臺南市中西區成功國民小學
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：13班

二、全校學生人數：261人

三、全校教職員工數：37人

四、業務承辦人：黃彗倩；聯絡電話：3588635#715

五、單位主管：林明輝；聯絡電話：3588635#702

六、校長：鄭國斌

貳、學校背景資料及現況分析

學校背景資料：

本校原址位於赤崁文化園區內，小學部學生約二百餘人，目前因校舍重建暫時遷移至北區文賢國中，本校歷來重視學生在校的營養午餐及體能活動，目前校內學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡(挑食)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，又無法拒絕零食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。
本校周邊商家林立，以飲食店家居多，放學時的飲食選擇更是琳瑯滿目，部份學生早餐或放學後點心選擇炸雞、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，本校營養午餐是訂開元國小的午餐，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；在生理與家長聯絡部份，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，透過均衡飲食宣導，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、因原校區重建，暫居文賢國中，學生可利用的活動空間不足。

二、學童體重過重比率已連續兩年下降。

三、學生多課業忙碌，運動量不足。

參、計畫目標

一、學生體位過重比率由10%降至9%

二、體位過輕比率由9%降至8%

三、體位超重(肥胖)比率由15%降至13%

肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	鄭國斌	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動
協同召集人	陳展興	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同召集人	林明輝	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同召集人	馮千容	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	黃彗倩	體衛組長	健促計畫執行，活動策略設計與效果評價 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	黃郁雯	一年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	王菁黛	二年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	吳曉甄	三年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	林佳靖	四年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	黃琪文	五年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	陳易瑜	六年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	黃珍琪	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	蕭書儀	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

伍、實施期程

實施日期	工作項目
111.09	組成工作團隊，進行現況分析及需求評估，決定目標及健康議題
111.09-10	擬定計畫，編製教材及教學媒體
111.09-112.06	執行計畫
112.01、06	過程評量，成效評價後測及分析
112.06	成果撰寫

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0.5~0.9%：1點	1
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	施行飲食教育課程或活動	每月施行1次：2點	2
十一	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

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)利用體育課時，請體育老師進行體適能檢測

(二)依檢測結果，檢視學生運動狀態，並強化體能訓練

二、執行對象：五、六年級學生

三、指標目標及點數：通過率57~57.9%：3點

四、預期效益：

(一)強化肌肉發展及協調性

(二)強化心肺功能、鍛鍊核心肌群

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)利用午餐時間宣導，配合餐前五分鐘，加強學生健康吃、吃健康的概念

(二)兒童朝會後，以班級為單位，由導師指導，進行晨間運動。

(三)體育課時。由體育老師安排，配合課程，進行不同的運動課程。1-3年級：跳繩及健身操；4-6年級：跑步及球類運動

(四)配合普及化運動比賽，進行相關練習。

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)強化學生吃的知識

(二)強化學生體能

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)依據教育局公布賽事，參與兩項普及化運動

二、執行對象：全校學生

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)藉由賽事練習，強化學生團結意識、加強團隊合作

(二)藉由練習，引起運動的興趣，培養運動習慣

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)開學時進行身高體重量測，掌握學生體位資料

(二)開設體控班，指導體位過重或過輕學生相關知識

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：提高0.5~0.9%：1點

四、預期效益：

(一)提高學生體位適中率

五、學校申請點數：1點

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)利用午餐時間播放餐前五分鐘影片，並進行宣導

(二)利用健康課加強飲食教育

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每月施行2次：1點

四、預期效益：

(一)強化學生對食物的認知與了解

(二)建立均衡的飲食習慣

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)配合健康課程，進行水域安全的課程

(二)利用學生朝會時，強化水域安全的概念

二、執行對象：全校學生

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)建立水域安全概念

五、學校申請點數：1點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)印製健康護照，鼓勵學生利用課間時間運動，建立運動習慣

(二)利用兒童朝會時間，公開表揚達成運動目標與時數的學生

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：1/3班級數實施：1點

四、預期效益：

(一)培養運動習慣，強化心肺功能與體魄

五、學校申請點數：1點

指標十：施行飲食教育課程或活動

一、執行方式：

(一)在健康課時，進行飲食教育課程

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每月施行1次：2點

四、預期效益：

(一)能建立健康的飲食概念，並落實於生活中

五、學校申請點數：2點

指標十一：申請體育署補助正式游泳課程經費

一、執行方式：

(一)將游泳課規劃於正式課程，並帶領學生進行游泳課程

二、執行對象：四-六年級

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)學會基本吐氣、換氣及打水動作

(二)學會遇險自保的動作

五、學校申請點數：1點

Copyright © 2023 臺南市教育局 All Rights Reserved

指標一：體適能填報率達 100%，提高體適能檢測通過率

主題	體適能填報率達 100%，提高體適能檢測通過率

活動特色說明

於期初測量學生身高體重，並針對體位不良學生進行各項宣導與協助計畫，並請體育老師協助測量體適能。

活動方案照片

說明：身高體重量測

一年 1 班

號	姓名	性別	身高	體重	測量日	BMI	判讀	桌椅型號
1	李[redacted]	男	116.8	20.1	111/09/06	14.7	體重適中	120
2	梁[redacted]	男	115.7	18.8	111/09/06	14.0	體重適中	115
3	梁[redacted]	男	114.8	18.8	111/09/06	14.3	體重適中	115
4	王[redacted]	男	124.5	28.6	111/09/06	18.5	體重過重	125
5	曾[redacted]	男	112.7	21.6	111/09/06	17.0	體重適中	115
6	詹[redacted]	男	116.2	19.3	111/09/06	14.3	體重適中	120
7	楊[redacted]	男	118.4	18.2	111/09/06	13.0	體重過輕	120
8	李[redacted]	男	121.2	28.8	111/09/06	19.6	體重超重	125
9	江[redacted]	男	121.3	22.9	111/09/06	15.6	體重適中	125
10	黃[redacted]	男	114.6	17.7	111/09/06	13.5	體重適中	115
11	蕭[redacted]	女	122.4	23.5	111/09/06	15.7	體重適中	125
12	黃[redacted]	女	127.5	26.7	111/09/06	16.4	體重適中	130
13	楊[redacted]	女	120.6	21.6	111/09/06	14.9	體重適中	120
14	任[redacted]	女	120.2	23.5	111/09/06	16.3	體重適中	120
15	李[redacted]	女	120.3	24.8	111/09/06	17.1	體重適中	120
16	黃[redacted]	女	118.0	20.3	111/09/06	14.6	體重適中	120
17	周[redacted]	女	119.7	20.3	111/09/06	14.2	體重適中	120

說明： 身高體重紀錄

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	133	133(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	129	129(0)	100	129	44	34.11%

目前您的游泳/自救能力上傳數據如下：

應登錄人數(修改)	已登錄人數	登錄率
262	0	0%

畢業年級	應登錄人數	通過人數	通過率
國小6年級	33	0	0%

說明：體適能網站記錄

指標四：年度學生體位適中率提高

主題	年度學生體位適中率提高

活動特色說明

於期初進行身高、體重的量測，了解學生的生長狀況，體位不良學生發通知書通知家長，讓家長了解學生的成長狀況，希冀與家長攜手掌握學生身體狀況，並在早自修時間開設體控班，進行飲食營養教育、簡易健身、鍛鍊等知識，讓學生從生活中慢慢改變生活方式，改善體位，期末時在兒童朝會進行公開頒獎，希望能鼓勵體位改善的學生，能繼續持續努力。

活動方案照片

說明：身高體重量測

說明：體重超重家長通知單回條

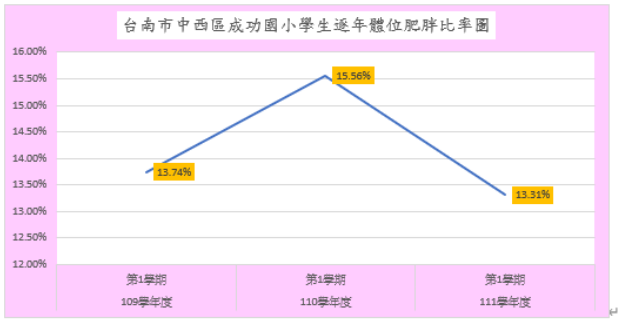
市立成功國小111學年第1學期_體位判讀結果統計報表（班

年級	班級	人數	身高體重檢查人數					
			合計			體位適中		
		比率	計	男	女	計	男	女
全校合計		人數	261	148	113	180	99	81
		比率	100.00%	56.70%	43.30%	68.97%	66.89%	71.68%

市立成功國小111學年第2學期_體位判讀結果統計報表（班

年級	班級	人數	身高體重檢查人數					
			合計			體位適中		
		比率	計	男	女	計	男	女
全校合計		人數	262	149	113	187	104	83
		比率	100.00%	56.87%	43.13%	71.37%	69.80%	73.45%

	109 學年度 第 1 學期	110 學年度 第 1 學期	111 學年度 第 1 學期
體位肥胖比率	13.74%	15.56%	13.31%



說明：111 學年度上下學期體位適中率比較，體位適中率提高

說明： 109 至 111 學年度**體位肥胖率降低**

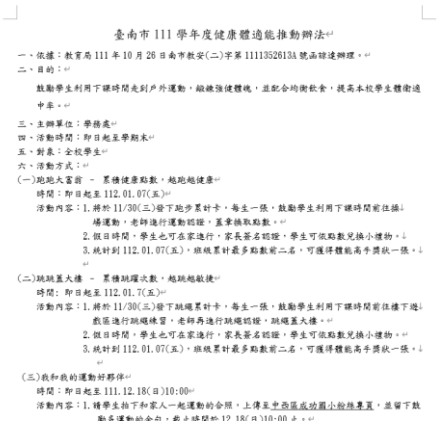
指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

<table>
<tr><td>主題</td><td>施行餐前五分鐘飲食教育</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動特色說明</td></tr>
<tr><td colspan="2">利用午餐時間播放餐前五分鐘影片，進行宣導，並利用健康課強化學生健康飲食概念。</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動方案照片</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>說明：班級實施餐前五分鐘</td><td>說明：班級實施餐前五分鐘</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>說明：班級實施餐前五分鐘</td><td>說明：班級實施餐前五分鐘</td></tr>
<tr><td>
餐前五分鐘飲食教育實施課表
實施時間：每週三中午中午
方式：請導師依月份播放，檔案、影片連結放置在 DS718/"
日日是好日的資料夾中
<table>
<tr><td></td><td>課 程 主 題</td></tr>
<tr><td>9 月</td><td>柯與雞蛋的相遇(豆魚蛋肉類)</td></tr>
<tr><td>10 月</td><td>牛奶去旅行(乳品類)</td></tr>
<tr><td>11 月</td><td>「葉」來越美麗(蔬菜類)</td></tr>
<tr><td>12 月</td><td>柑橘家族大解密(水果類)</td></tr>
<tr><td>3 月</td><td>急油未盡(油脂與堅果種子類)</td></tr>
<tr><td>4 月</td><td>來參對決(全穀雜糧類)</td></tr>
<tr><td>5 月</td><td>椒香四溢(蔬菜類)</td></tr>
<tr><td>6 月</td><td></td></tr>
</table>
承辦人　　單位主管　　校長</td><td> </td></tr>
<tr><td>說明：每月餐前五分鐘施行進度表</td><td>說明：執行班級數</td></tr>
</table>

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

<table>
<tr><td>主題</td><td>辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動特色說明</td></tr>
<tr><td colspan="2">於兒童朝會時間辦理水域安全宣導，並與泳池合作於六月時辦理水域安全活動闖關，期望能強化學生對自己安全的重視。</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動方案照片</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>說明：兒童朝會進行水域安全宣導</td><td>說明：兒童朝會進行水域安全宣導</td></tr>
<tr><td>
</td><td> </td></tr>
<tr><td>說明：完成填報</td><td>說明：在泳池進行游泳教學，並辦理水域安全課程</td></tr>
</table>

指標七：推廣健康護照

<table>
<tr><td>主題</td><td>推動健康點數卡。</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動特色說明</td></tr>
<tr><td colspan="2">推動健康點數卡，鼓勵學生利用課餘時間，前往操場運動，也鼓勵班級老師利用兒童朝會結束時間，一起前往運動，並在兒童朝會時公開表揚已完成點數卡學生。</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動方案照片</td></tr>
<tr><td> 
臺南市 111 學年度健康體適能推動辦法
一、依據：教育局 111 年 10 月 26 日南市教安(二)字第 1111352613A 號函辦理。
二、目的：
鼓勵學生利用下課時間走到戶外運動，鍛鍊強健體魄，並配合均衡飲食，提高本校學生體衛適中率。
三、主辦單位：學務處
四、活動時間：即日起至學期末
五、對象：全校學生
六、活動方式：
(一)跑跑大富翁 - 累積健康點數，越跑越健康
時間：即日起至 112.01.07(五)
活動內容：1.將於 11/30(三)發下跑步累計卡，每生一張，鼓勵學生利用下課時間前往操場運動，老師進行運動認證，蓋章摘取點數。
2.假日時間，學生也可在家進行，家長簽名認證，學生可依點數兌換小禮物。
3.統計到 112.01.07(五)，班級累計最多點數前二名，可獲得體能高手獎狀一張。
(二)跳跳蓋大樓 - 累積跳繩次數，越跳越敏捷
時間：即日起至 112.01.7(五)
活動內容：1.將於 11/30(三)發下跳繩累計卡，每生一張，鼓勵學生利用下課時間前往標下過數區進行跳繩練習，老師再進行跳繩認證，跳繩蓋大樓。
2.假日時間，學生也可在家進行，家長簽名認證，學生可依點數兌換小禮物。
3.統計到 112.01.07(五)，班級累計最多點數前二名，可獲得體能高手獎狀一張。
(三)我和我的運動好夥伴
時間：即日起至 111.12.18(日)10:00
活動內容：1.請學生拍下和家人一起運動的合照，上傳至中西區成功國小粉絲專頁，並留下點</td><td> </td></tr>
<tr><td>說明：活動計畫</td><td>說明： 跑步時，也要帶著運動點數卡</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>說明：兒童朝會後，班級老師帶著全班學生一起。</td><td>說明：兒童朝會後，班級老師帶著全班學生一起。</td></tr>
<tr><td> </td><td>
</td></tr>
<tr><td>說明：兒童朝會時，進行頒獎表揚。</td><td>說明：運動點數卡</td></tr>
</table>

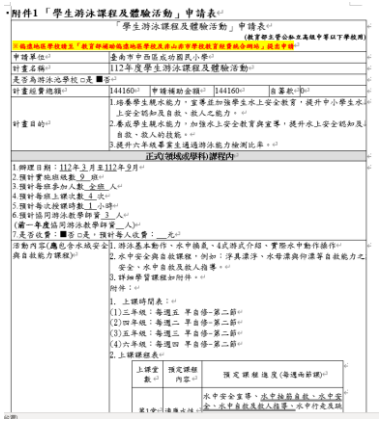
指標指標十一：申請體育署補助正式游泳課程經費

主題	申請體育署補助正式游泳課程經費。

活動特色說明

申請體育署補助正式游泳課程經費，今年四月底開始進行六年級游泳教學，此次申請課程預計在今年 10 月全部執行完畢，執行年級為三-六年級，並於課程中進行水上自救課程。

活動方案照片



「學生游泳課程及體驗活動」申請表

申請單位	臺南市中西區成功國民小學
計畫名稱	112年度學生游泳課程及體驗活動
是否為游泳池學校	□是 ■否
計畫經費總額	144160
申請補助金額	144160
自籌款	
計畫目的	1.培養學生親水能力，宣導並加強學生水上安全教育，提升中小學生水上安全認知及自救、救人之能力。 2.養成學生親水能力，加強水上安全教育與宣導，提升水上安全認知及自救、救人的技能。 3.提升六年級畢業生通過游泳能力檢測比率。
正式(領域或學科)課程內	
1.辦理日期	112年3月至112年9月
2.預計實施班級數	9 班
3.預計每班參加人數	全班 人
4.預計每班上課次數	1 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
(續一年度協同游泳教學師資	人)
7.是否收費	■否□是，預計每人收費： 元
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、試游或介紹、實際水中動作操作 2.水中安全與自救課程，例如：浮具漂浮、水母漂與仰漂等自救能力之安全、水中自救及救人指導 3.詳細學習課程如附件
附件	1. 上課時間表： (1)三年級：每週五 早自修-第二節 (2)四年級：每週二 早自修-第二節 (3)五年級：每週三 早自修-第二節 (4)六年級：每週四 早自修-第二節

2. 上課課程表

上課堂數	預定課程內容	預定課程進度(每週兩節課)
		水中安全宣導、水中換氣自救、水中安全、水中自救及救人指導、水中行走及踢

臺南市政府體育局補助或委辦經費概算表

申請機關/組別：臺南市中西區成功國民小學

計畫名稱：112年度學生游泳課程經費

編製日期：111年11月01日

計畫經費總額：144160元，申請金額：144160，自籌款：0元

計畫經費明細						臺南市體育處核定（申請單位勿填）
用途別科目	單位	數量	單價	預算數	說明	補助金額及說明
2服務費用						
28專案服務費用	人次	96	336	32,256		
4租金、償債與利息						
41地租與水租	人次	752	77	57,904	門票、場地費	
44交通及運輸設備租金	次	36	1,500	54,000	車租	

說明：申請計畫

說明： 概算表

說明：游泳教學

說明：游泳教學

說明：換氣練習。

說明：打水練習。