

苗栗縣成功國民小學 101 學年度推動全民國防教育實施計畫

壹、依據：

- 一、全民防衛動員準備法第十四條。
- 二、全民國防教育法第五條。
- 三、教育部 101 年度全民國防精神教育配合計畫。

貳、主旨：

配合全民國防教育法，推動本校全民國防學校教育，藉由辦理多元活潑教學活動，潛移默化學生之全民國防概念，達到全民國防教育目的。

參、說明：

- 一、成立「推動全民國防教育委員會」（附件一），並落實執行。
- 二、「推動全民國防教育委員會」之組成方式由學校校務會議決定之。其成員應包括學校行政人員代表、教師代表、家長及社區代表等。
- 三、設立「全民國防」教育網站，

肆、活動對象：本校全體師生

伍、活動方式：

- 一、全民國防體適能檢測（附件二）
- 二、全民國防游泳訓練營（附件三）
- 三、全民國防越野競賽（附件四）
- 四、全民國防跆拳道育樂營（附件五）
- 五、全民國防教育講座
- 六、全民國防消防救急演練

陸、活動經費：

活動經費由本校相關項目經費預算支出。

柒、本計畫奉校長核准後實施，修正時亦同。

(附件一)

苗栗縣立成功國民小學「推動全民國防教育委員會」之組織成員

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	何仁欽	校長	研擬並主持計畫。
副主任委員	周國欽	教導主任	協助研擬並主持計畫。
執行秘書	唐采玉	總務主任	督導並協調行政國防教育宣導，效果評價，社區及學校資源之協調整合。
總幹事	黃培中	訓導組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
家長代表	謝啟明	家長會長	宣導家長一起推動全民國防教育計畫之執行。
社區代表	鄭秋風	苗栗縣縣議員	結合社區力量推動全民國防教育計畫之執行。
委員	陳若蘭	教務組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
委員	陳金枝	教師	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
委員	蔡淑儀	教師	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
委員	呂佩璇	教師	配合計畫案，研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
委員	朱尚謙	資訊組長	國防教育網站網頁製作及維護。
委員	呂嘉淋	綜合領域輔導教師	配合國防教育課程，上課推廣，活動策略設計及效果評價。

(附件二)

成功國小全民國防體適能檢測實施辦法

一、依據

1. 教育部 101 年度全民國防精神教育配合計畫。
2. 苗栗縣成功國民小學 101 年度推動全民國防教育實施計畫。

二、目的

養成學生規律、有效、適當的運動，增強體適能，維護身體健康。

三、檢測時間：101 年 9 月 17 日

四、檢測對象：四、五、六年級學生。

五、檢測項目：

- 1、身體質量指數(身高體重)。
- 2、柔軟度(坐姿體前彎)。
- 3、瞬發力(立定跳遠)。
- 4、肌力肌耐力(一分鐘屈膝仰臥起坐)。
- 5、心肺耐力(800公尺跑走)。

六、工作分配：

- 1、總指揮：校長：綜理一切檢測事宜。
- 2、行政組：教導主任：負責規畫及協調相關事宜。
- 3、醫護組：校護：負責傷患醫療。
- 4、裁判組：全體教職員：負責學生體適能檢測及成績登錄。

七、檢測分站：

- * 第一站：身高體重測量：黃稜智主持，趙芊羿協助。
- * 第二站：坐姿體前彎：蔡淑儀主持，陳若蘭協助。
- * 第三站：仰臥起坐：陳金枝主持，毛金素協助。
- * 第四站：立定跳遠：黃培中主持，唐采玉協助。
- * 第五站：800公尺跑走：朱尚謙主持，周國欽協助

八、實施方式：

- 1、第一二三四站三個年級可同時交叉進行檢測，檢測完前四站後，再檢測第五站。
- 2、檢測 800 公尺跑走時，學生可視自己身體狀況，用跑或步行完成全程。
- 3、本檢測結果可作為該生體育成績之參考。

八、經費：辦公費支出。

九、附則：

- 1、凡參加檢測學生須穿著運動服裝。
- 2、如天候惡劣，得順延舉行。
- 3、四年級以上學生不得無故不參加檢測。

十、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

(附件三)苗栗縣成功國民小學全民國防游泳訓練營實施計畫

一、依據：

1. 教育部 101 年度全民國防精神教育配合計畫。

2. 苗栗縣成功國民小學 101 年度推動全民國防教育實施計畫。

二、目的：提升本校學生游泳能力，增進對游泳技能及安全之認知，並豐富運動休閒內涵。

一、目標：

(一) 達成縣府要求 3 年內國民中小學學生會游泳之比例提升 15%；其鑑定標準為國小畢業前能換氣游完 15 公尺。

(二) 養成學生親水能力，加強學生水上安全教育與宣導，提升學生水上安全認知及自救、救人之技能。

二、實施期程：

本計畫執行期程自 100 年度起至 102 年度止，為期 3 年；期滿檢討，另定續辦計畫。

三、實施對象：

本計畫之實施對象以本校學生及教職員員工為主。

四、實施辦法：

(一) 在本鎮鎮立游泳池未落成開放前，擬鼓勵家長自行帶子女參加他鄉鎮游泳池舉辦之游泳研習班或育樂營活動，以提升游泳能力。

(二) 透過相關課程教學與活動，增進學生對游泳技能及安全之認知。

(三) 加強學生水上安全教育宣導，指導學生遵守安全規定，不得前往危險水域戲水；天候不良或缺乏救生設備之環境，亦不宜從事游泳活動。

(四) 俟本鎮鎮立游泳池落成啟用時，結合社區資源，採用樂趣化、漸進式實施游泳教學，期增進學生游泳技能。對未達標準能力者，必要時得辦游泳加強班，加強訓練學生游泳能力。

五、本計畫經校長核定後實施修正時亦同。

(附件四) 苗栗縣成功國小全校員工全民國防越野競賽實施計畫

一、目的：

- 1、鍛鍊體魄，提昇心肺功能等體適能活動能力。
- 2、肯定自我，增加信心。
- 3、養成互助合作精神習慣。
- 4、提倡正當休閒活動，接近大自然，呼吸野外新鮮空氣。
- 5、實施九年一貫課程，融合學科課程與活動。

二、時間：101年6月29日【星期五】上午八時四十分起。

三、參加人員：本校全體教職員工生均需參加。

四、方式：視個人體能狀況，用慢跑或快步行走方式均可，需完成全程。

五、路線規畫：學校→鎮道→包公廟廣場前→三聖祠→地中海海釣場→宏星海釣場→海堤→成功海釣場→學校。

六、工作分配：

- 1、總指揮：校長，負責規畫及協調相關事宜。
- 2、行政組：謝怡珮，負責路線規畫及安全事宜。
- 3、安全維護及指揮交通：何仁欽校長及全體教職員工。
【海防哨：726404】
- 4、醫護組：羅娟青，負責傷患醫療及後送。
- 5、裁判組：唐采玉主任、呂嘉淋老師、毛金素老師負責學生路跑成績登錄，並由級任老師排列名次。

七、實施方案：

- 1、擬分梯次出發：由六、三、二、一、四、五年級輪流分梯次出發，每梯次間隔三分鐘出發，沿途盡力路跑，不受出發梯次限制。
- 2、返校到達時間登錄：每位參賽人員自視到達時刻，並呈報裁判組登錄時間，並予公布。
- 3、每位參賽人員可視自己身體狀況用跑步或步行，唯不得脫離規畫路線。
- 4、本次野外路跑成績可作為體育成績之參考。

八、經費：由辦公費用內支付。

九、獎勵：另訂，但班與班之間不作比賽。

十、附則：

- 1、凡參加人員須著輕便服裝及球鞋參賽。
- 2、如天候惡劣，得順延舉行，日期、時間另訂。
- 3、學生不得無故規避參加。

十一、安全維護及交通指揮配置表：

序	位 置	公 尺	姓 名	備 註	序	位 置	公 尺	姓 名	備 註
1	校門口		呂嘉淋		7	宏星海釣場	1900	謝怡珮	
2	十字路口	50	洪麗霜		8	海防哨	2500	魏淑美	
3	天文宮廣場前	800	朱尚謙		9	下堤防	3500	陳金枝	
4	三聖祠	1200	趙芊羿		10	成功海釣場	3600	呂佩璇	
5	地中海海釣場	1500	毛金素		11	辦公大樓後	3650	蔡淑儀	
6	大排口	1800	黃培中		12	學校側門	3660	周國欽	

十二、本計畫經校長核可後公布實施，修正時亦同

(附件五)

苗栗縣成功國小 101 年度暑期武術育樂營實施計劃

一、依據：苗栗縣 101 年度青少年育樂活動工作計畫暨本校校務計畫。

二、目的：

1. 提倡正常健康性休閒育樂活動，培育正確休閒知識，達成鍛練學生體能、調劑身心健康之目的。
2. 倡導生活與教育結合，建立合作樂群精神。
3. 寓教於樂從做中學，充實學生生活知能。

三、辦理單位：

(一)主辦單位：後龍鎮公所

(二)承辦單位：成功國小

四、活動名稱：暑期武術育樂營

五、參加對象：就讀本校對武術有興趣之學生，男女皆可。

六、預估人數：20 人

七、活動內容：

上課次數	日期	訓練進度及項目
1	7/10 (二) 9:00 ~ 11:00	1. 武術起源及發展史。 2. 基本禮儀及基本動作。 3. 運動傷害之防範及處理。 4. 武術基本柔軟操及熱身操。 5. 武術手部動作及上半身各部位名稱講解與動作練習(一)。
2	7/13 (五) 9:00 ~ 11:00	1. 武術基本柔軟操及熱身操。 2. 複習上節課程。 3. 武術手部動作及上半身各部位名稱講解與動作練習(二)。 4. 武術手部動作總複習。
3	7/17 (二) 9:00 ~ 11:00	1. 武術基本柔軟操及熱身操。 2. 複習上節課程。 3. 基礎腳步足技動作講解—預備姿勢、前踢、前抬腳。 4. 武術手部動作總複習。

上課次數	日期	訓練進度及項目
4	7/20 (五) 9:00 ~ 11:00	1. 武術基本柔軟操及熱身操。 2. 複習上節課程。 3. 腳步足技動作練習 (前踢、前抬腳)。 4. 五步拳 1-6 動，動作分解練習。
5	7/24 (二) 9:00 ~ 11:00	1. 武術基本柔軟操及熱身操。 2. 複習上節課程。 3. 腳步足技動作講解—腳背旋踢。 4. 五步拳 7-12 動，動作分解練習。
6	7/27 (五) 9:00 ~ 11:00	1. 武術基本柔軟操及熱身操。 2. 複習上節課程。 3. 腳步足技動作講解—側踢。 4. 足技動作總複習。
7	7/31 (二) 9:00 ~ 11:00	1. 武術基本柔軟操及熱身操。 2. 複習上節課程。 3. 五步拳動作分解練習。 4. 足技動作踢靶練習。
8	8/3 (五) 9:00 ~ 11:00	1. 武術基本柔軟操及熱身操。 2. 複習上節課程。 3. 五步拳動作分解練習。 4. 足技動作踢靶練習。
9	8/7 (二) 9:00 ~ 11:00	1. 武術基本柔軟操及熱身操。 2. 複習上節課程。 3. 型法與腳步動作總複習。 4. 足技動作踢靶練習。
10	8/10 (五) 9:00 ~ 11:00	1. 學習總複習與測驗。 2. 武術運動正確觀念機智問答。 3. 活動總結。

八、活動時間：

一〇一年七月十日至八月十日，每星期二、五上午 9:00 至 11:00，
共計十天。

九、活動地點：成功國小校內。

十、報名方式：

(一) 凡本校學生對武術運動有興趣之學童須經家長同意皆可報名參加，以報名先後順序錄取，額滿為止。(共計 20 人)

(二) 報名截止日期為 6 月 28 日。

十一、經費概算：如附表二

十二、經費來源：由鎮公所補助款支應。

十三、本計劃呈請校長核定後實施，修正時亦同。