

3-2-1 體適能與飲食護照

臺南市北門區錦湖國小 111 學年度推動健康促進計畫成果照片

臺南市錦湖國小 111 學年度第一學期期初校務會議 學務組工作報告

- **重要日程:** 8/30 友善校園宣導、9/14 防災預演、9/16 親職教育講座
9/21 防震演練、
9/30 口腔檢查塞溝封填(檢視漱口水實施情形)、
12/23 健康檢查至北門國小(一、四年級 8:30, 導師需陪同)

一、交通安全:

1. 學童約 7:10-7:30 到校, 請導師老師提早到校 (7:00) 指揮交通、協助學童量體溫、維護學童安全; 放學時請導師老師指導學童集合, 課輔課時請課輔老師驗值放學。
2. 有部分家長騎乘機車接送學童未戴安全帽, 請加強宣導、規勸。

二、體衛工作:

1. 持續加強傳染疾病衛生教育(腸病毒、流感、登革熱、新冠肺炎等)。請老師注意學生健康狀況, 若有類似病徵發生, 請老師即刻通報行政處理, 宣導生病不到校。
2. 指導學童正確的洗手方式及進行晨間檢查, 持續進行潔牙(午餐後進行)含氯量應達 1000PPM 以上、含氯漱口(星期二進行)。
3. 打掃區域請各班確實清理, 打掃時間請導師就近指導, 落實責任區域之工作。負責活動中心之班級, 也請不定時清掃乾淨, 以利活動舉辦。
4. 因應武漢肺炎防疫指引:
 - (1)到校務必戴口罩, 量體溫。
 - (2)午餐改在教室用餐, 座位維持 1.5 公尺社交距離。
 - (3)五甲教室打菜
 5. 每週二、四早上進行班級消毒工作(消毒小天使-班上需要有一個消毒用水桶)。
每週二 8:20 至 9:30 進行資源回收, 書籍紙箱務必綁袋(請六年級協助廣播)。
每週三早上清潔隊清理垃圾
每月第二週星期三辦理「國家清潔日」打掃。
6. 立牌提醒自來水洗手池、紙類回收請勿手碰。
 7. 學生體適能期末時請體育老師測量其成績, 方便學務組建立學生體適能資料。
 8. 持續推動健康促進計畫: 必選議題: (1)「視力保健」(三年級)(2)「口腔保健」(四年級)(3)「健康體位」(五年級)(4)「菸癮防制」(一、二年級)(5)「全民健保(含正確用藥)」(六年級)(6)「性教育(含愛滋病)」(六年級)(7)「正向心理健康」自選議題:「藥物濫用」。
 9. 本學期必選多「正向心理健康」可融入其他議題辦理。
 11. 北門區學生體位不良率偏高, 請導師協助多加宣導 85210, 進行健促相關的活動。

- (1)協助檢視學生健康護照, 期末每班選 2 位良好體位習慣並落實登記者進行獎勵。
- (2)每班每月執行 2 次餐前五分鐘, 一學年每班至少一份營養教育教學成果。
<http://lunch.tn.edu.tw/edu.act>
- (3)持續進行每週二、四跳繩運動。
- (4)台南市推廣普及化運動, 體育處要求本學年需參加 1 項運動競賽。
12. 增加學生戶外活動時間、落實下課教室淨空, 有助於學生視力。

三、訓練工作:

1. 各級級中若有屬於高風險家庭之學生, 請老師費心, 多多關心他們的生活起居狀況、課業情況, 如有異常, 請立即通知輔導老師進行協助。
2. 正向管教依學生輔導及管教辦法進行(詳見簡報)
3. 導正學童觀念(如物權觀念、隱私權、身體自主權...)及自省能力。
4. 加強生活教育
 - ①禮貌運動②用餐禮節③輕聲細語④出教室不穿拖鞋或赤腳
 - ⑤遊戲器材使用安全(勿丟擲石頭)
 - ⑥走廊、教室內勿追逐
 - ⑦學生服裝可著便服。若有戶外教學或參觀活動, 則一律著統一的制服。
5. 關心學童、適時輔導、親師溝通(差異行為、憂鬱、自我傷害...)
6. 每月第一個星期一, 檢核晨檢簿至學務組。

四、性別平等教育宣導

1. 期初請進行性平入班宣導(9/18 以前完成, 回饋單送學務組留存)
<https://reurl.cc/n05gk6>
2. 課程

性別平等教育課程 (含法定通報宣導)	師	每學期 2 小時
教師職場倫理及學生性侵害、性騷擾或性霸凌案例教學研習	師	每學期至少 2 次
性別平等教育課	師、生	每年 3 月第四週
性別平等教育課程	生	每學年 4 小時
性侵害防治	生	每學年 4 小時
性剝削防制教育課程或教育宣導	生	每學年至少 2 次

8. 落實性侵害、性騷擾、性霸凌發現與通報(24 小時內)<詳見附件>。

四、防災業務

1. 配合每年三月及九月防災月, 辦理一系列演練及宣導活動。<詳見附件>
2. 9/14 進行防災預演、9/21 進行國家防災日演練。

照片 1.說明:校務會議說明本學期健康促進計畫(紫色部分)



照片 2.說明:健康護照推動



照片 3.說明:健康護照推動

《85210 健康密碼》

錦湖哈小小子一定要行

健康宣示人: 陳志豪

『8』: 天天睡滿 8 小時

『5』: 天天都要 5 蔬果

『2』: 使用電子用品不超過 2 小時

『1』: 每天要運動三十分以上

『0』: 0 含糖飲料, 多喝「白開水」

【班級公約紀錄表】

111學年度第一學期

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	自評	學校見證人	家長見證人
1.每堂體育課上:課前要先跑操:場3圈。	1.每天運動30分:鐘!(扣除體育課:時間)	一	✓	教師朱俐蓉	謝麗
2.每天午餐:餐:菜:吃:光:光:。	2.每天喝足:1500C.C.白:開:水:。	二	✓	教師朱俐蓉	謝麗
3.不:採:購:非:校:園:食:品:、飲:料:來:獎:勵:或:慰:勞:學:生:。(含:家:長:)	3.每天4電(電腦、手:機:、平:板:、電:視)不:超:過:2小:時:。	三	✓	教師朱俐蓉	謝麗
4.辦:理:親:師:座:談:及:宣:導:活:動:重:要:性:。	4.每天吃:5份:蔬:菜:及:水:果:。	四	✓	教師朱俐蓉	謝麗
5.每:月:施:行:餐:前:五:分:鐘:2次:。	5.每天足:8小:時:。	五	✓	教師朱俐蓉	謝麗
	6.每:日:早:、中:、晚:飯:後:睡:前:潔:牙:。	六	✓	教師朱俐蓉	謝麗
		七	✓	教師朱俐蓉	謝麗
		八	✓	教師朱俐蓉	謝麗
		九	✓	教師朱俐蓉	謝麗
		十	✓	教師朱俐蓉	謝麗
		十一	✓	教師朱俐蓉	謝麗
		十二	✓	教師朱俐蓉	謝麗
		十三	✓	教師朱俐蓉	謝麗
		十四	✓	教師朱俐蓉	謝麗
		十五	✓	教師朱俐蓉	謝麗
		十六	✓	教師朱俐蓉	謝麗
		十七	✓	教師朱俐蓉	謝麗
		十八	✓	教師朱俐蓉	謝麗
		十九	△	教師朱俐蓉	謝麗
		廿十	△	教師朱俐蓉	謝麗

註: 1.常:做:到:請:打:✓, 偶:而:做:到:請:打:△, 從:沒:做:到:請:打:○

2.四:週:都:打:✓可:以:換:一張:獎:卡:。

3.計:算:期:末:由:各:班:導:師:挑:選:登:記:確:實:、體:態:健:康:、生:活:習:慣:良:好:之:學:生:二:名:, 並:交:回:健:康:護:照:以:發:發:獎:狀:、獎:品:。

照片 4.說明:透過健康護照推廣健促相關知識，並讓學生自我察覺，也讓家長知悉。

目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課囉！

運動的好處：

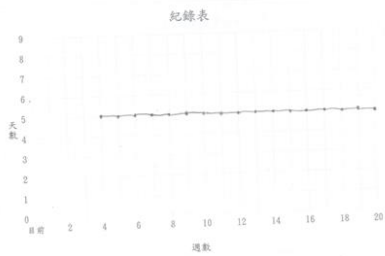
- 1.穩定情緒、降低壓力
- 2.促進心肺功能
- 3.儲存健康、保持體力



現況分析：現在我每週有 5 天運動達到30分鐘

理想目標：我天天運動，每次達30分鐘。

※ 請將每週有幾天運動達到30分鐘，畫成折線圖，紀錄於下表



目標二：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯)

喝白開水好處：

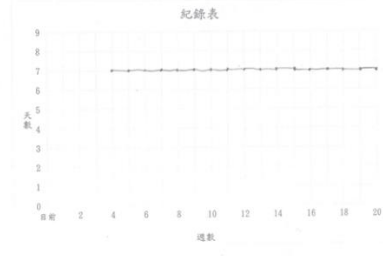
- 1.加速新陳代謝，維持美肌的肌膚
- 2.促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
- 3.避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會



現況分析：現在我每週有 7 天可以喝足1500C.C.的白開水

理想目標：我天天都喝足1500C.C.的白開水，且隨身攜帶水壺裝白開水。

※ 請將每週有幾天能喝足1500C.C.的白開水，畫成折線圖，紀錄於下表。



目標三：不喝含糖飲料

(不包含現榨不加糖果汁，但不得以果汁替代水果供應)

含糖飲料的缺點：

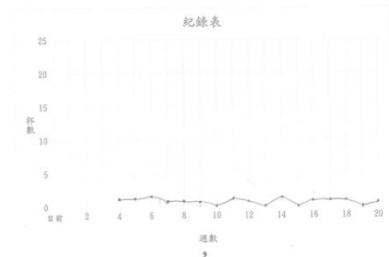
- 1.增加蛀牙機率
- 2.導致肥胖
- 3.精神不振，注意力不能集中
- 4.越喝越渴，止渴效果不好



設定目標：現在我每週會喝 0-3 杯含糖飲料。

理想目標：我不喝任何含糖飲料。

※ 請將每週喝了幾杯含糖飲料，畫成折線圖，紀錄於下表。



[健康行動紀錄]

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況分析	現在我每週有： <u>5</u> 天「會吃」到六次大類食物。	現在我每週有： <u>7</u> 天「可以喝」足1500C.C.的白開水。	現在我每週有： <u>1</u> 杯「含糖飲料」。	現在我每週有： <u>7</u> 天「會吃」零食。	現在我每週有： <u>1</u> 次「油炸食品」。	現在我每週有： <u>7</u> 天「運動」達30分鐘。
理想目標	「每週」有「幾次」能「吃」到六次大類食物。	「每週」有「幾次」能「喝」足1500C.C.的白開水。	「每週」喝「幾杯」「含糖飲料」。	「每週」吃「幾次」「零食」。	「每週」吃「幾次」「油炸食品」。	「每週」有「幾次」能「運動」達30分鐘。
表格說明	「每週」有「幾次」能「吃」到六次大類食物。紀錄於「下」表「中」。	「每週」有「幾次」能「喝」足1500C.C.的白開水。紀錄於「下」表「中」。	「每週」喝「幾杯」「含糖飲料」。紀錄於「下」表「中」。	「每週」吃「幾次」「零食」。紀錄於「下」表「中」。	「每週」吃「幾次」「油炸食品」。紀錄於「下」表「中」。	「每週」有「幾次」能「運動」達30分鐘。紀錄於「下」表「中」。
週數	一 二 三 四 五 六 日	一 二 三 四 五 六 日	一 二 三 四 五 六 日	一 二 三 四 五 六 日	一 二 三 四 五 六 日	一 二 三 四 五 六 日
1	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	✓	✓	✓	✓	✓	✓

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況分析	現在我每週有： <u>2</u> 天「會吃」到六次大類食物。	現在我每週有： <u>1</u> 天「可以喝」足1500C.C.的白開水。	現在我每週有： <u>2</u> 杯「含糖飲料」。	現在我每週有： <u>5</u> 天「會吃」零食。	現在我每週有： <u>1</u> 次「油炸食品」。	現在我每週有： <u>7</u> 天「運動」達30分鐘。
理想目標	「每週」有「幾次」能「吃」到六次大類食物。	「每週」有「幾次」能「喝」足1500C.C.的白開水。	「每週」喝「幾杯」「含糖飲料」。	「每週」吃「幾次」「零食」。	「每週」吃「幾次」「油炸食品」。	「每週」有「幾次」能「運動」達30分鐘。
表格說明	「每週」有「幾次」能「吃」到六次大類食物。紀錄於「下」表「中」。	「每週」有「幾次」能「喝」足1500C.C.的白開水。紀錄於「下」表「中」。	「每週」喝「幾杯」「含糖飲料」。紀錄於「下」表「中」。	「每週」吃「幾次」「零食」。紀錄於「下」表「中」。	「每週」吃「幾次」「油炸食品」。紀錄於「下」表「中」。	「每週」有「幾次」能「運動」達30分鐘。紀錄於「下」表「中」。
週數	一 二 三 四 五 六 日	一 二 三 四 五 六 日	一 二 三 四 五 六 日	一 二 三 四 五 六 日	一 二 三 四 五 六 日	一 二 三 四 五 六 日
11	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	✓	✓	✓	✓	✓	✓

照片 4.說明:學生健康護照自我紀錄



臺南市北門區錦湖國小 111 學年度大跑步計畫學生自主管理登記表

111 年 12 月 三年甲班 導師：張師來附誌

學生自主管理登記每日跑量(請張貼於教室布告欄)

日期	12/5	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	小計
1	3	4	4	5	5	4	X							5	
2	3	4	4	5	4	4								15	
3	3	4	4	3	4	4	2	4						24	
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

運動時間包含上學前、早自修、課間活動、下課時間、課後活動等，登記每日累積跑量，並統計每月總跑量(公里)。

導師：張師來附誌 學務組長：張師來附誌 教導主任：張師來附誌 校長：張師來附誌



照片 5.說明:各班師生進行晨間慢跑並紀錄



臺南市北門區錦湖國小 111 學年度「蘇小孖愛跳繩」計畫學生自主管理登記表

111 年 9 月 五年甲班 導師：張師來附誌

學生自主管理登記每日跳繩量(請張貼於教室布告欄)

日期	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	12/31	小計
1															
2	264	223	270	222	230	211									1396
3	220	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	851
4	350	300	221	250	220	199	217								1650
5	300	210	160	210	210	200	195								1395
6	500	400	300	400	400	400	300								4200
7	300	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	1950
8	300	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	1810
9															
10															

運動時間包含上學前、早自修、全校跳繩時間、下課時間、課後活動等，登記每日累積跳繩數量，並統計每月跳繩總量，鼓勵兩人一起做計算。

導師：張師來附誌 學務組長：張師來附誌 教導主任：張師來附誌 校長：張師來附誌



照片 6.說明:課間進行跳繩運動並紀錄

111學年度 市立錦湖國小國民小學上傳資料平均



身高/體重/身體組成

坐姿體前彎

立定跳遠

仰臥起坐

心肺適能

男(12)	145.21 公分/47.32 公斤/22.02	30.58 公分	138.67 公分	30.17 次	353.50 秒
女(7)	146.71 公分/40.23 公斤/18.51	35.43 公分	143.00 公分	29.86 次	275.57 秒
全(19)	145.76 公分/44.71 公斤/20.73	32.37 公分	140.26 公分	30.05 次	324.79 秒

111學年度 市立錦湖國小 國民小學百分等級統計表

	性別	15%以下	15%~24%	25%~49%	50%~74%	75%~84%	85%以上	無資料	總計
坐姿體前彎	男	0	0	1	4	2	5	0	12
	女	0	0	2	0	2	3	0	7
立定跳遠	男	4	2	2	0	2	2	0	12
	女	1	0	2	1	0	3	0	7
仰臥起坐	男	0	2	3	3	1	3	0	12
	女	1	0	0	1	2	3	0	7
心肺適能	男	6	0	1	5	0	0	0	12
	女	0	1	1	2	1	2	0	7

111學年度 市立錦湖國小 國民小學 身體組成 統計表

性別	過輕	正常	過重	肥胖	無資料	小計
男	2	5	1	4	0	12
女	1	4	1	1	0	7
總計	3	9	2	5	0	19

111學年度 市立錦湖國小 國民小學學生體適能獎章狀態

	金牌	銀牌	銅牌	中等	待加強	無法評等
男(12)	0	0	3	2	7	0
女(7)	1	0	0	3	3	0
全(19)	1	0	3	5	10	0

111學年度 市立錦湖國小 國民小學 獎章詳細列表



金牌

金質獎章詳細列表

班級名稱	學號	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
五年甲班	107007	39公分 (88%)	190公分 (99%)	41次 (97%)	231秒 (92%)



銅牌

銅質獎章詳細列表

班級名稱	學號	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
六年甲班	106002	29公分 (77%)	197公分 (94%)	44次 (96%)	228秒 (71%)
四年甲班	108001	26公分 (59%)	154公分 (82%)	37次 (95%)	290秒 (55%)
四年甲班	108002	36公分 (96%)	176公分 (97%)	38次 (96%)	279秒 (63%)

體適能通過率係指四項體適能均達常模百分等級 25 以上之比率，其計算公式為：

$(\text{達金質人數} + \text{達銀質人數} + \text{達銅質人數} + \text{達中等人數}) / (\text{上傳人數} - \text{無評等人數}) * 100\%$

111 學年錦湖國小體適能通過率: $(1+3+5)/19*100\%=47.3\%$

照片 7.說明:體適能填報



照片 8.說明:期末根據運動紀錄和健康行為頒發哈小子健康楷模獎