

臺南市東山區吉貝耍國民小學

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：6班(不含特教班及幼教班)
- 二、全校學生人數：29人
- 三、全校教職員工數：15人
- 四、業務承辦人：吳明家；聯絡電話：06-6231149分機212
- 五、單位主管：張漳益；聯絡電話：06-6231149分機211
- 六、校長：林志宏

貳、學校背景資料及現況分析

說明：

- 一、學校背景資料:說明校方目前既有資源及政策，如運動空間的多寡、營養教育的頻率等。
- 二、現況分析:分析學生健康問題及運動體能習慣。

一、學校背景資料：學校向來重視學生在校的營養午餐及體能活動，學童的飲食問題主要是食物選擇不當及只選定喜愛的食物，如含糖飲料、油炸食物等等；由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷未臻成熟，又無法拒絕食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重影響健康，因此如何培養兒童正確飲食及正確健康運動習慣，配合生活化的教育宣導，建構一個「健康飲食，活力運動」的校園，是學校重視的課題。

二、現況分析：本校周邊沒什麼商家，以雜貨店及攤販車為主，不過雜貨店在販賣食物時並不會考量學生健康因素，攤販車又以炸物為要食物，部份學生早餐或放學後點心選擇炒飯、炸雞、奶茶等高油高脂飲食。健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，本校雖然沒設置午餐廚房，但每月的營養午餐由他校營養師調配菜單，提供全校師生均衡的營養午餐，也有護理師隨時督促學生的飲食。在體能部份，除了學校有規劃多

元課程及活動外，還有讓學生參加鄰近國中的運動社團，以及安排運動類競賽，鼓勵學生戶外活動，並適時補充水份；在與家長聯絡部份，發放身高體重測量結果通知單，提醒家長目前學生體位狀態與改善的建議，透過親職教育座談會時進行85210宣導活動，積極宣導健康理念減少學童含糖飲料飲用，期望家長能一同來關心孩童健康。但學生之體位健康情形卻不佳，推論其可能原因，與學生在家飲食、生活作息有密切相關，所以學校提出相應措施，並要求父母特別留意小孩是否多吃、少動，飲食不均衡，將健康的概念由學校擴展到家庭及社區中。

參、計畫目標

說明：

整體學校總目標，用以檢視計畫執行總成果，例如：學生健康指標，全校(或分年級)學生適中體位比率由○%提高至○%、體位過重比率由○%降至○%、體位過輕比率由○%降至○%等

- 一、課後社團，學生參加率達90%。
- 二、跑步大撲滿計畫，學生每週完成操場5圈達90%。
- 三、多元動態比賽及表演，學生參與率達90%。
- 四、學生健康指標，學生體位適中比率增加3%。
- 五、營養宣導，上下學期完成率達100%。
- 六、餐前教育，每月實施餐前五分鐘達3次。
- 七、主題式營養教育文宣，每學期完成2次。

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）

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	林志宏	校長	計畫召集人暨綜整計畫推動。
副召集人	張漳益	教導主任	協助召集人暨綜整計畫業務推動。

副召集人	王宗汶	總務主任	協助召集人暨綜整計畫業務推動。
委員	吳明家	學務組長	計畫及體適能之執行與評估，活動策略設計與效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
委員	陳怡儒	教務組長 二年級導師	活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫；學生心理健康狀況及需求評估，各項活動協助。
委員	黃雅卿	一年級導師	學生心理健康狀況及需求評估，各項活動協助。
委員	林云莉	三年級導師	學生心理健康狀況及需求評估，各項活動協助。
委員	許芳瑜	四年級導師 午餐執秘	學生心理健康狀況及需求評估，各項活動協助；推動飲食教育及午餐營養教育。
委員	林姿妤	五年級導師	學生心理健康狀況及需求評估，各項活動協助
委員	劉志勇	六年級導師	學生心理健康狀況及需求評估，各項活動協助。
委員	簡榆婕	科任教師	各項活動協助
委員	張兆鋒	科任教師	各項活動協助
委員	羅玉珍	護理師	身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及與學校資源、推廣師生、社區營養教育宣導及午餐營養需求及成效評估、師生營養諮詢及輔導特殊疾病學童飲食。
委員	連秀雅	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
委員	程正鑫	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

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

實施日期	工作項目
109年9月	組成工作團隊、進行現況分析及需求評估、決定目標及健康議題、擬定計畫

109年9月-109年10月	編製教材及教學媒體
109年11月-109年12月	擬定過程成效評量工具、成效評量前測
109年10月-110年5月	執行計畫
110年1月-110年5月	過程評量
110年4月-110年5月	成效評價後測
110年5月	資料分析、報告撰寫

陸、年度指標(請參考附件：年度指標填寫)

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	<ul style="list-style-type: none"> ● 通過率達20%：3點 ● 通過率達30%：4點 ● 通過率達40%：5點 	4
二	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	1點	1
三	參加本市辦理普及化運動	參加1項活動，得1點	1
四	年度學生體位適中率提高	<ul style="list-style-type: none"> ● 提高1%：3點 ● 提高2%：4點 ● 提高3%：5點 	5
五	每週實施餐前五分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 每週執行1次：3點 ● 每週執行2次：4點 ● 每週執行3次：5點 	5
六	午餐剩食率降低3%以上	1點	1
七	年度學生潔牙率提高	<ul style="list-style-type: none"> ● 提高至99.5%：3點 ● 提高至99.6%：4點 ● 提高至99.7%：5點 ● 	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)每學期由體育課時檢測體適能，並將結果填報至網站。
- (二)大下課時進行跑步大撲滿及跳繩我最行，提升學生體適能能力。

二、執行對象：全校學生

三、預期效益：

- (一)目標數值：提高體適能檢測通過率達30%
- (二)體適能填報率達100%
- (三)獲得體適能檢測銅牌

四、學校申請點數：4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)根據校園空間分布特性及運動性質，規畫運動地圖。
- (二)下課時間鼓勵師生自行攜帶運動器材，到運動場地活動。

二、執行對象：全校師生

三、預期效益：

- (一)是否執行：是
- (二)學生能帶著發放至各個班的體育器材，至運動規劃區域進行運動。
- (三)教職員工跟著學生一同至運動場地活動。

四、學校申請點數：5點

指標三：參加本市辦理普及化運動

一、執行方式：

- (一)於校內推動大跑步計畫
- (二)參加大跑步市複賽

二、執行對象：全校學生

三、預期效益：

- (一)目標數值：參加本市辦理之普及化運動1項
- (二)全校皆參與大跑步計畫。
- (三)每週操場圈數達10圈以上。

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)將體位不良學生分組進行體重監測，並填寫每日紀錄簿。

(二)每週挑選一日早上導師時間進行體能活動，藉此培養團隊合作並達到運動目的。

二、執行對象：體重過重及體重超重學生

三、預期效益：

(一)目標數值：年度學生體位適中率提高達3%

(二)學生會主動於下課進行體能活動。

(三)學生可藉由體重監測逐漸控制體重。

四、學校申請點數：5點

指標五：每週實施餐前五分鐘

一、執行方式：

(一)於午餐時實施餐前教育，播放主題影片。

(二)每週實施餐前教育，達成三次。

二、執行對象：全校師生

三、預期效益：

(一)目標數值：每週執行三次。

(二)師生學習到不同的主題式營養教育。

(三)透過營養教育學會安排不同的飲食內容。

四、學校申請點數：5點

指標六：午餐剩食率降低3%以上

一、執行方式：

(一)開學初進行午餐剩食率抽測，期末再次進行抽測。

(二)撤除廚餘回收桶，鼓勵學生達成午餐零廚餘。

二、執行對象：全校師生

三、預期效益：

(一)目標數值：1點

(二)學生學會檢視自己的胃口狀況，落實「吃多少拿多少」。

(三)學生透過飲食控制，達到健康體位。

四、學校申請點數：1點

指標七：年度學生潔牙率提高

一、執行方式：

(一)於午餐後播放刷牙歌，帶領全校師生一起刷牙。

(二)舉辦潔牙比賽，提高學生潔牙意願。

二、執行對象：全校師生

三、預期效益：

(一)目標數值：年度學生潔牙率提高至99.7%

(二)學生可以習慣於起床、午餐及睡前潔牙

四、學校申請點數：5點

【附件2】

臺南市109學年度東山區吉貝耍國民小學
健康促進相關增能活動成果表

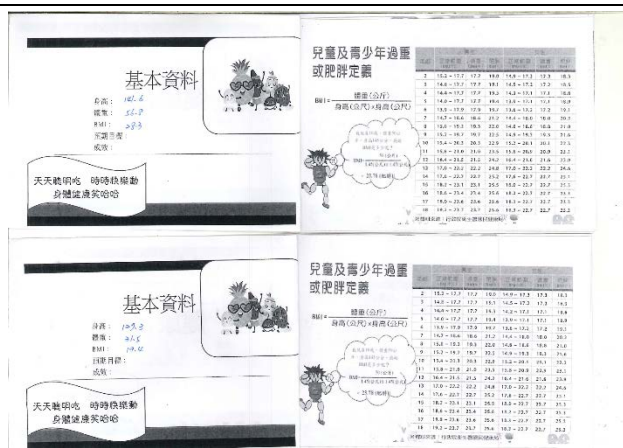
活動名稱	體適能與飲食護照、健康護照			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
109年9月~110年6月	參加人數	29	0	10
簡述活動內容	於早自修的時間進行體適能活動，並讓學生透過體適能與飲食護照、健康護照等學習過程，具備健康素養能力。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：利用袋鼠跳進行比賽達到運動效果。

說明：學生進行體適能接力遊戲。



說明：學生健康護照封面



說明：學生健康護照紀錄及宣導內容

