

**臺南市111學年度依仁國民小學學校推動
健康促進計畫特色增能活動成果表**

活動名稱	推動健康促進計畫特色			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111/9---112/6	參加人數	76		19
簡述活動內容	1. 推動多元社團並培養學生晨間、課間規律運動。 2. 推廣下課教室淨空 3. 跳鼓參加市級、全國比賽優等			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：學校提供多元運動器材	說明：晨間跑步			
				
說明：課間一起來運動	說明：社團練習時間---足球			



說明：社團練習時間---足球



說明：社團練習時間---跳鼓



說明：教室淨空活動



說明：教室淨空活動



說明：111學年度傳統藝術跳鼓--優等



說明：112年全國菁英賽---跳鼓優等

臺南市依仁國小111學年度 「健康體適能與飲食教育」行動計畫

一、緣起：

根據研究指出，缺乏身體活動是罹患心血管疾病、糖尿病、高血壓、高血脂等慢性病及身心壓力症候群癌症等的危險因子，所以身體活動對於身心健康的影響很大。而進食是與生俱來的基本生活技能，看似簡單，但並非人人都知道如何吃的健康。根據衛生福利部「2012年臺灣國民營養健康狀況變遷調查-國小學童」調查結果顯示，國小學童的過重、肥胖、腰圍過大及慢性病有增長的趨勢，這和飲食內容中的營養失衡、以及零食、飲料與點心攝取增加息息相關。

因此積極推動學生健康體適能與飲食教育，以養成學生正確飲食觀及身體活動的習慣，希冀改善學生及教職員健康知能，進而推展至家庭，共同建構健康支持性環境。

二、依據：

- (一)學校衛生法
- (二)健康促進學校實施計畫
- (三)國民體適能檢測實施辦法

三、目標：

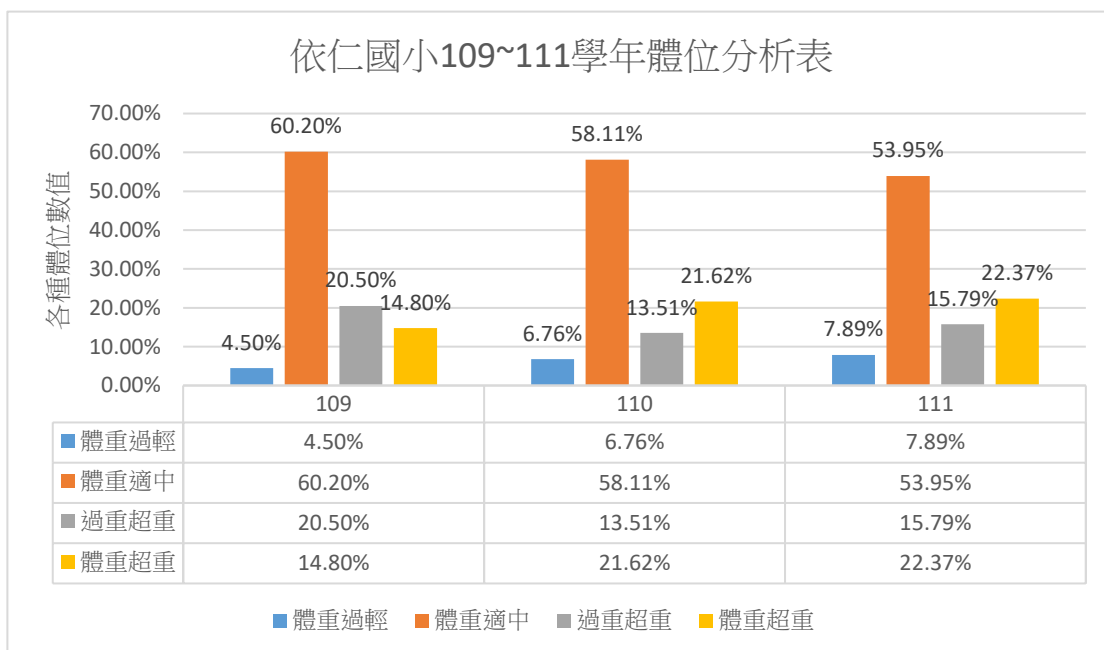
- (一)培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
- (二)增加學生身體活動時間，強化學生身心活力、健康與智慧之能力。
- (三)培養學生認識食物、珍惜食物、選擇食物的能力，以及傳承食物飲食文化。
- (四)推廣健康飲食意識，讓學校各成員知道健康飲食的重要，並養成良好的飲食習慣，於日常生活中實踐。

四、背景資料及現況分析：

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營養攝取不均衡及食物選擇不當，如含糖飲料過多問題等等；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。

本校週邊商家林立，以飲食店家居多，校門對面為速食店，部份學生早餐或放學後點心選擇漢堡、炸雞、蛋糕、奶茶、巧克力牛奶等高油高脂飲食；另有部份學生習慣不吃早餐或以餅乾零食代替；少部份表示家長忘記購買早餐。健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，本校設有午餐廚房，每月由營養師調配菜單，提供全校師生均衡的營養午餐。在體能部份，規劃多元社團，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仍有進步空間，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。



五、計畫內容：

(一) 健康體適能計畫

1. 辦理常態性班級體育競賽，提升學生經常性活動

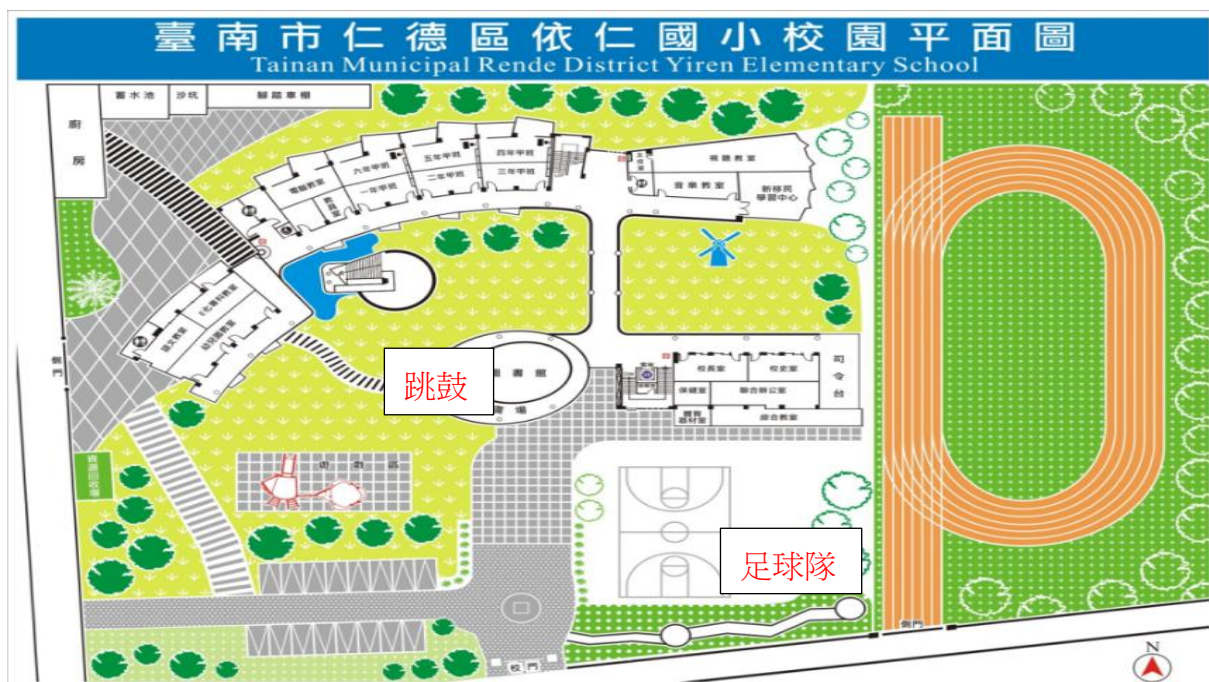
項次	項目	日期	備註
1	樂樂棒球賽	9月底至10月中	(四~六年級)
2	跳繩	9月~11月	(一~四年級)
3	樂樂足球賽	11月中	
4	運動會	12/7	
5	呼拉圈、跳繩對抗賽	3月~4月	
6	3對3籃球鬥牛賽	6月中	(五~六年級)

2. 成立運動性團隊及課後社團，培養學生運動習慣

項次	項目	時間	備註
1	跳鼓隊	每週二、四8:00~8:25	三、六年級
2	足球隊	每週四、五8:00~8:25 每週一、二、五10:00~10:30	四、五年級
3	跳繩	每週一、二、五8:00~8:25	一、四年級

社團名稱	上課時間	上課地點
跳鼓隊	週三，8:00~8:25	圓形廣場
	週四，8:00~8:25	圓形廣場
足球隊	週四、五8:00~8:25	籃球場
	每週一、二、五 10:00~10:30	籃球場
跳繩	每週一、五8:00~8:25	圓形廣場

3. 推動 SH150活動，鼓勵學生戶外活動



(1)時間：每日上學的下課時間

(2)場地：根據校園空間分布特性及運動性質，規畫運動地圖。

- (3)項目：依據學校現有體育器材，及學生喜好運動項目的程度，規劃運動項目有足球、跳鼓等。
- (4)實施：學生於上述規定運動時間，先行至辦公室外拿運動器材之後，再到運動規劃區域進行運動。體育器材的借用方式以無記名方式，先到先選擇運動器材，拿完為止，當運動時間終了、上課鐘聲響或不再繼續使用時，由借用運動器材之學生歸還，有規劃體育小志工管理，請務必遵守規範。器材若遺失減少，會到下一學年後才會補充，請學生要愛惜使用。
4. 將體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、跑步)列為體育課暖身活動，5分鐘築底。
5. 推動體育署大跑步計畫，引導學生養成規律運動習慣

(二) 飲食教育計畫

1. 藉由營養宣導，讓學生明白健康食物的重要性。
- (1)營養師搭配每月菜單附載營養常識。
- (2)廚房公佈欄進行主題式營養教育文宣。
- (3)營養師上下學期於學生早會各進行一次營養教育。
- (4)辦理日新闖關王及飲食搶答活動。
2. 實施餐前教育，藉由導師餐前指導，提升飲食知識及惜福習慣。餐前教育預計每周實施一次，主題搭配午餐食物內容包含在地食材、食物營養成分、四章一Q、食物的熱量、食物的烹調、異國食物、惜福愛物等七項。
3. 建構學校本位課程：我的餐盤



4. 整合社會資源，豐富教育內容。
 澧食基金會，架構食育教材及午餐食譜可供運用。

董氏基金會，健康吃快樂動專案。

六、人力配置：

職稱	姓名	職稱	工作項目
計畫主持人	歐陽兩坤	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	王敬博	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	王金海	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	許娟婷	學務組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	盧進修	教務組長	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	陳志彥	教師代表	健康網路網頁製作及維護
研究人員	周明玲	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
研究人員	陳雀霞	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
研究人員	陳芝瑜	教師代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫

七、實施期程：

	111/8	111/9	111/10	111/11	111/12	112/1	112/2	112/3	112/4	112/5	112/6
月	第1月	第2月	第3月	第4月	第5月	第6月	第7月	第8月	第9月	第10月	第11月
次序 工作項目											
1. 組成工作團隊											
2. 進行現況分析及需求評估											
3. 決定目標及健康議題											
4. 擬定計畫											

5. 編製教材及教學媒體										
6. 建立網站與維護										
7. 擬定過程成效評量工具										
8. 成效評量前測										
9. 執行健康促進計畫										
10. 過程評量										
11. 成效評價後測										
12. 資料分析										
13. 報告撰寫										

八、預期效益：

- (一) 學校教育課程及活動：提供教職員工、學生健康體適能及飲食衛教知識。學生對健康體適能及飲食衛教認知率達95% 以上，體位不良學生比率能降低0.5%。
- (二) 教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。
- (三) 學生體育活動多元發展，畢業每人至少學會一項運動技能。
- (四) 學生規律運動習慣比例逐年提升。
- (五) 學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣。