

佐證資料

臺南市果毅國小 111 學年度「健康體適能與飲食教育」行動計畫

111.08.29 校務會議修訂

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

本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。

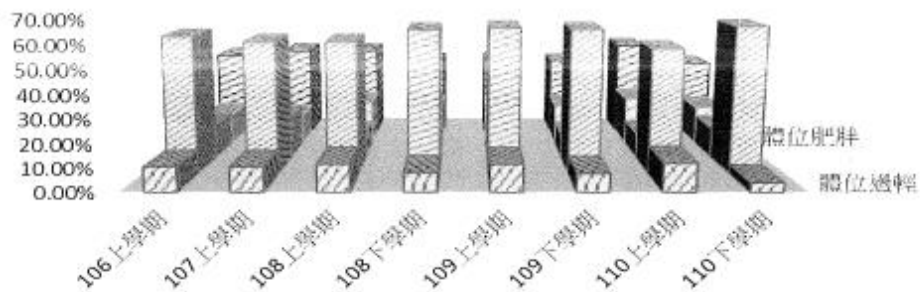
本校周遭環境以農業區為主，公共交通不方便，飲食選擇雖少，但校門對面即為雜貨店及早餐店，部份學生早餐或放學後點心選擇漢堡、炸雞、熱狗、奶茶、巧克力牛奶等高油高脂飲食；另有部份學生習慣不吃早餐或以零食代替；少部份表示家長因忙於工作而忘記購買早餐，因此無法將健康飲食落實於生活中。健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，本校設有午餐廚房，每月由營養師調配菜單，提供全校師生均衡的營養午餐。在體能部份，規劃多元社團，安排運動類競賽，鼓勵學生戶外活動，並適時補充水份；在與家長聯絡部份，發放身高體重測量結果通知單，提醒家長目前學生體位狀態與改善的建議，透過 85210 宣導活動，積極宣導健康理念減少學童含糖飲料飲用，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、在外之飲食、生活作息有密切相關，所以學校提出相應措施，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。

	體位過輕	體位適中	體位過重	體位肥胖	體位不良率 (過輕+過重+肥胖)
106 上學期	10.60%	60.00%	15.30%	14.10%	40.00%
107 上學期	10.60%	57.60%	18.80%	12.90%	42.30%
108 上學期	11.76%	57.64%	10.58%	20.00%	42.34%
108 下學期	8.10%	62.79%	10.46%	18.60%	37.16%
109 上學期	11.69%	63.64%	7.79%	18.18%	37.66%
109 下學期	7.89%	63.16%	10.53%	18.42%	36.84%
110 上學期	12.33%	54.80%	10.95%	21.92%	45.20%
110 下學期	4.10%	64.38%	13.69%	17.80%	35.59%

果毅國小體位變化圖106-110學年度

□體位過輕 □體位適中 □體位過重 □體位肥胖 □體位不良率(過輕+過重+肥胖)



五、計畫內容

(一) 健康體適能計畫

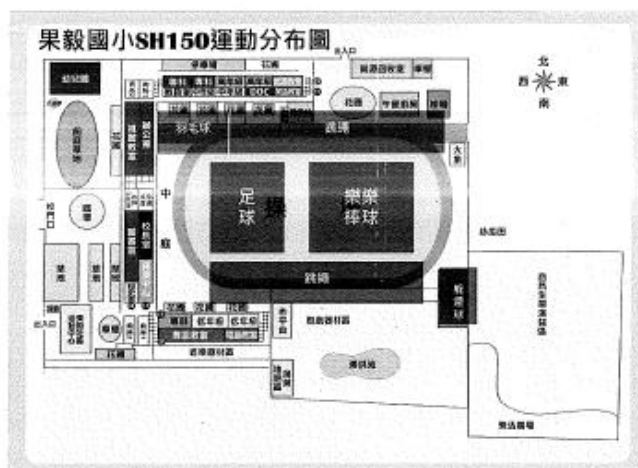
1. 活化體育課教學：將體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、跑步、坐姿體前彎)列為體育課暖身活動，5分鐘築底。
2. 個案管理：管理肥胖、過重及過輕之個案，擬定運動計畫改善體位不良情況。
3. 辦理常態性班級體育競賽，提升學生經常性活動

項次	項目	日期	備註
1	3人制棒球賽	1月中	全校
2	校慶運動會 (60公尺徑賽、80公尺徑賽、100公尺徑賽、 趣味競賽)	3月底-4月初	全校
3	游泳課程	9月初-10月中	4-6年級
4	跳繩接力	12月底-1月初	中、高年級

4. 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	田徑隊	每週四、五，08:00-08:35 每週一，16:40-17:20	五-六年級
2	太鼓隊	每週三，14:20-15:55； 每週五，16:05-17:25	三~六年級
3	武術隊	隔週三上午 08:40-10:10	三~六年級
社團名稱	上課時間	上課地點	
太鼓社	每週三，14:20-15:55； 每週五，16:05-17:25	學校中庭	
武術社	雙週三，08:40-10:10	司令台前一操場	

5. 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、跳繩等等。
- (4) 實施：學生每日活動時間至運動規劃區域進行運動。體育器材以班級為單位借用，班級至學務組辦公登記後借用及保管運動器材，並遵守體育器材借用規範。
- (5) 推動體育署大跑步計畫並結合本校原有之健康促進計畫，利用每日第一節下課引導學生跑步，以養成規律運動習慣。

(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) 於公佈欄進行主題式營養教育文宣。
 - (3) 營養師每學期於學生朝會進行一次營養教育。

(4) 結合導師、綜合領域及健康與體育領域教，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，融入課程及家庭作業當中。

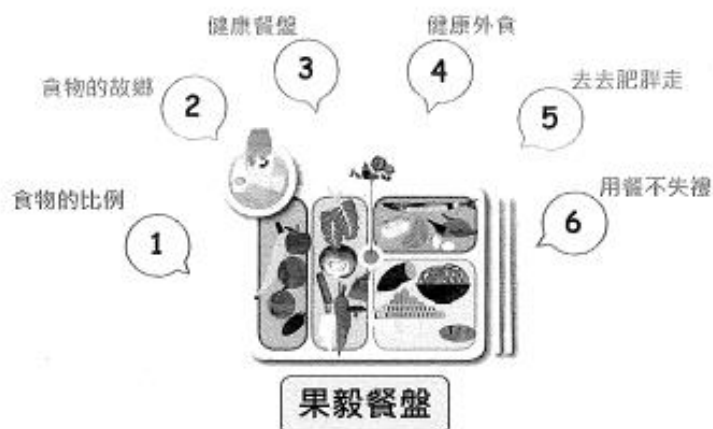
(5) 飲食教育列入教師週三進修。

(6) 食農教育活動列入校園自給農園計畫中。

(7) 將在地食材、健康飲食觀念融入本校烘焙社團課程中。

2. 實施餐前教育

結合學校本位課程一果毅餐盤，以及配合台南市政府教育局每月主題，藉由導師餐前 5 分鐘指導，提升飲食知識如及惜福習慣。餐前教育預計每周實施三次，主題搭配午餐食物內容包含食物營養成分及比例、在地食材介紹、三章一 Q、健康飲食搭配、食物的選擇、食物的烹調、食物的熱量、異國食物、用餐禮儀、惜福愛物等內容。



3. 整合社會資源，豐富教育內容

(1) 澧食基金會，架構食育教材及午餐食譜可供運用。

(2) 董氏基金會，健康吃快樂動專案。

(3) 將食品觀光工廠飲食體驗納入戶外教育課程中。

4. 減少午餐剩食率：

(1) 精確計算食用份量，以降低學生廚餘。

(2) 調整菜單及烹調方式，提升午餐食譜多元性及豐富性，降低學生廚餘量。

六、 人力配置：

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	林威旭	校長	計畫召集人暨綜總計畫的推動。
副召集人	陳怡紋	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
組員	古怡庭	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
組員	鍾曜宇	學務組長	健促計畫執行，體適能評估，活動策略設計與效果評

			價，社區及學校資源之協調聯繫。
組員	林巧雯	一年級導師	協助活動計畫執行。
組員	黃秀娟	二年級導師	協助活動計畫執行。
組員	呂溪文	三年級導師	協助活動計畫執行。
組員	黃淑貞	四年級導師	協助活動計畫執行。
組員	莊亞宜	五年級導師	協助活動計畫執行。
組員	黃怡菱	六年級導師	協助活動計畫執行。
組員	吳佩容	專任教師兼 資訊管理	學校網站活動管理及推廣。
組員	謝佳倫	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。
組員	陳廷鑫	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。
組員	周祐芷	家長代表	協助各項活動之推展及整合家長會人力協助推展健康服務。
組員	黃子瑄	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	111/9	111/10	111/11	111/12	112/1	112/2	112/3	112/4	112/5	112/6
次序	第1	第2	第3	第4	第5	第6	第7	第8	第9	第10
工作項目	月	月	月	月	月	月	月	月	月	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。
- (二) 學生對健康體適能及飲食衛教認知率達 95% 以上。
- (三) 體位不良學生比率能降低 5%。
- (四) 全校學生體位適中比率上升 5%。
- (五) 體適能檢測通過率達 58%以上。
- (六) 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。
- (七) 學生體育活動多元發展，畢業每人至少學會三項運動技能。
- (八) 學生規律運動習慣比例逐年提升。
- (九) 學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣。
- (十) 學生午餐剩食率降低 4%。

九、 本計畫經校務會議通過，核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

教導主任：

校長：

教師代表
教導主任 鍾曜宇

教師代表
教導主任 陳怡紋

果毅國小
校長 林威旭

112年度臺南市柳營區果毅國小
學生游泳課程及體驗活動計畫書

壹、學校基本資料

縣/市	臺南市	鄉/鎮/區	柳營區
學校名稱	(114759)果毅國小		
學校類型	偏遠學校	是否為游泳池學校	否
分校/分班	無		
班級數 (統計處110學年度資料)	0班	學生數 (統計處110學年度資料)	73人
承辦人姓名	鍾耀宇組長	連絡電話	06-6231310 分機115
聯絡信箱	james1205_crossover@gmail.com		

貳、現況/問題分析

本校位於臺南市柳營區果毅里，有別為危險水域之「嘉南大圳」流經，此外，因所在地區未有游泳池之場所，學習游泳能力須至新營或善化區，加之許多家長忙於工作，僅少部分學生具備游泳自救能力，為提升學生水域安全自救能力及知識，於每學年辦理游泳課程，以期提升學生防溺水自救知識及技能。

參、計畫內容及執行策略

(一) 相關辦理資訊

1. 生師比：15:1。
2. 辦理地點：鹿耳南科健康生活館。
3. 辦理日期：2-6月及9-12月。
4. 預計實施班級數：3班。
5. 預計每班參加人數：15人。
6. 預計每班上課次數：12次。
7. 預計每次授課時數：1小時。
8. 預計協同游泳教學師資人數：3人。
9. 前一年協同游泳教學師資人數：3人。
10. 是否收費：否。

(二) 課程內容及執行策略

1. 活動內容(應包含水域安全與自救能力課程)

1. 游泳基本動作、水中換氣、4式游式介紹……。
2. 水中安全與自救課程，例如：浮具飄浮、水母漂與竹漂等自救能力；水中抽筋自解、水中安全、水中自救及救人指導。
3. 詳細學習課程：

週數	預定課程內容	預定課程進度(每週兩節課)
第1週	適應水性	水中安全宣導、水中抽筋自救、水中安全、水中自救及救人指導、水中行走及跳躍、閉氣練習、韻律呼吸、蹬地及蹬踏漂浮、水中站立
第2週	腳打水要領	坐姿打水、腳打水、肘觸地打水、配合頭沒入水中、握浮板打水、徒手打水、蹬踏後打水10公尺以上
第3週	打水與換氣	原地側轉換氣、陸上划手、腳打水單手握浮板換氣
第4週	划手要領	原地及行走划手、一次划手6次打水連續6次以上
第5週	划手與換氣	原地單臂划手換氣、原地前交叉划手換氣連續動作
第6週	連續動作加強	複習上項連續工作、水中自救及救人指導、Happy測驗

※備註：實際進度和學員狀況而定

2. 其他特色規劃方式(如深水體驗、浮具製作及提升救生觀念與相關技能課程等)

1. 推動游泳與自救能力教學及五級檢測(如水母漂、仰漂等)、並教授遇人溺水時的正確救溺方向(救溺五步、防溺水十招)和簡易路。
2. 講師說明救生器具的使用方式，利用實際的器具讓學生親自操作各式救生器具的正確使用方法，親自體驗加強防溺水觀念。
3. 師資來源及建立區同游泳教練制度情形

112年度學生游泳課程及體驗活動計畫

1. 師資來源：本校與應萬體育有限公司合作，聘請3位專業教練。
2. 協同游泳教練制度情形：安排參與游泳體驗課程之導師及體育教師於課程進行時從旁協同教學。
4. 生師比
學生與教師(教練)之人數比例是否欲游泳池管理規範辦理：15:1(若因應身障生等特殊原因，可不受此限)
5. 辦理地點(請說明使用場地或預計租(借)場地之單位名稱，該場地提供相關資源及收費情形)
使用私立游泳池進行教學 例：應萬南科健康生活館
 另提供下列資源：師資 收費，不收費)
救生員 收費，不收費)
6. 工作編組與進度
成立提升學生游泳能力工作小組，並列出工作進度：

職務	職務	姓名	負責工作	工作進度
召集人	校長	林威旭	綜理游泳教學相關事宜	學年度開始即召開提升游泳能力工作小組
副召集人	教導主任	陳怡敏	擬定游泳教學計畫與執行	學年度開始擬定計畫，體驗營結束後製作 成果
執行者	學務組長	鍾耀宇	協調各項推動游泳教學工作	工作計畫擬定後協助車輛租用
成員	導師 體育教師	黃淑貞	協助游泳教學推動	游泳體驗營進行期間協助課程及學生秩序 管理
		莊亞宜		
		黃怡萱		
		呂漢文		
		鍾耀宇		

7. 實施類別：正式(領域或學科)課程內
 1. 辦理日期：__112__年__2__月至__112__年__12__月
 2. 預計實施班級數__3__班
 3. 預計每班參加人數__13__人
 4. 預計每班上課次數__6__次
 5. 預計每次授課時數__1__小時
 6. 預計協同游泳教學師資__3__人
(前一年度協同游泳教學師資__3__人)
1. 是否收費：否，預計每人收費：__0__元

肆、預期效益及檢核機制

1. 游泳自救能力檢測方式
依據部頒之全國中小學學生游泳自救能力基本指標，由教練進行五級檢測。
2. 預期目標效益
 1. 本活動預估參與人數達40人以上。
 2. 預計每位學生均能在游泳能力檢測達階一級。
 3. 高年級學生通過游泳自救能力檢測第二級比例能達到70%以上。
 4. 每位學生都能學會第一級自救能力。

伍、經費申請表(單位：元)

項次	科目	類別	項目	單位	單價	數量	金額	說明
1	經常門	業務費	場地使用費	坪	240	498	119,520	門票、教練費 111下學期 (38位*6*240元) 54,720元 112上學期 (45位*6*240) 64,800元
2	經常門	業務費	保險費-意外險	次	862	6	5,172	111下學期 (38位學生、2位老師862*6=5,172元)

項次	科目	類別	項目	單位	單價	數量	金額	說明
3	經常門	業務費	保險費-意外險	次	1,010	6	6,060	112上學期(45位學生,2位老師) 1010*6=6,060
4	經常門	業務費	交通(旅遊)費	次	5,000	12	60,000	交通費:上下半年總共12次,一趟5,000元 5,000*12=60,000
合計(經常門190,752元)							190,752元	

111年11月14日11時24分，列印自「教育部補助學校教育經費概合網站」。



承辦單位:

教師兼
財務組長 鍾曜宇

主(會)持:

會計室
主任 劉珈吟

校長:

果毅國小
校長 林威旭

111.11.14

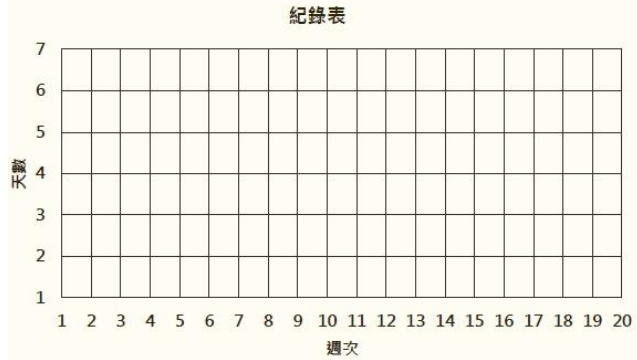
健康護照

姓名:

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。

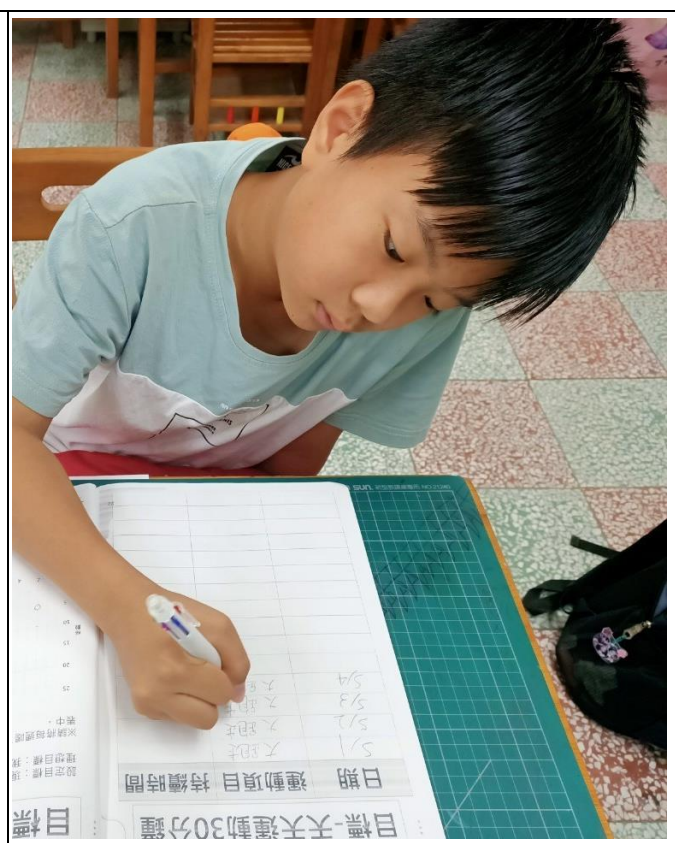
※請將每週有幾天運動達到30分鐘，畫成折線圖，紀錄於下表中



天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！



果毅國小健康護照



說明：學生執行健康護照登記，隨時監控自身運動量。



學生依照體適能檢測指標項目於學校體育活動中進行練習，並記錄於健康護照中。



說明：學生進行體適能暖身活動：健康操、深蹲。



說明：游泳能力分級教學(岸邊打水)

說明：每學期6次游泳教學