

臺南市下營區中營國民小學

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：7班(不含特教班及幼兒園)
- 二、全校學生人數：152人
- 三、全校教職員工數：25人
- 四、業務承辦人：張雅筑；聯絡電話：06-6892600 分機202
- 五、單位主管：鄭夙惇；聯絡電話：06-6892600 分機202
- 六、校長：沈佳蓉

貳、學校背景資料及現況分析

一、學校背景資料：

學校目前運動空間充足，有操場、籃球場、活動中心、及多處空地，能提供學生適當的運動場域。在體能部分，每周持續推動 SH150計畫，課後社團辦理熱舞社，彈性課也加入肢體律動課程，提高孩子運動的頻率；營養教育部份，本校每周3次施行餐前5分鐘飲食教育。

二、現況分析：

- 一、部份學生習慣早餐或點心以餅乾零食代替，吃完餅乾糖果等甜食，未養成潔牙習慣，尤其是低年級學童的初檢齲齒率偏高。
- 二、運動習慣方面，除了在校的運動時間，多數學生放學後的時間多在安親或補習班，空閒時間大多使用3C等電子產品，課後運動時間較少，體適能通過率待加強。
- 三、部份學生早餐或放學後點心選擇麵包、蛋糕、奶茶、巧克力牛奶等高油高脂高糖飲食，因此體位過重的比率略高。

參、計畫目標

- 一、飲食教育方面，學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣，午餐剩食率能降低4%。
- 二、視力保健方面，全校學生裸視篩檢不良惡化率降低0~0.9%。
- 三、學生健康指標方面，全校學生體位適中比率提高0.5%。

肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	沈佳蓉	校長	計畫召集人暨綜整計畫推動。
副召集人	鄭夙惇	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，協助行政協調，並整合社區及學校資源。
副召集人	曾茗偉	總務主任	規畫營造學童健康體位環境設備相關工作。
副召集人	謝麗珍	會計主任	負責實施計畫經費控管。
研究人員	張雅筑	學務組長	計畫執行，活動策略設計與效果評價，體適能評估。
研究人員	李翰理	教務組長	協助健康體位實施計畫課程擬定。
研究人員	姜錫勳	事務組長	負責支援各項活動之設備需求。
研究人員	江怡臻 劉家珍 柯進益 李玉紅 林妍均 尤乃玉	班級導師	負責班級健康體位實施計畫之進行、執行餐前教育、與家長聯繫相關事宜。
研究人員	蔡姿玲	護理師	學生身體健康狀況及需求評估。

伍、實施期程

實施日期	工作項目
111年9月	組成工作團隊
111年9月	診斷問題與需求評估
111年9月	決定年度目標與健康議題
111年9月	擬定年度行動計畫
111年9月至111年10月	編製教材與教學媒體
111年10月至112年6月	建立網站與維護
111年11月至111年12月	擬定過程成效評量工具
111年10月	成效評量前測

111年10月至112年5月	執行健康促進計畫
112年2月至112年5月	過程評量
112年4月至112年6月	成效評價後測
112年6月	資料分析
112年6月	報告撰寫

陸、年度指標

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	通過57~57.9%：3點	3
二	執行學校SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2點	2
三	參加本市辦理任2項普及化運動	普及化每參加1項活動：2點	2
四	年度學生體位適中率提高	提高0.5~0.9%：1點	1
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行3次：5點	5
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	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點	1
七	推廣健康護照	全校實施：5點	5
八	午餐剩食率降低	降低4~4.9%：1點	1
九	施行飲食教育課程或活動	每月施行1次：2點	2

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)辦理常態性班級體育競賽，提升學生經常性活動。
- (二)鼓勵授課教師將體適能檢定項目納入體育課暖身活動，提升體適能通過率。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：通過率達57 ~57.9%：3點

四、預期效益：

(一) 提升學生肌耐力與柔軟度。

(二) 學生身體 BMI 指數適

中。五、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) 晨間或課間活動各班安排跑步、跳繩或球類活動。

(二) 鼓勵學生使用運動大撲滿或跑步大撲滿做運動紀

錄。二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：依執行狀況填報體育統計年報：1點

四、預期效益：

(一) 增加學生身體活動時間，強化體能與活力。

(二) 學生規律運動比率提

升。五、學校申請點數：1點

指標三：參加本市辦理任2項普及化運動

一、執行方式：

(一) 先參加學區所辦理之接力競賽為暖身。

(二) 再幫學生報名參加全市之跳繩、路跑等普及化運

動。二、執行對象：高年級學生

三、指標目標及點數：參加 2 項活動：2

點四、預期效益：

(一) 從參加活動中了解運動樂趣，提升校園運動風氣。

(二) 學生體育活動多元發展，畢業前至少學會一項運動技

能。五、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) 執行健康促進計畫。

(二) 執行「健康吃、快樂動」計

畫。二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：提高0.5~0.9%：1

點四、預期效益：

(一) 年度學生體位肥胖率能降低。

(二) 讓學童了解規律運動與健康飲食重

要。五、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)各班導師每周3次配合餐前指導，依每月主題播放提供相關媒材。(二)設置健康促進宣導布告欄，張貼健康飲食相關資訊。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每週施行3次：5點

四、預期效益：

(一)增加學童飲食知識。
(二)讓孩子自主增加健康飲食的意願，避免偏挑食情

況。五、學校申請點數：5 點

指標六：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)利用集會時間進行校內水域安全宣導活動。
(二)利用學校網站、官方臉書、跑馬燈等管道向家長及學生宣導。
(三)授課教師將水域安全、自救等概念融入健體領域課程

中。二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：依執行狀況填報體育統計年報：1點

四、預期效益：

(一)強化學生水域安全知能。
(二)提升學生自救能

力。五、學校申請點數：1
點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)導師協助學生基本資料填寫與 SH150計畫推動。
(二)健體領域授課教師於每週課堂中帶領學生檢視健康行動紀錄

表。二執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全校實施：5點

四、預期效益：

(一)培養親子運動和健康飲食的習慣。
(二)促進學生自主執行健康飲食、規律運動的目的。

五學校申請點數：5 點

指標八：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)學期中安排校內飲食教育宣導。
(二)協請午餐秘書能對學生每日剩食狀況進行了解，並建立剩食率歷程記錄，調整餐食供應量。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點

四、預期效益：

(一) 學童能了解均衡飲食重要。

(二) 透過宣導能提升學童愛物惜福的觀

念。五、學校申請點數：1點

指標九：施行飲食教育課程或活動

一、執行方式：

(一) 學期中安排飲食教育課程宣導

(二) 鼓勵教師將飲食教育課程納入健康

課二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每月施行1次：2點

四、預期效益：

(一) 增加學童飲食知識

(二) 設置相關布告欄，張貼飲食教育的相關資

訊。五、學校申請點數：2點

健康護照各班實施成果：

日期	姓名	健康紀錄	健康紀錄
1	1	2	0
2	2	3	0
3	1	2	0
4	2	3	5
5	3	3	0
6	2	2	0
7	2	3	5
8	3	2	5
9	2	1	5
10	2	3	5

目標-喝足白開水

※理想目標：我每天都喝足1500C.C.的白開水，且隨身攜帶水壺裝白開水。

※挑戰目標：我每天都喝足1500C.C.的白開水，畫成折線圖，記錄於下表。

目標-均衡飲食

※理想目標：我在每餐時，都會「吃對」六大類食物，且天天都有「吃對」六大類食物。

※挑戰目標：我在每餐時，都會「吃對」六大類食物，畫成折線圖，記錄於下表。

一甲-健康紀錄

一甲-喝足白開水及均衡飲食挑戰紀錄

目標-喝足白開水

※理想目標：我每天都喝足1500C.C.的白開水，且隨身攜帶水壺裝白開水。

※挑戰目標：我每天都喝足1500C.C.的白開水，畫成折線圖，記錄於下表。

目標-均衡飲食

※理想目標：我在每餐時，都會「吃對」六大類食物，且天天都有「吃對」六大類食物。

※挑戰目標：我在每餐時，都會「吃對」六大類食物，畫成折線圖，記錄於下表。

目標-天天運動30分鐘

※理想目標：我在每餐時，天天運動30分鐘。

※挑戰目標：我天天運動，每天運動30分鐘。

※挑戰目標：我天天運動，每天運動30分鐘，畫成折線圖，記錄於下表。

日期	運動項目	持續時間
1/1	跑步	10分鐘
1/2	跑步	5分鐘
1/3	跑步	20分鐘
1/4	走路	10分鐘
1/5	走路	20分鐘
1/6	跑步	10分鐘
1/7	跑步	10分鐘
1/8	跑步	5分鐘
1/9	打羽毛球	20分鐘
1/10	跑步	4分鐘
1/11	跑步	10分鐘
1/12	走路	20分鐘
1/13	跑步	20分鐘
1/14	跑步	10分鐘
1/15	走路	10分鐘

二甲-喝足白開水及均衡飲食挑戰紀錄

二甲-天天運動30分鐘挑戰紀錄

日期	姓名	健康紀錄	健康紀錄
1	5	8	1
2	5	6	1
3	5	8	2
4	5	6	1
5	5	6	1
6	5	6	1
7	5	6	1
8	5	6	1
9	5	6	1
10	5	6	1

中華國小111學年第2學期潔牙紀錄表

日期	姓名	潔牙紀錄	潔牙紀錄
2月	1	1	1
2月	2	1	1
2月	3	1	1
2月	4	1	1
2月	5	1	1
2月	6	1	1
2月	7	1	1
2月	8	1	1
2月	9	1	1
2月	10	1	1
2月	11	1	1
2月	12	1	1
2月	13	1	1
2月	14	1	1
2月	15	1	1
2月	16	1	1
2月	17	1	1
2月	18	1	1
2月	19	1	1
2月	20	1	1
2月	21	1	1
2月	22	1	1
2月	23	1	1
2月	24	1	1
2月	25	1	1
2月	26	1	1
2月	27	1	1
2月	28	1	1
2月	29	1	1
2月	30	1	1
3月	1	1	1
3月	2	1	1
3月	3	1	1
3月	4	1	1
3月	5	1	1
3月	6	1	1
3月	7	1	1
3月	8	1	1
3月	9	1	1
3月	10	1	1
3月	11	1	1
3月	12	1	1
3月	13	1	1
3月	14	1	1
3月	15	1	1
3月	16	1	1
3月	17	1	1
3月	18	1	1
3月	19	1	1
3月	20	1	1
3月	21	1	1
3月	22	1	1
3月	23	1	1
3月	24	1	1
3月	25	1	1
3月	26	1	1
3月	27	1	1
3月	28	1	1
3月	29	1	1
3月	30	1	1
4月	1	1	1
4月	2	1	1
4月	3	1	1
4月	4	1	1
4月	5	1	1
4月	6	1	1
4月	7	1	1
4月	8	1	1
4月	9	1	1
4月	10	1	1
4月	11	1	1
4月	12	1	1
4月	13	1	1
4月	14	1	1
4月	15	1	1
4月	16	1	1
4月	17	1	1
4月	18	1	1
4月	19	1	1
4月	20	1	1
4月	21	1	1
4月	22	1	1
4月	23	1	1
4月	24	1	1
4月	25	1	1
4月	26	1	1
4月	27	1	1
4月	28	1	1
4月	29	1	1
4月	30	1	1
5月	1	1	1
5月	2	1	1
5月	3	1	1
5月	4	1	1
5月	5	1	1
5月	6	1	1
5月	7	1	1
5月	8	1	1
5月	9	1	1
5月	10	1	1
5月	11	1	1
5月	12	1	1
5月	13	1	1
5月	14	1	1
5月	15	1	1
5月	16	1	1
5月	17	1	1
5月	18	1	1
5月	19	1	1
5月	20	1	1
5月	21	1	1
5月	22	1	1
5月	23	1	1
5月	24	1	1
5月	25	1	1
5月	26	1	1
5月	27	1	1
5月	28	1	1
5月	29	1	1
5月	30	1	1

三甲-健康紀錄紀錄

三甲-潔牙紀錄表

【班級健康公約紀錄表】 第 2 學期

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	自評	見證人
1. 每堂體育課上課前要先跑操場2圈。	1. 每天睡足8小時	一	☆	柯建忠
2. 課間活動依學校規畫自主運動。	2. 天天吃5份蔬菜及水果。	二	✓	
3. 每天午餐蔬菜吃光光。	3. 每天4電不超過2小時。	三	✓	
4. 辦理親師座談及宣導活動重要性。	4. 每天運動30分鐘(扣除體育課時間)	四	✓	
5. 每週施行餐前五分鐘3次。	5. 每天喝足1500C.C.白開水。	五	✓	
		六	✓	
		七	✓	
		八	✓	
		九	✓	
		十	✓	
		十一	✓	
		十二	✓	
		十三	✓	
		十四	✓	
		十五	✓	
		十六	✓	
		十七	✓	
		十八	✓	
		十九	✓	
		廿	✓	

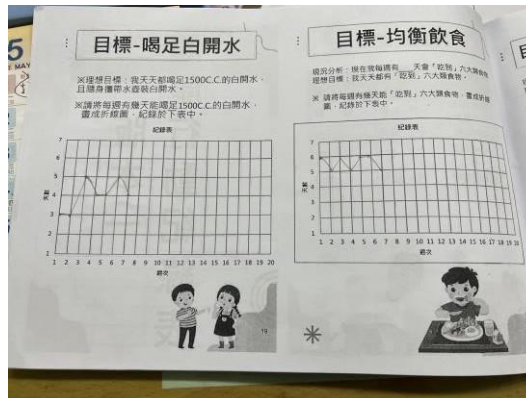
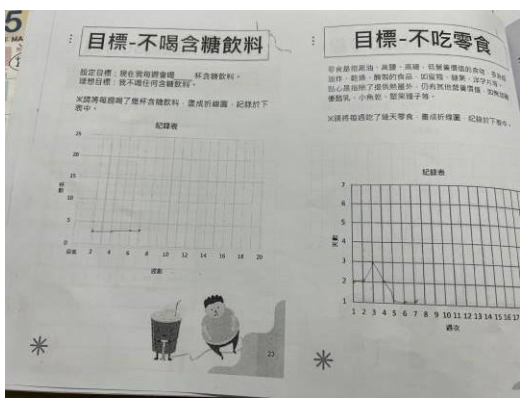
***自評符號說明：**
經常做到：請打★
偶爾做到：請打✓
從沒做到：請打X

【健康行動紀錄】 第 2 學期

	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	現在我每週有幾天會吃劇六次類食物	現在我每週有幾天可以喝足白開水	現在我每週會喝幾杯含糖飲料	現在我每週有幾天會吃零食	現在我每週有幾天吃幾次油炸食品	現在我每週有幾天運動達30分鐘
理想目標	每天都會吃劇六次類食物	天天喝足1500C.C.的白開水	不喝任何含糖飲料	不吃任何零食	每週不吃超過1次油炸食品	我天天運動每次達30分鐘
表格說明	「每週有幾天吃劇六次類食物」紀錄於下表	「每週有幾天喝1500C.C.的白開水」紀錄於下表	「每週喝幾杯含糖飲料」紀錄於下表	「每週吃幾天零食」紀錄於下表	「每週吃幾次油炸食品」紀錄於下表	「每週有幾天運動達到30分鐘」紀錄於下表
週次	1	2	3	4	5	6
週次	7	8	9	10	11	12
週次	13	14	15	16	17	18
週次	19	20	21	22	23	24
週次	25	26	27	28	29	30

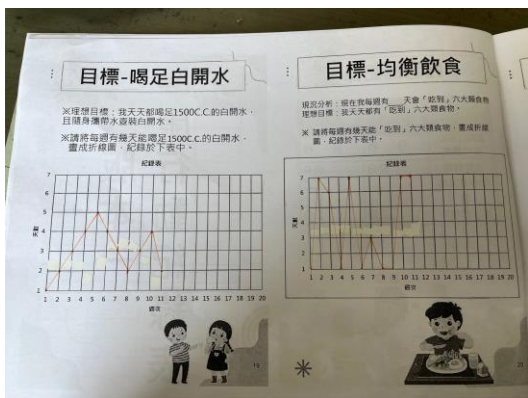
四甲-班級公約紀錄表

四甲-健康行動紀錄表



五甲-不喝含糖飲料及不吃零食挑戰

五甲-喝足白開水及均衡飲食挑戰紀錄



目標-天天運動30分鐘

理想目標：我天天運動，每次運動30分鐘。

日期	運動項目	持續時間
5/1	打籃	30
5/2	打籃	30
5/3	打籃/打網球	30
5/4	打網球	30
5/5	打籃/打網球	30
5/6	打網球	30
5/7	打網球	30
5/8	打網球	30
5/9	打網球	30
5/10	打網球	30
5/11	打網球	30
5/12	打網球	30
5/13	打網球	30
5/14	打網球	30
5/15	打網球	30
5/16	打網球	30
5/17	打網球	30
5/18	打網球	30
5/19	打網球	30
5/20	打網球	30

天天運動30分鐘，但不包括學校體育課！

六甲-喝足白開水及均衡飲食挑戰紀錄

六甲-天天運動30分鐘挑戰紀錄表

