

# 二城國小 105 學年度學校暨社區健康促進運動會實施計畫

106 年 1 月 16 日

## 壹、依據：

- 一、本校 105 學年度校務工作計畫暨健康促進實施計畫辦理。
- 二、宜蘭縣國民中小學辦理校慶紀念日及運動會、遊藝會等活動補假實施要點。

## 貳、目的：

- 一、透過各種運動項目，提供學生鍛鍊體魄的機會。
- 二、提供家長參與學校教育活動機會，促進親師和諧，提高教育成效。
- 三、邀請社區參與學校活動，增進學校與社區之情感交流。
- 四、藉由表演及團體競賽等活動，培養學童合群及團隊合作之精神。

參、參加對象：全校師生、家長、校友、社區民眾與鎮內各機關團體。

肆、邀請單位：育立幼兒園、頭城鎮立幼兒園中崙分班、頂埔社區土風舞、頭城鎮太極拳健身協會、國際太極十八式氣功（下埔、金盈、金面支會）等單位表演；學區六里拔河比賽。

## 伍、活動行程：

- 一、日期：106 年 3 月 25 日(星期六)上午 8 時 30 分至下午 2 時
- 二、地點：二城國小操場、活動中心
- 三、活動內容：(詳細流程如附件一所示)

### (一) 展演：

1. 教學成果展
2. 攝影成果展
3. 園遊會(宣導活動&協助單位)：
  - (1) CRP 急救教育(聖母醫護管理專科學校)
  - (2) 家庭教育(教導處)
  - (3) 環境教育(清潔隊)
  - (4) 衛生教育(衛生所)
  - (5) 能源教育(台電公司)
  - (6) 租稅教育(地方稅務局)
  - (7) 飲食教育(社區)

### (二) 動態：

1. 童玩遊戲區
2. 表演活動-社區團體、幼兒園及學生社團
3. 拔河競賽-社區、本校各班級學生
4. 大隊接力-本校各班級學生

四、活動流程：

3/24(五)					
編號	時間	活動主題	活動方式	地點	備註
1	11:00~12:00	名人講座	紀政：我的故事我的歌	活動中心	
3/25(六)					
編號	時間	活動主題	活動方式	地點	備註
1	0800~1400	攝影作品展 學習成果展	展出師生攝影作品 展出學生學習成果	活動中心 圖書館	附件三
2	0800~0830	社區表演	太極氣功、太極拳、 有氧舞蹈	活動中心	附件四
3	0830~0920	開幕典禮	社團成果 學區幼兒園表演	活動中心	附件五
4	0930~1130	競賽&園遊會	接力賽、拔河、 園遊會	活動中心 中央廣場	附件六 七八九
5	1130~1200	摸彩	親師生、來賓摸彩	活動中心	附件十

3/25(六)				
編號	項目名稱	預定時間	時間	備註
1	準備活動	0750-0800	10m	
2	攝影作品展 學習成果展	0800-1400	6hr	活動中心 圖書館
3	園遊會—急救教育、 家庭教育、環境教育、 衛生教育、能源教育、美食等	0800-1400	6hr	中央廣場
4	國際太極十八式氣功	0800-0808	8m	活動中心
5	頂埔社區土風舞	0808-0816	8m	活動中心
6	頭城鎮太極拳健身協會	0816-0824	8m	活動中心
7	學生就定位	0824-0830	6m	活動中心
8	開幕典禮	0830-0930	30m	活動中心
(1)	社團表演(一)國樂	0835-0840	5m	活動中心
(2)	社團表演(二)扯鈴	0840-0845	5m	活動中心
(3)	社團表演(三)跆拳道	0845-0850	5m	活動中心
(4)	學區幼兒園表演	0920-0930	10m	活動中心
9	跳動唱活動	0930-0940	10m	活動中心
10	社區拔河競賽	0940-1000	20m	操場
11	班際拔河競賽	1000-1040	40m	操場
12	班際大隊接力競賽	1040-1130	50m	操場
13	摸彩活動	1130-1200	30m	活動中心

14	用餐	1205-1240	35m	教室
15	環境整理	1240-1250	10m	全校校園
16	放學	1250-1300	10m	中央廣場

五、雨天備案：

3/24(五)					
編號	時間	活動主題	活動方式	地點	備註
1	11:00~12:00	名人講座	紀政：我的故事我的歌	活動中心	
3/25(六)					
編號	時間	活動主題	活動方式	地點	備註
1	0800~1400	攝影作品展 學習成果展	展出師生攝影作品 展出學生學習成果	活動中心 圖書館	附件三
2	0800~0830	社區表演	太極氣功、太極拳、 有氧舞蹈	活動中心	附件四
3	0830~0920	開幕典禮	社團成果 學區幼兒園表演	活動中心	附件五
4	0930~1040	競賽&園遊會	拔河、園遊會	活動中心 中央廣場	附件六 七八九
5	1040~1130	摸彩	親師生、來賓摸彩	活動中心	附件十

3/25(六)				
編號	項目名稱	預定時間	時間	備註
1	準備活動	0750-0800	10m	
2	攝影作品展 學習成果展	0800-1400	6hr	活動中心 圖書館
3	園遊會—急救教育、 家庭教育、環境教育、 衛生教育、能源教育、美食等	0800-1400	6hr	中央廣場
4	國際太極十八式氣功	0800-0808	8m	活動中心
5	頂埔社區土風舞	0808-0816	8m	活動中心
6	頭城鎮太極拳健身協會	0816-0824	8m	活動中心
7	學生就定位	0824-0830	6m	活動中心
8	開幕典禮	0830-0930	30m	活動中心
(1)	社團表演(一)國樂	0835-0840	5m	活動中心
(2)	社團表演(二)扯鈴	0840-0845	5m	活動中心
(3)	社團表演(三)跆拳道	0845-0850	5m	活動中心
(4)	學區幼兒園表演	0920-0930	10m	活動中心
9	跳動唱活動	0930-0940	10m	活動中心

10	社區拔河競賽	0940-1000	20m	活動中心
11	班際拔河競賽	1000-1040	40m	活動中心
12	摸彩活動	1040-1130	50m	活動中心
13	用餐	1130-1230	60m	教室
14	環境整理	1230-1250	10m	全校校園
15	放學	1250-1300	10m	中央廣場

#### 伍、競賽規則

一、**接力賽**：分為低年級組、中年級組及高年級組，其中低年級組為親子大隊接力，本校學生除身體不適之學生之外，其餘人員均需參與，各組參加人員及競賽距離另由活動組召集學年主任討論之。

二、**學生拔河**：分為中年級組及高年級組，各組參加人員及競賽方式另由活動組召集學年主任討論之。

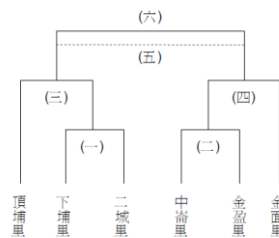
#### 三、社區拔河：

(一) 參加隊伍：由本校學區（六里）各組乙隊參加。

(二) 參加人員：人數以 10 人為限（包含 6 男 4 女），年齡需 55 歲以下。

(三) 競賽方式：採三戰兩勝制，每次競賽時間以 1 分鐘決勝負。

(四) 賽程：



#### 陸、組織分工表（請見附件一）

#### 柒、經費概算（請見附件二）

#### 捌、成果

一、將校慶歷程相片上傳至學校雲端資料夾、網站及臉書粉絲團

二、編輯製作二頁成果資料(2018 校刊)

三、製作校慶成果短片(3 分鐘)

#### 玖、報名表(附件九)

#### 拾、附則：

一、本計畫經校務會議、家長委員會討論後，再經校長核准後實施，修正時亦同。

二、依照「宜蘭縣國民中小學辦理校慶紀念日及運動會等活動補假實施要點」，本校將於 106 年 3 月 27 日（週一）停課乙天。

三、本次活動安排一次典禮預演（3/21），並預留 3/24 為預演備用日期，預演時間皆自當日上午 8 時 10 分起在活動中心舉行，請全體教職員準時出席。

附件一：組織分工表

主任委員		游淑惠		
副主任委員		李育長		
總幹事		陳健忠		
副總幹事		林學政、鄭婉如		
編號	任務分配	工作人員	完成時程	備註
一	行政組組長	林學政		
	請柬印製	尤立佳	3/10	
	租借器材音響	潘玉媚	3/10	
	餐盒統計	育立及中崙幼兒園師生（鄭婉如） 社區表演團體（鄭婉如） 聖母專校健康與休閒管理科（鄭婉如） 二城派出所義警及愛心志工隊（張耀坤）	3/10	
	經費核銷	黃繡綺、潘玉媚、朱宛萱	3/25	
	獎品及各項物品採購	潘玉媚	3/25	
二	接待組組長	羅秀東		
	收禮、芳名錄	黃繡綺、潘玉媚、朱宛萱	3/24	活動前
	報到、接待 收禮、芳名錄	羅秀東、黃繡綺、潘玉媚、朱宛萱	3/25	活動當天
	表演團體接待	社區表演團體（吳妮錚）、幼兒園（張家盛）	3/25	
三	典禮組組長	陳健忠		
	副組長	左宜珍	3/25	負責向校長傳遞訊息
	入場	全體導師	3/25	
	開幕表演	鄭婉如、社團教師、育立中崙幼兒園教師	3/25	
	表演催場	邱瓊華	3/25	
	廣播司儀	鄭佩瑩（典禮）、陸思妤（賽程協助）	3/25	
	麥克風傳遞	張家盛	3/25	
	開幕典禮配樂	蔡立群	3/25	整理提交音響公司
	頒獎助理	左宜珍、學生小志工	3/25	
	機動應變	游水謨、黃莉如、徐鉞	3/25	需在活動中心待命至典禮結束
五	場地組組長	林學政		
	器材準備 攤位安排 休息區規劃	林學政、游水謨、黃莉如、徐鉞	3/17	

	典禮舞台佈置	游美素、劉月華、徐學珠、李慧珍、蔡宜珍	3/24	
	學習成果展	邱瓊華	3/24	
	攝影展布置	朱宛萱、游水謨、黃莉如、徐鉞	3/24	穿堂經辦公室到舊教室
	數位資訊宣傳	蔡立群	3/24	網頁、大電視、跑馬燈、fb
	宣傳活動	校刊：尤立佳、朱宛萱、徐鉞、編輯群 天橋帆布：林學政、游水謨 關東旗 10 個：周雪華、楊淑清	3/10 3/10 3/24	
	花架擺放	林學政、游水謨、黃莉如、徐鉞	3/24	
	環境管理	吳妮錚、各班導師、環保小志工	3/25	
六	活動暨競賽組長	鄭婉如		
	大隊接力競賽	發令：胡信忠、林秀琴、許若娟 終點：林永龍、林庭煌 場地協助：聖母專校健管科（張耀坤）	3/24	
	拔河競賽	裁判：聖母專校健管科（鄭婉如）	3/24	
	攤位聯繫	吳妮錚	3/17	
	攤位協助	劉心蘋、林雨潔	3/25	
	攝錄影	蔡立群、楊宗修、各班導師	3/25	
	醫護工作	鄭淑娟	3/25	
	交通管制	二城派出所義警（張耀坤）	3/25	
	成果資料	鄭婉如	3/31	

附件二：經費預算

編號	項目	單價	數量	單位	總價	備註
1	校刊印刷費	58	500	本	29,000	本校運動會活動經費項下支應
2	音響租借	15,000	1	式	15,000	
3	教職員工生餐盒	70	320	個	22,400	本校午餐費項下支應
4	拔河繩	8,600	1	條	8,600	
6	阿里山帳	800	12	份	9,600	含桌椅
	摸彩品	50,000	1	式	50,000	液晶電視 平板電腦 腳踏車 廚房用品 運動用品
7	釘鞋	2,000	4	雙	8000	
8	講師費	800	1	時	800	帶動唱活動
9	童玩活動講師費	800	2	時	1,600	
10	代課教師鐘點費	260	16	節	4,160	4人*4節=16節
11	班級大隊接力競賽禮卷	300	6	班	1,800	
12	班級拔河競賽禮卷	300	6	班	1,800	
13	社區拔河競賽獎金	5,000	1	隊	5,000	第一名
14	社區拔河競賽獎金	3,000	1	隊	3,000	第二名
15	社區拔河競賽獎金	2,000	1	隊	2,000	第三名
16	社區拔河競賽獎金	1,000	3	隊	3,000	第四至六名
17	校慶宣傳單	5,000	1	式	5,000	
18	獎狀框	120	50	個	6,000	
19	郵資	5	200	張	1,000	
20	碳粉(黑)	1,500	3	個	4,500	
21	碳粉(彩色)	2,000	3	個	6,000	
22	活動簡訊傳輸費	3,060	1	式	3,060	
23	校外支援團體餐盒	60	300	個	18,000	
24	關東旗(含設計)	350	20	面	7,000	
25	關東旗桿	100	8	個	800	
	天橋宣傳帆布(含設計)	3,800	2	張	7,600	
	校慶橫幅(含設計)	3000	1	張	3,000	
26	拔河獎盃	700	3	個	2,100	
27	雜支	6,480	1	式	6,480	
					236,300	

合計(236,300)



附件三：攝影展

編號	項 目	內 容	負 責 人	備 註	完 成 日 期
1	作品挑選	師生作品 12 幅	宛萱	請楊老師挑選作品並 詢問沖洗規格 爵士影像門市 <a href="tel:0227219003">0227219003</a> 桂小姐 <a href="mailto:jazzimage431@gmail.com">jazzimage431@gmail.com</a> 地址：105 台北市松 山區八德路二段 431 號 電話：02 2721 9003 加護貝	3/3(五)
2	作品佈置	佈置師生作品作 品	宛萱 莉如 徐鉞	製作拍攝者護貝卡 (名片大小規格) 6 個展板 1 個展格 2 幅作品 活動中心面對舞台左前 方	3/24(五) 15:00
3	攝影展海報	製作攝影展海報	雨潔		
4	撤展		宛萱 莉如 徐鉞	聽候校長指示再撤展	

#### 附件四：社區表演

編號	項 目	內 容	負 責 人	備 註	完 成 日 期
1	國際太極十八氣功 金面支會	確認音樂 表演8分鐘	鄭婉如	聯絡人：林愛雪會長 電話：9773014 0912094843	3/15(三)
2	國際太極十八氣功 金盈支會	確認音樂 表演8分鐘	鄭婉如	聯絡人：林漢龍會長 電話：9773029 0935577784	3/15(三)
3	國際太極十八氣功 下埔支會	確認音樂 表演8分鐘	鄭婉如	聯絡人：林富美會長 電話：9772577	3/15(三)
4	頂埔社區土風舞	確認音樂 表演8分鐘	鄭婉如	聯絡人：黃美娥社長 電話：9775310	3/15(三)
5	頭城鎮太極拳 健身協會	確認音樂 表演8分鐘	鄭婉如	聯絡人：林樂善會長 電話：9772345	3/15(三)
6	表演團隊接待		吳妮錚	準備西點、摸彩券	3/25(六)

#### 附件五：幼兒園及社團成果表演

編號	項 目	內 容	負 責 人	備 註	完 成 日 期
1	國樂	5分鐘表演	鄭婉如	著團服	3/15(三)
2	跆拳道	5分鐘表演 確認音樂	鄭婉如	著團服	3/15(三)
3	扯鈴	5分鐘表演 確認音樂	鄭婉如	著團服	3/15(三)
4	育立幼兒園	10分鐘表演 確認音樂	鄭婉如	聯絡人：江淑冠園長 電話：9887128	3/15(三)
5	頭城鎮立幼兒園 中崙分班	10分鐘表演 確認音樂	鄭婉如	聯絡人：柳雯雅老師 電話：9777571	3/15(三)
6	表演團隊接待		吳妮錚	準備西點、摸彩券	3/25(六)

附件六：換場及熱身

編號	項 目	內 容	負 責 人	備 註	完成日期
1	帶動唱	演出一首曲目	陳健忠	領據	3/15(三)

附件七：大隊接力競賽

編號	項 目	內 容	負 責 人	備 註	完成日期
1	中年級	人數：三年級 人 四年級 人 距離：每人半圈	鄭婉如		3/15(三)
2	高年級	人數：五年級 人 六年級 人 距離：每人半圈	鄭婉如		3/15(三)
3	低年級親子	人數：一年級 人 二年級 人 距離：每人半圈	鄭婉如		3/15(三)

競賽規則

- 一、本校學生除身體不適之學生之外，其餘人員均需參與，各組參加人員及競賽距離另由活動組召集學年主任討論之。
- 二、依年級分別計算成績，每年級取第一名予以鼓勵。

附件八：拔河競賽

編號	項 目	內 容	負 責 人	備 註	完成日期
1	中年級	人數：三年級 人 四年級 人	鄭婉如		3/15(三)
2	高年級	人數：五年級 人 六年級 人	鄭婉如		3/15(三)
3	社區	人數：10 人 (6 男 4 女)	鄭婉如		3/15(三)

競賽規則

- 一、中高年級拔河：各組參加人員及競賽方式另由活動組召集學年主任討論之；依年級分別計算成績，每年級取第一名予以鼓勵。
- 二、社區拔河：
  - (一) 參加隊伍：由本校學區（六里）各組乙隊參加。
  - (二) 參加人員：人數以 10 人為限（包含 6 男 4 女），年齡需 55 歲以下。
  - (三) 競賽方式：採三戰兩勝制，每次競賽時間以 1 分鐘決勝負。

附件九：園遊會

編號	項 目	內 容	負 責 人	備 註	完 成 日 期
1	地方稅捐局	宣導活動	張耀坤	攤號： 聯絡人： 電話： 位置圖、注意事項	3/15(三)
2	衛促會 衛生所	宣導活動	吳妮錚	攤號： 聯絡人： 電話： 位置圖、注意事項	3/15(三)
3	童玩阿將	童玩活動	吳妮錚	攤號： 聯絡人： 電話： 位置圖、注意事項	3/15(三)
4	音響		潘玉媚	攤號： 聯絡人： 電話： 位置圖、注意事項	3/15(三)
5	手作糕點		鄭椀如	攤號： 聯絡人：李振富老師 電話：0912591931 位置圖、注意事項	3/15(三)
6	愛心志工隊		張耀坤	攤號： 聯絡人：游雪玉 電話：0952833180 位置圖、注意事項	3/15(三)
8	阿蘭城手工	冰棒、米香	鄭椀如	攤號： 聯絡人：鄭秀玉 電話：0979075818 位置圖、注意事項	3/15(三)
9	結頭份手工醬	春捲、油飯	鄭椀如	攤號： 聯絡人：陳聰文、廖碧琴 電話：0979075818 0985452306 位置圖、注意事項	3/15(三)
10	新生幼兒園遊 戲及入學詢問		吳妮錚	攤號： 協助人：劉心蘋、張家盛 位置圖、注意事項	3/15(三)

附件十：摸彩活動

編號	項 目	內 容	負 責 人	備 註	完成日期
1	摸彩品準備		潘玉媚		3/15(三)
2	統計		潘玉媚		3/15(三)
3	編號		潘玉媚		3/15(三)
4	兌換		張耀坤 張家盛		3/15(三)
5	活動主持人		鄭佩瑩 陸思妤		3/15(三)

摸彩規則

- 一、參加人員：凡本校教職員工生、愛心志工隊員、表演團隊、106 學年度新生、社區拔河競賽成員皆可參加。
- 二、參加辦法：在摸彩卷上填妥基本資料，將摸彩聯投入摸彩筒中，同時需自行保存存根聯。
- 三、兌獎方式：凡中獎人員需以存根聯兌獎，另抽中前三個大獎者，需備妥身份證明核對後無誤，才具備兌獎資格。

