
- (二)張貼營養常識讓學生瞭解營養均衡的重要，養成學生不偏食的習慣，不吃垃圾食物的正確飲食習慣。
- (三)教師利用導師時間、午餐時間或日常機會，加強宣導用餐禮儀及營養均衡的重要性。
- (四)教師指導餐前準備工作及餐後清潔工作。
- (五)用餐時要求學生餐前洗手、飯後漱口，以加強個人衛生的觀念。
- (六)每學期舉辦營養教育宣導及有獎徵答、常識測驗，培養學童正確營養觀念。
- (七)舉辦營養教育藝文競賽，增進學童的營養知識與觀念。

伍、本計劃經校長核可後實施辦理，修正時亦同。

衛生組長：

衛生組長黃薇靜

訓導主任：

訓導主任呂天得

校長：

龜山國民小學楊雅真校長



桃園市龜山區龜山國民小學

實施營養衛生教育成果照片 1 104.11.09



昱品營養師於兒童朝會宣導營養教育

講題為「天天五蔬果」



同學們踴躍舉手回答問題

同學大聲地回答問題



桃園市龜山區龜山國民小學

實施營養衛生教育成果照片 2 104.11.16



安佳營養師於禮堂為
中年級學生宣導營養教育

講題為「均衡飲食與健康體位」



營養師解釋一茶匙的容量

同學們認真的聆聽



桃園市龜山區龜山國民小學

實施營養衛生教育成果照片 3 104.11.23



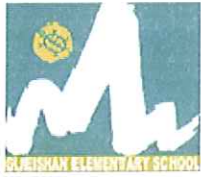
逸馨園營養師於禮堂為
高年級學生宣導營養教育

講題為「有機蔬菜與非基因改造食材」



營養師於會後進行有獎徵答

同學們踴躍舉手回答問題



桃園市龜山區龜山國民小學

實施營養衛生教育成果照片 4 105.03.07



訓導主任介紹昱品營養師

營養教育主題為「天天五蔬果」



一年級同學們專心聆聽

一年級同學們踴躍舉手回答問題



桃園市龜山區龜山國民小學

實施營養衛生教育成果照片 5 105.03.14



校長介紹逸馨園營養師



講題為「認識六大類食物」



營養師詳細地解釋水果類食物



二年級同學們認真的聆聽



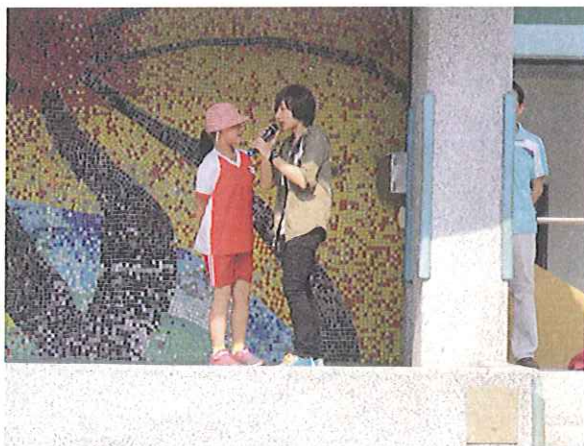
桃園市龜山區龜山國民小學

實施營養衛生教育成果照片 6 105.05.02



安佳營養師於兒童朝會為
全校學生宣導營養教育

講題為「飲食紅綠燈」



營養師於會後進行有獎徵答

同學們踴躍舉手回答問題



桃園市龜山區龜山國民小學 104 學年度

訓導處藝文競賽得獎作品一年級(午餐營養教育)



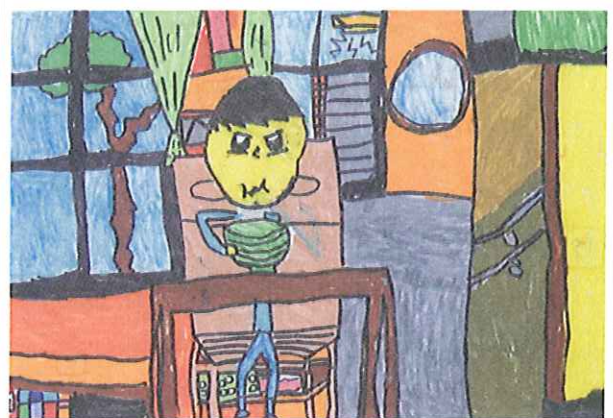
第一名 一年七班 邱妍妮
指導老師:文麗芳



第二名 一年六班 羅庭羽
指導老師:陳瓊玲



第二名 一年四班 王沛妤
指導老師:游鳳英

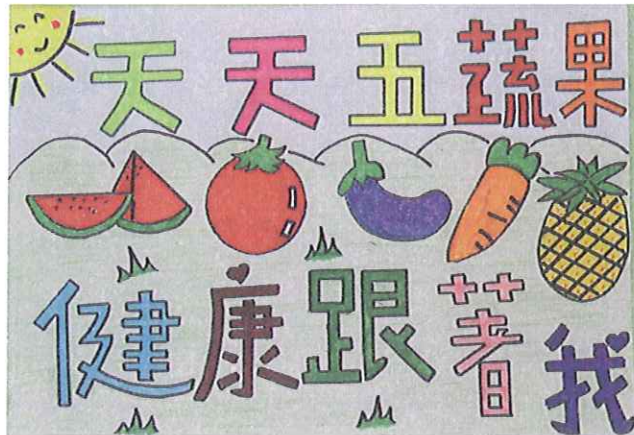


第三名 一年四班 魏浚閔
指導老師:游鳳英



桃園市龜山區龜山國民小學 104 學年度

訓導處藝文競賽得獎作品一年級(午餐營養教育)



第三名

一年七班 劉承憲

指導老師:文麗芳

第三名

一年二班 吳采婕

指導老師:蔡幸君



桃園市龜山區龜山國民小學

實施營養衛生藝文競賽成果照片



將實施營養衛生藝文競賽成果刊登於第 13 期校刊上

桃園市龜山區龜山國民小學

104 學年度 1-2 年級班際樂樂棒球「天生好手」競賽規程

一、依據：

- (一) 本校 104 學年度校務發展計畫實施辦理。
- (二) 市府 104 年 12 月 18 日桃教體字第 1040101511 號函辦理

二、目的：

- (一) 配合 SH150 運動，養成學童自發性規律運動習慣。
- (二) 結合體適能運動，提升學童心肺功能及肌耐力。

三、主辦處室：訓導處

四、比賽日期：中華民國 105 年 01 月 18-19 日

五、比賽地點：本校培英樓川堂

六、參賽人員：本校一、二年級同學

七、參賽組別：

- (一) 一年級組：以班級為單位(全班同學參與)
- (二) 二年級組：以班級為單位(全班同學參與)

八、比賽規則：

- (一) 樂樂棒球五公尺投擲競賽。
- (二) 投擲標靶分為 1 分區 X 2 個 (需投擲入彩圈內) 及 2 分區 X 1 個 (擊中即給分)。
- (三) 學生投擲樂樂棒球時，超越五公尺線時，當次投擲以 0 分計算。
- (四) 個人得分為每位學生投擲五次 (球) 加總，班級總分為每位學生得分加總。
- (五) 班級名次判定依下列所示：
 1. 學生得分平均數 (取到小數第三位)，依班級總分除以全班參與人數，高者為優勝。
 2. 學生得分平均數相同時，以全班參與人數多者為優勝。
 3. 前項無法判別勝負時，依全班奪 2 分部份，高者為優勝。
 4. 前項再無法判別勝負時，採擲銅板決定勝負。
- (六) 全班同學一律全體參與，未出賽者 (請假除外) 每生扣學生得分平均數 1 分。

九、比賽制度：

- (一) 成績計算：採班級積分加總平均數計算。

十、裁判員：由班級導師相互交換班級記錄裁判工作。

十一、獎勵：各組取冠、亞、季軍，並由學校公開頒贈獎狀乙幀。

十二、附則：

- (一) 班上有肢體障礙或特殊學生，其該生成績則不列入計算。
- (二) 比賽時間若適逢科任課，亦由班導師帶隊出賽，科任教師應協助管理。
- (三) 各班班導師應依比賽開賽時間前 10 分鐘將學生帶到比賽場地出賽，以利比賽流程。

十三、本競賽規程呈 鈞長核可後實施，修正時亦同。

桃園市龜山區龜山國民小學

104 學年度 1-2 年級班際樂樂棒球「天生好手」成績記錄表

班 級：_____年_____班									
應到人數		未到人數		實際人數					

01 ()	02 ()	03 ()	04 ()
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

05 ()	06 ()	07 ()	08 ()
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

09 ()	10 ()	11 ()	12 ()
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

13 ()	14 ()	15 ()	16 ()
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

17 ()	18 ()	19 ()	20 ()
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

21 ()	22 ()	23 ()	24 ()
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

25 ()	26 ()	27 ()	28 ()
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

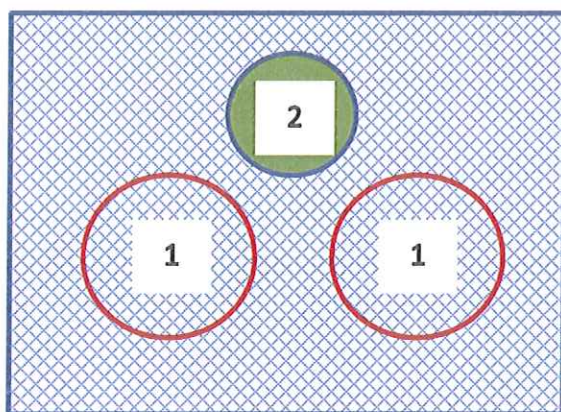
29 ()	30 ()	31 ()	範例 (6 - 2)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1 2 X 2 1

班級總分	學生平均分數	奪 2 分數	記錄簽名
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

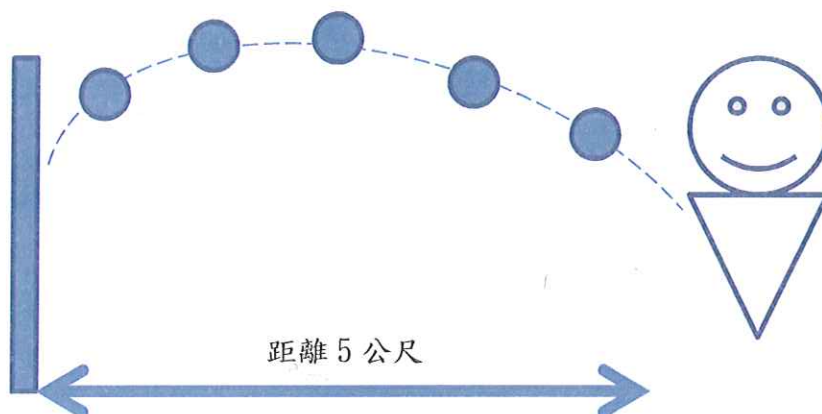
桃園市龜山區龜山國民小學

104 學年度 1-2 年級班際樂樂棒球「天生好手」比賽規則

- 一、樂樂棒球五公尺投擲競賽。
- 二、投擲標靶（如示意圖）分為一分區 X 2 個（需投擲入彩圈內）及二分區 X 1 個（擊中即給分）。
- 三、個人得分為每位學生投擲五球加總，班級總分為每位學生得分加總。
- 四、班級名次判定依下列所示：
 1. 學生得分平均數（取到小數第三位），依班級總分除以全班參與人數，高者為優勝。
 2. 學生得分平均數相同時，以全班參與人數多者為優勝。
 3. 前項無法判別勝負時，依全班奪 2 分部份，高者為優勝。
 4. 前項再無法判別勝負時，採擲銅板決定勝負。
- 五、全班同學一律全體參與，未出賽者（請假除外）每生扣學生得分平均數 1 分。
- 六、班上有肢體障礙或特殊學生，其該生成績則不列入計算。



（投擲標靶示意圖）



桃園市龜山區龜山國民小學

104 學年度 1-2 年級班際樂樂棒球「天生好手」比賽流程

比賽日期	105 年 01 月 18 日 (星期一)	
組別	時 間	班 級
第一組	08 : 40	一年 1 班 一年 2 班
第二組	09 : 30	一年 3 班 一年 4 班
第三組	10 : 30	一年 5 班 一年 6 班
第四組	11 : 10	一年 7 班 一年 8 班

比賽日期	105 年 01 月 19 日 (星期二)	
組別	時 間	班 級
第一組	08 : 40	二年 1 班 二年 2 班
第二組	09 : 30	二年 3 班 二年 4 班
第三組	10 : 30	二年 5 班 二年 6 班
第四組	11 : 10	二年 7 班 二年 8 班

桃園市龜山區龜山國民小學

104 學年度 3-6 年級班際樂樂棒球競賽規程

一、依據：

- (一) 本校 104 學年度校務發展計畫實施辦理。
- (二) 市府 104 年 12 月 18 日桃教體字第 1040101511 號函辦理

二、目的：

- (一) 配合 SH150 運動，養成學童自發性規律運動習慣。
- (二) 結合體適能運動，提升學童心肺功能及肌耐力。
- (三) 選拔校內優秀班級隊伍，代表本校參加市級及全國級比賽。

三、主辦處室：訓導處

四、比賽日期：中華民國 105 年 01 月 15-19 日

五、比賽地點：本校棒球場及內操場

六、參賽人員：本校三、四、五、六年級同學

七、參賽組別：

- (一) 三年級組：以班級為單位(全班同學參與)
- (二) 四年級組：以班級為單位(全班同學參與)
- (三) 五年級組：以班級為單位(全班同學參與)
- (四) 六年級組：以班級為單位(全班同學參與)

八、比賽規則：104 學年度教育部國小三、四、五、六年級樂樂棒球初級版比賽規則。

九、比賽制度：

- (一) 各組賽制：採單敗淘汰賽。
- (二) 抽籤日期：中華民國 105 年 01 月 12 日
- (三) 抽籤時間：中午 12 時 50 分
- (四) 抽籤地點：本校訓導處

十、裁判員：由棒球專任教練、體育組、科任教師共同協助執行裁判工作。

十一、獎勵：各組取冠、亞、季軍，並由學校公開頒贈獎狀乙幀。

十二、附則：

- (一) 本校五、六年級體育班不出賽，並於比賽期間協助場地器材服務。
- (二) 比賽時間若適逢科任課，亦由班導師帶隊出賽，科任教師應協助管理。
- (三) 各班班導師應依比賽開賽時間前 10 分鐘將學生帶到比賽場地出賽，以利比賽流程。
- (四) 比賽時間若有更動，依體育組公告為主。
- (五) 若遇雨天，未完成之賽程，則順延至下學期初擇日補賽。

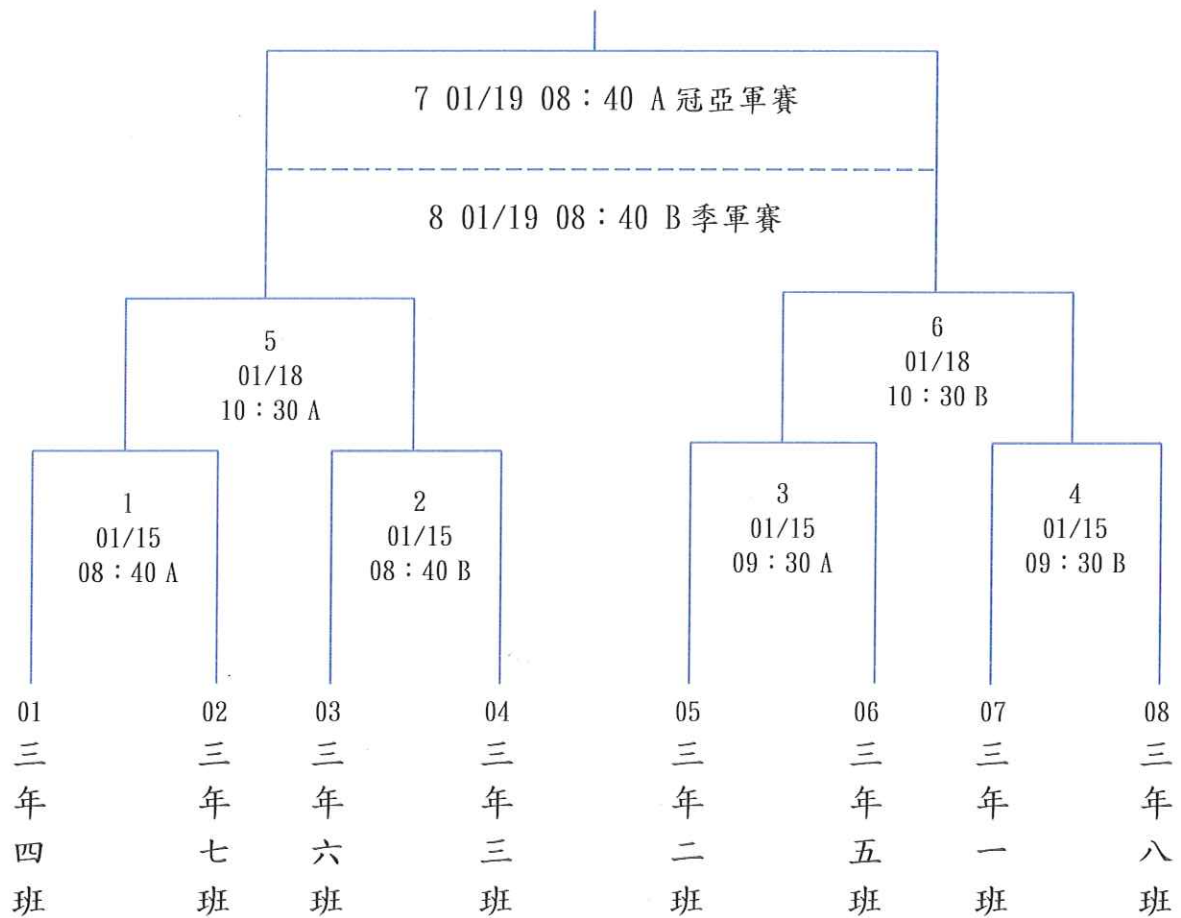
十三、本競賽規程呈 鈞長核可後實施，修正時亦同。

桃園市龜山區龜山國民小學 104 學年度 3-6 年級班際樂樂棒球賽程表

【三年級賽程表】

105.01.15-19

A：棒球場 B：內操場

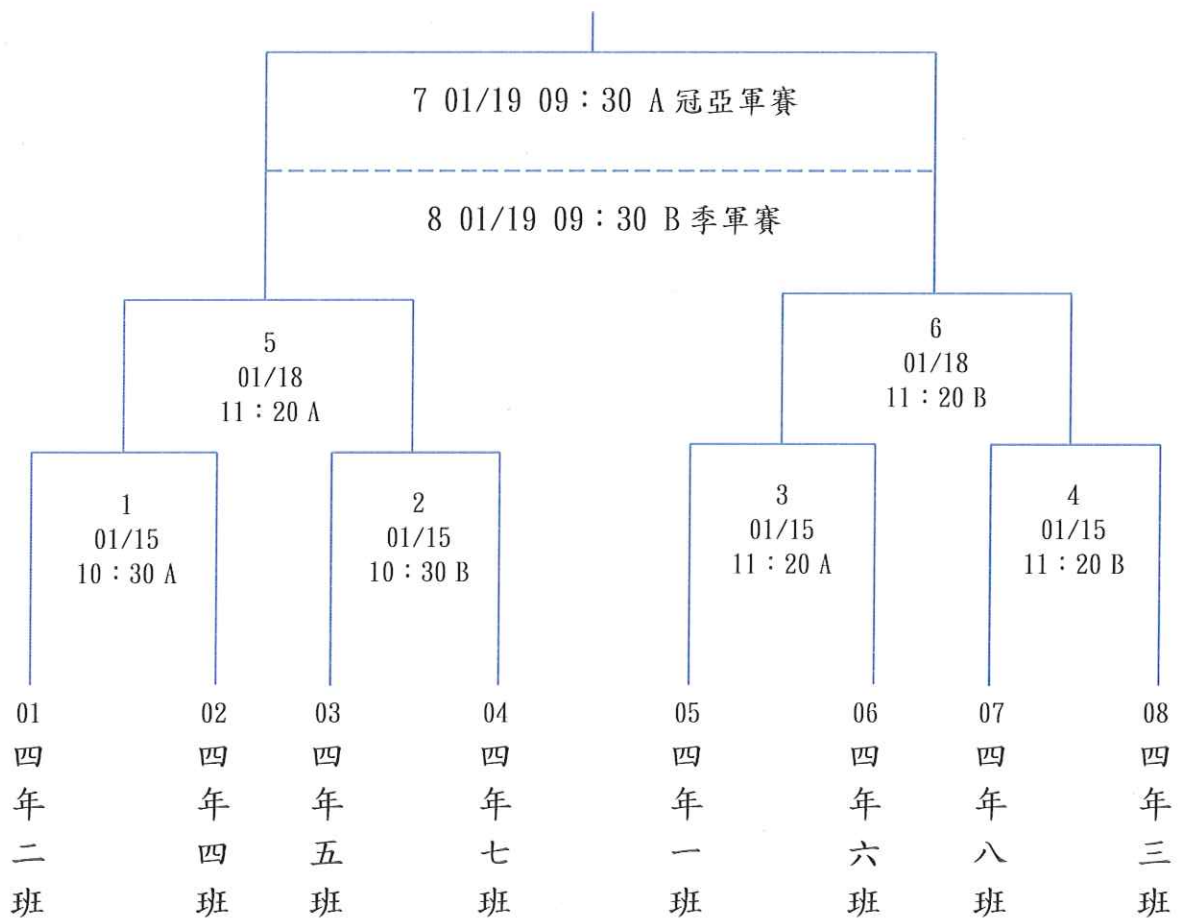


桃園市龜山區龜山國民小學
104 學年度 3-6 年級班際樂樂棒球賽程表

【四年級賽程表】

105.01.15-19

A：棒球場 B：內操場

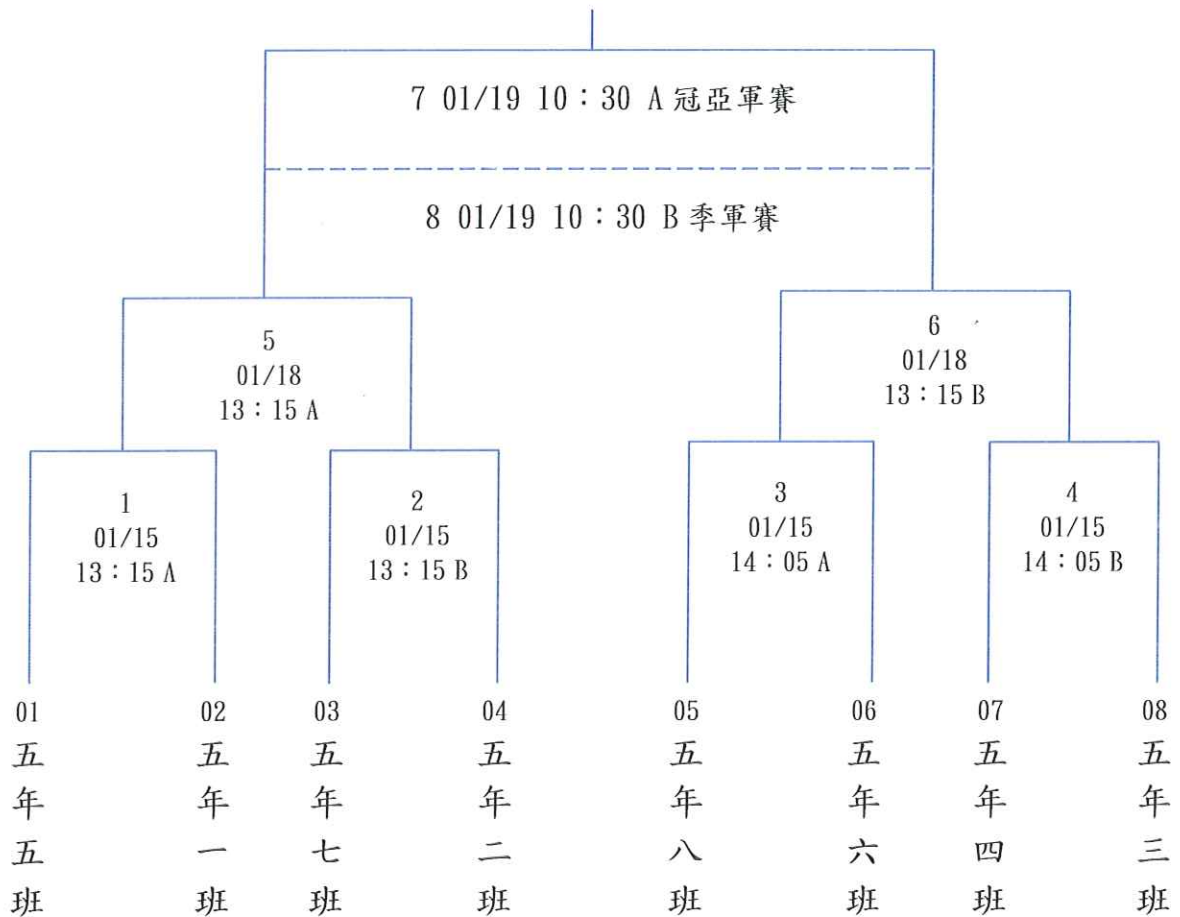


桃園市龜山區龜山國民小學
104 學年度 3-6 年級班際樂樂棒球賽程表

【五年級賽程表】

105.01.15-19

A：棒球場 B：內操場

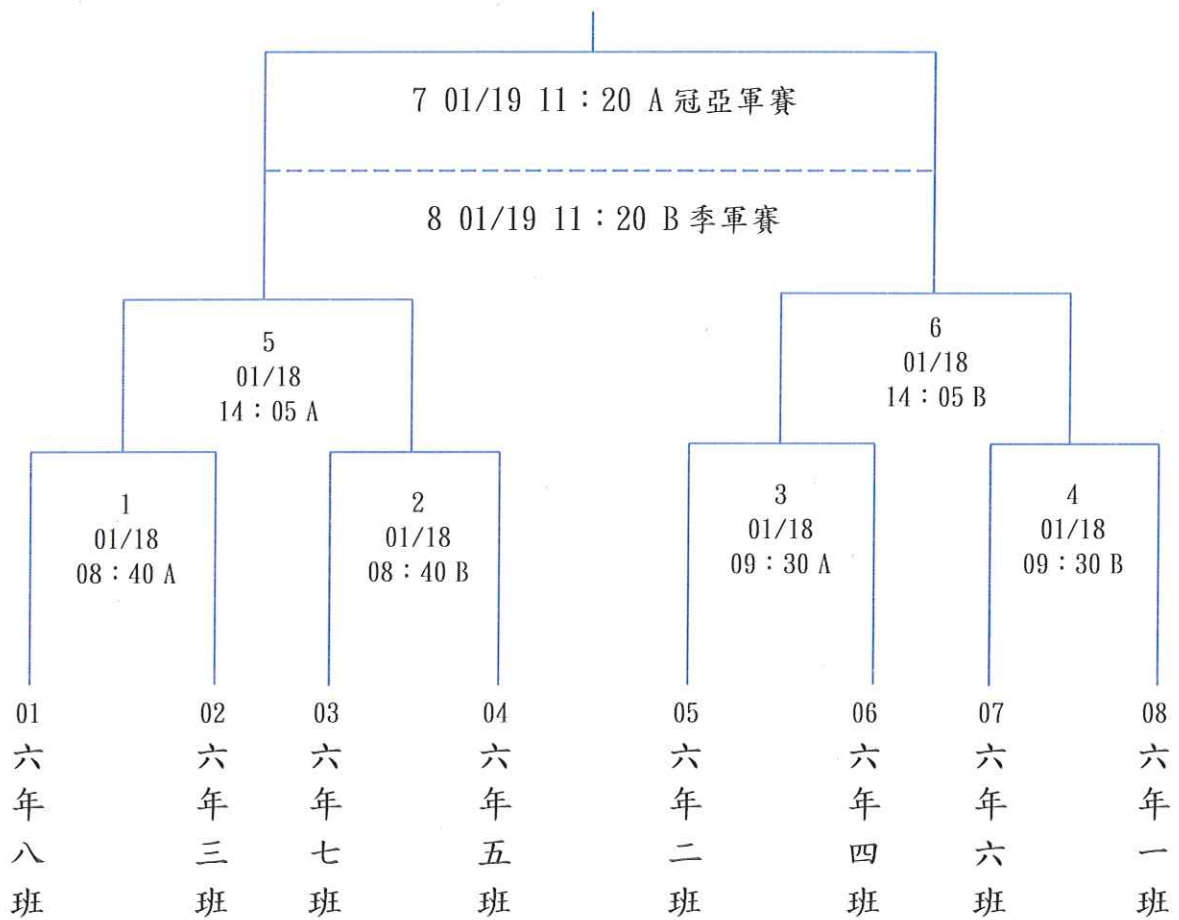


桃園市龜山區龜山國民小學
104 學年度 3-6 年級班際樂樂棒球賽程表

【六年級賽程表】

105.01.18-19

A：棒球場 B：內操場



桃園市龜山國民小學推動 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。

桃園市龜山區龜山國民小學社團活動實施辦法

104.8.27 修訂

壹、依據：

- 一、依據民國 95 年 06 月 06 日桃園縣國民中小學社團活動實施要點訂定。
- 二、依據府教學字第 0950182528 號函頒桃園縣國民中小學社團活動實施要點訂定。

貳、目的：

- 一、擴大學生學習領域，長期培育學生多元能力及開發潛能。
- 二、廣納校內外優秀師資，提升學生社團教學品質，滿足學生學習的權利。
- 三、提供多樣化學習管道，協助家長安排學生優質課後活動。

參、社團定義：

係指學校依課程規畫實施團體性、系統性的活動課程，由專業的師資指導，且需要定期訓練或研習之學習團體。縣府核定各校專任教練之重點發展社團、代表各校之體育或學藝團隊，另依其相關規定辦理。

肆、社團內容：

社團活動包括音樂類、體育類、表演藝術類、語文類、科學類及其他。

伍、辦理原則：

- 一、由學校主辦：由學校訓導處（學生事務處）辦理，必要時得與家長會、基金會及地方社團合作。社團活動時間由訓導處安排助理人員。
- 二、聘請專業師資：應遴聘具有專業能力及教學經驗之師資指導。
- 三、符合學生需求：依學生適性發展之需求，規劃各類社團活動。
- 四、力求普遍參與：廣開項目積極推動多元發展。
- 五、鼓勵精緻卓越：定期成果發表或自我評比，追求卓越與績效。

陸、業務內容：

擬定實施計畫、各社團教學或訓練計畫、成果發表、參加競賽、師資遴聘、收費標準、器材及教材選購、教師鐘點費、經費收支及其他相關事項。

柒、參加對象：

參加社團活動之對象，以本校學生優先為原則，他校學生次之；應以學生自願或由學校甄選推薦，並取得家長同意後參加。

捌、上課時間：

- 週一、三 13：00 至 16：00 由校外教師申請辦理。
 - 週二、四、五 16：00 至 17：30，由校內教師申請辦理。
- 每週以上課一次，每學期不得少於 14 次為原則，每次上課 90 分鐘。

玖、申辦步驟：

檢附申請表及師資簡介（如附件一、二），於訓導處規定時間內，向本校訓導處提出申請審核同意 → 訓導處彙整報名表影印 → 訓導處統一發放招生簡章 → 開課前費用繳交至訓導處體育組並開立收據 → 訓導處體育組將學生收據存根交回出納組長 → 正式開課

拾、師資：

一、社團活動之師資應優先遴聘校內具有專長之教師擔任。

二、若需外聘師資，講師應具下列條件之一：

（一）具有專長之合格教師。

（二）未具有教師資格者，應具有相關專長素養，並持有下列學經歷相關證明文件之一：

1. 國內外大學相關科系畢業以上程度者。

2. 曾獲選為省市（直轄市）級以上相關專長之代表隊一年以上資歷者；或曾參加上述層級機構主辦之相關才藝公開表演、展示、競賽者。

3. 曾獲得國家級、省市（直轄市）級，公開之能力檢定、檢核或鑑別證書者。

前項第二款所稱學經歷，以經政府機關合法立案之學校、學術機構及政府機關所頒發之證書、證照或相關證明文件為限。未具備前項學經歷，而有特殊專長者（如民間藝人足堪傳承技藝者）得由學校自行認定之，擔任助教者亦同。

三、社團活動之助理教師由承辦單位遴聘之。

四、曾經主管機關或學校性別平等教育委員會調查有性侵害、性騷擾或性霸凌行為屬實並經該主管機關核准解聘或不續聘者不得申請本校社團。

拾壹、學生收費：

一、社團活動所需之經費本受益者付費之原則，得向學生收費。由參加該社團之學生平均分攤，並應通知家長，不得另立名目收費。

二、社團收費標準如下：

（一）全期所需總經費包含教師授課之鐘點費、行政費、教材、學習材料費。

（二）社團活動經費使用分配：教材、學習材料費另收外，教師授課（含助教）之鐘點費占百分之八十五、行政費占百分之十五為原則。費用不足時，以支付教師授課鐘點費為優先。

三、社團活動之經費應合理分配、收支公開，並以「代收代付」方式，納入各校公庫專款專用。

四、弱勢或經濟不利學生，具有發展潛力且學習動機強者，應鼓勵其參加並酌予減免收費。學習或表現優良之學生，應予表揚或酌予獎勵。

五、收費時程由體育組統一製訂並收費，並於收費結束後轉由出納存入公庫。

拾貳、教師鐘點費：

- 一、社團活動視教學需要得分組上課；每一組每一節以支付一位教師鐘點費為原則。每團並得酌置助教一至二位，以協助教學及其他管理事項。
- 二、社團活動教師鐘點費之支領標準，內聘教師最高每節以新臺幣八百元為原則，外聘教師得依教師之學經歷或專業能力等級或教學需求酌予提高至一千六百元，助教得減半以下支付。(市內編制教師在其上班時間內不佔該員授課時數)
- 三、社團活動助理教師鐘點費之支領標準，內聘助理教師最高每節以新臺幣二百六十元為原則，外聘助理教師最高每節以外聘教師鐘點費 50%以下支付。

拾參、退費標準：

- 一、學生自報名繳費後至實際上課日前退出者，退還教師鐘點費及行政費之七成；自實際上課之日算起未逾全期三分之一者，退還教師鐘點費及行政費之半數。參加社團活動期間已逾全期三分之一者，不予退還。
- 二、教材及學習材料費應全額退還，但已購置成品者，發給成品。
- 三、社團因故未能開班上課者，應全額退還費用。

拾肆、核銷方式：

- 一、依本實施辦法第拾壹條第二款第二項原則辦理核銷。
- 二、社團活動經費不足時，以支付鐘點教師為優先，助理教師次之。
- 三、由體育組於活動結束後二週內，統一製據核銷。

拾伍、成果：

- 一、教學表件：包含學生名冊、教學日誌及點名簿(如附件四、五、六)應逐次完整填列，並送訓導處審核存查。
- 二、成果報告：學期末以 A4 彩色列印(至少二張，版面自行設計)，連同附件一~六裝訂成冊外加封面送交訓導處存檔。若有設計社團網頁者尤佳。

拾陸、獎勵：

社團教學成效優良者始能繼續申辦。校方定期考核社團活動，並給予指導教師、參加學生及業務相關人員必要之獎懲。

拾柒、本辦法呈 校長核准後公佈實施，修正時亦同。

桃園市龜山區龜山國民小學游泳教學成果報告

- 一、辦理日期：中華民國 104 年 9 月 14 日起至 104 年 11 月 13 日止。
- 二、辦理地點：威尼斯游泳池
- 三、參加年級及學生數：

	103 學年度下學期	104 學年度上學期
一年級	人	人
二年級	人	人
三年級	人	人
四年級	人	人
五年級	人	196 人
六年級	人	188 人

- 四、成果統計：以通過教育部五級標準的第二／三級為準(國中三級、國小二級)

	通過人數	通過百分比
一年級	人	%
二年級	人	%
三年級	人	%
四年級	人	%
五年級	人	34.69%
六年級	人	66.49%

五、成果照片：(請附 8-10 張)

照片說明：學生依序搭車前往



照片說明：學生依序搭車前往



照片說明：游泳教學活動



照片說明：主任到場視導



照片說明游：游泳教學活動



照片說明：游泳教學活動



照片說明：學生依序搭車返校



照片說明：學生依序搭車返校

