

# 臺中市新盛國小 112 學年度「健康促進五正四樂」體育闖關活動計畫

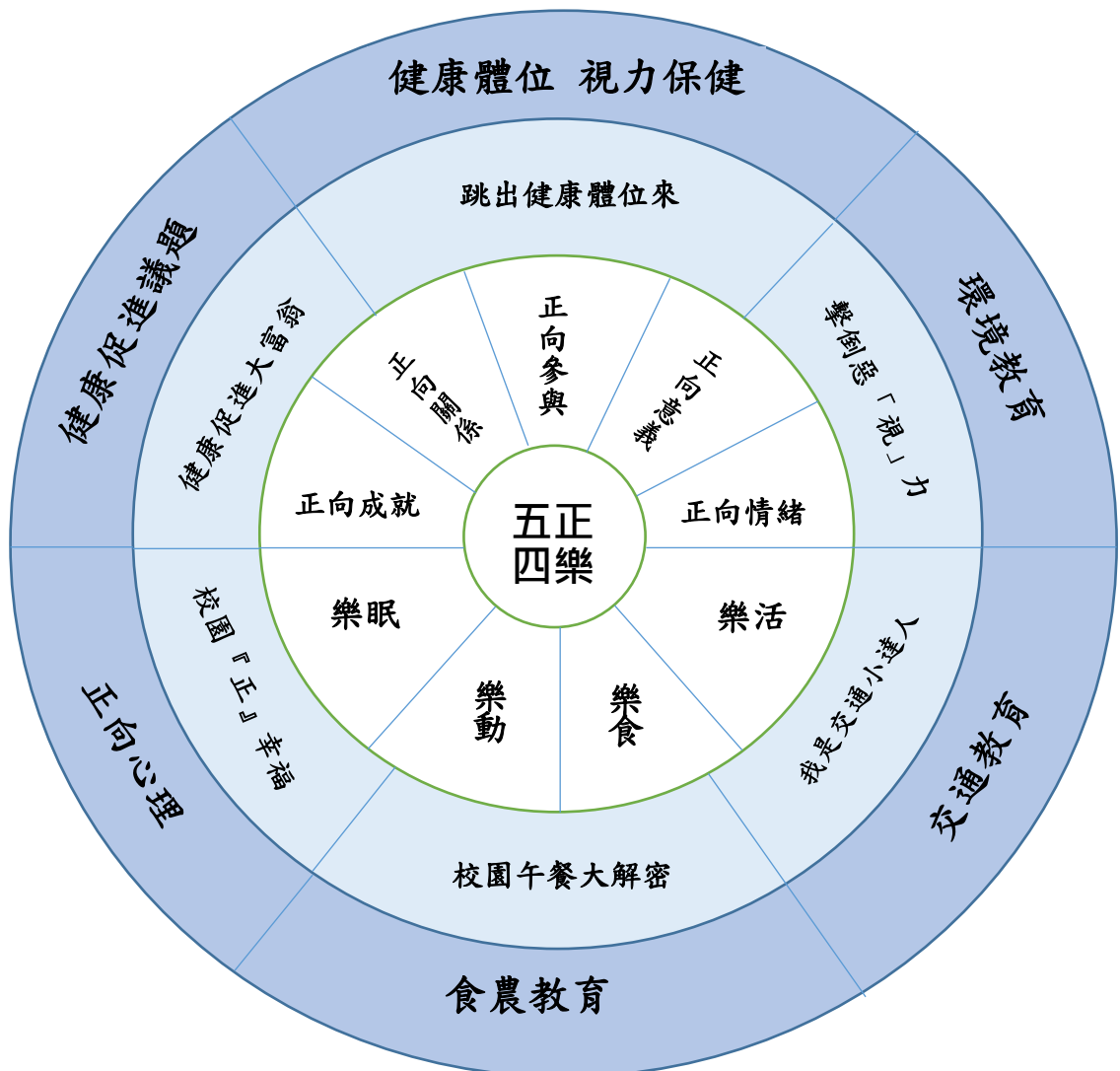
一、依據：112 學年度健康促進學校實施計畫

二、目的：培養學童健全身心健康發展，激發學童正向健康知能，活動結合健康校園議題期能養成學生健康素養之技能。

- (一) 培養學童樂動，激發學童強化身體活動頻率，能增加正向參與。
- (二) 培養學生樂食，攝取多蔬果、少糖份的健康飲食，能增加正向情緒。
- (三) 培養學生樂活，找到自我優點與價值，能增加正向成就。
- (四) 培養學生樂眠，做到保持充足與高品質的睡眠習慣，能增加正向意義。
- (五) 打造學校幸福校園與快樂共學的生活空間，能增加正向關係。

## 三、新盛國小五正四樂健康闖關融入正向心理健康促進工作內涵表

四樂	活動項目	五正	正向心理教學	推動議題
樂動	擊倒惡「視」力	正向參與	樂觀教學	健康體位、視力保健、正向心理、環境教育
	跳出健康體位來	正向關係		
樂食	校園午餐大解密	正向情緒	心流教學	健康體位、食農教育、口腔保健、正向心理
		正向參與		
樂活	健康促進大富翁	正向成就	自我效能教學	健康生活技能、健康促進議題、正向心理、交通教育
	我是交通小達人	正向意義		
樂眠	校園「正」幸福	正向意義	主觀幸福感教學	健康體位、正向心理
		正向情緒		



四、活動時間：113 年 1 月 15 日(一) 08:50~10:30。

五、實施方式：本活動以正向心理推動策略融入健康促進學校議題體育闖關活動

六、活動項目：

(一) 闖關活動：活動前以班級為單位發給一張闖關卡，闖關項目及內容如下：

項目	活動名稱	活動內容	地點	負責關主
第一關	健康促進大富翁	每班共選出 2 位學生，1 位代表上場行走健康地圖上，1 位負責擲骰子，依擲出的數字前進步數，全班學生須一起完成健康地圖格子上的指定動作，若走到挑戰卡(提供健康促進六大議題知能題目)，須全班一起唸出題目並回答，答對者，依指令前進；答錯者，依指令後退，前進格數最多的班級為獲勝者。	光電球場	碧嫦 采純 志工
第二關	擊倒『惡』視力	低年級： 學生依序將樂樂棒球投入指定籃子，最先完成的班級，一起喊出：『打擊惡視力，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，做到視力好行為』。 中年級： 學生依序先抽出視力保健口訣並大聲唸完後將籃球投入指定籃子，最先完成的班級為獲勝班級。 高年級： 學生依序先抽出視力保健口訣並大聲唸完後將飛盤擲入指定籃子，最先完成的班級為獲勝班級。	操場 草地	佩璇 翌蓉
第三關	校園午餐大解密	口訣：每天早晚一杯奶 每餐水果拳頭大 菜比水果多一點 飯跟蔬菜一樣多 豆魚蛋肉一掌心 堅果種子一茶匙 1. 大聲唸口訣後進行分組競賽 2. 請各組對關主提供的食物照片猜食材，高年級加猜營養素。 3. 將食材卡(及營養素卡)放置在地上，打開讓學生觀看 10 秒後翻面將答案蓋住。 4. 分組進行翻牌，每次 1 位且只能翻一張，最快完成者得 3 分，第二名 2 分，第三名 1 分。合計高分者獲勝。	司令台 後方	建翰 冬竹 維洲
第四關	校園『正』幸福	全班先完成暖身動作 (採站立姿勢兩手自然擺動甩手 2 分鐘) 依照引導者播放音樂並提示學生於內心重複說出：「我是 <b>幸福的人</b> 」，學生依引導者採坐或躺姿勢在鋪好的地墊上，進行靜心活動，最後請導師推派 2 位學生分享體驗活動心得。 (其他關主檢視全班學生是否能完成引導的指令給予競賽點數。)	北棟地 下室	馬主任 窈芳
第五關	『跳』出健康體位	每位學生依序完成指定跳繩動作，全班最快完成者，為獲勝班級。	前庭	曉玲主任 嘉汶

關	來	低年級：學生個人跳完地上的健康標語，接棒給下 1 位同學，依序全班完成，即可過關。 中高年級：學生依序先抽出健康題目並大聲唸出題目，全班一起回答正確解答後並回成跳完地上的健康標語，全班最快或多人完成的班級，為獲勝者。		
第六關	我是交通小達人	1. 關主統一解說交通號誌與規則。 2. 學生每人需依序完成關主的指令 低年級：學生依關主出示的題目須完成正確解答者後，再換下一位學生。 中高年級：學生依關主出示的題目完成拼圖與說明後，再換下一位學生。 最快完成的班級為獲勝者	泳池前 籃球場	茜俞 若茵 玥穎
	總結	各工作人員觀察競賽過程中各班表現給分，關主 10 分、校長 20 分，為班級總積分競賽。	川堂	家豪主任

(二) 其他工作：提示換站吹哨者家豪主任，攝影雅智。

### 七、闖關說明：

(一) 由導師帶領全班團體一起執行闖關活動，闖關順序以年級為單位，每關活動時間 12 分鐘，聽到換站哨聲加無線對講機提示移動至下一關，各關活動以競賽方式進行，依名次給予點數計分（點數：第一名 30 點、第二名 20 點、第三名 10 點），並由各關主評定最佳團隊精神可另給予點數獎勵在總結時給予加分。

(二) 闖關活動心得學習單抽獎活動，提供心得學習單，由學生交件至學務處，統一在週二朝會實施摸彩活動。

### 八、活動程序表：

時間	項目
113/1/11、12	事前規劃（關主會議、道具試用準備）
1/15（一） 08:50~09:00	1. 校長致詞 2. 各關主定位及學生集合說明
09:00~10:12	健康促進五正四樂體育闖關活動
10:15~10:25	結尾大合照
10:25~10:30	整理場地
週二朝會	頒獎及心得單抽獎活動

### 九、獎勵：

(一) 班級獎勵依名次給予獎狀，每生一瓶鋁箔包運動飲料。

(二) 完成學生闖關心得學習單者，於朝會進行公開抽獎。

十、經費預估：本活動抽獎獎品以各機關贈品供應，不須再採購。

十一、本辦法奉校長核可後公布實施，修正時亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：

**臺中市新盛國小「正向品德—健康促進五正四樂」暨  
三好校園班際體育闖關學習單**

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

**一、正向心理加油站：**

✧ 參與闖關活動之前，參與活動的當下(中)，以及參與活動完後你及身旁同學的心情是如何的？請參考情緒臉譜寫出情緒名稱，並把它畫出來。



寫出與畫出你在參加活動 <u>前</u> 的情緒	情緒(心情)名稱：	畫出情緒： <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; border-radius: 50%; margin: 0 auto;"></div>	
寫出與畫出你在參加活動 <u>中</u> 的情緒	情緒(心情)名稱：	畫出情緒： <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; border-radius: 50%; margin: 0 auto;"></div>	
寫出與畫出你在參加活動 <u>後</u> 的情緒	情緒(心情)名稱：	畫出情緒： <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; border-radius: 50%; margin: 0 auto;"></div>	
觀察一位同學紀錄他的情緒	同學姓名：	情緒(心情)名稱：	畫出情緒； <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; border-radius: 50%; margin: 0 auto;"></div>
寫出給自己和同學一起參加闖關活動一句鼓勵/加油的話			

**二、品格教育-情緒控制**

每個人都有情緒反應，學校透過樂動、樂食、樂活和樂眠的動態闖關活動課程，來引導新盛寶貝們如何做到情緒管理，希望透過團體活動學習合作與包容，這是學校送給學生的幸福禮物！

◇ 請依自己在闖關活動中的表現打分(自己的分數用彩色筆塗滿)

分數(1 到 5 分)	我的分數				
題目	①	②	③	④	⑤
1.活動中能尊重他人 (如：不羞辱對手、不插隊等)	①	②	③	④	⑤
2.在遊戲與活動中能與他人分工合作	①	②	③	④	⑤
3.當同學表現不好時能夠給予鼓勵加油	①	②	③	④	⑤
4.團體討論時能注意聆聽同學說話	①	②	③	④	⑤
5.會對師長與同學表達感恩的心	①	②	③	④	⑤

### 三、活動感言(自己的想法)

1.畫出最喜歡的闖關活動是哪一關？	2.寫出喜歡的原因是什麼？
3.在活動中我印象最深的是什麼？	4.我的希望-學校安排什麼活動？

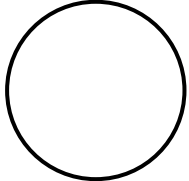
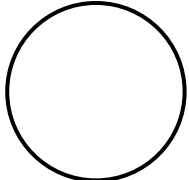
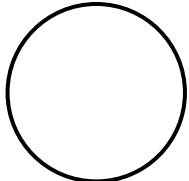
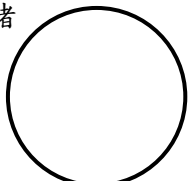
臺中市新盛國小「正向品德—健康促進五正四樂」暨  
三好校園班際體育闖關學習單

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

一、正向心理加油站：

☆ 參與闖關活動之前，參與活動的當下(中)，以及參與活動完後你及身旁同學的心情是如何的？請參考情緒臉譜寫出情緒名稱，並把它畫出來。



<p>寫出與畫出你在參加活動<u>前</u>的情緒</p>	<p>情緒名稱：</p>		<p>畫出情緒：</p> 
<p>寫出與畫出你在參加活動<u>中</u>的情緒</p>	<p>情緒名稱：</p>		<p>畫出情緒：</p> 
<p>寫出與畫出你在參加活動<u>後</u>的情緒</p>	<p>情緒名稱：</p>		<p>畫出情緒：</p> 
<p>觀察一位同學紀錄他的情緒</p>	<p>同學姓名：</p>	<p>情緒名稱：</p>	<p>畫出情緒</p> 
<p>寫出給自己和同學一起參加闖關活動一句<u>鼓勵/加油</u>的話</p>			

二、品格教育-情緒控制

每個人都有情緒反應，學校透過樂動、樂食、樂活和樂眠的動態闖關活動課

程，來引導新盛寶貝們如何做到情緒管理，希望透過團體活動學習合作與包容，這是學校送給學生的幸福禮物！

◇ 請依自己在闖關活動中的表現打分，並寫出你做了什麼。

題目	分數(1-5分)	我的分數	寫出自己闖關的表現行為
1. 活動中能尊重他人 (如：不羞辱對手、不插隊等)			
2. 在遊戲與活動中能與他人分工合作			
3. 當同學表現不好時能夠給予鼓勵加油			
4. 團體討論時能注意聆聽同學說話			
5. 會對師長與同學表達感恩的心			

三、活動感言(用寫下來或用畫的)

1. 最喜歡的闖關活動是哪一關?	2. 喜歡的原因是什麼?
3. 在活動中我印象最深的是什麼?	4. 我的希望-學校安排什麼活動?

臺中市新盛國小 112 學年度第 1 學期「健康促進五正四樂」體育闖關活動

## 健康闖關單

### 闖關順序

一年級：1-2-3-4-5-6    二年級：2-3-4-5-6-1    三年級：3-4-5-6-1-2

四年級：4-5-6-1-2-3    五年級：5-6-1-2-3-4    六年級：6-1-2-3-4-5

新盛國小「健康促進五正四樂」體育闖關活動闖關單      年      班

五正四樂	項目	活動名稱	地點	過關蓋章	關卡積分	負責關主
樂動正向關係	第一關	健康促進大富翁	光電球場		<input type="checkbox"/> 30分 <input type="checkbox"/> 20分 <input type="checkbox"/> 10分	碧嫦 采純 志工
樂活正向成就	第二關	打擊『惡』視力	操場草地		<input type="checkbox"/> 30分 <input type="checkbox"/> 20分 <input type="checkbox"/> 10分	佩璇 翌蓉
樂動正向參與	第三關	校園午餐大解密	司令台後方		<input type="checkbox"/> 30分 <input type="checkbox"/> 20分 <input type="checkbox"/> 10分	建翰 冬竹 維洲
樂食正向情緒	第四關	新盛校園『正』幸福	北棟地下室		<input type="checkbox"/> 30分 <input type="checkbox"/> 20分 <input type="checkbox"/> 10分	馬主任 窈芳
樂活正向意義	第五關	『跳』出健康體位來	前庭		<input type="checkbox"/> 30分 <input type="checkbox"/> 20分 <input type="checkbox"/> 10分	曉玲主任 嘉汶
樂眠正向情緒	第六關	我是交通小達人	泳池前 籃球場		<input type="checkbox"/> 30分 <input type="checkbox"/> 20分 <input type="checkbox"/> 10分	茜俞 若茵 瑛穎
幸福校園		考驗終結站	穿堂			校長