

104 學年度台南市歡雅國小戶外活動 120 達成率

■104 學年度晨間課間作息表

星期/時間	一	二	三	四	五
7:30~7:40	早自修				
7:40~7:50	學生朝會	學生朝會	學生朝會	學生朝會	導師時間(晨讀時間)
7:40~8:15	社團-田徑隊	社團-田徑隊	社團-田徑隊	社團-田徑隊	社團-田徑隊
7:50~8:10	暖身操	暖身操	暖身操	暖身操	導師晨會
	慢跑活動	慢跑活動	慢跑活動	新式健康操	
	戶外活動 20'	戶外活動 20'	戶外活動 20'	戶外活動 20'	
8:10~8:30	校園環境清潔				
8:40~10:10	上午 1、2 節	社團鼓獅隊	上午 1、2 節	上午 1、2 節	上午 1、2 節
10:10~10:30	跳繩 羽球	跳繩 打球	跳繩 羽球	跳繩 扯鈴	跳繩
	戶外活動 20'	戶外活動 20'	戶外活動 20'	戶外活動 20'	戶外活動 20'
10:30~11:10	上午 3 節				
11:10~11:20	圖書借閱	圖書借閱		圖書借閱	圖書借閱
11:20~12:00	上午 4 節				
12:00~12:40	午餐、餐後潔牙(週四含氟漱口)				
12:40~13:30	午休				
13:00~15:50	下午 5~7 節				
16:00~16:40	放學(課輔班至 15:30)				

■104 學年度每周體育與健康課程節數統計

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
體育與健體課	2	2	3	3	3	3
總計	2	2	3	3	3	3

從作息表中可得知學童每日戶外活動時間至少 40 分鐘一個星期累積 200 分鐘，再加上每週平均體育與健康課程 2 節數累積 80 分鐘，與打掃時間 20 分鐘一星期累積總 100 分鐘計平均每位學童每星期在校至少 380 分鐘在戶外，於宣導時口頭調查學生發現放學後打籃球每日約 1 小時與假日騎腳踏車至校

園運動約 2 小時, 因此, 平均皆有達到戶外活動 120, 然而就以健康促進問卷中得知其達成率 68.68% 雖未達 85% 以上然而與 103 學年度健康促進問卷達成率 50% 相比卻明顯上升 18.68%, 顯示學童與家長對視力保健的重視。