

五、子計畫編號：103-5 健康樂活、服務 plus 計畫

|                       |     |   |            |         |             |         |    |         |    |
|-----------------------|-----|---|------------|---------|-------------|---------|----|---------|----|
| 一、計畫名稱                |     | 健康樂活、服務 plus 計畫   |            |         |             |         |    |         |    |
| 二、計畫目標                |     | 1. 建置優良運動設施，提供優質運動環境。<br>2. 辦理體適能提升活動，培育身心健全學生。<br>3. 辦理各項體育競賽，擴展學生群體學習機會。<br>4. 成立志工資源中心，提供服務資源環境，讓資訊得以交流、傳承與分享。<br>5. 結合志願服務活動與辦理講座，增進學生服務機會、提升企劃能力與生命價值。<br>6. 協助社區環境整潔與關懷行動，增進社區的互動與認同。 |            |         |             |         |    |         |    |
| 三、工作內涵                |     | 工作項目  | 辦理處室       | 實施對象    | 辦理時程        |         |    |         |    |
|                       |     | 建置提升體適能相關活動設施   | 學務處        | 全年級     | 103-105 學年度 |         |    |         |    |
|                       |     | 辦理體適能提升活動   | 學務處        | 全年級     | 103-105 學年度 |         |    |         |    |
|                       |     | 辦理社團服務學習活動及競賽   | 學務處        | 全年級     | 103 學年度     |         |    |         |    |
|                       |     | 辦理服務學習心得競賽  | 學務處        | 全年級     | 103 學年度     |         |    |         |    |
|                       |     | 辦理服務學習講座、支援社區志工活動   | 學務處        | 全年級     | 103-105 學年度 |         |    |         |    |
| 四、經費需求                |     | 期程  | 資本門(仟元)    | 經常門(仟元) | 合計(仟元)      |         |    |         |    |
|                       |     | 103 學年度   | 768        | 447.5   | 1215.5      |         |    |         |    |
|                       |     | 104 學年度   | 83         | 345.5   | 428.5       |         |    |         |    |
|                       |     | 105 學年度   | 200        | 500     | 700         |         |    |         |    |
|                       |     | 總計  | 1,051      | 1,293   | 2,344       |         |    |         |    |
| 五、預期效益                |     | 1. 逐年建置優良運動設施，積極辦理體適能各項活動，提升學生體適能力。<br>2. 辦理各項體育競賽，擴展群體學習，培育身心健全學生。<br>3. 鼓勵志願服務活動，藉由創意發想與組織，在服務中學習多元能力。  |            |         |             |         |    |         |    |
|                       |     | 指標項目  |            | 103 學年度 |             | 104 學年度 |    | 105 學年度 |    |
|                       |     |   |            | 目標      | 績效          | 目標      | 績效 | 目標      | 績效 |
|                       |     | 部定指標  | 參加服務平均時數   | 5       | 8           | 9       |    | 10      |    |
|                       |     |   | 參與服務活動人次   | 150     | 254         | 260     |    | 270     |    |
|                       |     | 校訂指標  | 參與志工講座人次   | 300     | 943         | 1000    |    | 1000    |    |
|                       |     |   | 建置公共運動設施數量 | 2       | 2           | 4       |    | 6       |    |
|                       |     |   | 參加體育競賽人次   | 400     | 524         | 550     |    | 600     |    |
| 通過體適能「常模百分等級 25 以上」人數 | 200 |   | 346        | 350     |             | 400     |    |         |    |

|  |  |                  |     |     |     |  |     |  |
|--|--|------------------|-----|-----|-----|--|-----|--|
|  |  | 獲體適能獎章銅牌<br>以上人數 | 100 | 140 | 150 |  | 200 |  |
|--|--|------------------|-----|-----|-----|--|-----|--|

## 103-5 健康樂活、服務 plus 計畫

## 104 會計年度概算表 (104 年 8 月至 12 月)

單位：仟元

| 名稱            | 單位       | 數量  | 單價   | 總價    | 說明(請說明內容用途) |                           |
|---------------|----------|-----|------|-------|-------------|---------------------------|
| <b>(一)經常門</b> |          |     |      |       |             |                           |
| 業務費           | 設備維護費    | 期   | 1    | 20    | 20          | 事務機器維護                    |
|               | 物品費      | 期   | 1    | 28    | 28          | 球具(提升體適能)                 |
|               | 物品費      | 台   | 1    | 2.8   | 2.8         | 手腕式血壓計 (測量體適能)            |
|               | 物品費      | 袋   | 1    | 5     | 5           | 急救包 (體適能施測備用)             |
|               | 印刷費      | 張   | 2000 | 0.01  | 20          | 獎狀                        |
|               | 差旅費      | 人/次 | 5    | 1     | 5           | 志願服務活動帶隊老師、校外競賽帶隊老師、講座差旅費 |
|               | 膳費       | 人/次 | 300  | 0.08  | 24          | 社區服務活動膳費、參加賽事膳費           |
|               | 鐘點費      | 節   | 4    | 1.6   | 6.4         | 辦理講座演講鐘點費                 |
|               | 鐘點費      | 節   | 5    | 0.4   | 2           | 服務學習競賽指導鐘點費               |
|               | 保險費      | 人/日 | 4    | 0.05  | 0.2         | 二代健保                      |
|               | 雜支       | 式   | 1    | 66    | 66          | 文具材料、碳粉、社區服務掃具            |
|               | 小計       |     |      |       | 179.4       |                           |
| 獎補助費          | 學生獎學金    | 期   | 5    | 0.6   | 3           | 競賽活動獎金                    |
|               | 學生獎學金    | 期   | 5    | 0.4   | 2           | 競賽活動獎金                    |
|               | 小計       |     |      |       | 5           |                           |
| 經常門小計         |          |     |      | 184.4 |             |                           |
| <b>(二)資本門</b> |          |     |      |       |             |                           |
| 設備費           | 戶外固定式漫步機 | 台   | 1    | 23    | 23          | 提升體適能器材                   |
|               | 戶外固定式扭腰機 | 台   | 1    | 18    | 18          | 提升體適能器材                   |
|               | 戶外固定式轉輪器 | 台   | 1    | 18    | 18          | 提升體適能器材                   |
|               | 雙位高低單槓機  | 台   | 1    | 11    | 11          | 提升體適能器材                   |
|               | 戶外雙槓器    | 組   | 1    | 13    | 13          | 提升體適能器材                   |
| 資本門小計         |          |     |      | 83    |             |                           |
| 104 會計年度總計    |          |     |      | 267.4 |             |                           |

承辦人：

教師兼  
體育組長 鄭夙妙

承辦主任：

教師兼  
學務處主任 陳凱菘

主計主任：

會計室  
主任 林桂蘭

校長：

職業學校校長 何京傑

103-5 健康樂活、服務 plus 計畫

105 會計年度概算表 (105 年 1 月至 7 月)

單位：仟元

| 名稱            | 單位    | 數量  | 單價   | 總價    | 說明(請說明內容用途)                |        |
|---------------|-------|-----|------|-------|----------------------------|--------|
| <b>(一)經常門</b> |       |     |      |       |                            |        |
| 物品費           | 期     | 1   | 20   | 20    | 球具(提升體適能)                  |        |
| 差旅費           | 人/次   | 5   | 1    | 5     | 服務學習活動帶隊老師、校外競賽帶隊老師、講座差旅費  |        |
| 膳費            | 人/次   | 250 | 0.08 | 20    | 社區服務活動膳費、參加南投縣中小學、全民盃運動會膳費 |        |
| 鐘點費           | 節     | 2   | 1.6  | 3.2   | 辦理講座演講鐘點費                  |        |
| 鐘點費           | 節     | 5   | 0.4  | 2     | 服務學習競賽指導鐘點費                |        |
| 保險費           | 人/日   | 4   | 0.05 | 0.2   | 二代健保                       |        |
| 雜支            | 式     | 1   | 98   | 98    | 文具材料、碳粉、社區服務打掃掃具           |        |
| 小計            |       |     |      | 148.4 |                            |        |
| 獎補助費          | 學生獎學金 | 期   | 1    | 2     | 2                          | 競賽活動獎金 |
|               | 學生獎學金 | 期   | 1    | 1.6   | 1.6                        | 競賽活動獎金 |
|               | 學生獎學金 | 期   | 1    | 1     | 1                          | 競賽活動獎金 |
|               | 學生獎學金 | 期   | 3    | 1.2   | 3.6                        | 競賽活動獎金 |
|               | 學生獎學金 | 期   | 5    | 0.9   | 4.5                        | 競賽活動獎金 |
|               | 小計    |     |      |       | 12.7                       |        |
| 經常門小計         |       |     |      | 161.1 |                            |        |
| <b>(二)資本門</b> |       |     |      |       |                            |        |
| 設備費           |       |     |      |       |                            |        |
| 資本門小計         |       |     |      | 0     |                            |        |
| 105 會計年度總計    |       |     |      | 161.1 |                            |        |

承辦人：

承辦主任：

主計主任：

校長：

教師兼體育組長 鄭夙妙

教師兼學務主任 陳凱秋

主計 葉林桂蘭

國立南投高級商業職業學校校長 何景傑

子計畫編號：103-5

## 子計畫名稱：健康樂活、服務 plus 計畫

一、依據：國立南投高級商業職業學校高職優質化計畫辦理。

### 二、目的

- (一) 鼓勵學生養成運動習慣風氣，培養學生多元運動能力。
- (二) 落實體適能檢測活動，提升學生健康體適能，藉由獎勵得獎學生激勵學生參與之動力。
- (三) 藉由班級競賽提升團體參與之層面。
- (四) 辦理多元體育活動，促進學生多元發展，檢視體適能成效
- (五) 參與校外體育競賽，提升學生成績水準。
- (六) 經由服務學習活動及講座，增進同學服務學習機會、企劃能力與生命價值。
- (七) 協助社區環境整潔與志工服務關懷行動，增進與社區的互動與認同。
- (八) 成立服務學習資源中心，提供一服務資源環境，讓資訊得以互相交流，經驗傳承與分享
- (九) 經由服務的機會，學習多元的能力及培養感恩惜福的態度。
- (十) 經由服務機會，增加同學服務學習時數。

三、主辦單位：學務處

四、承辦單位：訓育組、衛生組

### 五、辦理日期

- (一) 103 學年度：103 年 8 月至 104 年 7 月，推展全校健康體適能檢測、舉辦校內各項班際競賽及參與校外各項體育賽事；成立服務學習資源中心、舉辦及參與各種服務學習活動。
- (二) 104 學年度：104 年 8 月至 105 年 7 月，提升全校健康體適能獎章成效、提升校內各項班際競賽參與人數和成績及提升校外各項體育賽事成績；辦理及參與各種服務學習活動。
- (三) 105 學年度：105 年 8 月至 106 年 7 月，達成全校健康體適能獎章目標、達成校內各項班際競賽目標人數和成績及達成校外各項體育賽得獎成績；辦理及參與各種服務學習活動。

### 六、參加人員

| 序 | 人員  | 姓名   | 職稱     | 工作項目            |
|---|-----|------|--------|-----------------|
| 1 | 主持人 | 陳凱菝  | 學務主任   | 綜理計劃相關工作        |
| 2 | 成員  | 吳鎮安  | 體育組長   | 執行提升體適能相關活動     |
| 3 | 成員  | 鄭夙妙  | 訓育組長   | 執行社區服務學習相關工作    |
| 4 | 成員  | 賴怡淳  | 衛生組長   | 協助社區服務學習相關工作    |
| 5 | 成員  | 洪聖喻  | 國文科召集人 | 支援服務學習競賽評審      |
| 6 | 成員  | 李慧潔  | 美術老師   | 支援服務學習競賽評審      |
| 7 | 成員  | 黃秀美  | 護理師    | 協助執行體適能相關活動     |
| 8 | 成員  | 吳玫杏  | 指導老師   | 與社區團體合作進行服務學習工作 |
| 9 | 成員  | 指導老師 | 社團指導老師 | 與社區團體合作進行服務學習工作 |

## 七、實施方式

- (一) 舉辦體適能競賽，藉由競賽鼓勵學生提升健康體適能，並頒發獎勵增加學生參與動力，且藉由班級競賽激發團隊相互鼓勵精神。
- (二) 辦理各項班際體育競賽，促進學生多元發展，激發學生進取心，並藉以提升個人及團體運動成績。
- (三) 透過參與各項校外體育賽事，拓展學生與各校學生交流，並藉由參與更高層級賽事，提升學生運動成績水準。
- (四) 利用服務學習資源中心，做為資訊交流及成果、經驗分享之場地。
- (五) 學生自組團隊，透過服務機會，學習組織與企劃能力。
- (六) 透過各項服務機會增加社區互動，提升社區認同感。
- (七) 辦理校內競賽活動，增進學生自我實現。
- (八) 藉由服務學習講座，提升服務學習知能。

## 八、實施內容

### (一) 舉辦體適能競賽—

- 1.全體同學皆須參加。特殊生持有醫生證明者免測。

2.檢測時間：每年度上學期期末前三週實施檢測。

3.評分標準：依教育部公佈之全國體適能常模標準

個人：金牌檢測四項皆通過常模 85% ，銀牌檢測四項皆通過常模 75%，銅牌  
檢測四項皆通過常模 50%

班級：分年級以班為單位競賽，金牌得三分、銀牌得二分、銅牌得一分，統計  
全班得分，決定名次。得分相同時以金銀銅牌數量判定。

(二) 舉辦班際體育競賽—

1.鼓勵全校同學以班級為單位報名參加。

2.活動時間：課餘時間實施。

3.辦理項目：(1)羽球、(2)三對三籃球、(3)排球、(4)桌球等項目。

4.依名次頒發錦旗及獎狀。

(三) 舉辦啦啦隊競賽—

1.鼓勵二年級同學以班級為單位報名參加。

2.活動時間：每年三、四月間辦理。

3.依名次頒發錦旗及獎金。

(四) 參加校際體育競賽—

1.鼓勵運動表現優異同學代表學校報名參加。

2.訓練時間：課餘時間實施。

3.參加賽事：南投縣(1)全縣運動會(2)中小學聯合運動會(3)全民盃運動會。

(五) 成立服務學習資源中心。

(六) 社團活動結合服務學習。

(七) 結合社區團體進行服務學習工作。

(八) 協助支援社區各項活動。

(九) 服務學習競賽活動。

1.服務學習-我有話(畫)要說-短篇心得比賽。

2.社團服務學習成果競賽。

(十) 辦理服務學習講座。

九、工作進度

| 執行月份<br>工作項目  |            | 104 年 |       |       |       |       | 105 年 |       |       |   |   |       |       |
|---|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|---|-------|-------|
|   |            | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    | 1     | 2     | 3     | 4 | 5 | 6     | 7     |
| 1   | 辦理社團服務學習活動 |       |       | ===== |       |       |       |       | ===== |   |   |       |       |
| 2   | 支援社區志工活動   |       | ===== |       |       |       |       |       |       |   |   |       |       |
| 3   | 辦理校內競賽活動   |       |       |       |       | ===== |       |       |       |   |   |       | ===== |
| 4   | 辦理服務學習講座   |       |       | ===== |       |       |       |       |       |   |   |       |       |
| 5   | 辦理服務活動發表會  |       |       |       |       |       |       |       |       |   |   | ===== |       |
| 6   | 辦理體適能競賽    |       | ===== |       |       |       |       | ===== |       |   |   |       |       |
| 7   | 辦理班際體育競賽   |       | ===== |       | ===== |       |       | ===== |       |   |   | ===== |       |
| 8   | 參加校際體育競賽   |       |       | ===== |       |       |       | ===== |       |   |   | ===== |       |
| 填表說明：1.子計畫工作項目臚列以擇要簡明為原則。<br>2.各子計畫應珍視資源並依預定進度定期召開會議管控進度。 |            |       |       |       |       |       |       |       |       |   |   |       |       |

## 十、獎勵與考核

推動健康體適能部分：

- (一) 個人優勝者頒給獎狀，並公告名單鼓勵。
- (二) 團體優勝班級頒發錦旗，啦啦隊競賽另頒發前三名獎金：第一名 2,000 元、第二名 1,600 元、第三名 1,000 元。

服務學習部分：

- (一) 服務學習-我有話(畫)要說-短篇心得比賽：以個人為單位，全校前 5 名，每人頒發 600 元獎金及獎狀，全校 6-10 名，每人頒發頒發 400 元獎金及獎狀。
- (二) 社團服務學習成果競賽：以社團為單位組隊，每隊以 6 人以上為原則，取前三名公開表揚，頒發獎狀並頒發 1,200 元獎金，優勝五名頒發獎狀並頒發 900 元獎金獎勵。

## 十一、經費需求

單位：仟元

| 年 度              | 經常門          | 資本門       | 合 計          |
|------------------|--------------|-----------|--------------|
| 104 年度(8 至 12 月) | 184.4        | 83        | 267.4        |
| 105 年度(1 至 07 月) | 161.1        | 0         | 161.1        |
| 總 計              | <b>345.5</b> | <b>83</b> | <b>428.5</b> |

十二、本計畫經 104.4.22 高職優質化計畫修訂會議討論通過，呈 校長核定後實施，修正時亦同。