臺南市東區大同國小111學年度
「健康體適能SH150與飲食教育」行動計畫

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：

本校位處於台南市東區偏南的舊社區，因鄰近社區成立新學校，加上學區內人口嚴重外流，逐年減班。目前已達到穩定狀態，學校規模為15班學生數共305人，教職員工45人。

學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、外籍配偶子女、低收入戶及及隔代教養學童比例高達52%，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

近年來在販賣商大力促銷，大眾媒體的推波助瀾下，對於小學生健康行為及認知的影響有日增的趨勢，所以從小養成健康的觀念與知識，形成預防性的健康行為，建立健康促進的意識，使學生遠離誘惑，並能將正確觀念影響家人是相當重要的課題。因此如何從小培養正確之衛生知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生，是學校教育應當努力的目標。

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	班際健身操競賽	11月中	(二~六年級)
2	運動會	12月中	
3	兒童節運動競賽	4月初	
4	小鐵人自行車	4月中	高年級

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	籃球隊	每週二三五上午8:00~8:35	三~六年級
2	田徑隊	每週四上午8:00~9:20	三~六年級
3	戰鼓隊	每週三下午1:30~3:00	三~六年級
4	醒獅隊	每週四上午8:00~9:20	一~六年級

社團名稱	**上課時間**	**上課地點**
舞蹈社	週四，上午8:00~9:20	大門穿堂
羽球社	週三，下午1:30~3:00	大同館三樓
桌球社	週四，上午8:00~9:20	樂活教室
空手道社	週四，上午8:00~9:20	大同館三樓
籃球社	週二四，下午4:10-5:40	大同館三樓
劍玉社	週四，上午8:00~9:20	學務處旁空地

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：大同館一樓、操場、綜合球場

(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。

(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)午餐秘書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)午餐秘書上下學期於學生早會各進行一次營養教育。

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.將飲食教育融入健康領域課程，配合健康促進校本課程實施。

4.整合社會資源，豐富教育內容。

澧食基金會，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	李素珍	校　　長	委員會召集人暨主持計畫的推動。
協同主持人	賴彥睿	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	王姿敏	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	馬翠韓	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
協同主持人	廖佳美	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	李俊毅	體育組長	健促計畫執行，活動策略設計與效果評價，體適能評估，社區及學校資源之協調聯繫。
研究人員	莊涵雅	衛生組長	健促計畫執行，活動策略設計與效果評價，健康促進成果填報。
研究人員	楊宜玲	生教組長	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	李怡萍	一年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	陳怡樺	二年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	黃滄富	三年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	趙婉雅	四年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	王政皓	五年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	顏筱螢	六年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	陳玟吟	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	薛衣庭	午餐秘書	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	洪志易	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務。
研究人員	王妍懿	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、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。

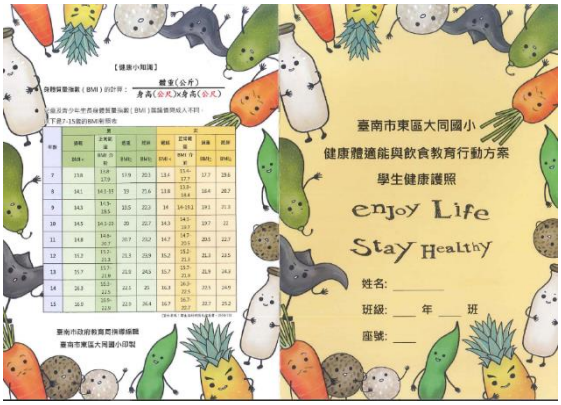
(三)學生體育活動多元發展，畢業每人至少學會一項運動技能。

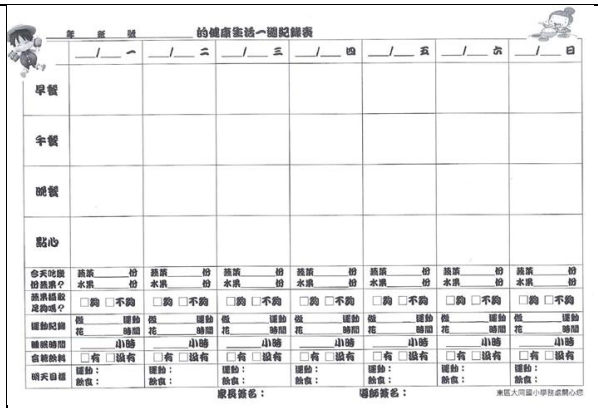
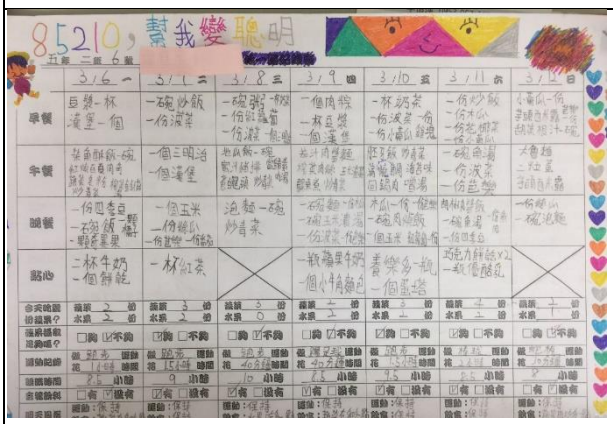
(四)學生規律運動習慣比例逐年提升。

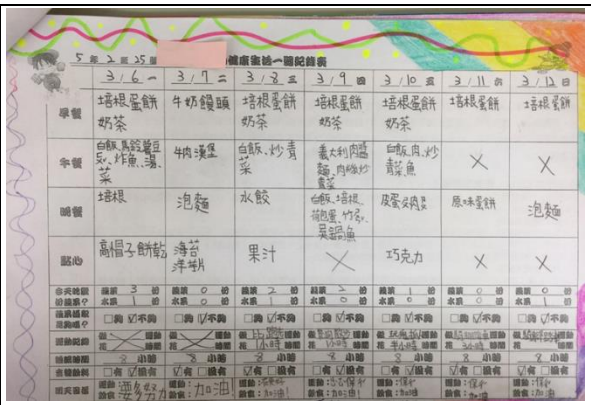
(五)學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣。

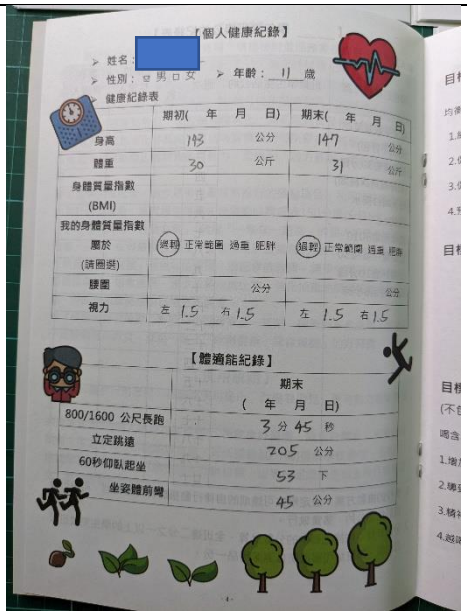
承辦人　　學務主任　　校長

臺南市111學年度東區大同國民小學
健康促進相關增能活動成果表

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="4">健康體適能護照</td></tr>
<tr><td>活動日期</td><td>參加對象</td><td>學生</td><td>家長</td><td>教職員工</td></tr>
<tr><td>112年04月26日</td><td>參加人數</td><td>152</td><td>0</td><td>0</td></tr>
<tr><td>簡述活動內容</td><td colspan="4">1.學生確實根據自身狀況填寫健康體適能護照。
2.體育課時將體適能檢測項目納入熱身活動，以提升體適能通過率。
3.111學年度體適能通過率達61.03%。
4.111學年度體適能金銀銅牌得獎人數達45人，較往年增加。</td></tr>
<tr><td colspan="5">佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)</td></tr>
<tr><td colspan="5"> 


</td></tr>
<tr><td colspan="5">說明：自行設計健康護照</td></tr>
<tr><td colspan="5"> 

 </td></tr>
<tr><td colspan="5">說明：班級執行健康護照</td></tr>
</table>


【個人健康紀錄】

姓名：

性別：♀男 □女　年齡：11歲

健康紀錄表

	期初(　年　月　日)	期末(　年　月　日)
身高	143 公分	147 公分
體重	30 公斤	31 公斤
身體質量指數(BMI)		
我的身體質量指數屬於(請圈選)	過瘦 正常範圍 過重 肥胖	過瘦 正常範圍 過重 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 1.5 右 1.5	左 1.5 右 1.5

【體適能紀錄】

	期末(　年　月　日)
800/1600 公尺長跑	3分45秒
立定跳遠	205 公分
60秒仰臥起坐	53 下
坐姿體前彎	45 公分

[健康行動紀錄]

	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 6 天會吃到六大類食物	現在我每週有 7 天可以喝足白開水	現在我每週會喝 2 杯含糖飲料	現在我每週有 2 天會吃零食	現在我每週會吃 1 次油炸食品	現在我每週有 5 天運動達30分鐘
行動目標	每天都有吃到六大類食物	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」能吃到六大類食物紀錄於下表中	「每週有幾天」能喝1500C.C.的白開水紀錄於下表中	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表中	「每週吃幾天」零食紀錄於下表中	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表中	「每週有幾天」運動達到30分鐘紀錄於下表中
週一	√	√	√	√	√	√
週二	√	√	√	√		√
週三	√	√	√		√	√
週四	√	√	√	√		√
週五	√	√			√	√
週六	√	√	√	√		√
週日	√	√			√	√
週一	√	√	√	√		√
週二	√	√			√	√
週三	√	√	√	√		√

說明:學生確實填寫健康護照

目前您的體適能上傳數據如下：

學校級別	應上傳人數(修改)	已上傳人數(未列入統計人數)	上傳率
國小1~3年級	149	149(0)	100

學校級別	應上傳人數(修改)	已上傳人數(未列入統計人數)	上傳率	完成四項檢測人數	通過「常模百分等級25以上」人數	通過率
國小4~6年級	152	152(1)	100	136	83	61.03%

說明：111學年度體適能通過率達61.03%

金牌 金質獎章詳細列表

班級名稱	學號	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
402	108044	44公分 (97%)	167公分 (98%)	33次 (90%)	222秒 (98%)
501	107045	45公分 (99%)	206公分 (99%)	53次 (99%)	225秒 (87%)

說明：體適能金牌人數2人

銀牌

銀質獎章詳細列表

班級名稱	學號	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
402	108016	39公分 (89%)	149公分 (87%)	28次 (75%)	274秒 (79%)
403	108007	30公分 (78%)	159公分 (86%)	37次 (95%)	242秒 (84%)
403	108008	38公分 (97%)	157公分 (85%)	37次 (95%)	253秒 (78%)
403	108021	40公分 (92%)	144公分 (83%)	28次 (75%)	275秒 (79%)
403	108022	44公分 (97%)	167公分 (98%)	35次 (94%)	269秒 (83%)
501	107058	40公分 (90%)	175公分 (94%)	38次 (94%)	245秒 (83%)
501	107074	33公分 (89%)	161公分 (77%)	46次 (98%)	241秒 (76%)
502	107001	35公分 (94%)	183公分 (86%)	37次 (82%)	203秒 (91%)
502	107011	34公分 (91%)	172公分 (88%)	33次 (81%)	214秒 (93%)
502	107051	32公分 (86%)	168公分 (84%)	32次 (77%)	235秒 (80%)
502	107061	43公分 (95%)	157公分 (87%)	31次 (81%)	249秒 (85%)
502	107080	31公分 (84%)	183公分 (95%)	46次 (98%)	206秒 (96%)
503	107018	36公分 (83%)	178公分 (97%)	38次 (96%)	248秒 (85%)
503	107043	30公分 (80%)	191公分 (97%)	38次 (92%)	241秒 (76%)

說明：體適能銀牌人數 14人

銅牌

銅質獎章詳細列表

班級名稱	學號	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
401	108001	24公分 (53%)	152公分 (64%)	28次 (57%)	249秒 (70%)
401	108034	34公分 (91%)	172公分 (96%)	28次 (68%)	233秒 (89%)
402	108012	39公分 (98%)	170公分 (95%)	36次 (94%)	263秒 (73%)
402	108025	35公分 (79%)	144公分 (83%)	26次 (66%)	264秒 (85%)
402	108035	25公分 (55%)	182公分 (98%)	28次 (68%)	220秒 (95%)
402	108062	31公分 (60%)	147公分 (86%)	27次 (71%)	304秒 (59%)
403	108006	36公分 (96%)	167公分 (94%)	26次 (60%)	260秒 (75%)
501	107010	27公分 (68%)	152公分 (64%)	30次 (69%)	273秒 (54%)
501	107032	38公分 (97%)	170公分 (87%)	35次 (86%)	263秒 (60%)
501	107034	25公分 (57%)	158公分 (72%)	40次 (95%)	274秒 (53%)
501	107042	50公分 (99%)	163公分 (91%)	37次 (95%)	272秒 (68%)
502	107044	29公分 (77%)	166公分 (83%)	30次 (69%)	252秒 (68%)
502	107071	30公分 (57%)	152公分 (82%)	31次 (81%)	249秒 (85%)
503	107022	23公分 (50%)	161公分 (60%)	39次 (87%)	236秒 (66%)
503	107041	36公分 (83%)	165公分 (92%)	40次 (98%)	287秒 (57%)
503	107049	26公分 (63%)	180公分 (94%)	49次 (99%)	216秒 (92%)
503	107055	36公分 (95%)	168公分 (84%)	31次 (73%)	224秒 (87%)
601	106017	33公分 (71%)	141公分 (59%)	28次 (59%)	236秒 (89%)
601	106018	32公分 (88%)	202公分 (96%)	41次 (91%)	228秒 (71%)
601	106019	26公分 (65%)	187公分 (90%)	54次 (99%)	215秒 (83%)
601	106027	25公分 (60%)	170公分 (73%)	40次 (90%)	251秒 (54%)
601	106030	33公分 (71%)	187公分 (98%)	43次 (98%)	267秒 (65%)
601	106032	35公分 (78%)	142公分 (62%)	38次 (94%)	262秒 (69%)
601	106044	30公分 (58%)	158公分 (81%)	35次 (89%)	281秒 (54%)
602	106006	26公分 (65%)	210公分 (98%)	32次 (61%)	245秒 (59%)
602	106008	27公分 (71%)	170公分 (73%)	32次 (61%)	239秒 (63%)
602	106014	32公分 (67%)	202公分 (99%)	33次 (83%)	231秒 (92%)
602	106015	40公分 (90%)	152公分 (77%)	30次 (70%)	247秒 (82%)
602	106033	35公分 (78%)	183公分 (97%)	35次 (89%)	275秒 (58%)

說明：銅牌人數29人

說明:學生進行健康體適能測驗