

臺南市安定區南安國民小學

111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：21班(不含特教班及幼教班) 二、全校學生人數：488人 三、全校教職員工數：54人 四、業務承辦人：林旗德；聯絡電話：5922023 分機803 五、單位主管：蘇俐文；聯絡電話：5922023 分機803 六、校長：黃國峯 |
| 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: 健康體位部份，規劃多元運動社團，安排運動類競賽，推動SH150結合大跑步運動，鼓勵學生走出教室進行戶外活動；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，期望家長能一同關心孩童的健康。校內則透過85210宣導活動，積極宣導健康理念提醒學童減少含糖飲料飲用，請各班導師每週至少實施1次餐前教育，藉由導師餐前指導，提升學生飲食知識及惜福習慣。 校內運動空間使用原則在盡可能滿足全校師生需求下做規畫，晨間社團、體育課、課間活動依需求安排各項運動場地。校內跑道因破損嚴重，總務處目前翻新進行中，預計本年10月底前完工啟用。 |

二、現況分析:

1. 目前學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當，如攝取過多含糖飲料及過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重影響健康。110學年度本校學生體位過重比率11.84%，體位超重比率19.96%，合計全校體位不良比率達31.8%偏高。
2. 近來3C 產品普及，學生無法控制使用3C 產品時間，加上因疫情嚴重造成線上教學時間偏久，嚴重影響視力。110學年度本校學生裸視視力不良率達49.8%。
3. 大多數學生假日不是在安親班就是窩在家使用3C 產品，戶外活動時間不足，較難擁有良好體適能及良好視力。

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、學生健康指標，全校學生111學年上學期至下學期適中體位比率由60.09%提高0.5~0.9%、體位過重比率由11.84%降至11.34%、體位超重比率由19.96%降至19.46%、體位過輕比率由8.11%降至7.61%。

二、學生健康指標，111學年度全校學生裸視篩檢不良惡化率由49.8%降低0~0.9%。

三、體適能檢測通過率達57%。

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 | 黃國峯 | 校長 | 委員會召集人暨主持計畫的推動。 |
| 副召集人 | 邱彌玲 | 教務主任 | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行 |

| | | | |
|------|-----|------|---------------------------------------|
| | | | 政協調 |
| 副召集人 | 蘇俐文 | 學務主任 | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調 |
| 副召集人 | 許南山 | 輔導主任 | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調 |
| 副召集人 | 吳紋青 | 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 | 林旗德 | 體衛組長 | 體適能評估、健促計畫執行，活動策略設計與效果評價，社區及學校資源之協調聯繫 |
| 研究人員 | 一年級 | 學年主任 | 學年活動協調聯繫 |
| 研究人員 | 二年級 | 學年主任 | 學年活動協調聯繫 |
| 研究人員 | 三年級 | 學年主任 | 學年活動協調聯繫 |
| 研究人員 | 四年級 | 學年主任 | 學年活動協調聯繫 |
| 研究人員 | 五年級 | 學年主任 | 學年活動協調聯繫 |
| 研究人員 | 六年級 | 學年主任 | 學年活動協調聯繫 |
| 研究人員 | 陳韻萍 | 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 |
| 研究人員 | 余逸揚 | 午餐執秘 | 協助推行食育及餐前五分鐘教育計畫 |

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 |
|---------------|---|
| 111.09 | 成立本校「體適能與飲食教育工作小組」規劃實際行動措施 |
| 111.10~112.06 | 利用晨間、課間、課餘或課後活動等時間，規劃本校低年級、中年級、高年級跑步行動增進體適能 |
| 111.09~112.06 | 餐前 5 分鐘、午餐聰明吃 |
| 111.10~112.06 | 執行體適能檢測、建立運動習慣 |
| 111.10~112.06 | 推展 SH150 計畫：規畫體育課以外的每日規律運動時間，培養健康自主管理作為 |
| 111.10 | 小型體育會-班際趣味競賽、跳繩接力比賽 |
| 111.11 | 推動普及化運動-班際樂樂棒球比賽(五~六年級) |

| | |
|---------------|------------------------|
| 111.12 | 推動普及化運動-班際健身操比賽(二~四年級) |
| 112.04~112.06 | 規畫四年級游泳教學 |
| 112.05 | 班際跳繩計次比賽(一~四年級)(30秒鐘) |
| 111.10~112.05 | 大撲滿跑步班際競賽(五~六年級) |

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%，提高體適能檢測通過率 | 體適能檢測通過率達58% | 3 |
| 二 | 執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報 | | 2 |
| 三 | 參加本市辦理任2項普及化運動 | 參加一項 | 2 |
| 四 | 年度學生體位適中率提高 | 提高達0.5-0.9% | 1 |
| 五 | 施行餐前五分鐘飲食教育 | 每週施行1次 | 3 |
| 六 | 辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報 | | 1 |
| 七 | 推廣健康護照 | 全校班級數實施 6成以上的導師 | 5 |
| 八 | 午餐剩食率降低4%以上 | | 1 |
| 九 | 申請體育署補助正式游泳課程經費 | | 1 |

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) 將體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、跑步、坐姿體前彎)列為體育課暖身活動設計中。
- (二) 以班級或學生個人為單位，利用晨間、課間、課餘或課後活動等時間，規劃全校跑步運動。
- (三) 每堂體育課上課前先跑操場2圈。

二、執行對象：四~六年級學生

三、預期效益：

- (一) 目標數值：提高體適能檢測通過率達57.1%
- (二) 學生能養成規律運動習慣

四、學校申請點數： 3 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) 規劃晨間及課間班級運動項目及場地分配。
- (二) 辦理班際趣味競賽，提升課餘運動風氣。
- (三) 辦理班際普及化運動競賽，例如：健康操、樂樂棒球、大隊接力等提高學生運動興趣。
- (四) 開辦多樣化運動社團，本學年運動社團有田徑社、網球社、扯鈴社，增加學生運動機會。

二、執行對象：一~六年級學生

三、預期效益：

- (一) 透過多樣化體育活動及運動社團提升學生運動參與興趣。
- (二) 學生能喜愛運動，並能養成每天至少運動30鐘的習慣。

四、學校申請點數： 2 點

指標三：參加本市辦理普及化運動

一、執行方式：

- (一) 於體育課及課間時間練習樂樂棒參賽項目。
- (二) 先進行校內班際競賽，提高學生參與感。

二、執行對象：五~六年級學生

三、預期效益：

- (一) 目標數值：參加 2 項本市辦理之普及化運動

(一)學生能學會參賽運動項目規則，學習正確運動知能，養成運動好習慣。

(二)藉由參加校外比賽機會提高學生參與及學習運動的興趣。

四、學校申請點數： 2 點

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)每學期進行學生身高、體重量測，計算並填報學生身體質量指數(BMI)，填入學生健康體育護照中。

(二)持續推動健康體位85210。

(三)建立學生健康飲食習慣，增加學童身體活動量。

二、執行對象：四年級學生

三、預期效益：

(一)目標數值：年度學生體位適中率提高達0.5%

(二)增加學生身體活動時間、增強體適能以符合健康體位。

(三)學生喜愛運動並樂於鍛鍊強健體魄。

(四)學生能注重均衡營養及養成良好生活習慣。

四、學校申請點數： 1 點

指標五：每週施行餐前五分鐘

一、執行方式：

(一)將健康體適能與飲食教育網站的連結點設於學校首頁

(二)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。

(三)餐前教育每周施行一次。

二、執行對象：一~六年級學生

三、預期效益：

(一)目標數值：8成以上的導師每週一次施行餐前教育。

(二)建立學生正確飲食習慣，懂得吃更要吃得健康。

四、學校申請點數： 3 點

指標六：辦理水域安全活動，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)透過各種管道，例如：學校網站、家庭聯絡簿、宣導單張等強化提醒海邊戲水各項防範與注意事項。

(二)於課程中融入水域安全觀念，並宣導說明「救溺五步、防溺十招」。

二、執行對象：全校師生

三、預期效益：

(一)經由各式宣導學生能擁有正確的水安觀念，降低溺水事件等潛在風險。

(二)透過課程教學學生能具備救人及自救的基本技巧。

四、學校申請點數： 1 點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)每生一本健康護照，請導師協助指導個人健康紀錄及健康行動紀錄填寫。

(二)於朝會及健體課程中持續宣導健康體位85210，學生能落實行動並做紀錄。

二、執行對象：一~六年級學生

三、預期效益：

(一)提高學生體位適中率。

(二)學生能持續並落實健康行動。

四、學校申請點數： 5 點

指標八：午餐剩食率降低4%以上

一、執行方式：

(一)藉學生朝會宣導午餐營養教育，讓學生明白健康食材、吃的營養之重要性。

(二)藉教師晨會、行政會議，說明午餐教育計畫。

(三)午餐時間執行「餐前5分鐘」影片教育。

(四)推算往年午餐剩食量，將最低及最高總平均後，將此剩食量做為未來計算剩食率之標準。(直接進位取至小數點第一位)

(五)繪製午餐剩食率表格，紀錄每日廚餘量，藉 Excel 計算公式推算「週剩食量」、「學期剩食量」。

(六)會同廚工媽媽，探討每日剩食量之原因，並予以解決問題。方法如下：1. 因應四季做食材、數量變化。2. 調整當日食材總量。3. 調整烹飪手法。

二、執行對象：全校師生

三、預期效益：

(一)全校師生有正確的用餐觀念及良好飲食知識。

(二)學生能惜食感恩，減低挑食的習慣。

(三)提高廚工媽媽與學校的密切關係，以達到降低午餐剩食比率的目

已註解 [U1]:

已註解 [U2]:

已註解 [U3]:

標。

(四)以「學期」為單位，做午餐剩食率數值之評估，預期目標數值為降低4%以上。

五、實際成效：

- 一、藉由開菜調整，每日菜單的顏色及食物搭配，有明顯減少廚餘，增加食慾。
- 二、邀請全校師生(含家長)，提供理想菜單，改善挑食狀況或不愛吃的菜的剩餘量。

四、學校申請點數：1 點

指標九：申請體育署補助正式游泳課程經費

一、執行方式：

- (一)於指定期限內申請體育署補助正式游泳課程經費。
- (二)提交游泳課程及體驗活動申請表與經費概算表。

二、執行對象：四年級學生

三、預期效益：

- (一)四年級學生皆能參與游泳教學並習得自救能力。
- (二)能有三成以上學生通過二級以上游泳能力檢測。

四、學校申請點數：1 點

體衛組長

教師兼體育衛生組長
林旗德

午餐執秘

午餐執行秘書
余逸揚

護理師

護理師陳韻萍

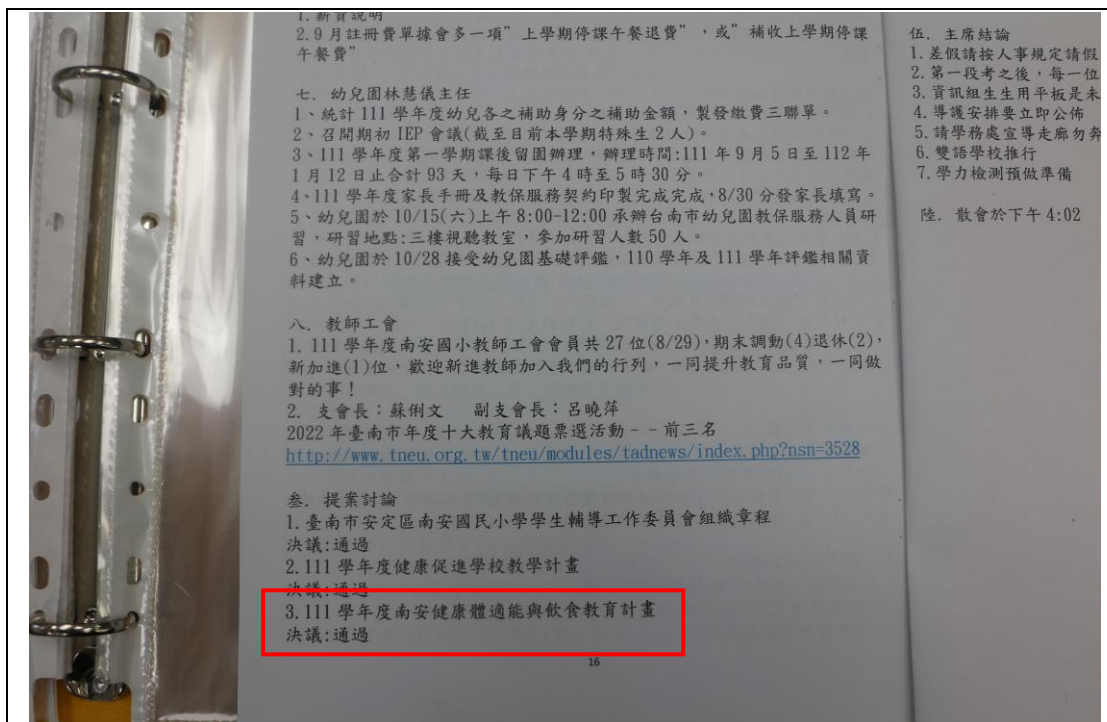
學務主任

教師兼學務主任
蘇俐文

校長

臺南市安定區黃國峯
南安國小校長

南安國小 111 學年度班級推廣健康護照成果



校務會議討論 111 學年度健康體適能與飲食教教育計畫



期初開學典禮推廣健康護照喝足白開水,不喝含糖飲料



利用學生朝會時間宣導天天五蔬果之重要性



一甲推廣健康護照-每天睡滿八小時



一甲-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



一乙推廣健康護照-4 電少於 2



一乙-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



一丙-推廣健康護照-天天運動1小時



一丙-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



一丁-推廣健康護照-透過聯絡簿宣導要求學生每天睡滿8小時



一丁-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



二甲-推廣健康護照-透過聯絡簿宣導要求學生每天睡滿 8 小時



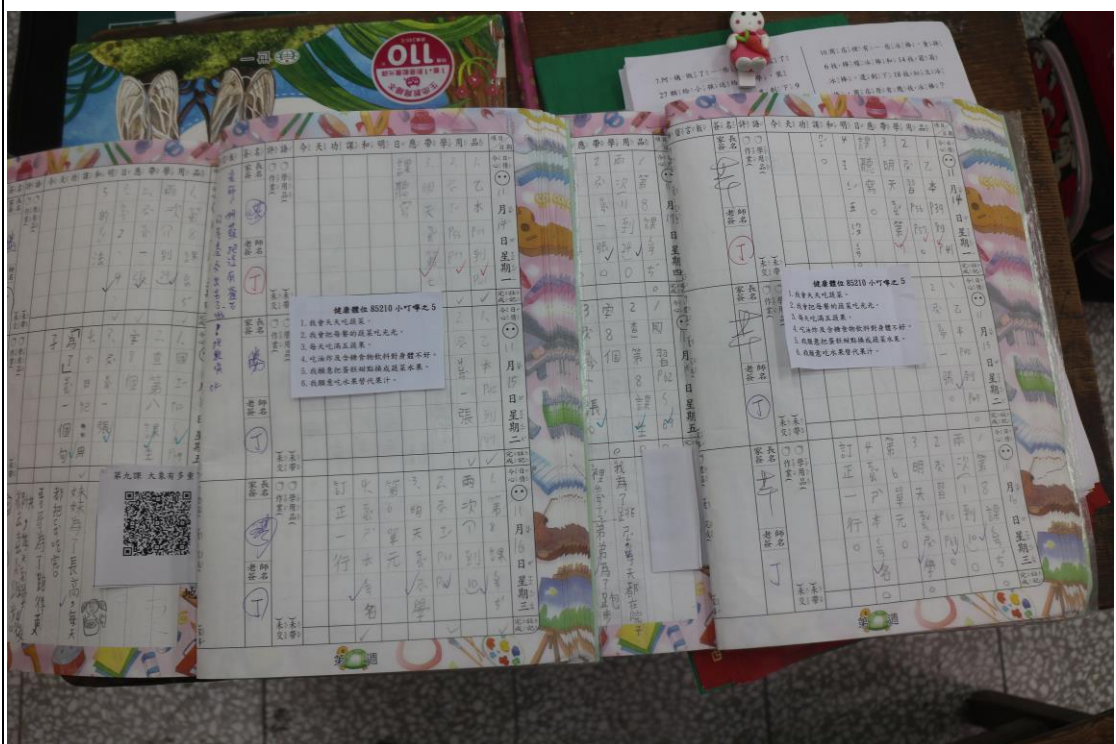
二甲-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



二乙-推廣健康護照-透過聯絡簿宣導要求學生每天睡滿 8 小時



二乙-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



二丙-推廣健康護照-透過聯絡簿宣導要求學生每天要吃五蔬果



二丙-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



三甲推廣健康護照-85210 健康密碼宣導



三甲-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



三乙推廣健康護照-85210 健康密碼宣導



三乙-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



三丙推廣健康護照-每天喝足 1500CC 的白開水(不喝含糖飲料)



三丙-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



四甲推廣健康護照-健康密碼 85210



四甲-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



四乙推廣健康護照-健康密碼 85210



四乙-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



四丙推廣健康護照-每天睡滿八小時



四丙-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



四丁推廣健康護照-健康密碼 85210



四丁-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



五甲推廣健康護照-85210 健康密碼宣導



五甲-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



五乙推廣健康護照-健康體位五大核心密碼 85210



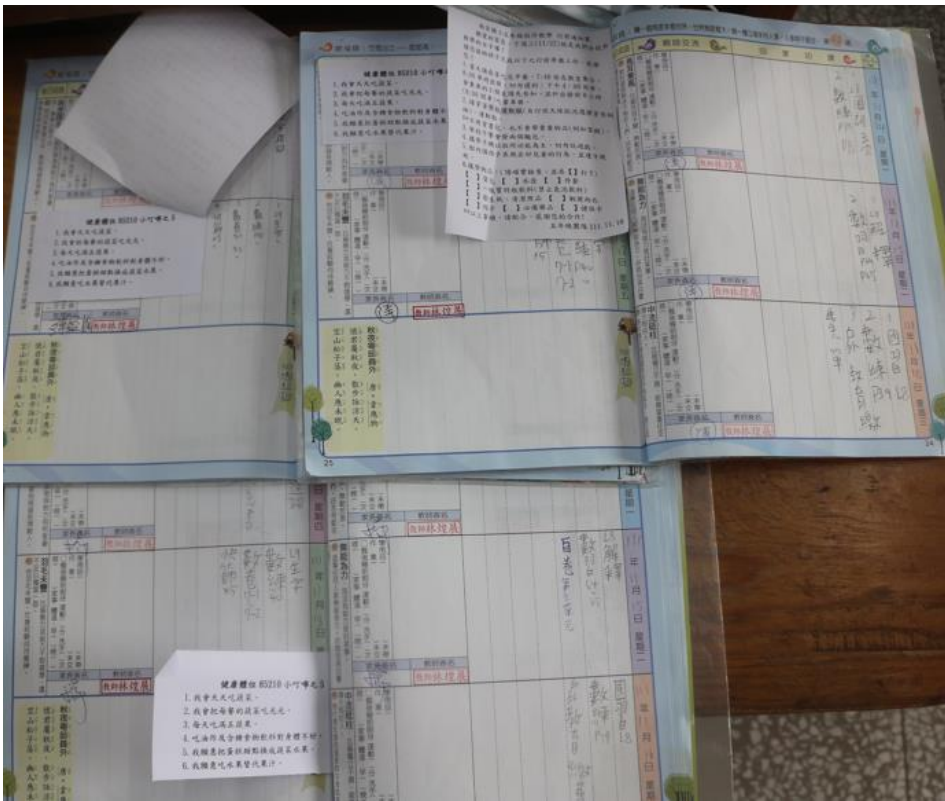
五乙-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



五丙-推廣健康護照-健康密碼 85210



五丙-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



五丁-利用家庭聯絡簿向家長宣導 85210 之健康體位



五丁-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



六甲推廣健康護照-85210 健康密碼宣導



六甲-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



六乙-推廣健康護照-六大類食物份量攝取-營養均衡



六乙-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



六丙-推廣健康護照-攝取六大類食物-營養均衡



六丙-推廣健康護照-透過紀錄健康行動歷程朝健康邁進



學生完成之健康護照優秀作品