

臺南市後壁區後壁國民小學健康促進委員會組織章程

壹、依據：學校衛生法施行細則。

貳、目的：透過組織精簡再造，設立本校學校健康促進委員會（以下簡稱本委員會），審議本校健康促進及衛生保健等各項措施，並督導執行事宜。

參、任務：

- 一、學校健康促進及衛生保健之政策及辦法興革之審議事宜。
- 二、學校年度健康促進及衛生保健工作計劃擬定及經費預算之審核。
- 三、學校健康促進及衛生保健工作之督導與考核事宜。
- 四、與學生健康檢查，追蹤輔導與矯治辦法之研議事宜。
- 五、本校環境衛生（含飲水及餐飲衛生）督導及改善研議事宜。
- 六、有關健康教育之研議事宜。
- 七、其它有關本校環境安全衛生事宜。

肆、會議召開：一、本委員會每一學期至少舉行會議乙次，由主任委員召集之，必要時得召開臨時會議。

二、本委員會開會時，應有委員二分之一（含）以上出席；事項之決議，以出席委員二分之一

（含）以上同意行之。

伍、委員會各成員之職稱及工作項目見下表：委員會成員涵蓋不同處室的成員

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
主持人	吳建邦	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	許順清	教導主任	研究策劃，督導健康促進學校課程計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	曾焜興	總務主任	研究策劃，督導健康促進學校計畫執行之硬體設備相關工作
協同主持人	連健男	學務組長	研究策劃，督導健康促進學校計畫推動執行，並協助行政協調
協同主持人	黃姿綾	教務組長	1. 研究策劃，督導健康促進學校相關課程計畫執行，社區及學校資源之協調聯繫並協助行政協調 2. 協助健康促進學校指導與社區及學校資源之協調聯繫及健康服務
委員	羅榮德	自然與生活科技領域教師	健康網路網頁製作及維護
委員	張淑卿	營養師	研究策劃，協助營養午餐及飲食教育課程設計、統整、執行

委員	洪寧憶	護理師	衛生教育宣導活動設計及執行 各項健康及生理測量及統計分析 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計 及效果評價
委員	黃義猛	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
顧問	衛生所主 任醫師	社區代表	協助各項活動之推展及整合社區人力協助 推展健康服務
顧問	嘉民藥局 黃素珍藥 師	社區校園服務	協助並推廣正確用藥觀念及師生用藥安全 諮詢服務
顧問	後壁里長	社區代表	協助各項活動之推展及整合社區人力協助 推展健康服務
顧問	侯伯里長	社區代表	協助各項活動之推展及整合社區人力協助 推展健康服務

111 學年度後壁國民小學健康促進委員會會議紀錄(一)

111 年 9 月 1 日(星期四)

時間:上午 10 時 10 分-10 時 30 分

地點:會議室

主席:校長 吳建邦

紀錄:洪寧憶

出席人員:健康促進委員會人員

一、 主席報告:

本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、衛生政策、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面都能充份配合執行。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要更多的整合學校與社區的組織人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

109-110 學年度體位統計表

	體位適中率	體位過輕率	體位過重率	體位肥胖率
109 學期	54.87%	5.64%	13.33%	27.5%
110 學期	58.12%	3.66%	13.61%	24.61%

110 學年度上下學期相較，體位過重與肥胖比率僅稍有下降，顯見學童健康飲食及體適能自主管理仍需持之以恆與改善，因此列為本學年度主推議題。

本會議主要檢視 111 學年度(行事曆)擬定的各項健康議題與實施方式，以持續推展本校健康促進計畫。

二、 業務報告:

本校本學期推行項目為:

1. 推動健康體位
2. 學生健康檢查及流感疫苗施打業務
3. 高年級生理衛生講座
4. 菸檳防制及正確用藥講座
5. 餐後潔牙及每週二漱口水推行、口腔齲齒治療回條發放
6. 教室下課淨空及戶外活動 120(sh150)推行、均衡飲食班級營養午餐推行、
7. 教師健康知能研習及六年級性教育、健康促進前後測施測率達 100%等等。

討論健康體位政策相關議題、針對健康體位計畫檢討，並提出改善策略

三、 提案討論：

案由一：修訂本校「111 學年度健康促進實施計畫」、「健康促進學生自主管理獎勵辦法」、
「含糖飲料及零食管理計畫」、「體位不良照護實施計畫」並經行政會議通過後實施。

說明：

1. 依據學校衛生法、健康促進學校實施計畫、國民體適能檢測實施辦法等辦理。
2. 修訂本校健康促進等相關實施計畫及辦法，以增進學生健康運動、均衡飲食等態度、知識與行為。

決議：照案通過。

案由二：本市推行「111 學年度體適能暨健康飲食行動計畫」，訂定本校指標後，採用適切實施方式推行，並依時程上傳計畫與成果。

說明：學務處依 111 學年度健康促進計畫檢視學童健康體位適中率，訂定指標與健康護照獎勵，請委員提出討論或修正之處。

決議：照案通過。

四、 臨時動議：無

五、 散會

111年12月2日(星期五)

時間:上午10時10分-10時30分

地點:校長室

主席:吳校長 建邦

紀錄:洪寧憶

出席人員:健康促進委員會人員

一、主席報告:

為能幫助體重超重、過重學生擁有健康體位，即將成立體重控制班，懇請委員針對此計畫表件提出意見。

二、業務報告:

依據後壁國小健康促進實施計畫，擬訂「111學年度後壁國小體重控制個案管理計畫」。

討論健康體位政策相關議題、針對健康體位計畫檢討，並提出改善策略

三、提案討論:

案由:擬訂「111學年度後壁國小體重控制個案管理計畫」，並經會議通過後實施。

說明:計畫內容分別有:策略流程圖、健康活動營教學計畫表、體重個案管理學童照護紀錄、健康生活自我管理表、健康活力營開班通知單等等表件，建立童健康飲食與規律運動習慣，以達體重控制及保健目的。

決議:照案通過。

四、臨時動議:無

五、散會

台南市後壁區後壁國民小學體重控制班實施計畫

壹、依據：

- 一、 依據本校健康促進學校實施計畫辦理。
- 二、 依據本校學生各學年度健康體位實施計畫辦理。

貳、目標：

- 一、 建立學生正確的營養知識和飲食習慣，以控制體重。
- 二、 指導學生認識運動的重要與方法，並將其生活化、習慣化。
- 三、 透過活動的實施，教導學生正確的體型意識及理想體重對健康的重要，鼓勵家長配合輔導，協助學生從事行為改變，以達體重控制之效。
- 四、 輔導學生適當實施體重控制，實踐健康生活。

參、實施對象：

- 一、本校 BMI 評值為過重及超重且經家長同意之學童

肆、實施方法：

- 一、活動實施前測量體重，每週五複測，持續監測至期末。
- 二、認真確實執行且減重有成的學生，於期末時由校長公開頒獎表揚。

伍、實施時間、內容： 每周一、週四 8：10-8：40 安排不同的運動內容

星期	地點	活動項目	活動說明
一	學校操場	快步健走	健走先求姿勢正確，再求速度加快。抬頭、挺胸、上身稍為前傾、伸直膝蓋、擺動雙臂、以輕快節奏邁開腳步、快步走達 30 分鐘以上。因此，健走運動還是有其正確方式，才能達到最大的效果。
四	學校操場	跳繩	跳繩對身體的靈敏性、身體姿態、平衡能力、協調性和柔軟性都有奇妙的促進作用。能使力量得到發展，尤其是下肢力量。跳繩能讓小腿肌肉變得有爆發力，使大腿和臀部肌肉纖維更結實。跳繩是最有效、最經濟的燃脂方法，同時也是最好的。

陸、本計畫經校長核准後實施。

承辦：

組長：

主任：

校長：

護理師 洪寧憶

教師兼 學務組長 連健男

教師兼 教學主任 許順清

後壁國小 校長 吳建邦

臺南市後壁國小推動健康促進學生自主管理獎勵辦法

一、 依據：

- (一)依據本校健康促進學校計畫辦理。
- (二)依據本校度榮譽制度實施計畫辦理。
- (三)依據本校體位不良、口腔不良、視力不良照護實施計畫辦理、。

二、 目的：

- (一)培養學生健康生活、飲食與衛生習慣。
- (二)配合健康促進活動的實施、教育的宣導，進而改善學生不良衛生、健康習慣。
- (三)養成學生健康自主管理概念，落實學生健康飲食、健康體位與適當運動。

三、 承辦單位：學務處、健康中心、各班導師

四、實施項目：

- (一)健康體位自主管理
- (二)口腔保健自主管理
- (三)視力保健自主管理
- (四)個人健康生活行為自主管理

五、實施及獎勵方式：

- (一)鼓勵各班級導師發展屬於班級特色的「班級健康生活守則」，以建立學童良好的健康飲食、生活衛生、戶外運動習慣。
- (二)統計每學年體適能測驗成績。
- (三)統計每學期學生 BMI 值，發給全校體位不良(含過輕、過重、超重)學生家長通知書(含衛教)，測量結束後請各班導師張貼於聯絡簿，衛教通知單裡含有改善體位不良建議事項：改善自我飲食、建立運動習慣。每學期測量體位後由校護追蹤改善情形，由體位超重進步→過重、體位過重進步→適中、體位過輕→適中者，公開於期末朝會獎勵。
- (四)班級導師對於有按時潔牙的學生給予適時鼓勵，學生確實做到餐後潔牙並登錄在餐後潔牙紀錄表，每個月交至健康中心。
- (五)班級導師對於有做含氟漱口的學生給予適時鼓勵，學生確實做到潔牙後漱口並登錄在含氟漱口水紀錄表，每學期交至健康中心。每學期有確實做到 100%班級，公開於兒童朝會上表揚，以茲鼓勵。

- (六) 學生參與校內各項視力保健、口腔衛生、健康體位等比賽，依據實施辦法予以獎勵。

六、本辦法經校長核可後實施，修正後亦同。

承辦：

組長：

主任：

校長：

護理師洪寧憶

教師兼學務組長連健男

教師兼教學主任許順清

後壁國小校長吳建邦

後壁國小含糖飲料及零食管理計畫

一、 依據

- (一)教育部推動健康促進學校的目標，落實本校健康促進學校計畫。
- (二)發展有效的策略及計畫，提供充分環境與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康生活品質。

二、 目標 高油糖鹽食物的營養成分不足，熱量卻很高，不但會造成肥胖，更增加腸胃負擔，容易讓學童上課時沒精神、注意力不集中，因此學習力變差。透過推動「校園減少含糖飲料」、「向零食說不」，培養學生良好飲食的習慣，建立健康的生活型態，進而提升健康生活品質。

三、 實施對象：本校全體師生。

四、 執行內容

- (一)訂定「健康體適能與飲食教育」行動計畫，落實推動「校園減少含糖飲料」、「向零食說不」，並正式列入學校行事曆。
- (二)結合學校行政單位、導師、家長共同監督以減少學生攜帶含糖飲料、零食進入校園。
- (三)規勸不攜入學校之零食類別(如：洋芋片、速食麵、蜜餞、醃漬品、跳跳糖及其它成份標示不明的餅乾、糖果)：
 - 1. 高熱量類的零食。
 - 2. 成份標示不清的零食。
 - 3. 富含人工添加物及色素之零食。
- (四)學生可攜帶進入校園之飲品及點心如：
 - 1. 飲品：係專指純果(蔬菜)汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳、包裝飲用水和礦泉水等七種液態食品。
 - 2. 點心：係指用於補充正餐之不足，且含有適量蛋白質及其它營養素之食品；其熱量較正餐為少，具有補充營養及矯正偏食的功用，如：麵包、米製品、原味堅果。

五、執行方式

- (一)透過兒童朝會、教師晨會、新生家長座談會、班親會、聯絡簿等方式加強觀念導正。
- (二)班級配合：請各班導師協助督導，避免以含糖飲料作為小朋友的獎勵品。
- (三)家長協助：關心孩子早餐及飲食內容，養成多喝白開水、牛奶的習慣。

六、 考核機制

- (一)每一學年四年級全市健康檢查之「未治療齲齒率」低於 30%。
- (二)每一學年每一學期全校學生之「體位適中率」達 60%。

七、 本實施計畫經校長核可後施行，修正時亦同。

承辦：

組長：

主任：

校長：

護理師洪寧憶

教師兼學務組長連健男

教師兼教學主任許順清

後壁國小校長吳建邦

臺南市後壁國小體位不良照護實施計畫

- 一、 依據：本校健康促進學校實施計畫辦理。
- 二、 目的：
 - (一)建立學生正確的營養知識和飲食習慣，以控制體重。
 - (二)指導學生認識運動的重要與方法，並將其生活化、習慣化。
 - (三)鼓勵體重超重者以適量均衡飲食及運動方式進行減重，並培養正確體型意識，學會對體重之自我監測管理，維持理想體重，營造健康校園。
 - (四)親師合作，協助學生從事行為改變，培養「均衡飲食，規律運動」之習慣，以達體重控制之效。
- 三、 主辦單位：學務處
- 四、 實施對象：以體重超重之學童為對象，從事體重控制的教育宣導及相關運動指導。
- 五、 實施內容：
 - (一)每學期學生身高體重測量後，每位學生皆發給個人身高體重通知單，內含身高、體重數值及體位判讀。
 - (二)將體位不良(過輕、過重與超重)之學生依其體位判定個別發給衛教小單張，供家長參閱與配合。
 - (三)與營養師及午餐執事配合，嚴格控制油炸食品每週供應次數低於兩次，每日皆有綠色蔬菜。
 - (四)多鼓勵學童於下課時間至室外活動，不要待在教室裡。
 - (五)在午餐廚房、學務處佈告欄，以及學校網頁午餐公告張貼健康飲食及運動訊息。
 - (六)建置專門個案輔導機制：篩選體重超重等個案，並辦理健康飲食衛教與運動休閒衛教。
- 六、 實施效益：
 - (一)提高體位適中率 0.5%。
 - (二)認識六大類營養素，與重視體重不良問題，進而改變生活飲食行為。
 - (三)協助學童有恆的運動，配合現有課程與活動，提醒學生落實動態生活。
- 七、 本計畫呈奉校長核可後實施，修正亦同。

承辦：

組長：

主任：

校長：

護理師洪寧憶

教師兼學務組長連健男

教師兼教學主任許順清

後壁國小校長吳建邦

臺南市後壁國小「健康體適能(SH150)與飲食教育」行動計畫

一、緣起：

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。兒童與青少年體重過重及肥胖是國內外皆重視的健康問題，肥胖將增加成年後相關慢性疾病的罹患率與死亡率。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，希望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)本學年度較前一學年度學生體位適中率提高 0.5%，體適能檢測通過率達 56%。
- (二)學生不帶含糖飲料入校達成率 100%。
- (三)本學年度餐前推動營養教育 5 分鐘(每週超過 3 次)與營養午餐均衡飲食（大部份做到與完全做到）達成班級有 70%以上，午餐剩食率降低 7%以上。

四、背景資料及現況分析：

- (一)110學年度較109學年度體位過重與肥胖比率僅稍有下降，顯見學童健康飲食及體適能自主管理仍需持之以恆與改善。
- (二)110學年度第一學期與第二學期相校，學童體位適中率提升3.1%，顯見有效策略仍持續推動，以建立學童健康飲食及體適能自主管理行為。

臺南市後壁區後壁國小學生健康護照獎勵辦法

壹、目的：

提升本校學生健康體適能，透過體適能檢測及各項健康記錄，鼓勵學生時時運動、處處運動，促進身、心、靈之全人健康。

貳、實施對象：

本校全體學生

參、實施內容：

- 一、每學期由學務處製作健康護照發放並由學生自行記錄。
- 二、內容包含健康飲食、體康體適能及衛生宣導等，共訂定十大目標。
- 三、目標一至目標七由各班導師自行核章給分；目標八至目標十每週五或隔週一由各班收齊至學務處核章。

四、目標內容及獎勵分數如下：

項次	內容	達成目標	登錄時間	獎勵分數
目標一	營養均衡	天天都有吃到六大類食物	每週	1分
目標二	補充水分	天天都有喝足1500CC的白開水	每週	1分
目標三	少糖	不喝糖飲料	每週	1分
目標四	少卡路里	不吃零食	每週	1分
目標五	少油	不吃油炸食物	每週	1分
目標六	天天運動	每運動達150分鐘以上	每週	1分
目標七	飯後潔牙	每日三次以上	每週	1分
目標八	大跑步計畫	每週跑步2KM以上	每週	每2公里：1分
目標九	健康體位	BMI比學期初減少	學期末	減1-3%：10分 減3-5%：15分 減5%以上：20分

目標十	體適能檢測	達中等以上	5月	金牌：20分 銀牌：15分 銅牌：10分 中等：5分
-----	-------	-------	----	-------------------------------------

五、獎勵標準：

- 1.五月頒發體適能檢測：由體育署取得資料分成金牌、銀牌、銅牌。
- 2.學期末頒發健康護照：80分以上銅牌、100分以上銀牌、120分以上金牌。
- 3.學期末頒發大跑步計畫：20分以上銅牌、40分以上銀牌、60分以上金牌。
- 4.學期末頒發健康體位：BMI減3%以上銅牌、減5%以上銀牌、減8%以上金牌。

肆、獎勵辦法及經費支出：

- 一、頒發各項獎項學生可得獎狀乙紙及獎品乙份
- 二、獎品經費由「學校健康體適能與飲食教育行動計畫」及辦公費支付

伍、本計畫奉校長核可後實施。

承辦：

健康中心：

教導主任：

校長：

教師兼
李務組長 連健男

吳日新洪宇詒

教師兼
許順清

後壁國小
校長 吳建邦

培養學生運動習慣。

項次	社團名稱	時間	備註	上課地點
1	直排輪	每週五 13:30~17:30	一~六年級	活動中心
2	網球隊	每週一~六 7:00-7:30 下午 16:00~17:00	一~六年級	網球場
3	跳繩與遊戲	每週四 8:00~8:30	一~六年級	操場

3. 成立運動性團隊，培養學生運動習慣。

項次	社團名稱	時間	備註	上課地點
1	網球隊	每日 8:00~8:30	一~六年級	網球場
2	舞蹈社團	每週三下午 1:00~3:00	一~六年級	活動中心

4. 推動 SH150 活動，鼓勵學生戶外活動。

校園各角落	跑步活動 (晨間、課間、課餘活動)	課間活動(跳繩)
國小低年級	採鼓勵性質	採鼓勵性質
國小中年級	每日至少 2 圈(400 公尺)	每日累計 100 下
國小高年級	每日至少 4 圈(800 公尺)	每日累計 150 下

5. 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。

(二)飲食教育計畫

1. 藉由午餐廚房營養宣導，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朝會各進行一次營養教育。

(4) 辦理健康飲食活動。

實施對象：本校全校學生。

實施期間：111 學年度每學期（第 2 週起至第 11 週）

(1) 「我的餐盤」健康飲食正式課程：

健康飲食正式課程(我的餐盤)		
年級	第一學期	第二學期
一	營養的食物 活動 1：食物調色盤 活動 2：飲食好習慣	均衡飲食金字塔 活動 1：認識六大類食物 活動 2：我愛吃早餐(生活技能)
二	健康行動家 活動 1：飲食大原則 活動 2：吃得對 長得好 活動 3：天天運動去	健康 give me five 活動 1：多喝白開水 活動 2：天天二份奶 活動 3：快樂野餐(生活技能)
三	健康家庭有妙招 活動 1：飲食安全小偵探 活動 2：飲食紅綠燈(生活技能) 活動 3：含糖飲料有點壞	健康百分百 活動 1：天天吃早餐 活動 2：早餐面面觀 活動 3：白開水你是誰
四	飲食與運動 活動 1：神奇的營養素	優質全穀好比例 活動 1：吃全穀顧健康
	活動 2：飲食運動要注意 活動 3：糖糖偵探員(生活技能)	活動 2：黃金比例 221
五	前進健康體位 活動 1：我的健康體位(生活技能) 活動 2：少油少糖增健康 活動 3：健康飲食，我決定 活動 4：身體動動 ABC	飲食面面觀 活動 1：飲食學問大 活動 2：世界飲食大不同 活動 3：買得用心吃得安心 活動 4：飲食安全自己把關

六	臺南好米樂 活動 1：營養的臺南好米 活動 2：認識加工類米製品活動 3：米食博覽會	健康飲食生活 活動 1：飲食安全與衛生 活動 2：營養標示看仔細(生活技能) 活動 3：爺爺過生日、活動
<p>結合獎勵制度，將飲食教育融入聯絡簿與親子學習單</p> <p>以問題解決為導向進行課程設計，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</p> <p>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</p>		

(2) 健康飲食非正式課程

利用學生用餐前 5 分鐘，設計補充或加強學生健康飲食觀念

導師進行用餐指導，減少午餐剩食率

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

利用節慶、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

4. 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) 交通大學生活技能融入健康體位課程。

(4) 「臺南市學習資源網」網站/食育教材。

六. 年度指標

項目	年度指標	業務承辦
一	體適能填報率達 100%，體適能檢測通過率達 58%	學務組長
二	執行學校 SH150 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	學務組長
三	參加本市辦理任一項普及化運動 2 項	學務組長
四	111 學年度學生體位適中率提高 2% 以上	健康中心/學務組
五	每週施行餐前五分鐘飲食教育	班級導師/學務組

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	學務組長
七	推廣健康護照	班級導師/學務組
八	施行飲食教育課程或活動	班級導師/學務務組/營養師
九	午餐剩食率降低	班級導師/營養師
十	推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上	學務處
十一	學校特色項目	學務處

七. 實施期程：

實施日期	工作項目
111/8-111/9/4	1. 組成工作團隊 2. 進行現況分析及需求評估 3. 決定年度目標 4. 擬定計畫
111/9/4-112/4/30	執行行動計畫及過程評量
112/5/1	資料分析及成果撰寫

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 85% 以上，全校學生體位適中率上升 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)學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣。
- (四)學生規律運動習慣比例逐年提升。
- (五)凝聚學校健康促進的共識及建立健康校園的願景。

承辦：

組長：

主任：

校長：

護理師洪寧憶

教師兼學務組長連健男

教師兼教導主任許順清

後壁國小校長吳建邦

111 學年度後壁國小體重控制個案管理計畫

壹、依據 新進國小健康促進實施計畫

貳、目標

一、建立個案學生正確的營養知識

和飲食習慣。

二、 培養個案學生養成規律運動習慣，以達體重控制及保健目的。

三、 鼓勵家長配合並協助學生行為的改變。

參、實施對象： 以全校學生 BMI 過重以上(含過重) 為對象招募，徵求家長同意參與者，共 76 位。

肆、實施時間：自 111 年 10 月 1 日至 112 年 1 月中旬(共 4 個月)。

伍、實施方式：

一、成立體重控制工作小組：

校長、學務主任、學務育組長、護理師、營養師、個案、導師

二、 進行健康檢查：於計畫實施前測量學生之BMI指數，藉以確認體重超重之學生；並於計畫實施後再對參與計畫之學生實施測量，以了解其指數增減情形。

三、 安排體能運動-利用每天晨間及課間活動時間，進行跑走及跳繩等體能運動。

四、 辦理衛教宣導，指導學生利用健康護照及飲食日誌實踐運動與健康飲食生活。

五、 聯繫學生導師與家長，配合學生實施體重控制。

陸、本計畫經校長核准後實施。

承辦：

組長：

主任：

校長：

護理師洪寧憶

教師兼學務組長連健男

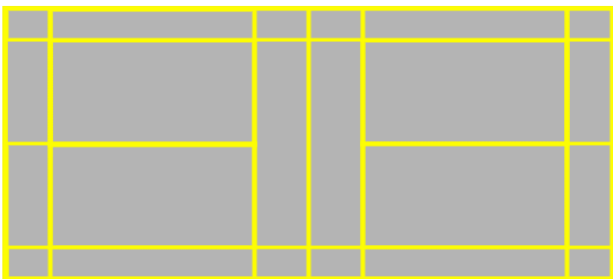
教師兼教學主任許順清

後壁國小校長吳建邦

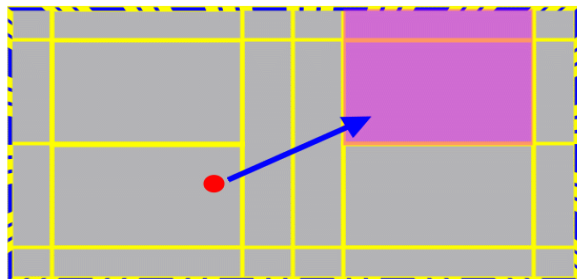
後壁國小111年舐犢盃學童羽球賽

- 一、主旨：
 1. 提昇學生運動技能、強健體適能
 2. 讓學生培養喜愛運動的習慣，遠離三C
- 二、比賽日期：111年1月17-19日9:30~10:30
- 三、報名期限：即日起至1月13日(四)4:00止
- 四、抽籤日期：1月14日(五)10:15辦公室前
- 五、比賽組別：羽球雙打男生組、羽球雙打女生組，不分年級（男生組可以找女生混搭，女生組不得找男生混搭）
- 六、參加資格：三至六年級學生，不限同年級可自行組隊，不得重複報名
- 七、比賽地點：後壁國小活動中心
- 八、比賽辦法：
 1. 採用後壁國小體育課羽球規則(請先瞭解發球、站位等規則)。
 2. 比賽用球：學校提供比賽級羽球。
 3. 一局21分賽制，一局決勝負淘汰賽，每局到達11分時可要求休息 60秒
 4. 比賽服裝：穿著輕便運動衣與運動鞋
- 九、簡易規則說明：
 1. 新制採取「落地得分」並由得分那一方獲發球權。
 2. 發球員的球拍擊到球體底座的瞬間，整個羽球應在發球員的腰部下方，不可高拋發球。
 3. 發球要發對角線內的有效發球區。
 4. 偶數分（含0：0）由站右發球區球員發球，奇數分由站左發球區球員發球，發球得分須和隊友換位置繼續發球。
 5. 對方發球沒發到對角算失分，如果自己方去接算自己失分。
 6. 20平分時要有一方連得兩分獲勝一局。

◎羽球比賽用場地



◎雙打場地界線與發球界線



後壁國小111年舐犢盃學童羽球賽報名表

選手1	班級：	姓名：	報名組別： <input type="checkbox"/> 男童組 <input type="checkbox"/> 女童組
選手2	班級：	姓名：	報名組別： <input type="checkbox"/> 男童組 <input type="checkbox"/> 女童組

後壁國小111年舐犢盃學童羽球賽報名表

選手1	班級：	姓名：	報名組別： <input type="checkbox"/> 男童組 <input type="checkbox"/> 女童組
選手2	班級：	姓名：	報名組別： <input type="checkbox"/> 男童組 <input type="checkbox"/> 女童組

後壁國小111年舐犢盃學童羽球賽報名表

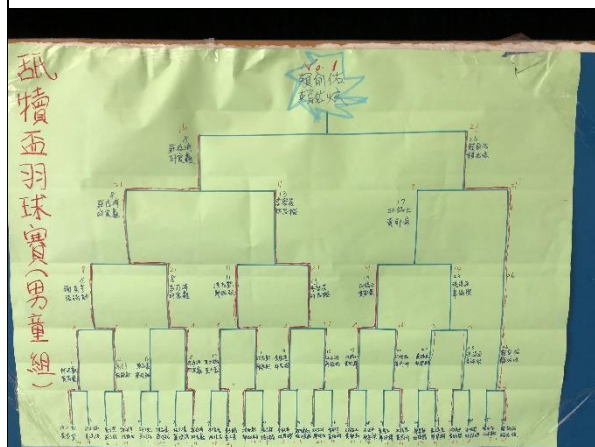
選手1	班級：	姓名：	報名組別： <input type="checkbox"/> 男童組 <input type="checkbox"/> 女童組
選手2	班級：	姓名：	報名組別： <input type="checkbox"/> 男童組 <input type="checkbox"/> 女童組

後壁國小111年舐犢盃學童羽球賽報名表

選手1	班級：	姓名：	報名組別： <input type="checkbox"/> 男童組 <input type="checkbox"/> 女童組
選手2	班級：	姓名：	報名組別： <input type="checkbox"/> 男童組 <input type="checkbox"/> 女童組

活動設計者	連建男	
活動執行者	連建男	
教學大綱及指標	1.提昇學生運動技能、強健體適能 2.讓學生培養喜愛運動的習慣，遠離三C	
教學資源	設備需求：羽球拍及羽球 場地：活動中心或操場練習	
	教學方式：體育課教學	
辦理學校	後壁國小	辦理日期:111年1月17-19日9:30~10:30
對象	國小全體	
活動人數	學生：212人 教職員工：35人	
教學後 自評其成效	1.提昇學生運動技能、強健體適能 2.讓學生培養喜愛運動的習慣，遠離三C	

活動照片



比賽排序



規則解說



比賽開始



戰況激烈

班級躲避球比賽規則及辦法

比賽辦法：

- 1、 每場比賽採3局制，每局比賽時間三分鐘。
- 2、 以三局比賽的總出局數決定勝負，如出局人數相同，再以第三局比賽人員進行驟死賽，一方先擊中人就獲勝。
- 3、 每局外場皆為1人。
- 4、 採雙敗淘汰制，取四名發給獎狀及優友卡點數。

比賽規則：

- 1、 每局比賽時間只有三分鐘（裁判暫停時間除外）。
- 2、 敵隊攻擊時，守隊兩人以上接觸到球而未能接住時，最先觸球者出局。
- 3、 同隊內、外場互相傳球次數以4次為限，也就是第5次就要做攻擊。
- 4、 擲球過程中，如果球運行的路徑在敵隊球員肩膀以上或雙手側平舉以外，均視之傳球。
- 5、 在敵隊內場或外場地地面停留或滾動的球，不得用手或腳越區觸球或撥球。
- 6、 球員在接到球後，必須在5秒內將球擲出。
- 7、 守隊球員如在內場被敵隊球員擊中出局時，不得再以身體碰觸落地之球，否則以二次碰球來論處。
- 8、 外場球員取得生還權時，如未立即離開外場區或故意再觸球應視為放棄生還來論處。
- 9、 重新發球時，發球員應先就定位並舉球過頭，經裁判鳴笛後才能將球擲出，此動作是要讓所有在場球員知道球在哪裡，以避免發生不必要的危險及糾紛。
- 11、 請任體育課教師指導學生熟悉比賽規則。
- 12、 本規則未詳盡時可隨時更改。

活動設計者	連建男	
活動執行者	連建男	
教學大綱及指標	1.提昇學生運動技能、強健體適能 2.讓學生培養喜愛運動的習慣，遠離三C	
教學資源	設備需求：羽球拍及羽球 場地：活動中心或操場練習	
	教學方式：體育課教學	
辦理學校	後壁國小	辦理日期:111年4月10-14日9:30~10:30
對象	國小全體	
活動人數	學生：212人 教職員工：35人	
教學後 自評其成效	1.提昇學生運動技能、強健體適能 2.讓學生培養喜愛運動的習慣，遠離三C	

活動照片



比賽開始



戰況激烈

後壁國小111年跳繩接力賽活動計畫

- 一、主旨：1. 提昇學生運動技能、強健體適能
2. 強化學生心肺功能，訓練敏捷度
3. 讓學生培養喜愛運動的習慣，遠離三C，養成愛運動習慣
- 二、初賽日期：111年4月21-27日10:10~10:30
決賽日期：秒數前三名者於4月28日(四) 10:10~10:30進行決賽
- 三、報名期限：即日起至4月18日(一)4:00止
- 四、組隊方式：每隊參賽選手人數，男、女共10人，女生至少3人（若組兩隊人數不夠，人員可以重複）。
- 五、參加資格：不分年級，每班最多二隊報名。
- 六、比賽地點：東跑道
- 七、比賽辦法：
1. 比賽場地 15公尺(起點至終點)
 2. 選手由起點採取跑步跳至15公尺外終點進行一迴旋，成功10次(裁判認定)後再跑步跳返回起點交下一棒。
 3. 接力賽跳繩可一人一繩，亦可全隊一繩。
 4. 過程中未實施跑步跳者每一人罰加5秒。

-----報名表-----

後壁國小111年跳繩接力賽報名表							
_____年____班							
第一隊	隊名：	隊員					
第二隊	隊名：	隊員					

後壁國小111年跳繩接力賽初賽成績表

班級	隊名	時間	前三名
一乙	一乙	4:03.29	
二甲	二甲A隊	2:59.05	
二甲	二甲B隊	3.09.23	
二乙	二乙A隊	2:26.70	1
二乙	二乙B隊	3:09.01	
三甲	一拳超人隊	2:59.53	
三乙	鬼殺隊	3:16.07	
三乙	恐怖少年隊	5:05.88	
四甲	出來面隊	3:24.69	
四乙	勝利隊	02:55.04	
五甲	五甲	02:33.22	2
五乙	你沒對象隊	02:33.70	3
六甲	六甲A隊	02:48.74	
六甲	六甲B隊	03:11.37	

佐證資料(六)社區關係

活動設計者	連建男	
活動執行者	連建男	
教學大綱及指標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提昇學生運動技能、強健體適能 2. 強化學生心肺功能，訓練敏捷度 3. 讓學生培養喜愛運動的習慣，遠離三C，養成愛運動習慣 	
教學資源	設備需求：跳繩 場地：活動中心或操場練習	
	教學方式：體育課教學	
辦理學校	後壁國小	辦理日期：111年4月21-27日9:30~10:30
對象	國小全體	
活動人數	學生：212人 教職員工：35人	
教學後自評其成效	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提昇學生運動技能、強健體適能 2. 強化學生心肺功能，訓練敏捷度 3. 讓學生培養喜愛運動的習慣，遠離三C，養成愛運動習慣 	

活動照片



初賽



參加教育部屬育署辦理111學年度國中小跳繩接力賽



本校學生參加112年臺南市中小學跳繩錦標賽獲佳績



榮獲佳績

參加112年台南市中小學跳繩錦標賽

臺南市後壁國小社區藥師宣導計畫

壹、依據：臺南市後壁區後壁國民小學健康促進學校實施計畫

貳、目的

- (一) 建構學校與社區藥局合作平台，由校藥師協助師生用藥安全諮詢服務。
- (二) 協助宣導並建立師生正確用藥觀念及落實正確用藥生活技能。
- (三) 瞭解健保合格藥局運作，並讓學童實際體驗以增進正確用藥專業知能。

參、主辦單位：臺南市後壁區後壁國小

肆、協辦單位：南瀛藥師公會、柳營奇美醫院

、後壁美尚藥局

伍、辦理時間：每學年 1-2 次

陸、實施方式

(一)聘任：

1. 透過臺南市南瀛藥師公會協助媒合藥師志工，由藥師協助學校推廣正確用藥核心觀念及增進專業教育宣導能力。
2. 學校自製聘書以學校名義公開頒發校藥師聘書（邀請至校或由校長親自頒發）同時介紹校藥師予全校師生認識，提供師生用藥諮詢服務管道。

(二)參訪：

1. 參觀社區藥局，教導學童如何選擇合格健保藥局，檢視執業藥師證照。
2. 教導學童如何正確選購一般藥品、處方籤用藥及成藥。

(三)學校與校藥師協力事項：

1. 辦理校內各項健康促進學校活動、研習及會議時，能夠將正確用藥教育議題結合健康促進學校活動宣導與推廣。
 2. 運用班親會或親職教育講座傳遞正確用藥健康概念。
3. 推廣校園正確用藥教育，提升全面參與實施之動機及能力。

柒、預期效益

- (一) 透過校藥師到校宣導計畫，藉由專題演講、實務經驗等多元方式分享，推動正確用藥理念普及化，增進校園正確用藥成效。
- (二) 提升師生正確用藥的生活技能，讓正確用藥的理念落實於生活，並能將正確觀念延伸至家庭。
- (三) 提升教師正確用藥專業知能，將正確用藥教育落實於教學與課程中，教導學生養成正確用藥觀念與實踐能力。

捌、本辦法經校長核准後實施，修正後亦同。

承辦：

組長：

主任：

校長：

護理師洪寧憶

教師兼學務組長連健男

教師兼教學主任許順清

後壁國小校長吳建邦