

## 臺南市下營區甲中國民小學 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：6班
- 二、全校學生人數：69人
- 三、全校教職員工數：15人
- 四、業務承辦人：學務組長吳事庭；聯絡電話：6897481
- 五、單位主管：教導主任邱郁凱；聯絡電話：6897481
- 六、校長：周俊霖

### 貳、學校背景資料及現況分析

#### 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。

本校位處偏鄉，近半數為隔代教養，長輩較無健康飲食概念。週邊商家稀少，學生選擇不多，多數學生早餐以漢堡、炸雞、熱狗、奶茶、等高油高脂飲食；另有少數學生習慣不吃早餐或家長沒時間買則沒吃早餐。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，每月午餐菜單由下營國中研發後交由營養師審核，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。

#### 現況分析：

- 一、110學年度下學期，本校體位適中率59.42%低於全市63.31%以及全國64.25%，此點有很大的進步空間。
- 二、第二節課間活動學生會進行跳繩、跑步以及球類活動。其餘課間活動亦會至戶外進行活動。

### 參、計畫目標

- 一、111學年度全校學生體位適中比率由59.42%提高至61.41%。
- 二、體適能填報率達100%，111學年度體適能檢測通過率達58%。
- 三、辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報。

## 肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
計畫主持人	周俊霖	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動
協同主持人	邱郁凱	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
組員	吳靜惠	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
組員	吳事庭	學務組長	健促計畫執行，體適能評估，社區及學校資源之協調聯繫，活動策略設計與效果評價
組員	林桂朱	一年級學年主任	學年活動協調聯繫
組員	羅雅雯	二年級學年主任	學年活動協調聯繫
組員	林子瑛	三年級學年主任	學年活動協調聯繫
組員	黃群懿	四年級學年主任	學年活動協調聯繫
組員	鄭以恩	五年級學年主任	學年活動協調聯繫
組員	許鈴慧	六年級學年主任	學年活動協調聯繫
組員	黃惠珍	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

## 伍、實施期程

實施日期	工作項目
111年8月31號前	擬定健康體適能與飲食教育實施計畫
整年度	推動健康飲食宣導活動
整年度	推動體適能活動

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%，提高體適能檢測通過率	通過率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2%以上：5點	5
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每月施行2次：1點	1
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	1/3班級數實施：1點	1
十	申請體育署補助正式游泳課程經費	申請體育署補助正式游泳課程經費：1點	1
十一	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)每學期至少進行一次體適能檢測

二、執行對象：4-6年級學生

三、指標目標及點數：通過率57~57.9%：3點

四、預期效益：

(一)透過體能訓練增進學生體力

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)執行執行學校 SH150計畫，並定期填報體育統計年報

(二)下課時間鼓勵學生以跳繩、跑步、球類活動.....等進行活動

## 二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2點

## 四、預期效益：

(一)透過執行SH150計畫提升學生規律運動習慣，提高專注力、動機及學習效率。

## 五、學校申請點數：2點

## 指標三：參加本市辦理2項普及化運動

## 一、執行方式：

(一)參加本市辦理2項普及化運動

## 二、執行對象：

三、指標目標及點數：普及化每參加1項活動：2點

## 四、預期效益：

(一)透過參加普及化運動□，提升班級向心力與提升合作意識

## 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)結合SH150計畫，讓學生利用下課時間於戶外進行運動，

(二)配合體育課結合不同類型運動，讓學生能找到自己喜歡的運動，進而落實於生活中

(三)結合健康課程教導學生正確飲食觀念，提高對熱量與營養之知能，增進身心健康

## 二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：提高2%以上：5點

## 四、預期效益：

(一)學生體位適中率提高2%

## 五、學校申請點數：5點

## 指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

## 一、執行方式：

(一)各班導師協助於餐前幫放餐前五分鐘影片

二、執行對象：

三、指標目標及點數：每月施行2次：1點

四、預期效益：

(一)透過影片讓學生能正確選擇營養的食物

五、學校申請點數：1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)辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報

二、執行對象：

三、指標目標及點數：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

四、預期效益：

(一)透過課程讓學生了解水域安全

五、學校申請點數：1點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)不定期檢查學生健康護照填寫狀況

(二)體適能檢測後請學生將檢測結果填寫於護照上

二、執行對象：高年級學生

三、指標目標及點數：1/3班級數實施：1點

四、預期效益：

(一)學生透過填寫資料改正自己的飲食習慣

五、學校申請點數：1點

指標十：申請體育署補助正式游泳課程經費

一、執行方式：

(一)申請年度游泳教學經費

二、執行對象：

三、指標目標及點數：申請體育署補助正式游泳課程經費：1點

四、預期效益：

(一)透過游泳教學讓學生能學會游泳能力

五、學校申請點數：1點

指標十一：施行飲食教育課程或活動

一、執行方式：

(一)結果不同課程進行飲食教育

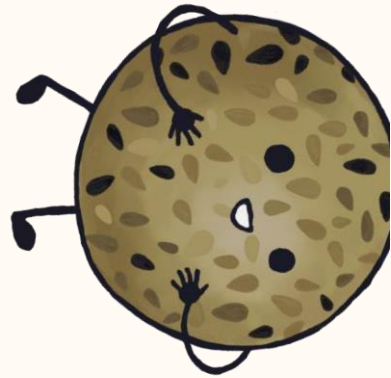
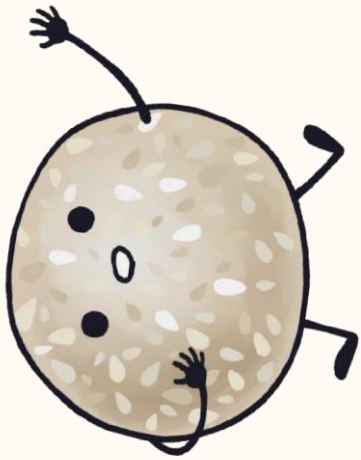
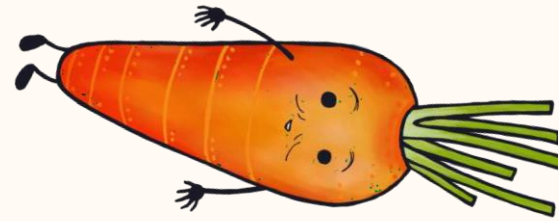
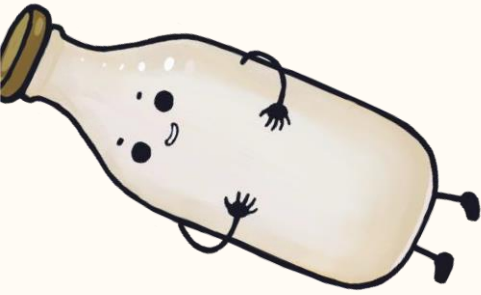
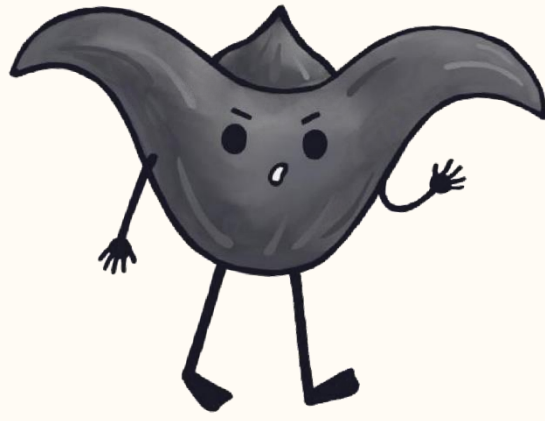
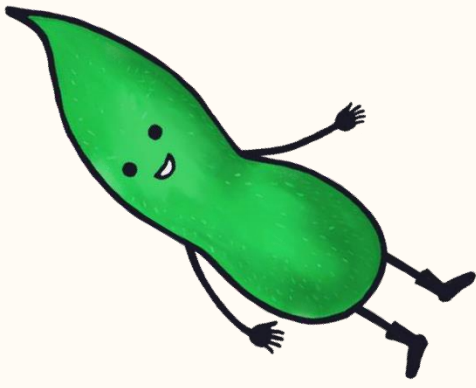
二、執行對象：

三、指標目標及點數：每月施行1次：2點

四、預期效益：

(一)透過飲食教育讓學生選擇健康的食材

五、學校申請點數：2點



# 健康護照

姓名:



# 我的基本資料

姓名

-

Name:

---

性別

-

gender :

---

班級

-

class:

---

年齡

-

age :

---



## 【緣起】

黃偉哲市長上任後，責成教育局，積極檢討並回應家長對臺南區免試入學的期待。在調降體適能項目的比重後，為了持續強化學生的體適能、養成學生運動習慣，並讓每個孩子平穩健康的長大，因此將體適能檢測，轉型為普及化運動和趣味化方案，內容重點包括：學校體育趣味化、簡易運動普及化、飲食教育在地化及健康體位創意化等面向，希望落實推動到每所學校、每個班級和學生，以養成規律運動與正確飲食的行動力，並達到「活力臺南、食在健康」的目標。

要增進學生體適能，跑步是學校最容易推行的運動項目，利用課餘或課堂時間累計跑步運動，落實學生每週在校運動時間超過150分鐘(SH150)，並推出全市性「大跑步行動方案」，包括「一學年一超馬」的個人挑戰及班際挑戰賽。另外，在健康飲食方面，全面推動班級餐前5分鐘飲食教育，鼓勵學校開發「我的餐盤」特色本位課程，搭配食農教育，讓學生從認識食物、了解營養價值、惜食感恩、減少午餐剩食比率，強化地產地銷與節能減碳的概念，將飲食知識轉變為日常生活習慣。

除了校園的全面推動，鄭新輝也呼籲家長一起來，推廣到家庭生活，培養親子運動和健康飲食，成為一輩子「吃得健康、規律運動」的好習慣。

## 【使用說明】

透過記錄健康行動歷程，行動成果視覺化，改變看得見，更有動力朝健康邁進。



# 健康新知



# 身體質量指數

BMI範圍 (kg/m <sup>2</sup> )	說明
BMI < 18.5	「體重過輕」，需要多運動， 均衡飲食，以增加體能，維持健康！
18.5 ≤ BMI < 24	恭喜！「健康體重」，要繼續保持！
24 ≤ BMI < 27	「體重過重」了，要小心囉， 趕快力行「健康體重管理」！
BMI ≥ 27	啊～「肥胖」， 需要立刻力行「健康體重管理」 囉！

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \div \text{身高(公尺)}}$$

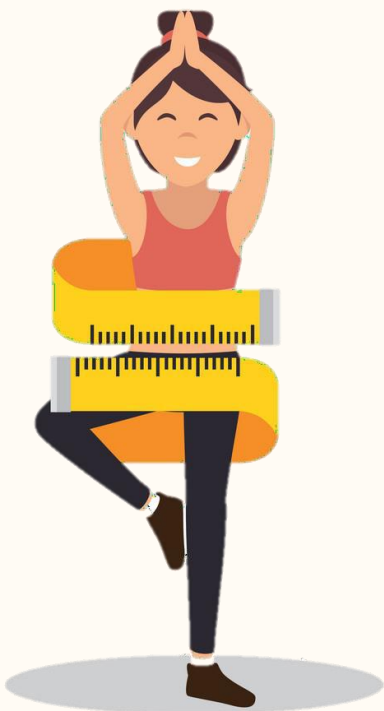


# 喝水好處

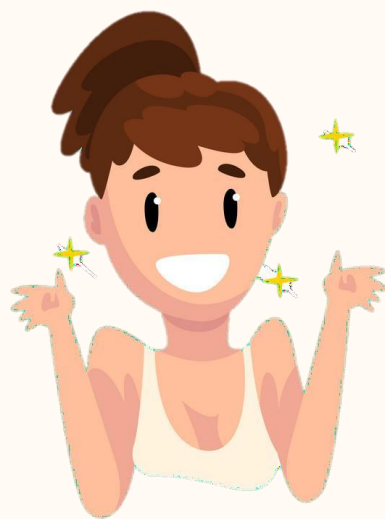
幫助排便



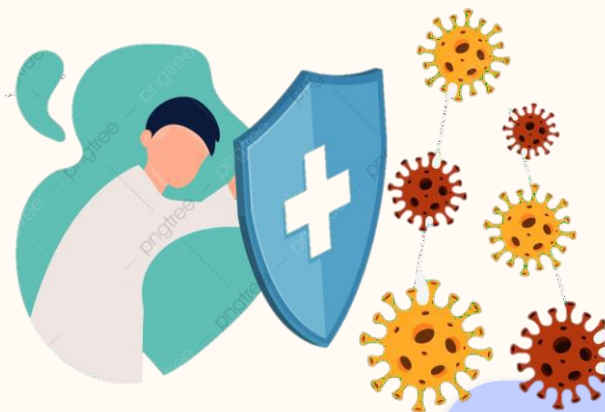
體重控制



皮膚健康



加強抵抗力



# 均衡飲食

## 我的餐盤

聰明吃 · 營養跟著來



每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



# 均衡飲食好處

維持理想體重



促進生長及發展



提升學習能力



快樂情緒



# 天天運動30分鐘好處

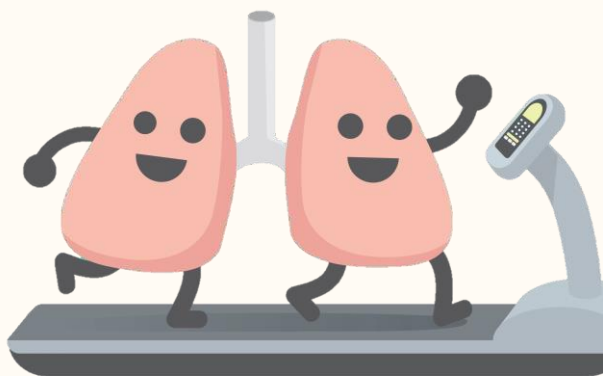
促進新陳代謝



減重



促進心肺功能



降低壓力



# 含糖飲料的缺點

蛀牙



肥胖



注意力不能集中



越喝越渴



# 吃油炸食品的缺點

痘痘生長



肥胖



心血管疾病



癌症



# 吃零食的缺點

營養不均衡



肥胖



增加腎臟負擔



消化不良



# 個人健康紀錄



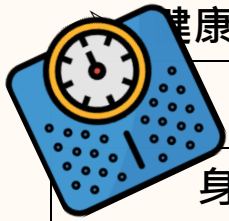
# 【個人健康紀錄】



➤ 姓名：\_\_\_\_\_

➤ 性別：  男  女

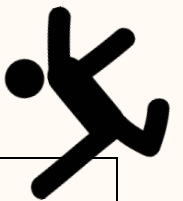
➤ 年齡：\_\_歲



## 健康紀錄表

	第一學期	第二學期
身高	公分	公分
體重	公斤	公斤
身體質量指數 (BMI)		
我的身體質量指數 屬於 (請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 右	左 右

## 【體適能紀錄】



	第一學期	第二學期
800/1600 公尺長跑	分 秒	分 秒
立定跳遠	公分	公分
60秒仰臥起坐	下	下
坐姿體前彎	公分	公分



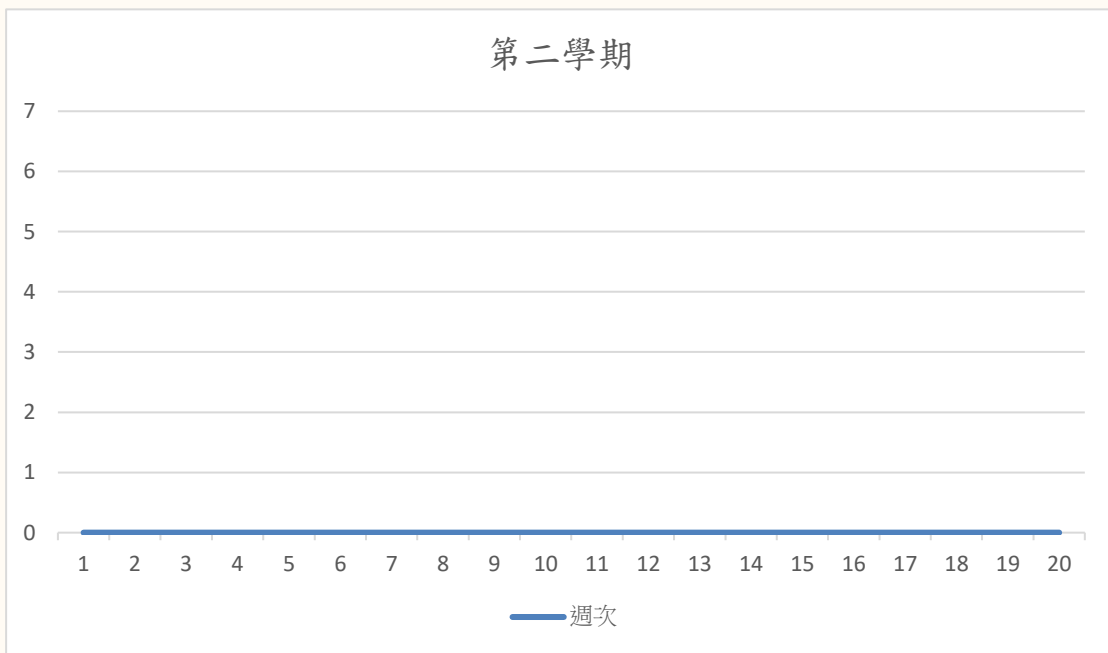
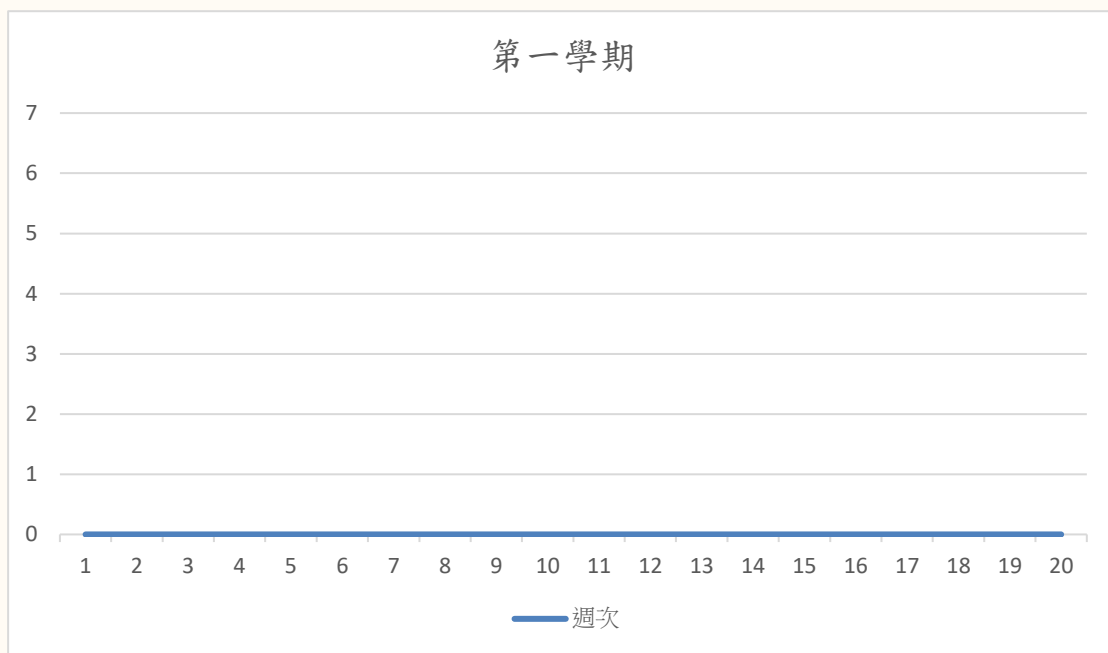
# 健康行動紀錄表



# 目標-喝足白開水

※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，紀錄於下表中。

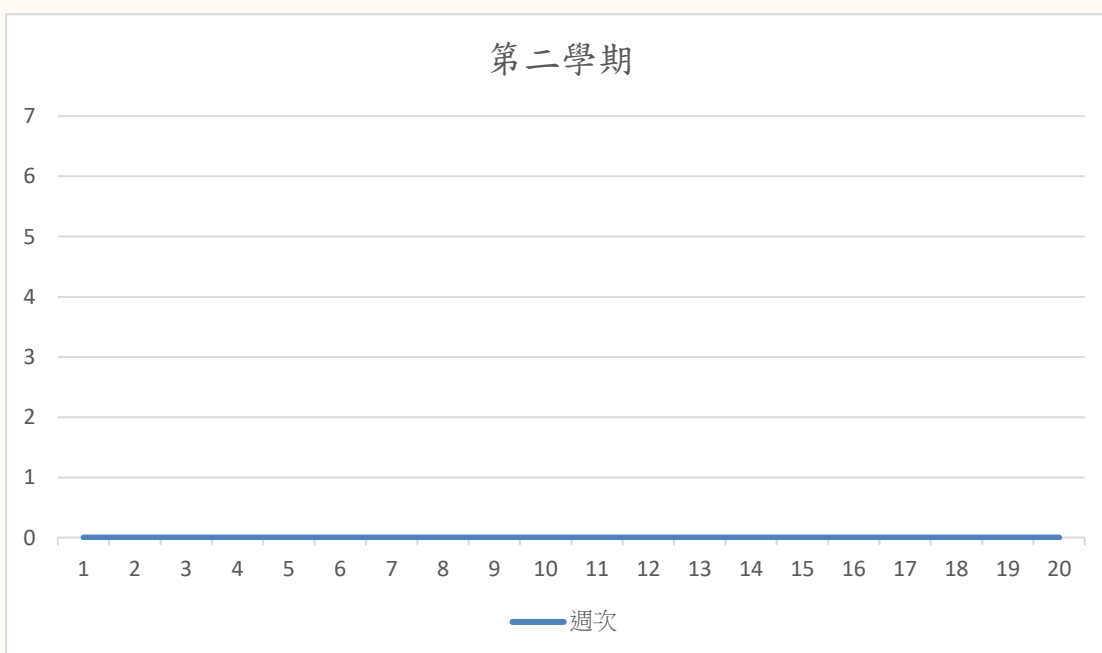
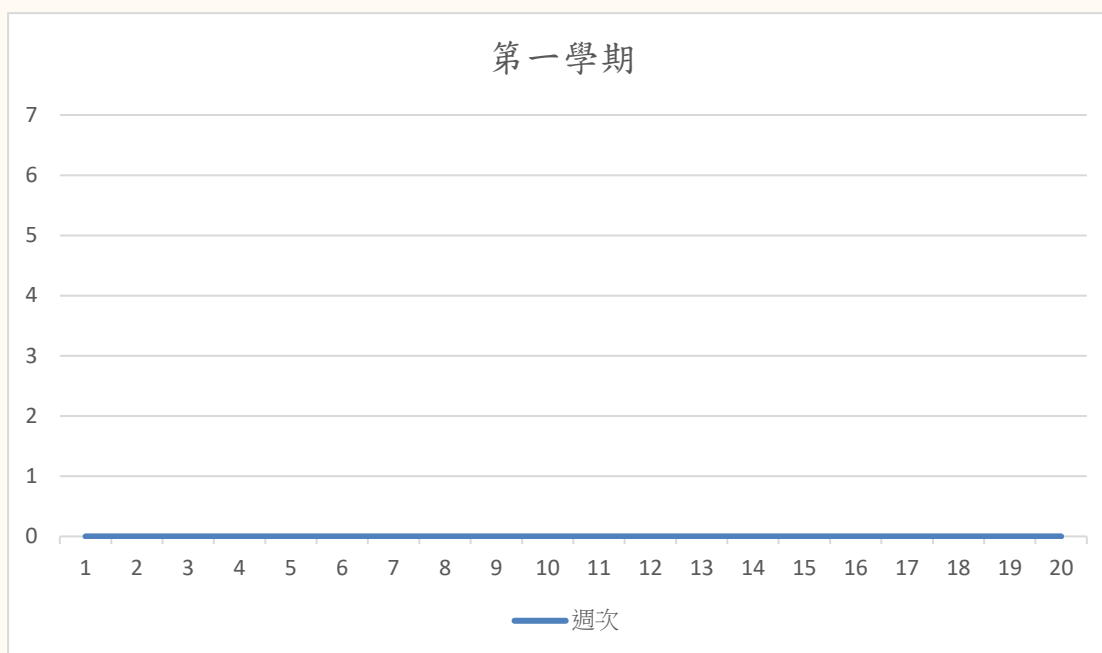


# 目標-均衡飲食

現況分析：現在我每週有\_\_\_\_天會「吃到」六大類食物

理想目標：我天天都有「吃到」六大類食物。

※ 請將每週有幾天能「吃到」六大類食物，畫成折線圖，紀錄於下表中。

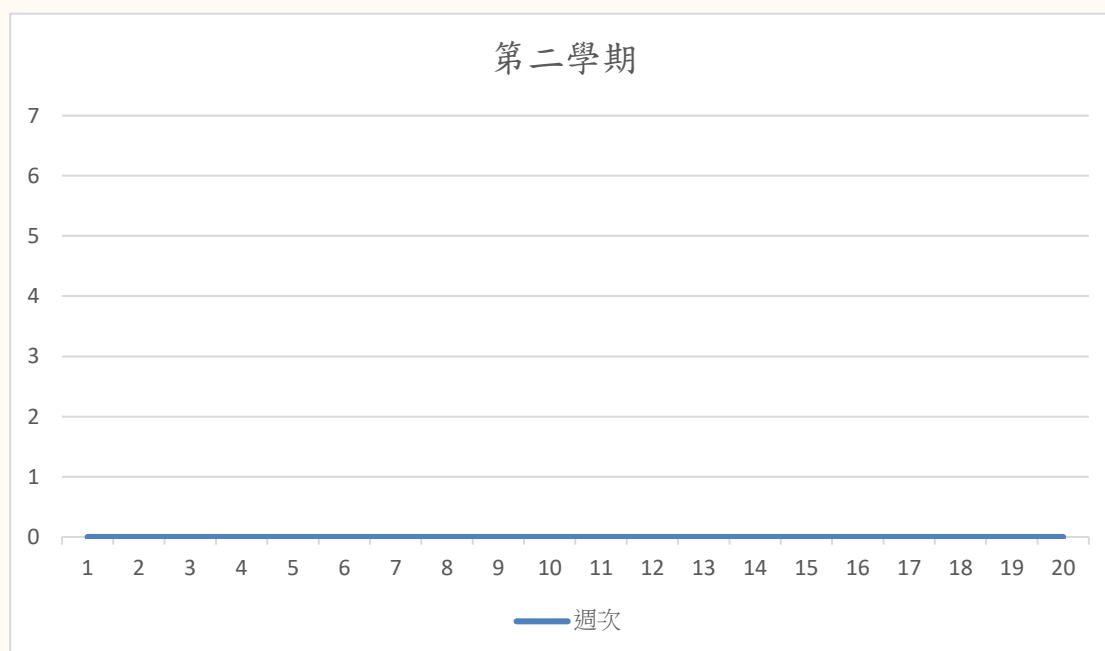
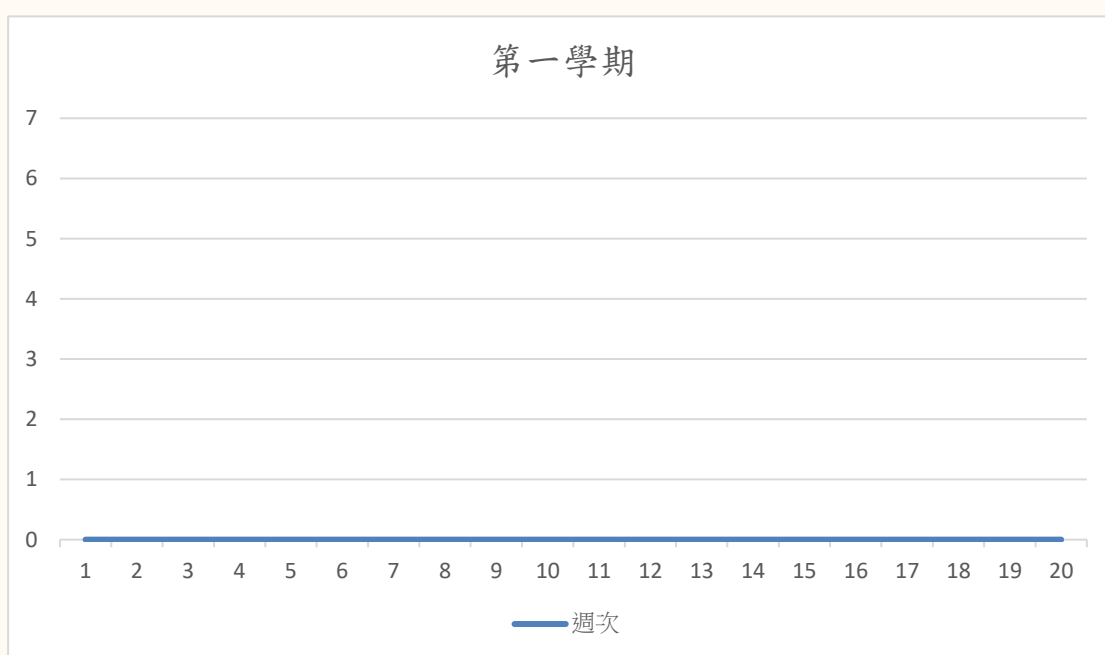


# 目標-天天運動30分鐘

現況分析：現在我每週有\_\_\_\_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，紀錄於下表中(天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！)

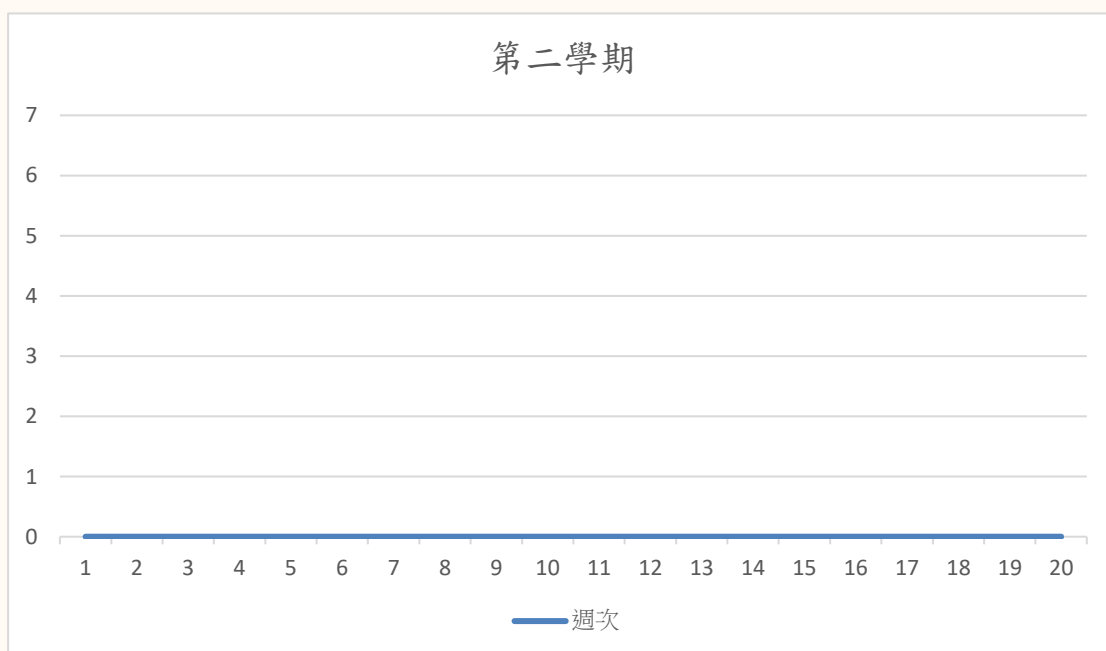
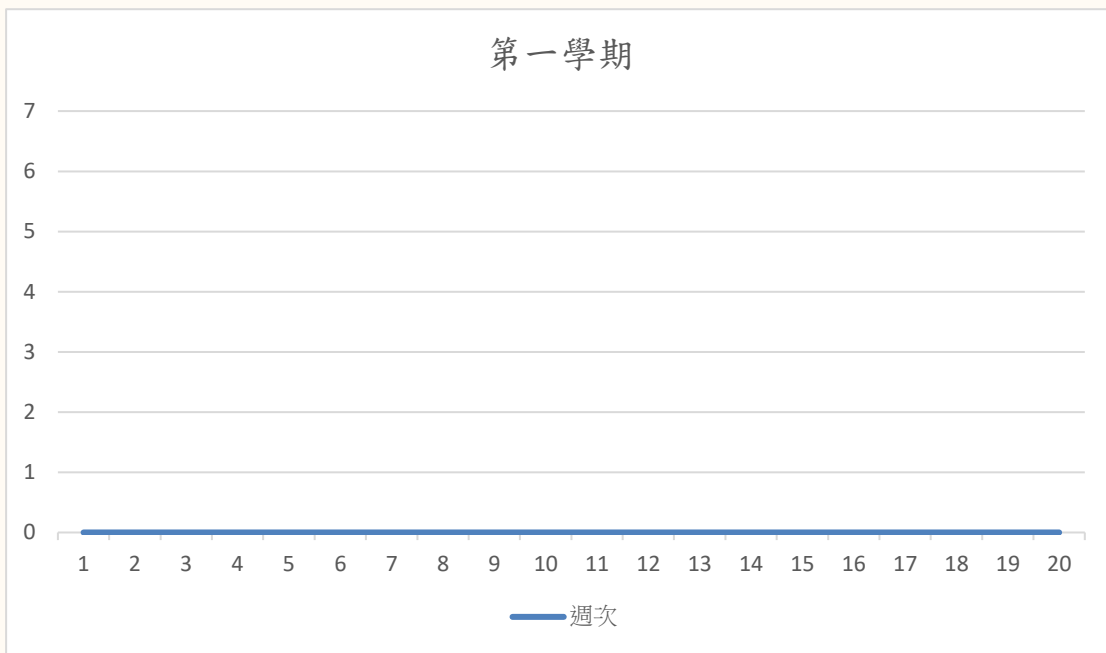


# 目標-不喝含糖飲料

設定目標：現在我每週會喝\_\_\_\_\_杯含糖飲料。

理想目標：我不喝任何含糖飲料。

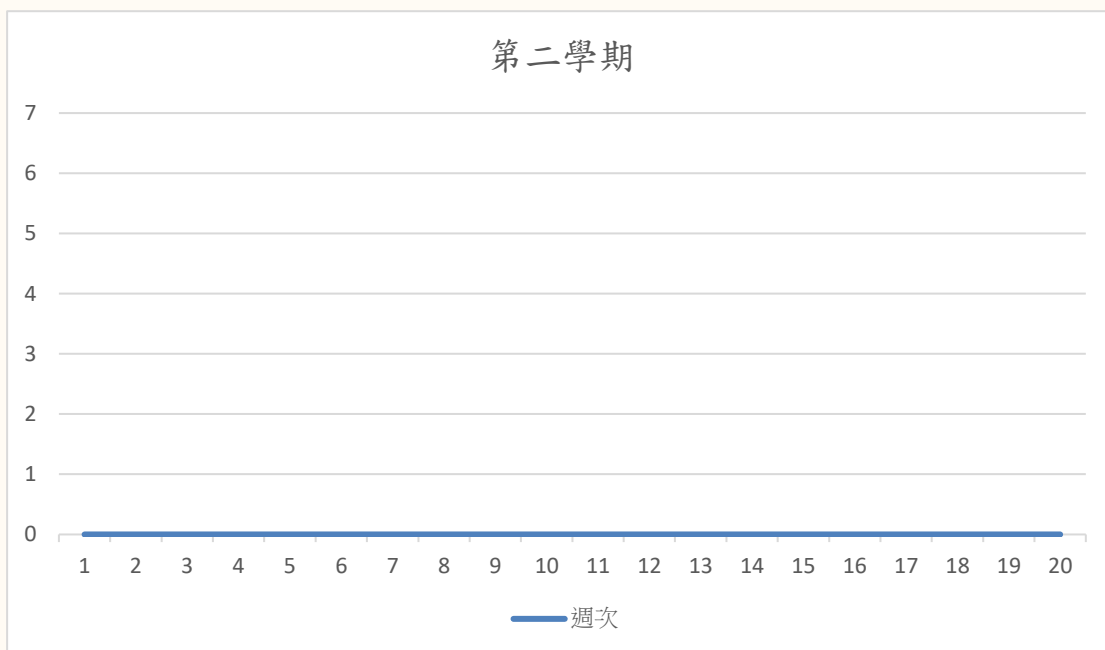
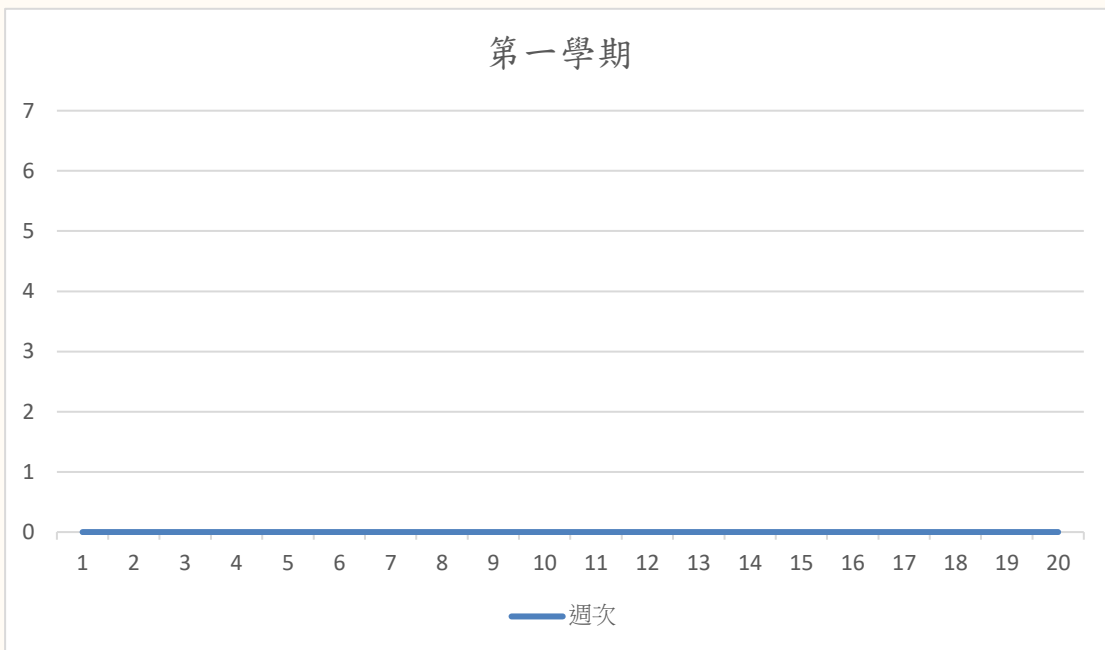
※請將每週喝了幾杯含糖飲料，畫成折線圖，紀錄於下表中。



# 目標-不吃零食

**零食**是指高油、高鹽、高糖，低營養價值的食物，多為經油炸、乾燥、醃製的食品，如蜜餞、糖果、洋芋片等。  
**點心**是指除了提供熱量外，仍有其他營養價值，如無加糖優酪乳、小魚乾、堅果種子等。

※請將每週吃了幾天零食，畫成折線圖，紀錄於下表中。

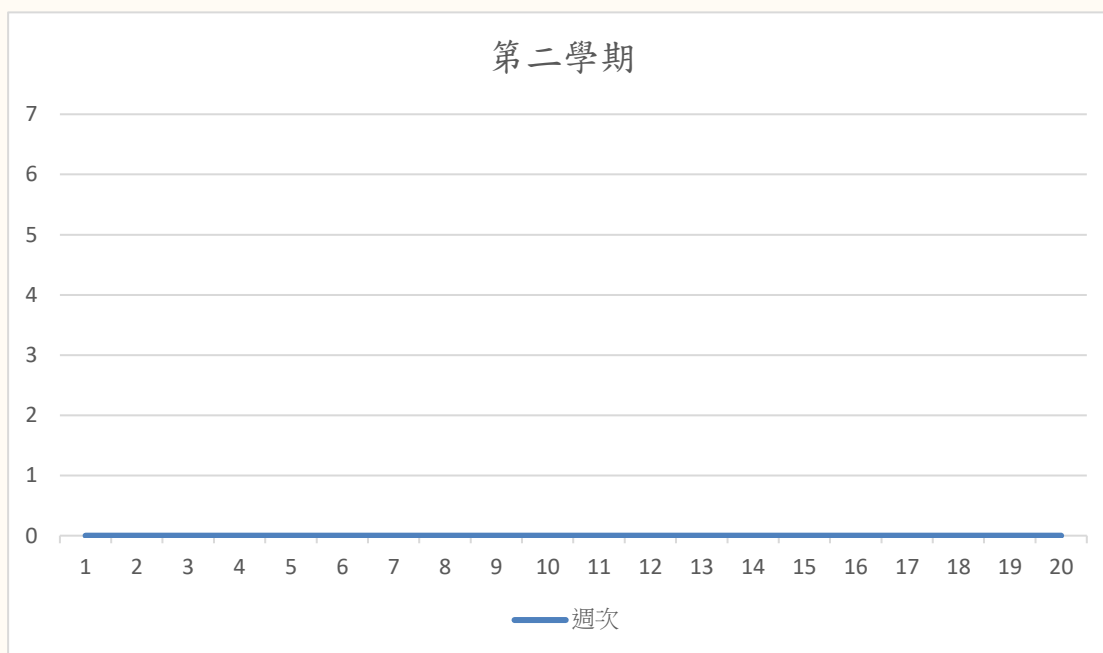
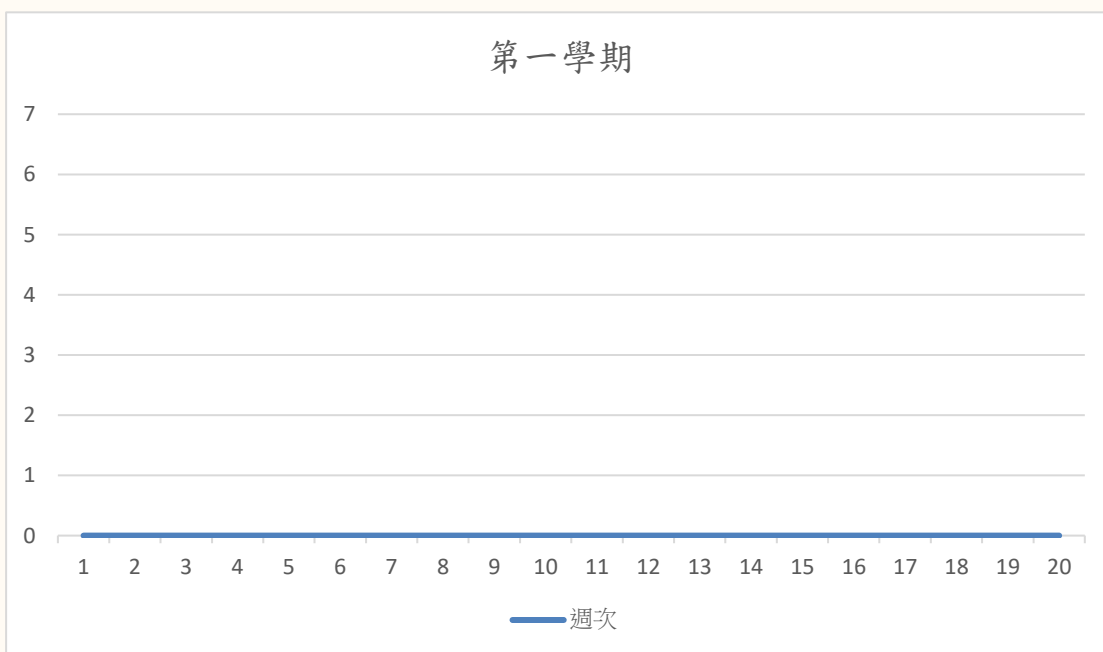


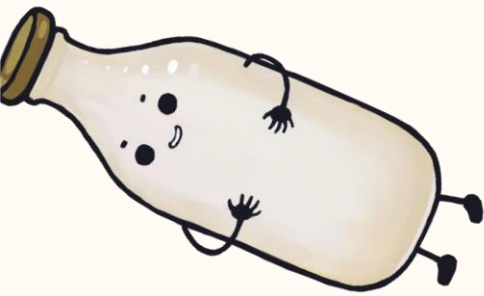
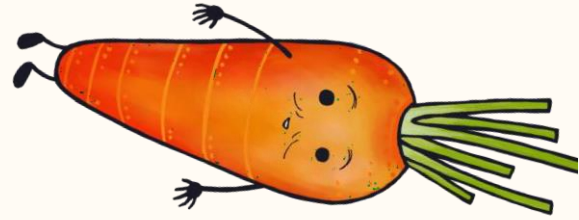
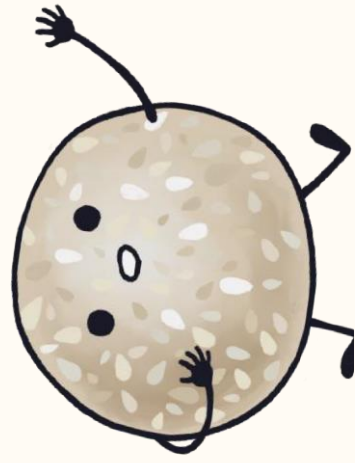
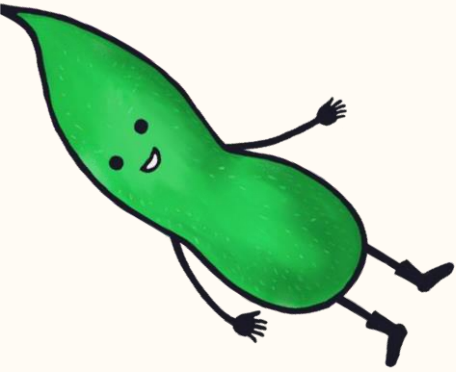
# 目標-不吃油炸物

現況分析：現在我每週會吃 次油炸食品(薯條、炸雞、丸子等)

理想目標：我吃油炸食品每週不超過1次。

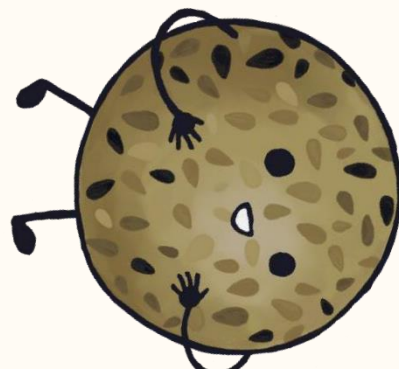
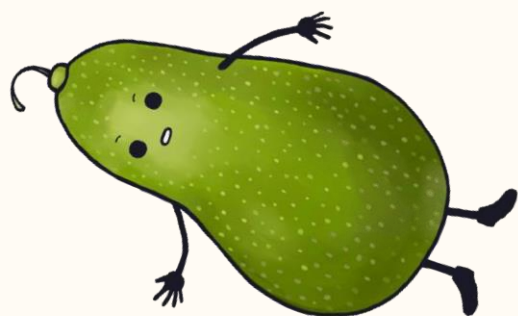
※請將每週吃了幾次油炸食品，畫成折線圖，紀錄於下表





臺南市下營區甲中國小

111年09月



# 臺南市下營區甲中國小 111 學年度健康促進學校評選

## 3-2-1 學生透過學習過程，具備健康素養能力

【體適能與飲食護照、各校健康護照等，需有計畫及學生過程紀錄】

【個人健康紀錄】

姓名：陳芷嫻  
 性別：男 女  
 年齡：13歲

健康紀錄表

	第一學期	第二學期
身高	155.6 公分	158.1 公分
體重	39.9 公斤	42.1 公斤
身體質量指數 (BMI)	16.5	16.8
我的身體質量指數屬於 (請圈選)	過輕(正常範圍)過重肥胖	過輕(正常範圍)過重肥胖
腰圍	64 公分	64 公分
視力	左 1.2 右 1.2	左 1.0 右 1.0

【體適能紀錄】

	第一學期	第二學期
800/1600 公尺長跑	4 分 01 秒	4 分 02 秒
立定跳遠	140 公分	148 公分
60秒仰臥起坐	36 下	40 下
坐姿體前彎	31 公分	33 公分

# 健康行動紀錄表

說明：學生健康護照過程紀錄

【個人健康紀錄】

姓名：劉梓宇  
 性別：男 女  
 年齡：12歲

健康紀錄表

	第一學期	第二學期
身高	144.7 公分	148.4 公分
體重	35.9 公斤	39.3 公斤
身體質量指數 (BMI)	17.1	17.8
我的身體質量指數屬於 (請圈選)	過輕(正常範圍)過重肥胖	過輕(正常範圍)過重肥胖
腰圍	68 公分	68 公分
視力	左 1.5 右 1.5	左 1.5 右 1.5

【體適能紀錄】

	第一學期	第二學期
1600 公尺長跑	3 分 24 秒	3 分 31 秒
立定跳遠	205 公分	218 公分
60秒仰臥起坐	48 下	59 下
坐姿體前彎	29 公分	26 公分

# 健康行動紀錄表

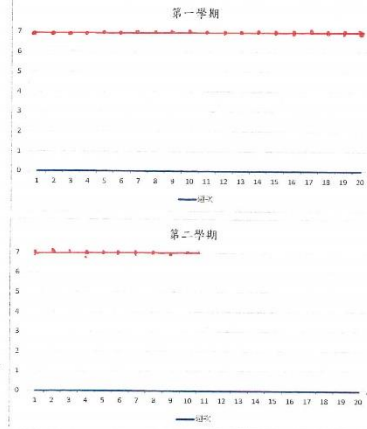
說明：學生健康護照過程紀錄

# 臺南市下營區甲中國小 111 學年度健康促進學校評選

## 目標-喝足白開水

※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。

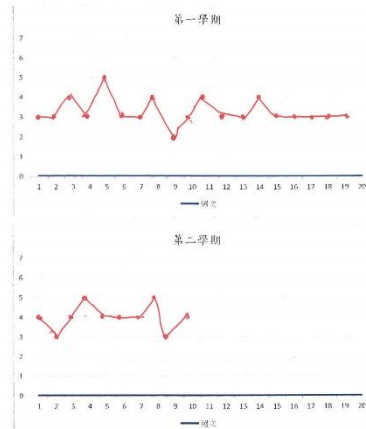


## 目標-均衡飲食

現況分析：現在我每週有 3 天會「吃到」六大類食物

理想目標：我天天都有「吃到」六大類食物。

※請將每週有幾天能「吃到」六大類食物，畫成折線圖，紀錄於下表。



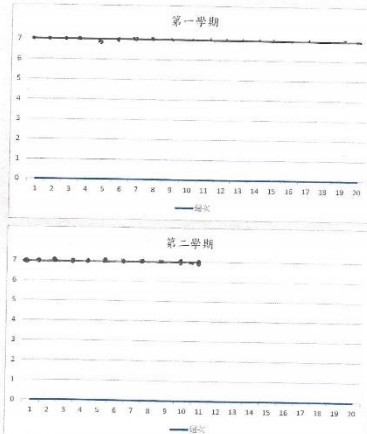
20

說明：學生健康護照過程紀錄

## 目標-喝足白開水

※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。

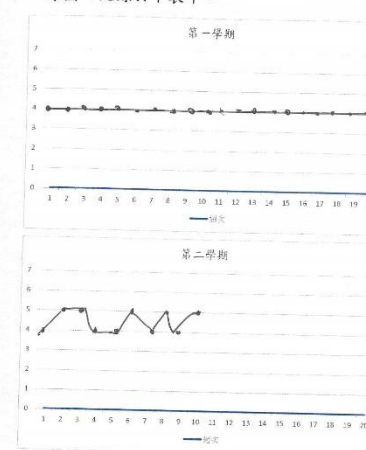


## 目標-均衡飲食

現況分析：現在我每週有 4 天會「吃到」六大類食物

理想目標：我天天都有「吃到」六大類食物。

※請將每週有幾天能「吃到」六大類食物，畫成折線圖，紀錄於下表。



20

說明：學生健康護照過程紀錄

## 臺南市下營區甲中國小 111 學年度健康促進學校評選



說明：學生於課間活動進行體能活動-跑操場



說明：學生於課間活動進行體能活動-球類活動

臺南市下營區甲中國小 111 學年度健康促進學校評選



說明：學生於課間活動進行體能活動-跳繩活動



說明：學生於課間活動進行體能活動

## 臺南市下營區甲中國小 111 學年度健康促進學校評選



說明：護理師教導體重控制班學生均衡飲食



說明：教師於課堂針對六大類食物進行教學