

臺南市仁德區長興國民小學

109學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

壹、學校基本資料

- 一、全校班級數：13班(不含特教班及幼教班)
- 二、全校學生人數：303人
- 三、全校教職員工數：42人
- 四、業務承辦人：陳宏鎧；聯絡電話：2723986 分機120
- 五、單位主管：葉筱梅；聯絡電話：2723986分機120
- 六、校長：呂志忠

貳、學校背景資料及現況分析

說明：

一、學校背景資料：

目前現有運動空間，體育館(或供體育教學與活動用之活動中心、禮堂)室內1140平方公尺、操場室外4629.8平方公尺、合計5796.8平方公尺，營養教育在午餐前導師宣導及學期中營養師會辦理宣導活動。

二、現況分析：

- (一)、每週一至五早晨時間8:00~8:30規劃30分鐘以減重班學生為主，並請學生記錄每天運動時間、項目及次數，且於每週五量測體重。
- (二)、邀請營養師進行「健康飲食講座」
- (三)、結合SH150，鼓勵學生每天運動150分鐘以上。
- (四)、根據校務實施計畫暨行事曆，規畫各學年體適能活動輪流表，並依運動場地，請學生自行攜帶運動器材，到運動場地活動，活動時間8:00~8:30及10:00~10:20。

參、計畫目標

說明：

本校希望藉由學校帶動學生「健康體適能與飲食教育」的教育功能，成為一個有益於師生生活、學習與工作的健康場所，更進而讓家長及社區居民也皆能蒙受其利，促進身心健康，共享健康的觀念與生活。透過學校健康體適能與飲食教育組織團隊的成立，由全校學生與教職員工及家長共同參與，善用社區資源藉以建構學校健康的優質環境，

進而促進全體師生身心健康，強調健康維護的預防觀念及自我意識，培養健康行為、健康生活型態及正確健康態度。

整體學校總目標：

- (一)、 學生每天運動比例由原先70%提升至90%。
- (二)、 學生能藉由均衡飲食、適當的運動學會自我監測管理體重的方法。
- (三)、 全體學員能成功甩油達30公斤以上。
- (四)、 落實體育課前跑操場4圈，由全校8班做到提升至10班有確實做到。

肆、人力配置

說明：

- 一、應具體寫出學校計畫人力配置與工作職掌
- 二、計畫人力配置應涵蓋不同處室的成員，加強橫向分工（包括校長、處室主任、組長、校護、營養師、學生與家長代表等均應納入）

| 姓名 | 計畫職稱 | 職稱 | 本計畫之工作項目 |
|-----|-----------------|--------|-----------------|
| 呂志忠 | 召集學年發展教學課程 | 校長 | 計畫召集人暨統整計畫推動。 |
| 李忠興 | 三年級體育教學 | 教務主任 | 協助召集人暨統整計畫業務推動。 |
| 葉筱梅 | 規劃運動站場地及二年級體育教學 | 學務主任 | |
| 陳宏鎧 | 四~六年級體育教師 | 體衛組長 | |
| 黃雅鈴 | 三年級體育教學 | 代理教師 | |
| 王芑臻 | 特教班教師 | 校內合格教師 | |
| 豐悅如 | 籃球教練 | 外聘教練 | |
| 張雅倫 | 家長委員會 (會長) | | |
| | | | |
| | | | |

伍、實施期程

說明：規劃出執行進度，包含實施日期及工作項目

陸、年度指標說明

- 1.有關年度指標及目標數值請參考附件，每校最少執行6項指標，最多10項指標。
- 2.第一~四項為必選指標，第五~八項至少擇2項執行，除上述6項指標外，各校亦可自其餘指標自由加選0~2項執行，增加獲取點數機會；另，每校可依該校特色，自訂0~2項特色指標。
- 3.學校申請點數亦請參考附件對應值，各校依目標自訂符合目標獲得點數，經審核通過做為期末達標可獲得最高點數。
- 4.最終兌獎會依各校點數由高至低排序，分階段進行。

| 項次 | 年度指標 | 目標數值 | 學校申請點數 |
|----|--------------------------------|--------------------------------|--------|
| 一 | 體適能填報率達100%，並提高體適能檢測通過率 | 體適能通過率達58% | 5 |
| 二 | 執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報 | | 1 |
| 三 | 參加本市辦理任一項普及化運動 | 1 | 1 |
| 四 | 年度學生體位適中率提高 | 2% | 5 |
| 五 | 年度學生齲齒率降低率 | 年度學生齲齒降低率 2% | 5 |
| 六 | 每週施行餐前五分鐘 九成以上老師每週皆播放影片讓學生觀看三次 | 每週施行餐前五分鐘 九成以上老師每週皆播放影片讓學生觀看三次 | 5 |

柒、各項指標計畫內容及執行方式

指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率

一、執行方式：

(一)執行 SH150以提高學生體適能檢測能力。

(二)以提高體適能能力為體育課教學重點。

二、執行對象：4-6年級

三、預期效益：

(一)目標數值：體適能填報率達100%(未達100%請描述原因並佐證)，且學校體適能檢測通過率百分比：體適能通過率達58%

(二)學生通過並得到金質獎10%

(三)學生通過並得到金質獎20%

四、學校申請點數： 5 點

指標二：執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)日上學的下課時間，規劃運動項目禮拜一籃球、禮拜二跑步、禮拜三躲避球、禮拜四跳繩、禮拜五呼拉圈執行來運動。

二、執行對象：全校

三、預期效益：

(一)目標數值：執行 SH150計畫得1點；未執行則0點。

四、學校申請點數： 1 點

指標三：參加本市辦理普及化運動

一、執行方式：

(一)參加本市辦理之馬拉松接力賽普及化運動

二、執行對象：四年級

三、預期效益：

(一)目標數值：參加 1 項本市辦理之普及化運動

四、學校申請點數： 1 點

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)辦理體重控制班

二、執行對象：3-6年級

三、預期效益：

(一)目標數值：年度學生體位適中率提高達 2%

四、學校申請點數： 5 點

指標五：年度學生齲齒率降低率

一、執行方式：

(一) 督促學生餐後潔牙，辦理使用牙線教學課程，並減少以糖分飲料或零食為獎勵。

二、執行對象：全校學生

三、預期效益：

(一) 目標數值：年度學生齲齒率降低百分比(非最終數值)：降低年度學生齲齒降低率 2%

四、學校申請點數： 5 點

指標六：每週施行餐前五分鐘

一、執行方式：

(一) 班級於每週餐前撥放餐前宣導影片，於晨會宣導健康飲食方式，並製作學習單以利學生複習相關觀念。

二、執行對象：全校學生

三、預期效益：

(一) 目標數值：每週有多少成導師施行餐前五分鐘達幾次：九成以上老師每週皆播放影片讓學生觀看三次

四、學校申請點數： 5 點

臺南市109學年度長興國民小學體適能與飲食護照 健康促進相關增能活動成果表

| 活動名稱 | 體適能與飲食護照，學生過程紀錄 | | | |
|---|--|-----|-----|------|
| 活動日期 | 參加對象 | 學生 | 家長 | 教職員工 |
| 110年 5 月 2日 | 參加人數 | 306 | 200 | 45 |
| 簡述活動內容 | <p>本校希望藉由學校帶動學生「健康體適能與飲食教育」的教育功能，成為一個有益於師生生活、學習與工作的健康場所，更進而讓家長及社區居民也皆能蒙受其利，促進身心健康，共享健康的觀念與生活。透過學校健康體適能與飲食教育組織團隊的成立，由全校學生與教職員工及家長共同參與，善用社區資源藉以建構學校健康的優質環境，進而促進全體師生身心健康，強調健康維護的預防觀念及自我意識，培養健康行為、健康生活型態及正確健康態度。</p> | | | |
| 佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等) | | | | |
|  |  | | | |
| 說明：體控班跳繩運動 | 說明：體適能800公尺測驗 | | | |
|  |  | | | |
| 說明：運動前暖身 | 說明：體適能坐姿體前彎練習 | | | |