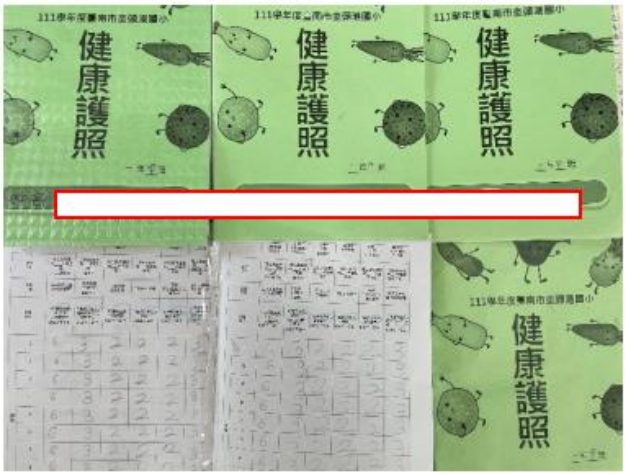
推廣健康護照

全校學生皆施行健康護照紀錄一學期

一甲

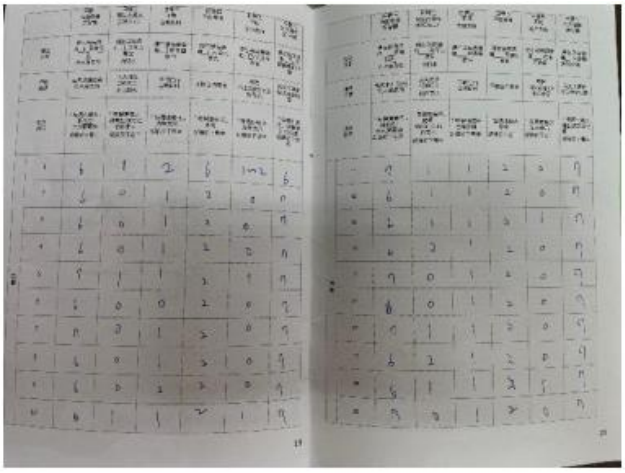


二甲

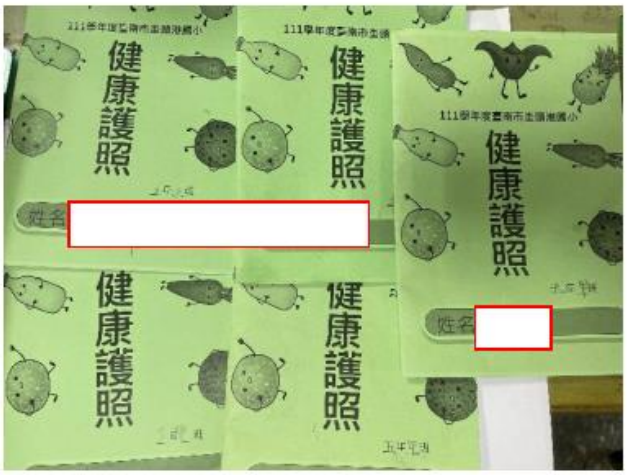
三甲

四甲

健康護照
健康護照
健康護照



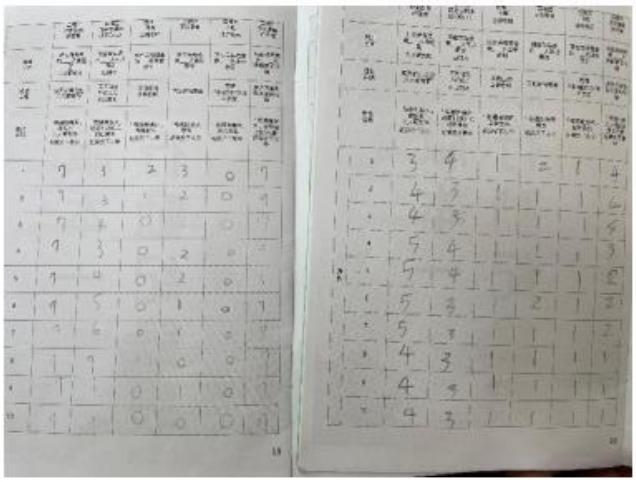
五甲


健康護照
健康護照
健康護照
健康護照
健康護照

體適能紀錄
體適能紀錄
版本一
康行動紀錄

六甲

健康護照
健康護照
健康護照



111-113學年度臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫

壹、依據：

一、學校衛生法。

二、國民體育法。

三、臺南市學校午餐自治條例。

四、各級學校體育實施辦法。

五、國民體適能檢測實施辦法。

貳、目標：

一、因應臺南區免試入學制度體適能比序項目轉型，結合本市學生體適能與健康政策，讓本市學校飲食教育及體適能培力，從學生個人築底而推展聯結至校際與區域，創新「健康體位政策」。

二、結合學校午餐五星計畫，將本市飲食教育、營養教育、午餐政策、校園食品安全政策，透過飲食育教育與新課綱彈性課程方案，扎根學生的營養知能與飲食教育素養，進而轉化為學校飲食教育行動力。

三、藉由健康與體育暨綜合領域課程方案與教學設計，結合本市優勢運動項目與學校特色運動種類體育政策，讓本市學生體適能政策，由單向向的任務型檢測，轉型為學校普及化運動與樂趣化體育教學。

四、透過計畫獎勵措施，融入在地特色文化與結合本市職業試探教育，讓靜態的獎狀與獎盃等榮譽制度，進階為動態的親子體驗課程與飲食體能自主管理。

參、辦理單位：

一、指導單位：臺南市政府。

二、主辦單位：臺南市政府教育局、臺南市政府體育局。

三、承辦單位：本市所屬完全中學及各國民中小學。

肆、實施策略與期程：

一、短期計畫(111學年度)：

將本市學生體適能與健康政策，透過各校築底於學生體適能與健康飲食行動計畫，結合教育部體育署大跑步計畫、Sport Health 150(SH150)方案、普及化運動取代單向體適能檢測，並融入豐富多元的食農教育課程與在地化飲食教育與餐前教育，構築本市學校普及化運動與樂趣化體育教學、飲食育教育與新課綱彈性課程基礎方案，展現學校飲食教育行動力與創新健康體位政策，策略如下：

(一)活力臺南、食在健康

1、健康體位、築底飲食

(1)建置推動組織

教育局成立「臺南市各級學校體適能與飲食教育工作小組」規劃實際行動措施，讓各校「體適能與飲食教育工作小組」據以訂定校內行動計畫，以班級導師為基礎成員、班級為計劃推動單位、學校特色與資源為題材，規劃學校實際行動方案與措施。

(2)飲食教育在地化

A、結合學校行政區農政資源，將在地農業特色融入學校彈性課程教學方案，建構健康與體育教師教學特色、紮根學生的飲食知能與素養。

B、補助學校以班級或各教學領域為單位，將飲食教育、營養教育、午餐政策、校園食品安全政策，轉化為學校飲食教育行動力，推展創意健康飲食課程或班際競賽活動。

(3)健康體位創意化

A、將學生健康檔案管理概念，導入學生健康體位管理，將學校每學期例行填報學生身高、體重與身體質量指數(BMI)至健康體育護照之單向措施，轉化為對BMI過輕、過重學生的個別檔案管理，並應用於校內或班級的飲食及運動行動方案。

B、結合獎勵制度，將飲食教育融入聯絡簿與親子學習單；規劃食育育樂營、結合本市觀光工廠親子體驗飲食教育實作及莫基職探教育概念，豐富飲食教育內涵。

2、特色運動樂趣化

(1)啟發國小學生運動本能、鍛鍊國中學生體能

各校將體適能檢測項目(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，並以班級或學生個人為單位，結合體育署普及化運動政策，利用晨間、課間、課餘或課後活動等時間，規劃各校低年級（一至二年級）、中年級（三至四年級）、高年級（五至六年級）及國中階段（七至九年級）跑步行動或增進體適能之趣味性體能活動方案，實施「臺南市增進學生體適能一大跑步行動方案」。

(2)結合新課綱，推動學校體育樂趣化教學

讓學校體育教學結合本市優勢運動項目與學校特色運動種類體育政策，將本市優勢運動種類或各校特色體育團隊之特色體育項目，融入全校學生體育教學設計與教學，從學生認識本市優勢運動種類或各校特色體育項目，建構學生對運動種類與項目的基礎素養與欣賞能力之課程與教學，再逐步設計樂趣化的優勢種類運動或各校特色體育項目的樂趣教學方案，讓體育選手之外的學生也能實際體驗學校特色運動或本市優勢運動。

(二)行動體能、惜糧愛農

1、餐前5分鐘、午餐聰明吃

以學校健康飲食教育的正式課程教學或每月菜單為中心，結合學校營養師、正式課程教師及導師，依不同年級或班級，藉由學校或班級不同類型的活動、時間，在課程之外，利用學生用餐前5分鐘，設計非正式課程補充或加強學生健康飲食觀念。

2、結合健康飲食教育、建構學校本位課程

藉由餐前5分鐘，結合導師、營養師、綜合領域及健康與體育領域教師，將「均衡攝取六大類食物及營養素」、「定時定量不偏食」、「節制油、糖、鹽的飲食行為」等健康概念或「健康餐盤正確打菜」、「每日午餐食材介紹」、「飲食知識與用餐禮儀」等飲食行動、概念與素養，建構出具學校特色的「我的餐盤」本位課程，培養學生健康飲食行為，每日利用餐前短短的5分鐘進行推動，讓學生吃的聰明、吃得健康。

3、結合食農教育、惜糧惜食愛農

各校從各班做起，整合導師及健康與體育教師，讓學生從食材、食物「認識、種植到烹飪」的歷程，「從農田到餐桌」的運送與製作進行，結合「我的餐盤」本位課程進行餐前教育，培養學生對每日食材惜福感恩、減少午餐剩食比率，紮根地產地銷與節能減碳的概念。

4、優勢運動普及化

(1)在學校特色團隊樂趣化教學之基礎下，進而將學校體育教學課程設計配合校內不同年級體能、本市優勢運動項目及年度各項優勢運動項目國際賽事活動，設計至課程主題教學與活動欣賞、參與的非正式課程中，讓

學生認識羽球、舉重、桌球、帆船、划船、射箭、田徑、體操、跆拳道、硬式網球、滑輪溜冰(競速、花式)、現代五項等12項本市優勢運動單項。

(2)逐步引導與設計教學方案，讓生學習欣賞本市與國際優秀及具潛力之運動選手，於奧林匹克運動會、亞洲運動會等重要國際賽會及全國運動會的競賽表現與獲得比賽觀賞或參與賽事的運動與體適能素養能力，再而培養學生能有為國際賽事或全國優勢運動賽事在臺南時的入場體驗行動力。

二、中、長期計畫(112學年度至113學年度)：

（一）行動飲食教育、創新健康體位

各校組成「學校體適能與飲食教育工作小組」，在111學年度推動成果基礎下，透過省思、修正，滾動調整的方式，聚焦出適合各校的飲食教育介入行動策略，結合以下方案，導入各校中長期健康飲食教育進行推動：

1、將學校行事曆，融入食農課程

(1)正式課程搭配健康飲食教育六面向

A、規劃各校低年級（一至二年級）、中年級（三至四年級）、高年級（五至六年級）及國中階段（七至九年級）依行事曆之時間軸進行由淺至深的飲食教育教學，將健康與體育領域、綜合領域、「我的餐盤」學校本位課程等不同課程之主題或單元、跨領域之課程活動，將各校推動的健康飲食教育的面向與內涵，延伸為教學示例與影片教學，提昇學生健康飲食的知識、行為與素養。

B、以問題解決為導向進行課程設計，以歷年校內健康體位、健康檢查之學生資料（視力、口腔、身高、體重、腰圍等）為基礎，進行課程教學設計或菜單設計，在教學課程中，引導學生透過所學來察覺飲食相關問題，進而引導改善飲食行為的具體行動力、解決問題。

(2)非正式課程融入飲食教育活動設計

A、以學校健康與體育領域、綜合領域、「我的餐盤」學校本位課程等正式課程為中心，加入學校行事曆、節慶、節日、季節等元素，藉由不同類型的活動、時間及資源，在課程外補充或強化健康飲食觀念。

B、以教學現場的學生問題，結合理論與實務經驗，規劃設計健康飲食的相關活動，搭配正式課程教師、家長與社區在地食農資源，以學習單及回饋單、影片教學等方式，促進學生自我省思，進而應用於生活中。

2、飲食體能自主管理

在各校推動健康體位創意方案基礎下，再導入飲食個案管理概念，透過健康護照，每學期進行學生身高、體重測驗，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，從對過輕、過重學生個別追蹤與營養教育指導，進而培養飲食及運動建議的體能行動力。

(二)培養運動樂趣、體能習慣養成

1、實踐現有政策、建立運動習慣

(1)體適能檢測：

110 學年度開始，體適能回歸學校自測辦理，教師透過檢測適度了解學生在心肺耐力、肌耐力及身體相關健康情形及適應性，並透過活動及課程安排，如將仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎、跑步等列為體育課暖身活動，並設定不同年段應達目標，有效提升學生體能，並頒發體能表現優良學生的金、銀、銅獎狀；另再配合 108 學年度「臺南市增進學生體適能—大跑步行動方案」之跑步行動或增進體適能之趣味性體能活動方案，增設學生體適能進步獎，鼓勵努力參與提昇體適能的學生。

(2)推展 SH150 計畫：

各校實施 SH150 計畫，規劃每個學生體育課以外的每日規律運動，培養健康自主管理意識及作為，自班級做起，由導師帶領，每日晨間、課間進行共同性運動，再規劃運動存摺等方式增加趣味性，建立學生適性適量的規律運動習慣。

2、深化學校普及化運動及樂趣化體育教學

(1)班級與校際初階普及化與樂趣化體育教學

依學校規模及班級狀況，於每學年度規劃重點項目辦理校內初賽，再經區域或校際對抗賽選拔、派隊參加全市決賽。本計劃規劃各校低年級（一至二年級）、中年級（三至四年級）、高年級（五至六年級）及國中階段（七至九年級）辦理之普及化及樂趣化運動項目如下：

年級	一	二	三	四	五	六	七	八	九
大隊接力						●	●	●	●
樂樂棒球			●	●	●	●			
跳繩接力	●	●	●	●	●	●	●	●	●
創意健身操	●	●	●	●					
班際馬拉松				●	●	●	●		

(2)全市性進階大跑步行動方案

由體育局統籌規劃，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實施，透過班級、校際或區域大跑步實施方案，將大跑步積點，上傳至跑步大撲滿紀錄平台，轉換為以下大跑步挑戰方案：

A、個人挑戰賽：

■一學年一超馬：

以每班每位學生每學年跑量累積為超級馬拉松跑量計算，國小低、中年級學生每學年跑量累積至 65 公里，國小高年級及國中生每學年跑量累積至 100 公里。每學年達標學生可獲體育局提供之獎勵，並頒發表揚狀。

■里程累積英雄榜：

每學期各班級跑量累積前三名學生獲精美小禮(由體育局依年度規劃提供)。

■畢業生跑步大撲滿

各校畢業生於在學期間登錄大撲滿平台之跑步里程，累積里程數於國小畢業時環臺一圈(累計 1,080 公里以上)，國中畢業連跑向東南亞(累計 2,232 公里以上)者，由體育局依年度規劃安排公開表揚。

B、班際挑戰賽：

以各班級跑量總累積里程數作為年級競賽，建立全校各年級跑量排行榜。

C、校際挑戰賽：

以班級為單位參加本市普及化運動大跑步接力比賽。

伍、實施原則

在計畫目標下，以強化學生體適能及解決常見不適當飲食習性為焦點，在本市學校健康體適能與飲食教育的現況基礎下，以短期、中長期之時程，分析聚焦改善重點問題的對策，將課程規畫與教學納入方案中，並就不同學習階段設定改善與創新措施，透過有效教學活動，讓學生在健康飲食習慣下，能規律運動提昇體能，其實施原則如下：

一、 資料取向決策原則：

本計畫中的學校，以資料取向的原則決策(data-driven decision making)，設定校內應優先改善的目標；資料應源自學生體適能與飲食習性現況及問題分析所得，進而據以規劃能有效達成目標的執行策略與方法。

二、 務實性原則：

各校運用師資及社區資源，結合校內特色，在各年級各班全面性推動。在行政面，搭配學年營養教育課程，利用護理師、營養師的專業知識，及教師課程專業，設計適合低、中、高、或國中不同學習階段學生的營養教育課程，並務實、系統化的養成學生營養知能。

三、 可操作性原則：

透過設計讓學生能參與的午餐或健康飲食實作方案，例如：票選最愛吃的菜、舉行多元文化美食週、學生設計搭配菜單、協助午餐打菜工作、參觀午餐廚房等，課程與體驗操作歷程，進而幫助學生建立健康飲食行為。

四、 效益性原則：

規劃各校低年級（一至二年級）、中年級（三至四年級）、高年級（五至六年級）及國中階段（七至九年級）各學習階段具體可達成之健康飲食與體適能量化目標，具體評估與管理本計劃實施的具體成效。

五、 持續滾動原則：

視學生改變情形，逐年修正調整計劃年度目標與實施策略，由小到大，由點到面。並據此每年將計劃內容由淺至深修訂，讓學生在不同學習階段都能累進式學習、計劃效益延續提升。

陸、計畫效益：

一、養成學生規律運動習慣及建構健康體位創意政策。

二、結合飲食育教育課程與教學，扎根學生的營養知能，轉化學校飲食教育行動力。

三、將任務型學生體適能政策轉型為學校普及化運動與樂趣化體育教學。

四、結合獎勵措施，讓學校飲食教育進階為動態的親子體驗課程與飲食體能自主管理。

柒、獎勵方案：

一、 獎勵指標：

(一)各校體適填報率達100%，體適能檢測通過率達80%以上。

(二)各校規律運動學生比率整體提升 10%。

(三)各校學生體位適中率年度提高率達 0.2%，或優於全國平均數。

(四)午餐剩食率每學期降低5%以上。

二、獎勵檢核機制

執行策略	參考指標	督考機關	各校應檢核事項	學年目標		
				111	112	113
1. 建置推動組織架構						
1-1 成立臺南市各級學校體適能與飲食健育工作小組	有成立，且規劃實際行動措施	教育局		V	V	V
1-2 各校成立「體適能與飲食健育工作小組」	有成立，且規劃實際行動措施	體育局	V	V	V	V
2 落實現有政策，提升運動習慣						
2-1 體適能檢測	各校填報率應達 100%，體適能檢測通過率應達 80%	體育局	V	全數達成	全數達成	全數達成

2-2 SH150計畫	各校擬定並執行學SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	體育局	V	9成以上學校達成	9成以上學校達成	9成以上學校達成
2-3 普及化運動	各校規劃參與大跑步計畫並上傳數據，或派隊參加本市辦理任二項普及化運動。	體育局	V	6成以上學校達成	6成以上學校達成	8成以上學校達成
3.築底策略：利用餐前教育，每日午餐聰明吃						
3-1 提升教師飲食教育專業能力	了解飲食教育能力指標與重點項目	教育局		每年兩場	每年兩場	每年兩場
3-2 飲食教育種子教師培育	充實教師及促進教師飲食專業成長	教育局		產出2組教材	產出2組教材	產出2組教材
3-3 導師協助每日用餐指導	各校導師進行用餐指導	教育局	V	全數達成	全數達成	全數達成
3-4 製作六大類飲食教育素材	辦理餐前5分鐘教材開發	教育局		產出30組教材	產出30組教材	產出30組教材

4. 在地永續：結合食農教育，惜福感恩當地食材						
4-1 推動校園自給農園建置	各學校建置自給農園(每校補助1萬元)	教育局	V	60校以上	60校以上	60校以上
4-2 減少午餐剩食率	各校推動減少午餐剩食。剩食率與前年度每月對照	教育局	V	降低5%以上	降低6%以上	降低7%以上
5. 資源整合：豐富飲食教育內容，擴大執行效益						
5-1 結合衛生局、民間基金會與大專院校資源	結合外部單位資源資源，辦理相關活動	教育局		6場以上	7場以上	8場以上
5-2 結合大專院校，規劃食育夏令營	每年辦理1場	教育局		V	V	V
6. 家庭出發：納入家庭作業，親子共行更健康						
6-1 普及飲食教育宣導	各校結合親師座談，辦理相關講座	教育局	V	每學期每校至少1場	每學期每校至少1場	每學期每校至少1場
6-2 結合校內獎懲機制，納入家庭作業	各學校推動健康護照成果	教育局	V	8成以上學校班級辦理	9成以上學校班級辦理	9成以上學校班級辦理

三、敘獎標準及人數

	全校當學年度未達指標	全校當學年度達指標之班級，達全校班級數50%	全校當學年度達指標之班級，達全校班級數75%
12班以下學校	行政人員無獎勵。班級學生有達標者，班導師及健體認課教師嘉獎1次。	行政人員3人及達標者班級之導師與健體任課教師嘉獎1次。	行政人員3人及達標者班級之導師與健體任課教師嘉獎2次。
13-24班學校		行政人員4人及達標者班級之導師與健體任課教師嘉獎1次。	行政人員4人及達標者班級之導師與健體任課教師嘉獎2次。
25-50班學校		行政人員5人及達標者班級之導師與健體任課教師嘉獎1次。	行政人員5人及達標者班級之導師與健體任課教師嘉獎2次。
51班以上學校		行政人員6人及達標者班級之導師與健體任課教師嘉獎1次。	行政人員6人及達標者班級之導師與健體任課教師嘉獎2次。

■健體領域任課教師為實際參與推動者嘉獎以2次為限

■學校之護理師及營養師優先列為行政人員獎勵名單，若未參與者不予列入。

■四項獎勵指標可分別敘獎，若人員符合多項指標者採計額度以2項為限。

■持每學年度成果報教育局敘獎，同時副知體育局。

■當學年度未達指標函知體育局同時督考。

捌、本計畫併同附件計畫示例，核定後實施，修正時亦同。

附件

附件壹、臺南市大跑步實施計畫（示例）（草案）

一、依據：

（一）國民體育法第6條規定。

（二）教育部體育署大跑步計畫。

（三）教育部體育署Sport Health 150(SH150)方案。

二、目的：

（一）增進本市學生跑步能力，以提昇學生體適能，並培養具有規律運動能力之國民。

（二）本市學生(四至九年級)體適能中等以上比率逐年提升至70%。

（三）本市學生規律運動習慣比例逐年提升至90%。

三、實施對象：

（一）本市所屬各國小學生：以「本能啟發、樂趣培養」為實施原則，教導國小學生跑步基本方法，培養慢跑樂趣。

（二）本市所屬各國中學生：以「體能鍛鍊、習慣養成」為實施原則，期望以慢跑來鍛鍊學生體魄，培養慢跑習慣。

四、實施方式：

（一）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實施。

（二）記錄表請於每個月底由學年主任收齊送交學務處體育組，並於學期末統計全學期次數後上傳至體育署跑步大撲滿紀錄平台及教育局填報系統。

五、實施地點：

（一）晴天：學校操場。

（二）雨天或空氣品質不良日(AQI>151)：活動中心或校內其他適合實施室內運動之場地。

六、建議實施時間：

（一）晨間活動(8：20-8：40)：含學生朝會後及導師時間。

（二）課間活動時間。

（三）其他(課餘、課後活動或晚間家庭運動時間等)。

七、建議實施內容級方式：

（一）實施內容：

以進行跑步活動為原則，如遇雨、空氣品質不良日或其他不適合進行跑步運動之情形，且不便於室內進行跑步活動時，建議以跳繩或其他能增進體適能之趣味性體能活動取代（課程設計可參考教育部體育署體適能網站之體適能遊戲教學參考。每次若進行跑步距離及跳繩次數，依學生年齡不同建議如下：

	跑步活動	跳繩活動
國小低年級（一至二年級）	200－400 公尺	不限制次數，採鼓勵練習性質
國小中年級（三至四年級）	400－600 公尺	三年級(每分鐘 30 下) 四年級(每分鐘 50 下) 連續跳繩 1 分鐘
國小高年級（五至六年級）	800－1,000 公尺	五年級(每分鐘 80 下) 六年級(每分鐘 100 下) 連續跳繩 2-3 分鐘
國中（七至九年級）	1,000－1,600 公尺	連續跳繩 4-5 分鐘

※註：本項目預期目標僅供參考，可依學年共識或各班要求彈性調整

（二）實施方式：

1. 個人挑戰活動：
   (1)一學年一超馬：每位學生每學年跑量累積為超級馬拉松跑量，國小低、中年級學生每學年跑量累積至 65 公里，國小高年級及國中生每學年跑量累積至 100 公里。每學年達標學生可獲科學教育館免費入場 1 次，並頒發表揚狀。
   (2)里程累積英雄榜：每學期各班級跑量累積前三名學生獲精美小禮(依年度規劃而異)。
   (3)畢業生於在學期間登錄里程，累積里程數於國小畢業時環臺一圈(累計 1,080 公里以上)，國中畢業達跑向東南亞(累計 2,232 公里以上)者，安排公開表揚。
2. 班際競賽：以各班級跑量總累積里程數作為年級競賽，建立全校各年級跑量排行榜。
3. 校際競賽：以班級為單位參加本市普及化運動大跑步接力比賽。

八、注意事項：

1. 凡具有先天性疾病或身體虛弱經醫師診斷不宜激烈運動者，得免參加。
2. 實施跑步活動如學生身體狀況有不適者，得免參加。
3. 實施跑步活動前，須有適度之熱身活動。
4. 應儘量避免於飯前、飯後半小時內實施跑步活動。
5. 氣溫過高及紫外線指數較高之時段，應儘量避免實施跑步活動。
6. 以循序漸進為原則，在推動之初不宜要求學生達到特定目標。
7. 活動實施時，導師應在旁指導並注意學生安全。

臺南市 00 區 00 國小 111 學年度大跑步計畫學生自主管理登記表

年　月　年　班　　導師：＿＿＿＿＿＿

學生自主管理登記每日跑量(請張貼於教室布告欄)

項目 / 日期 / 座號	每天跑步圈數																											小計 總里程(公里)
1																												
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7																												
8																												
9																												
10																												
11																												
12																												
13																												
14																												
15																												
16																												
17																												
18																												
19																												
20																												
21																												
22																												
23																												
24																												
25																												
26																												
27																												

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，並總計每月總跑量(公里)。

導師：　　體育組長：　　學務主任：　　校長：

附件貳、臺南市○○國小111學年度

「健康體適能與飲食教育」行動計畫（示例）

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隻健康知能，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。

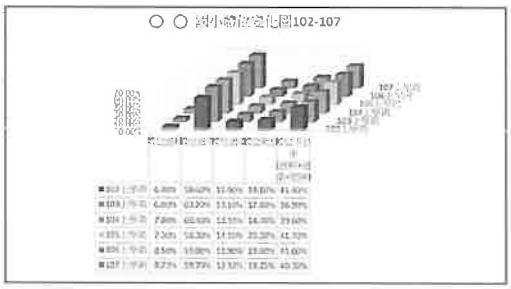
四、背景資料及現況分析：

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卻不佳，推論其可能原因，與學生在家飲食、生活作息有密切相關，所以學校提出相因應措施，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	拔河	11 月中	
3	運動會	12/21	
4	呼拉圈、跳繩對抗賽	3 月~4 月	
5	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	網球隊	每週一二三五 8:00~8:35	三~六年級
2	羽球隊	每週二三五 8:00~8:35	
3	鼓技團	每週三下午 1:00~3:00	三~五年級
4	舞龍隊	每週一下午 4:00~5:30	四~六年級
5	獨輪車社	每週五下午 4:00~5:30	
6	T-Ball 棒球社	每週六上午 7:30~9:30	三~六年級

社團名稱	上課時間	上課地點
MV 舞蹈社	週三，15:00~17:00	磐銘走廊
中國功夫 A 班	週六，10:00~11:30	磐銘走廊
羽球社	週三，13:00~15:00	日新堂
直排輪	週一，16:00~17:30	學校籃球場
桌球社	週三，13:30~15:30	日新堂 2 樓
街舞創意熱舞表演班	週三，14:30~16:30	日新堂 2 樓
詠春拳社	週日，09:00~11:00	磐銘走廊
跆拳道	週二，16:00~17:30	日新堂
籃球社	週六，08:00~10:00	日新堂前一籃球場

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，規劃運動項目有羽毛球、籃球、足球、躲避球、跳繩、排球等。
(4)實施：學生於上述規定運動時間，先行至舊校門川堂或學務處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)辦理日新閩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。
潤食基金會，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：

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
計畫主持人	○	校　　長	委員會召集人暨主持計畫的推動。
協同主持人	○	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	○	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	○	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	○	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	○	衛生組長	健促計畫執行，活動策略設計與效果評價
研究人員	○	體育組長	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	○	輔導組長	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	○	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	○	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	○	營養師	推廣師生、社區營養教育宣導及午餐營養需求及成效評估、師生營養諮詢及輔導特殊疾病學童飲食
研究人員	○	家長代表	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務
研究人員	○	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

七、實施期程：

月 / 次序 / 工作項目	111/9 第1月	111/10 第2月	111/11 第3月	111/12 第4月	112/1 第5月	112/2 第6月	112/3 第7月	112/4 第8月	112/5 第9月	112/6 第10月
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。