







# 屏東縣佳佐國小校務評鑑教學活動成果報告

(3-5-1-2 辦理 SH150 方案相關成果)

屏東縣萬巒鄉佳佐國民小學  
Ping Tung Wan Luan Xiang Jia Zuo Elementary School

教學名稱	晨間跑步運動
教學期程	106 年 9 月-107 年 10 月
教學內容摘要	1.推動縣府 SH150 方案，在非體育時間運動達 150 小時。 2.每週 2-3 次做晨跑運動，鍛鍊體力。
具體成效與回饋 (活動實施前後之 差異、或學生家 長之回饋與意見)	1.體力增加，減少生病。 2.精神活力百倍。 3.使運動養成習慣。

106 學年度下學期屏東縣推動跑步運動成果報告-四丙 1





校名	佳佐國小-中興分校
推動項目	慢跑
辦理日期	利用每天清晨打掃結束後及課餘時間
辦理情形	※ 請說明執行情形 1.利用早上打掃完畢後的空閒時間，或是早上課間活動，以及下午打掃完畢的空檔進行跑步活動。 2.老師將學生每次跑步里程數實際登錄於跑步大擴高平台。
活動相片	 說明：跑步前先暖身，避免運動傷害。
	 說明：三五好友相招來跑步。
	 說明：先掃完地就可以先去跑步了。
	 說明：別看我年紀小，我跑得很快喔！

106 學年度下學期屏東縣推動跑步運動成果報告-四丙 2





校名	佳佐國小-中興分校
推動項目	慢跑
辦理日期	利用每天清晨打掃時間結束後及課餘時間
辦理情形	※ 請說明執行情形 1.利用早上打掃完畢後的空閒時間，或是早上課間活動，以及下午打掃完畢的空檔進行跑步活動。 2.老師將學生每次跑步里程數實際登錄於跑步大擴高平台。
活動相片	 說明：跑步前要認真做暖身操。
	 說明：我很認真的做暖身操囉！
	 說明：利用下課時間找好友來跑步。
	 說明：叫我第一名。

活動說明： 學生利用課間活動慢跑操場，運動前須做軟身操，以免運動傷害。

106 學年度下學期屏東縣推動跑步運動成果報告-六丙 2

校名	佳佐國小-中興分校
推動項目	慢跑
辦理日期	利用每天早晨打掃時間結束後及課餘時間
辦理情形	※請說明執行情形 1. 利用早上打掃完畢後的空閒時間，或是早上課間活動，以及下午打掃完畢的空檔進行跑步活動。 2. 老師將學生每次跑步里程數實際登錄於跑步大撲滿平台。
活動相片	
	
	
	
說明：我很認真的做暖身操囉！	說明：做完暖身操，準備跑步。
說明：整隊跑步囉！	說明：大家努力向前跑！

106 學年度下學期屏東縣推動跑步運動成果報告-六丙 1

校名	佳佐國小-中興分校
推動項目	慢跑
辦理日期	利用每天早晨打掃結束後及課餘時間
辦理情形	※請說明執行情形 1. 利用早上打掃完畢後的空閒時間，或是早上課間活動，以及下午打掃完畢的空檔進行跑步活動。 2. 老師將學生每次跑步里程數實際登錄於跑步大撲滿平台。
活動相片	
	
	
	
說明：跑步前先做暖身活動。	說明：活動四肢後再跑步。
說明：做完操，可以去操場跑步了。	說明：跑步囉！加油。

活動說明：班級在老師指導下，配合縣府推行 150 方案，在非體育課做運動。

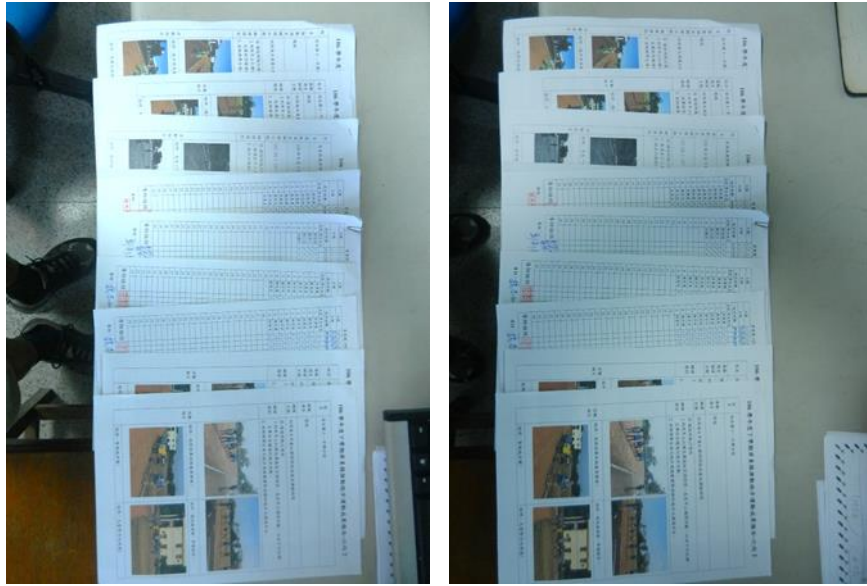
屏東縣 106 學年度第二學期佳佐國小 六年 丙 班 國語 跑步活動紀錄表

次數	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	27	28	29	30
日期	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
跑步距離	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
點名學生姓名																														
1 洪俊龍	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2 戴俊熙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3 武家益	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4 鄧守屏	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5 許智瑜	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6 羅子軒	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7 潘軍兵	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8 謝俊賢	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9 林智偉	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10																														
11																														
12																														
13																														
14																														
15																														
16																														
17																														
18																														
19																														
20																														
21																														
22																														
23																														
24																														
25																														
26																														
27																														
28																														
29																														
30																														
31																														
32																														
33																														
34																														
導師檢核	導師： <b>魏本如</b> 體育組長： <b>張明輝</b> 學務主任： <b>張明輝</b> 校長： <b>張明輝</b>																													

屏東縣 106 學年度第二學期佳佐國小 六年 丙 班 國語 跑步活動紀錄表

次數	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	27	28	29	30
日期	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
跑步距離	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
點名學生姓名																														
1 洪俊龍	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2 戴俊熙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3 武家益	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4 鄧守屏	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5 許智瑜	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6 羅子軒	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7 潘軍兵	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8 謝俊賢	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9 林智偉	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10																														
11																														
12																														
13																														
14																														
15																														
16																														
17																														
18																														
19																														
20																														
21																														
22																														
23																														
24																														
25																														
26																														
27																														
28																														
29																														
30																														
31																														
32																														
33																														
34																														
導師檢核	導師： <b>魏本如</b> 體育組長： <b>張明輝</b> 學務主任： <b>張明輝</b> 校長： <b>張明輝</b>																													

活動說明：指導老師需要每次點名達到一學期 60 次以上。



活動說明：全校 SH150 方案資料彙整，簽署獎勵。