

附件 1：計畫摘要

桃園市龜山區文欣國民小學

109 年度「結合大學資源打造知識城」計畫摘要

申請學校/單位名稱	桃園市龜山區文欣國民小學	
私校/民團統一編號		
活動名稱	我是能屈能伸的小學生	
活動性質(可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 學生學習活動 (1) <input type="checkbox"/> 職業試探營 (2) <input type="checkbox"/> 社團入校服務學習 (3) <input type="checkbox"/> 開放大學課程 (4) <input checked="" type="checkbox"/> 在地特色課程或校本課程 (5) <input type="checkbox"/> 英語學習 <input type="checkbox"/> (6)教師職能課程 <input type="checkbox"/> 新住民培力課程 (7) <input type="checkbox"/> 職業技能課程 (8) <input type="checkbox"/> 諮商輔導人員培訓課程	
活動領域(七大學習領域)	健康與體育	
活動開始日期	109. 4. 22	
活動結束日期	109. 5. 15	
活動天數	8 天	
活動時數	約 6 小時	
活動內容簡介	本課程讓學童了解身體之構造，並建立正確的運動觀念，利用簡易伸展有效增加肌肉力量和耐力，並結合肢體伸展動作來調整身心健康，遠離負面情緒。	
參加對象	一到六年級學生	
預估學生參加人數/人次	人數：240	人次：240
活動地點/場館	地點：文欣國小校區	場館：體操教室
參與單位(大專院校/系所社團)	大專校院：長庚科技大學	系所社團：護理系
參與單位(高國中小)		
大專院校提供人力資源	教師人數：1	大專生人數：0
活動聯絡人	黃琬珊老師	
聯絡電話	03-3974893#312	
郵件信箱	wanshan524@gmail.com	
學校/單位首頁	http://www.weses.tyc.edu.tw/	

附件 2：實施計畫

桃園市龜山區文欣國民小學

109 年度結合大學資源打造知識城實施計畫

活動名稱：我是能屈能伸的小學生

一、依據：桃園市 109 年度結合大學資源打造知識城實施計畫。

二、目的：本課程讓學童了解身體之構造，並建立正確的運動觀念，利用簡易伸展有效增加肌肉力量和耐力，並結合肢體伸展動作來調整身心健康，遠離負面情緒。

三、辦理單位：

(一) 指導單位：桃園市政府教育局。

(二) 主辦單位：桃園市龜山區文欣國民小學

四、參加對象及預估學生參加人數：一年級~六年級學生、240 人，弱勢學生人數 50 人、比例 21%。

五、活動性質：學生學習活動、在地特色課程。

六、辦理方式：

(一) 與鄰近長庚科技大學合作，邀請其副教授擔任本次主講教師，以班級的方式進行教學，由講師帶領著孩童們，大手牽小手，一同進行體育活動的展現。

(二) 依據本校發展特色，運用鄰近長庚科技大學資源，擬定具學習性、趣味性及健康性之活動計畫，提升本校學生體育能力；透過講師之專業能力，結合本校教師專業能力，將健康與體育融入學校本位課程，促使學生經由體驗活化校園氛圍。

(三) 本方案規劃八節課，邀請長庚科技大學副教授向學童講解身體之構造，並建立正確的運動觀念，利用簡易伸展有效增加肌肉力量和耐力，透過實際體驗活動，激發學生運動興趣及調整身心健康，遠離負面情緒。

七、活動流程(課程表)：

日期	時間	課程名稱	授課者(姓名)	課程提綱	節數	備註
109.4.22	8:00-8:50	健康大本營	外聘 長庚科技大學 謝佩玲副教授	放鬆與專注	1	授課 班級 303
109.4.24	8:00-8:50	健康大本營	外聘 長庚科技大學 謝佩玲副教授	解開身體密碼： 脊椎伸展	1	授課 班級 203

109.4.29	8:00-8:50	頭好壯壯伸展趣	外聘 長庚科技大學 謝佩玲副教授	放鬆身體方法： 基本伸展體位	1	授課 班級 101
109.5.1	8:00-8:50	頭好壯壯伸展趣	外聘 長庚科技大學 謝佩玲副教授	放鬆身體方法： 基本伸展體位	1	授課 班級 202
109.5.6	8:00-8:50	美姿美儀	外聘 長庚科技大學 謝佩玲副教授	美背體態調整： 背部伸展舒緩 疲勞	1	授課 班級 301
109.5.8	8:00-8:50	美姿美儀	外聘 長庚科技大學 謝佩玲副教授	美背體態調整： 背部伸展舒緩 疲勞	1	授課 班級 104
109.5.13	8:00-8:50	挑戰極限	外聘 長庚科技大學 謝佩玲副教授	挑戰人魚線	1	授課 班級 602
109.5.15	8:00-8:50	挑戰極限	外聘 長庚科技大學 謝佩玲副教授	挑戰人魚線	1	授課 班級 503

備註：1. 於課餘時間辦理：■朝(集、週)會

八、活動時間及地點：109年4月22日至5月15日、朝會時間、文欣國小校區。。

九、組織與職掌：

職稱	工作人員	工作執掌
校長	吳俊生	本計畫各項教學活動之進行總督導
學務主任	戴佑任	本計畫各項教學活動之進行聯繫督導
訓育組長	黃琬珊	執行本計畫、協助外聘講師課程規劃及聯繫講師
級任教師	黃若雯	協助計畫執行、活動拍照
級任教師	薛詩穎	協助計畫執行、活動拍照
級任教師	李虹儒	協助計畫執行、活動拍照
級任教師	陳佳欣	計畫執行、協助教學
級任教師	黃佩茹	計畫執行、協助教學
級任教師	陳欣蓉	計畫執行、協助教學

級任教師	林維姿	計畫執行、協助教學
級任教師	許真菱	計畫執行、協助教學

十、**經費**：本案所需經費由桃園市政府教育局補助款項下支列(經費概算表如附件 3)。

十一、**獎勵**：本計畫工作圓滿完成後，相關承辦人員報請桃園市政府教育局依規定辦理敘獎。

十二、本案經桃園市政府教育局核定後實施，修正時亦同。

附件 5：活動照片

桃園市龜山區文欣國民小學

109 年度「結合大學資源打造知識城」活動照片

時間：109 年 5 月 6 日（星期三）

活動名稱：美姿美儀



講師利用彈力帶讓學生體驗肢體伸展



講師利用彈力帶讓學生體驗肢體伸展



講師利用彈力帶讓學生體驗肢體伸展



講師利用彈力帶讓學生體驗肢體伸展



講師利用彈力帶讓學生體驗肢體伸展



講師利用彈力帶讓學生體驗肢體伸展