

臺南市安南區海東國民小學

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：81班
- 二、全校學生人數：2254人
- 三、全校教職員工數：172人
- 四、業務承辦人：施思敏；聯絡電話：2567146-823
- 五、單位主管：陳明山；聯絡電話：2567146-803
- 六、校長：柯禧慧

貳、學校背景資料及現況分析

學校背景資料：

本校位於安南區，由於科工區逐漸發展，吸引了多家建商，建案如雨後春筍般增長。因此，在少子化的現況中，本校設籍人口不減反增，學校班級數近二年快速增加，目前已有81班，學校校占地面積近4.6公頃，有跑道250公尺的田徑場(其中包含跳遠場及鉛球場地)、溜冰場、羽球館、綜合球場、海東館及風雨球場，且設有一座25公尺8水道的標準游泳池，運動空間充足。近年來各項體育團隊表現優異，本校傑出校友慷慨解囊，樂意回饋母校，知名建設公司及茶飲業老闆，每年固定提供經費贊助各項體育團隊，期盼有更多的資源共襄盛舉，我們共同努力為孩子們創造一個豐富、和諧而且安全的的學習環境。

學校向來重視學生在校的營養午餐及體能活動；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，因此本校營養師搭配每月菜單附載營養常識，每日公布在學校網站；廚房公佈欄進行主題式營養教育文宣；營養師上下學期於學生早會各進行一次營養教育。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。

現況分析：

- 一、本校週邊商家林立，以飲食店及超商居多，學生課後常於超商購買含糖飲料及零食。所以110學年學生之體位健康情形有待改進，過輕佔6.2%,過重佔13.5%,超重佔16.5%，越高年級，過重、超重的比率也逐漸升高。
- 二、推論其可能原因，與學生在家飲食、生活作息有密切相關，加上目前新冠肺炎疫情持續延燒全球，許多父母很擔心子女在校學習及活動的保護狀況，但生活在處處提高警覺的無形壓力下，可能會忽略了學童的健康成長需求。

三、學校須積極推動「學童健康體位」，養成學童均衡營養、運動及規律生活習慣更凸顯其重要。也因此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。

四、體能部份，學校規劃多元體育社團，安排班級運動類競賽，鼓勵學生多到戶外活動，並適時補充水份，以提升健康體能。

五、與家長聯絡部份，學校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。

參、計畫目標

一、學生健康指標，全校學生體位過重比率由13.5%降至12%、體位超重比率由16.5%降至15%、體位過輕比率由6.2%降至5%。

二、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。

三、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。

四、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。

五、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。

肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	柯禧慧	校長	計畫召集人暨綜整計畫推動。
副召集人	陳惠美	教務主任	協助召集人暨綜整計畫業務推動。
副召集人	陳明山	學務主任	協助召集人暨綜整計畫業務推動。
副召集人	劉博允	總務主任	協助召集人暨綜整計畫業務推動。
副召集人	王世宇	輔導主任	協助召集人暨綜整計畫業務推動。
研究人員	施思敏	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	顏良益	衛生組長	健康促進計畫執行，活動策略設計與效果評價。
研究人員	柯正和	午餐執秘	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	蘇鵬權	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。

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
研究人員	陳璧容	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	鄭燦輝	一年級學年主任	學年活動協調聯繫。
研究人員	林佳吟	二年級學年主任	學年活動協調聯繫。
研究人員	郭又鳴	三年級學年主任	學年活動協調聯繫。
研究人員	郭昭安	四年級學年主任	學年活動協調聯繫。
研究人員	林福欽	五年級學年主任	學年活動協調聯繫。
研究人員	黃靜枝	六年級學年主任	學年活動協調聯繫。
研究人員	林明慧	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	吳胤學	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。

伍、實施期程

實施日期	工作項目
111年9月～112年6月	每月於用餐前播放餐前5分鐘飲食營養教育影片
10/1～12/1	大跑步計畫—越野賽跑
11/1～12/3	班際拔河比賽
12/3	校慶運動會—趣味競賽、徑賽決賽、大隊接力
12月底至1月中	班際樂樂棒球比賽
112年1月	111學年度臺南市國民中小學生普及化馬拉松接力班際對抗賽
112年3月	111學年度臺南市普及化運動樂樂棒球錦標賽
112年4月	班際樂樂跳繩比賽

實施日期	工作項目
112年5月	111學年度臺南市馬拉松接力班際對抗賽
112年5月	班際水上運動會
112年5月	計畫成果填報

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58%以上：5點	5
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2%以上：5點	5
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行3次：5點	5
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	全校實施：5點	5
十	午餐剩食率降低	降低4~4.9%：1點	1
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)體育課暖身活動後，任課老師實施體能訓練5分鐘，將體適能檢測項目、仰臥起坐、立定跳遠、柔軟度的動作融入其中。

(二)運用晨間運動模式:配合樂樂跳繩比賽，中年級於每週二、四、五 (8:00~8:30)，由導師加強練習跳繩運動。

(三)運用晨間運動模式:配合越野賽及樂樂棒球班級聯賽，高年級於每週二、四、五(8:00～8:30)，由導師加強練習跑步及樂樂棒球運動。

(四)級任老師引導學生投入跑步運動，因地制宜，引導學生以零存整付方式累積里程數，培養學生終身運動習慣，達時時運動處處運動之目標。

二、執行對象：三~六年級學生

三、指標目標及點數：通過率58%以上：5點

四、預期效益：

(一)體位過重比率由13.5%降至12%、體位超重比率由16.5%降至15%、體位過輕比率由6.2%降至5%。

(二)目標數值：提高體適能檢測通過率(金、銀、銅比率提高)

(三)學生每週規律運動時間增加5-10%。

五、學校申請點數：5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)每日下課時間，依學生喜好運動的程度，規劃運動項目有跳繩、籃球、飛盤、足球、呼拉圈、跑步等。

(二)依據校園空間分布特性及運動性質，體育器材的借用方式以無記名方式，選擇運動器材，並安排體育小志工管理。

二、執行對象：一~六年級學生

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)培養每位學生至少學會一項運動技能。

(二)落實SH150運動方案，提升學生規律運動習慣，提高專注力、動機及學習效率。

(三)活絡校園體育活動，增進親職共同運動機會，提高運動人口，奠定終生運動基石。

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)舉辦校內班際樂樂棒球比賽，第一名班級代表學校參加台南市樂樂棒球比賽。

(二)由高年級導師訓練，參加111學年度臺南市國民中小學生普及化馬拉松接力班際對抗賽。

(三)由高年級導師訓練，參加臺南市111年國民中小學大隊接力班際對抗賽。

二、執行對象：五~六年級學生

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)學生代表班級，為學校爭取更高榮譽。

(二)激發出學生喜歡運動的動機，進而熱愛各項運動。

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)Teeball隊：每週一二四五8:00~8:35及午休訓練。女壘隊：每週一二四五8:00~8:35及午休訓練。田徑隊：每週一二四五8:00~8:35及午休訓練。溜冰隊：每週一二四五8:00~8:35訓練。射箭隊：每週一二四五8:00~8:35及午休訓練。

(二)溜冰社：週二、三、四、六16:00-18:00。樂樂棒球社：週一、二、三、四16:00-18:00。羽球社：週一、四16:00-18:00。空手道社：週四16:00-18:00。足球社：週二、三16:00-18:00。跆拳道社：周六14:00-16:00。籃球社：周一16:00-18:00。熱舞社：周三13:00-18:00，週六13:00-15:00。

(三)倡導天天五蔬果、蔬果彩虹579

(四)推廣均衡食物黃金比例221

(五)鼓勵學生每天二份奶

(六)盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物，避免含糖飲料，多吃全穀食物、多喝水

二、執行對象：一~六年級學生

三、指標目標及點數：提高2%以上：5點

四、預期效益：

(一)學生規律運動習慣比例逐年提升。

(二)目標數值：年度學生體位適中率提高達 65 %

五、學校申請點數：5點

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)藉由導師餐前指導，每周至少施行3次影片播放，主題搭配午餐食譜。

(二)每週播放教育局健康體適能與飲食教育網站主題影片3次。

(三)鼓勵學生至臺南市學校午餐教育資訊網參加每月小測驗。

二、執行對象：一~六年級學生

三、指標目標及點數：每週施行3次：5點

四、預期效益：

(一)6成以上導師每週執行超過3次。

(二)提升學生飲食知識及惜福習慣。

五、學校申請點數：5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)三~六年級上、下學期各辦理十週正式游泳課程，透過課程讓學生熟悉水性，具備基本自救技能。

(二)下學期舉辦校內水上運動會，讓學生經由競賽增進自身游泳技術。

(三)於學生集會時加強救溺五步、防溺十招之水域安全宣導。

二、執行對象：一~六年級學生

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)學生能學會自由式、仰式與基本自救技能。

(二)學生具備防溺觀念。

五、學校申請點數：1點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)印製全校學生健康護照，養成學生規律運動與正確飲食的行動力。

(二)紀錄6項個人健康行動目標(均衡飲食好習慣、喝足白開水、不喝含糖飲料、每日潔牙至少2次、每日觀看四電少於2小時、天天運動30分鐘)

二、執行對象：一~六年級

三、指標目標及點數：全校實施：5點

四、預期效益：

(一)透過健康行動紀錄，以達成促進學生自主執行健康飲食、快樂運動的目的。

(二)透過記錄健康歷程，行動效果視覺化，改變看得見，讓學生更有動力往健康邁進。

五、學校申請點數：5點

指標十：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)每週調查班級飯菜的需求量，調整適合各班的份量，避免浪費食物。

(二)建立廚餘紀錄表，每週測量廚餘2~3次，逐月統計，期末製成圖表，了解是否達成目標。

二、執行對象：一~六年級學生

三、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點

四、預期效益：

(一)目標數值：午餐剩食率降低4~4.9%。

(二)建立「吃正餐、不偏食、不過食」的健康飲食概念，也讓孩子們懂得珍惜、分享。

五、學校申請點數：1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)三~六年級上、下學期各辦理十週正式游泳課程，透過課程讓學生熟悉水性，具備基本自救技能。

(二)六年級學生在畢業前進行小泳士測驗，檢測學生游泳能力。

二、執行對象：三~六年級學生

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)學生能學會自由式、仰式與基本自救技能。

(二)六年級小泳士檢測通過率達60%。

五、學校申請點數：1點

111 學年度臺南市安南區海東國民小學
學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果總覽表

壹、年度指標				
項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
一	體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率	通過率58%以上：5點	5	5
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	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	2
四	年度學生體位適中率提高	提高2%以上：5點	5	5
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行3次：5點	5	3
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	1
七	推廣健康護照	全校實施：5點	5	5
十	午餐剩食率降低	降低4~4.9%：1點	1	1

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
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	1
貳、畢業生個人健康行動獎勵人數統計				
一	健康活力五優獎人數(完成5項健康行動者)		共35人	
二	身體力行實踐獎人數(完成3~4項健康行動者)		共38人	
參、健康護照				
一	學校健康護照			

111 學年度臺南市安南區海東國民小學 學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果報告

<p>指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率</p> <p>一、執行方式：</p> <p>(一)體育課暖身活動後，任課老師實施體能訓練5分鐘，將體適能檢測項目、仰臥起坐、立定跳遠、柔軟度的動作融入其中。</p> <p>(二)運用晨間運動模式:配合樂樂跳繩比賽，中年級於每週二、四、五(8:00~8:30)，由導師加強練習跳繩運動。</p> <p>(三)運用晨間運動模式:配合越野賽及樂樂棒球班級聯賽，高年級於每週二、四、五(8:00~8:30)，由導師加強練習跑步及樂樂棒球運動。</p> <p>(四)級任老師引導學生投入跑步運動，因地制宜，引導學生以零存整付方式累積里程數，培養學生終身運動習慣，達時時運動處處運動之目標。</p> <p>二、執行對象：三~六年級學生</p> <p>三、指標目標及點數：通過率58%以上：5點</p> <p>四、預期效益：</p> <p>(一)體位過重比率由13.5%降至12%、體位超重比率由16.5%降至15%、體位過輕比率由6.2%降至5%。</p> <p>(二)目標數值：提高體適能檢測通過率(金、銀、銅比率提高)</p> <p>(三)學生每週規律運動時間增加5-10%。</p>
--

五、實際成效：

一、學生每週規律運動時間增加5%

二、111學年度體適能通過率56%

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：5

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標一成果照片(4~6張)



仰臥起坐測驗



坐姿體前彎測驗



中年級樂樂跳繩比賽



高年級樂樂跳繩比賽



晨間慢跑



晨間跳繩

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)每日下課時間，依學生喜好運動的程度，規劃運動項目有跳繩、籃球、飛盤、足球、呼拉圈、跑步等。
- (二)依據校園空間分布特性及運動性質，體育器材的借用方式以無記名方式，選擇運動器材，並安排體育小志工管理。

二、執行對象：一~六年級學生

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)培養每位學生至少學會一項運動技能。
- (二)落實SH150運動方案，提升學生規律運動習慣，提高專注力、動機及學習效率。
- (三)活絡校園體育活動，增進親職共同運動機會，提高運動人口，奠定終生運動基石。

五、實際成效：

- 一、每位學生至少習得一項運動技能。
- 二、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。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標二成果照片(4~6張)



晨間慢跑



下課時間學生於操場上使用各項運動器材



越野賽跑



大隊接力



校內樂樂跳繩賽



校內樂樂棒球賽

指標三：參加本市辦理2項普及化運動

一、執行方式：

(一)舉辦校內班際樂樂棒球比賽，第一名班級代表學校參加台南市樂樂棒球比賽。

(二)由高年級導師訓練，參加111學年度臺南市國民中小學生普及化馬拉松接力班際對抗賽。

(三)由高年級導師訓練，參加臺南市111年國民中小學大隊接力班際對抗賽。

二、執行對象：五~六年級學生

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)學生代表班級，為學校爭取更高榮譽。

(二)激發出學生喜歡運動的動機，進而熱愛各項運動。

五、實際成效：

一、5年2班參加111學年台南市度普及化樂樂棒球賽榮獲殿軍

二、6年11班參加111學年台南市度普及化馬拉松接力榮獲季軍

三、6年11班參加111學年台南市度普及化大隊接力榮獲第5名

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標三成果照片(4~6 張)



5年2班參加111學年台南市度普及化樂樂棒球賽榮獲殿軍



6年10班參加111學年台南市度普及化樂樂棒球賽



6年11班參加111學年台南市度普及化樂樂棒球賽



6年11班參加111學年台南市度普及化馬拉松接力榮獲季軍



6年11班參加111學年台南市度普及化馬拉松接力榮獲季軍



6年11班參加111學年台南市度普及化大隊接力榮獲第5名

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一) Teeball隊：每週一二四五8:00~8:35及午休訓練。女壘隊：每週一二四五8:00~8:35及午休訓練。田徑隊：每週一二四五8:00~8:35及午休訓練。溜冰隊：每週一二四五8:00~8:35訓練。射箭隊：每週一二四五8:00~8:35及午休訓練。

(二)溜冰社：週二、三、四、六16:00-18:00。樂樂棒球社：週一、二、三、四16:00-18:00。羽球社：週一、四16:00-18:00。空手道社：週四16:00-18:00。足球社：週二、三16:00-18:00。跆拳道社：周六14:00-16:00。籃球社：周一16:00-18:00。熱舞社：周三13:00-18:00，週六13:00-15:00。

(三)倡導天天五蔬果、蔬果彩虹579

(四)推廣均衡食物黃金比例221

(五)鼓勵學生每天二份奶

(六)盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物，避免含糖飲料，多吃全穀食物、多喝水

二、執行對象：一~六年級學生

三、指標目標及點數：提高2%以上：5點

四、預期效益：

(一)學生規律運動習慣比例逐年提升。

(二)目標數值：年度學生體位適中率提高達 65 %

五、實際成效：

一、學生養成平時規律運動的習慣。

二、第一學期體位適中率60.23%；第二學期體位適中率62.99%，提高2.76%。

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：5

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標四成果照片(4~6 張)



TEEBALL隊



田徑隊



溜冰隊



女壘隊



射箭隊



空手道社

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

- (一)藉由導師餐前指導，每周至少施行3次影片播放，主題搭配午餐食譜。
- (二)每週播放教育局健康體適能與飲食教育網站主題影片3次。
- (三)鼓勵學生至臺南市學校午餐教育資訊網參加每月小測驗。

二、執行對象：一~六年級學生

三、指標目標及點數：每週施行3次：5點

四、預期效益：

- (一)6成以上導師每週執行超過3次。
- (二)提升學生飲食知識及惜福習慣。

五、實際成效：

- 一、6成以上導師每週執行超過1次。
- 二、學生增進許多營養相關知識。

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標五成果照片(4~6張)

臺南市安南區海東國民小學 111 學年度第二學期各處室行事曆 111.12.12

週次	起訖日期	處室活動	重要行事
一	02/12 02/18	2/13(一)課後照顧班、真善美班開始上課(教) 2/13(一)圖書館正式開放借還書(教) 2/14(二)-2/19(日)課後才藝社團選課時間(學) 2/17(五)數位說故事表創意繪圖作品徵集報名截止(教) 學產助學金、原住民族品費、無力繳交代收代辦費、弱勢學生教科書補助申請(教) 餐前五分鐘飲食教育(學)	2/13(一)第 2 學期開學日 2/18(六)調整上班、上課(補) 原 2/27(一)的課程
二	02/19 02/25	2/20(一)機器人課後社團正式上課(教) 2/20(一)身障生課輔班、學習扶助班、寶貝台灣班開始上課(補) 2/20(一)獎勵制度開始兌換(補) 2/20(一)-2/22(三)課後才藝社團加選課時間(學) 2/21(二)團體開始練習(學) 2/21(二)和菓問語班開始上課(補) 2/22(三)世界母語日(教) 登革熱、腸病毒、新冠肺炎防疫宣導(學) 障礙學生交通補助費申請、新任民子女獎助學金申請(暫定)(補)	2/21(二)二年級戶外教育
三	02/26 03/04	視力保健宣導(學) 餐前五分鐘飲食教育(學) 註冊收費(總) 特殊需求學生鑑定工作(暫定)(補)	2/27(一)調整放假 2/28(二)和平紀念日放假
四	03/05 03/11	3/6(一)課後才藝社團開始上課(學) 3/6(一)三年級小團體輔導開始(補) 3/7(二)故事媽媽開始服務(補) 3/7(二)四年級小團體輔導開始(補) 3/8(三)召開特殊教育推行委員會(補) 3/11(六)教育優先區親職教育講座(補) 3/11(六)-3/12(日)111 學年度公私立國民小學英語讀者劇場比賽(暫訂)(教)	
五	03/12 03/18	3/12-3/18 小黑琵第 12 輯徵稿(教) 3/13(一)複合式災害防救演練暫定時間(學) 3/16(二)-3/25(五)小黑琵第 13 輯徵稿(暫訂)(教) 3/17(五)發放課後社團繳費單(學)	

1

將餐前5分鐘列入學期行事曆



海東國小餐前5分鐘連結網站



將餐前5分鐘網站至於校網首頁



9月份餐前5分鐘小測驗中獎小禮物

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)三~六年級上、下學期各辦理十週正式游泳課程，透過課程讓學生熟悉水性，具備基本自救技能。
- (二)下學期舉辦校內水上運動會，讓學生經由競賽增進自身游泳技術。
- (三)於學生集會時加強救溺五步、防溺十招之水域安全宣導。

二、執行對象：一~六年級學生

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)學生能學會自由式、仰式與基本自救技能。
- (二)學生具備防溺觀念。

五、實際成效：

- 一、學生具備自由式、仰式與基本自救技能。

二、學生具備防溺十招、救溺五步觀念。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標六成果照片(4~6張)



防溺十招



救溺五步



自救四技



水母漂



拋救生圈示範



穿救生衣示範

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)印製全校學生健康護照，養成學生規律運動與正確飲食的行動力。

(二)紀錄6項個人健康行動目標(均衡飲食好習慣、喝足白開水、不喝含糖飲料、每日潔牙至少2次、每日觀看四電少於2小時、天天運動30分鐘)

二、執行對象：一~六年級

三、指標目標及點數：全校實施：5點

四、預期效益：

- (一)透過健康行動紀錄，以達成促進學生自主執行健康飲食、快樂運動的目的。
- (二)透過記錄健康歷程，行動效果視覺化，改變看得見，讓學生更有動力往健康邁進。

五、實際成效：

一、全校學生人手一本健康護照，健康生活一把罩!

二、學生確實記錄健康歷程，改變真的看的見!

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：5

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標七成果照片(4~6張)



低年級



中年級



高年級



導師協助指導紀錄



導師協助指導紀錄



教師晨會推廣健康護照

指標十：午餐剩食率降低

一、執行方式：

- (一)每週調查班級飯菜的需求量，調整適合各班的份量，避免浪費食物。
- (二)建立廚餘紀錄表，每週測量廚餘2~3次，逐月統計，期末製成圖表，了解是否達成目標。

二、執行對象：一~六年級學生

三、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點

四、預期效益：

- (一)目標數值：午餐剩食率降低4~4.9%。
- (二)建立「吃正餐、不偏食、不過食」的健康飲食概念，也讓孩子們懂得珍惜、分享。

五、實際成效：

一、午餐剩食率降低4%

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標十成果照片(4~6張)



宣導午餐吃光光



快速連結

學籍

學籍系統，輔導資料

成績系統連線版

教網

教育局，教育局公告，填報系統

學習護照，教網信箱

公務

臺南市雲端差勤系統

臺南市機關學校票選系統

ecpa人事服務網

南市教育產業工會

全國教師在職進修

公文管理整合系統

海東

海東國小公益勸募收支

海東午餐班級用餐量調整調查表

111學年下學期第一期午餐費退費申請

海東國小午餐食譜

海東國小營養午餐滿意度調查表

校網首頁置放午餐相關表件

海東國小111學年度下學期 午餐廚房 班級 用餐量調整調查表

shane1984123@gmail.com 切换帳戶

未共用的項目

* 表示必填問題

日期*

日期

年/月/日

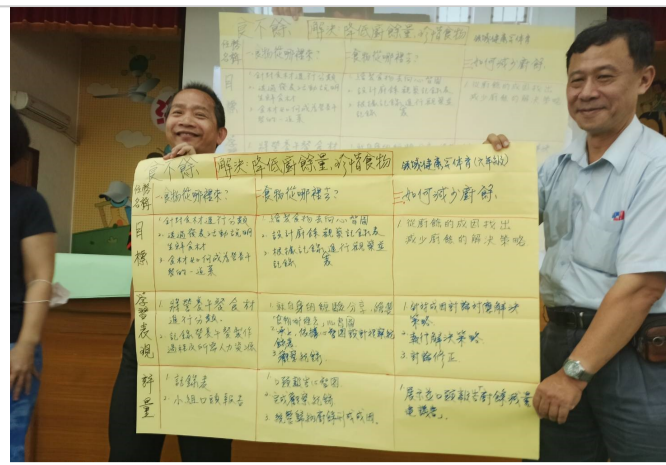
班級(例如: 611)*

您的回答

白飯: 調整增加或減少人份

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

午餐用餐量調整調查表



PBL廚餘減量教學



食農教育



體會農夫辛勞

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)三~六年級上、下學期各辦理十週正式游泳課程，透過課程讓學生熟悉水性，具備基本自救技能。
- (二)六年級學生在畢業前進行小泳士測驗，檢測學生游泳能力。

二、執行對象：三~六年級學生

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)學生能學會自由式、仰式與基本自救技能。
- (二)六年級小泳士檢測通過率達60%。

五、實際成效：

- 一、三~六年級上學期各辦理七週正式游泳課程，透過課程讓學生熟悉水性，具備基本自救技能。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標十一成果照片(4~6 張)



熟悉水性



打水教學與練習



蹬牆漂浮練習



蹬牆漂浮打水練習



高年級雙手划水換氣練習



水域安全教育宣導

全校金、銀獎累計學生人數

一、全校金獎累計學生人數：共 35人

二、全校銀獎累計學生人數：共 38人

三、獲獎名冊：[↓](#)

健康護照

一、學校健康護照：[!\[\]\(96b3f29ac8767c5aed426b36cd82f536_img.jpg\)](#)

【個人健康紀錄】

一年 8 班 姓名：

性別： 男 女 年齡： 6 歲



健康紀錄表

	上學期	下學期
身高	118 公分	121 公分
體重	18 公斤	20 公斤
身體質量指數(BMI)	12.9	13.67
我的身體質量指數 屬於(請圈選)	過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖	過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖
腰圍	58.5 公分	61.5 公分
視力	左 1.0 右 1.0	左 1.0 右 1.0

請低年級老師協助記錄

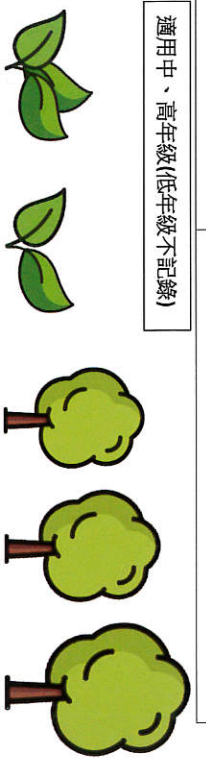
【體適能紀錄】

	(年 月 日)
800 公尺長跑	分 秒
立定跳遠	公分
60秒仰臥起坐	下
坐姿體前彎	公分

適用中、高年級(低年級不記錄)

【健康行動記錄-上學期】

現況分析	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 每日喝足白開水 1500c.c.(約 5杯)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 每日餐後睡 前刷牙至少2 次	目標五 每日觀看四電 (電視電腦平板 手機)少於2小時
現在我每週有 7 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 7 天會刷牙至少2次	現在我每週有 7 天會觀看四電少於2小時	
理想目標	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	每日餐後睡前刷牙至少2次	每日四電(電視電腦平板手機)少於2小時
表格說明	「每週有幾天」能吃到六大類食物記錄於下表中	「每週有幾天」能喝1500c.c.的白開水記錄於下表中	「每週喝幾杯」含糖飲料記錄於下表中	「每週有幾天」餐後睡前刷牙至少2次記錄於下表中	「每週有幾天」四電少於2小時記錄於下表中
1	7	7	2	7	7
2	7	7	0	7	6
3	7	7	1	7	7
4	7	7	2	7	7
5	7	7	0	7	5
6	7	7	2	7	7
7	7	7	2	7	7
8	7	7	2	7	7
9	7	7	2	7	7
10	7	7	2	7	6
11	7	7	2	7	7
12	7	7	0	7	7
13	7	7	1	7	7
14	7	7	1	7	7
15	7	7	1	7	7
16	7	7	2	7	7
17	7	7	2	7	7
18	7	7	2	7	7
19	7	7	1	7	7
20	7	7	1	7	7
21	7	7	1	7	7
22	7	7	1	7	7



【個人健康紀錄】

二年 班 姓名：

性別： 男 女 年齡： 歲

健康紀錄表



	上學期	下學期
身高	127 公分	公分
體重	22.8 公斤	公斤
身體質量指數(BMI)	14.1	
我的身體質量指數 屬於(請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 1.0 右 1.2	左 右

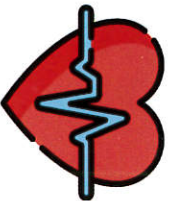
請低年級老師協助記錄

【體適能紀錄】

	(年 月 日)
800 公尺長跑	分 秒
立定跳遠	公分
60秒仰臥起坐	下
坐姿體前彎	公分

適用中、高年級(低年級不記錄)

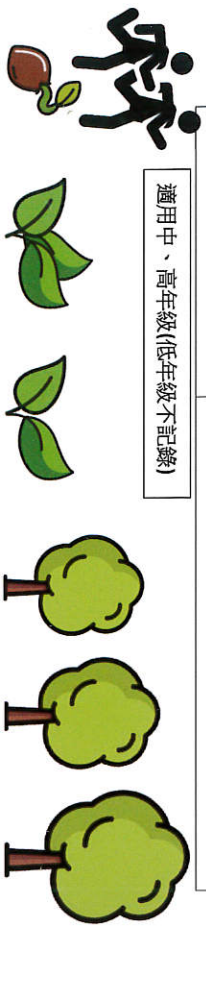
【健康行動記錄-上學期】



現況分析	理想目標	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 每日喝足白開水 1500c.c.(約5杯)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 每日餐後睡 前刷牙至少2 次	目標五 每日觀看四電 (電視電腦平板 手機)少於2小時
現在我每週有 6 天會吃到六大類食物	每天都有吃到六大類食物	「每週有幾天」能吃到六大類食物記錄於下表中	現在我每週有 4 天可以喝足白開水	「每週喝幾杯」含糖飲料記錄於下表中	「每週有幾天」餐後睡前刷牙至少2次記錄於下表中	「每週有幾天」四電少於2小時記錄於下表中
1		5	4	0	5	5
2		5	5	0	5	5
3		5	5	0	5	5
4		5	5	0	5	5
5		5	5	0	5	5
6		5	5	0	5	5
7		5	5	0	5	5
8		5	5	0	5	5
9		5	5	0	5	5
10		5	5	0	5	5
11		5	5	0	5	5
12		5	5	0	5	5
13		5	5	0	5	5
14		5	5	0	5	5
15		5	5	0	5	5
16		5	5	0	5	5
17		5	5	0	5	5
18		5	5	0	5	5
19		5	5	0	5	5
20		5	5	0	5	5
21		5	5	0	5	5
22		5	5	0	5	5

數

週



【個人健康紀錄】

3年4班 姓名：孫軒 年齡：9 歲

性別：男 女



健康紀錄表

	上學期	下學期
 身高	122.6 公分	125.3 公分
體重	20.5 公斤	22.7 公斤
身體質量指數(BMI)	13.6	14.5
我的身體質量指數 屬於(請圈選)	過輕 <input checked="" type="radio"/> 正常範圍 <input type="radio"/> 過重 <input type="radio"/> 肥胖	過輕 <input type="radio"/> 正常範圍 <input checked="" type="radio"/> 過重 <input type="radio"/> 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 1.0 右 1.0	左 1.0 右 1.0

請低年級老師協助記錄

【體適能紀錄】

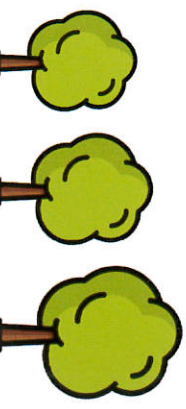
	(11) 年 月 日
800 公尺長跑	分 秒
立定跳遠	公分
60秒仰臥起坐	下
坐姿體前彎	公分

適用中、高年級(低年級不記錄)

【健康行動記錄】

現況分析	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 每日喝足白開水 1500c.c.(約 5杯)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 每日餐後睡 前刷牙至少2 次	目標五 每日觀看四電 (電視電腦平板 手機)少於2小時
現在我每週有 6 天會吃到大類食物	現在我每週有 5 天可以喝足白開水	現在我每週不喝任何含糖飲料	現在我每週有 7 天會刷牙至少2次	現在我每週有 6 天四電少於2小時	
「每週有幾天」能吃到六大類食物記錄於下表中	「每週有幾天」能喝1500c.c.的白開水	「每週喝幾杯」含糖飲料記錄於下表中	「每週有幾天」餐後睡前刷牙至少2次記錄於下表中	「每週有幾天」四電少於2小時記錄於下表中	
1	5	1	7	6	
2	3	0	7	7	
3	4	0	7	7	
4	2	0	7	7	
5	3	0	7	7	
6	2	0	7	7	
7	2	0	7	7	
8	2	0	7	7	
9	2	0	7	5	
10	2	0	7	5	
11	3	0	7	6	
12	3	0	7	6	
13	3	0	7	6	
14	3	0	7	6	
15	3	0	7	6	
16	3	0	7	6	
17	3	0	7	6	
18	3	0	7	6	
19	3	0	7	6	
20	3	0	7	6	
21	3	0	7	6	
22	3	0	7	6	

數



【個人健康紀錄】

年 2 班 姓名：

性別： 男 女 年齡：10 歲

健康紀錄表



	上學期	下學期
身高	137 公分	139.7 公分
體重	30.4 公斤	32.1 公斤
身體質量指數(BMI)	16.2	16.4
我的身體質量指數 屬於(請圈選)	過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖	過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖
腰圍	公分	60 公分
視力	左 0.6 右 1.0	左 0.1 右 0.1

請低年級老師協助記錄

戴 0.5 0.7

【體適能紀錄】

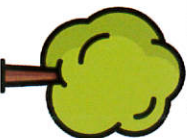
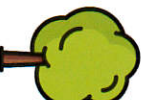
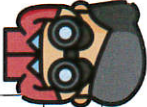
	(110年4月12日)
800公尺長跑	4分 12秒
立定跳遠	146 公分
60秒仰臥起坐	13 下
坐姿體前彎	12 公分

適用中、高年級(低年級不記錄)

【健康行動記錄】

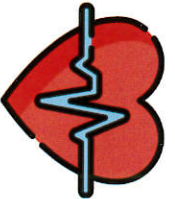
現況分數	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 每日喝足白開水 1500c.c.(約 5杯)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 每日餐後睡 前刷牙至少2 次	目標五 每日觀看四電 (電視電腦平板 手機)少於2小時
表格說明	「每週有幾天」能吃到六大類食物記錄於下表中	「每週有幾天」能喝1500c.c.的白開水記錄於下表中	「每週喝幾杯」含糖飲料記錄於下表中	「每週有幾天」餐後睡前刷牙至少2次記錄於下表中	「每週有幾天」四電少於2小時記錄於下表中
理想目標	每天都有吃到六大類食物	天天喝足1500c.c.的白開水	不喝任何含糖飲料	每日餐後睡前刷牙至少2次	每日四電(電視電腦平板手機)少於2小時
1	✓	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✓	✓
3	✓	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✓	✓
5	✓	✓	✓	✓	✓
6	✓	✓	✓	✓	✓
7	✓	✓	✓	✓	✓
8	✓	✓	✓	✓	✓
9	✓	✓	✓	✓	✓
10	✓	✓	✓	✓	✓
11	✓	✓	✓	✓	✓
12	✓	✓	✓	✓	✓
13	✓	✓	✓	✓	✓
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

數



【個人健康紀錄】

5年8班 姓名：王哲
 性別：男 女 年齡：11歲



健康紀錄表

	上學期		下學期	
身高	159.2	公分	163.2	公分
體重	38.7	公斤	41.6	公斤
身體質量指數(BMI)	15.3		15.6	
我的身體質量指數 屬於(請圈選)	過輕	正常範圍	過重	肥胖
腰圍		公分	23.5	公分
視力	左 1.2 右 1.0		左 0.9 右 1.0	

請低年級老師協助記錄

【體適能紀錄】

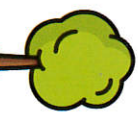
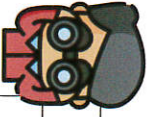
800公尺長跑	110年4月23日	3分28秒
立定跳遠		203公分
60秒仰臥起坐		下
坐姿體前彎		41公分

適用中、高年級(低年級不記錄)

[健康行動記錄]

現況分析	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 每日喝足白開水 1500c.c.(約5杯)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 每日餐後睡 前刷牙至少2 次	目標五 每日觀看四電 (電視電腦平板 手機)少於2小時	現 有
理想 目標	每天我每週 有六天會吃到 六大類食物	每天我每週 有五天可以 喝足白開水	現在我每週 會喝 杯含 糖飲料	現在我每週 有 天會潔 牙至少2次	現在我每週 有 天四電少於 2小時	每 手
表格 說明	「每週有幾天」 能吃到六大類食 物記錄於下表 中	「每週有幾天」 能喝1500c.c.的 白開水記錄於下 表中	「每週喝幾 杯」含糖飲料 記錄於下表中	「每週有幾 天」餐後睡前 刷牙至少2次記 錄於下表中	「每週有幾天」 四電少於2小時 記錄於下表中	週 記 錄
1	7	3	3	7	6	
2	7	3	3	7	6	
3	7	4	3	7	6	
4	7	4	3	7	6	
5	7	4	3	7	6	
6	7	4	3	7	6	
7	7	4	3	7	6	
8	7	4	3	7	6	
9	7	4	3	7	6	
10	7	4	3	7	6	
11	7	4	3	7	6	
12	7	4	3	7	6	
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

數



【個人健康紀錄】

6年2班 姓名: 林冠丞

性別: 男 女 年齡: 11歲

健康紀錄表



	上學期	下學期
身高	139.2 公分	142.8 公分
體重	34.2 公斤	36.1 公斤
身體質量指數(BMI)	17.7	17.7
我的身體質量指數 屬於(請圈選)	過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖	過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖
腰圍	公分	66 公分
視力	LO 左 10 右	09 左 0.81 右

請低年級老師協助記錄

【體適能紀錄】

	(年 月 日)
800公尺長跑	3 分 45 秒
立定跳遠	184 公分
60秒仰臥起坐	38 下
坐姿體前彎	29 公分

適用中、高年級(低年級不記錄)

【健康行動記錄】

現況分析	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 每日喝足白開水 1500c.c.(約5杯)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 每日餐後睡 前刷牙至少2 次	目標五 每日觀看四電 (電視電腦平板 手機)少於2小時
現在我每週有 <u>六</u> 天會吃到六大類食物	現在我每週有 <u>六</u> 天可以喝足白開水	現在我每週不喝任何含糖飲料	現在我每週有 <u>一</u> 天會刷牙至少2次	現在我每週有 <u>五</u> 天四電少於2小時	
理想目標	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	每日餐後睡前刷牙至少2次	每日四電(電視電腦平板手機)少於2小時
表格說明	「每週有幾天」能吃到六大類食物記錄於下表	「每週有幾天」能喝1500c.c.的白開水記錄於下表	「每週喝幾杯」含糖飲料記錄於下表	「每週有幾天」餐後睡前刷牙至少2次記錄於下表	「每週有幾天」四電少於2小時記錄於下表
1	7	5	0	1	5
2	5	5	0	1	7
3	6	7	0	5	7
4	7	7	0	6	7
5	7	7	0	1	7
6	7	7	0	7	7
7	7	7	0	7	7
8	7	7	0	7	7
9	7	7	0	7	7
10	7	7	0	7	7
11	7	7	0	7	7
12	7	7	0	7	7
13	7	7	0	7	7
14	7	7	0	7	7
15	7	7	0	7	7
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

