

113學年度佳里國中學生參與或結合公部門健促活動

活動名稱

參與體育局辦理普及化運動-台南市班際大隊接力對抗賽

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：201參與班際大隊接力對抗賽



說明：104參與班際大隊接力對抗賽



說明：204參與班際大隊接力對抗賽



說明：101參與班際大隊接力對抗賽

活動名稱

參與體育局辦理全國中等運動會與春季盃運動

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：學生參與全中運田徑項目



說明：田徑隊參與全中運比賽項目



說明：體育團隊參與全中運聖火遞交儀式

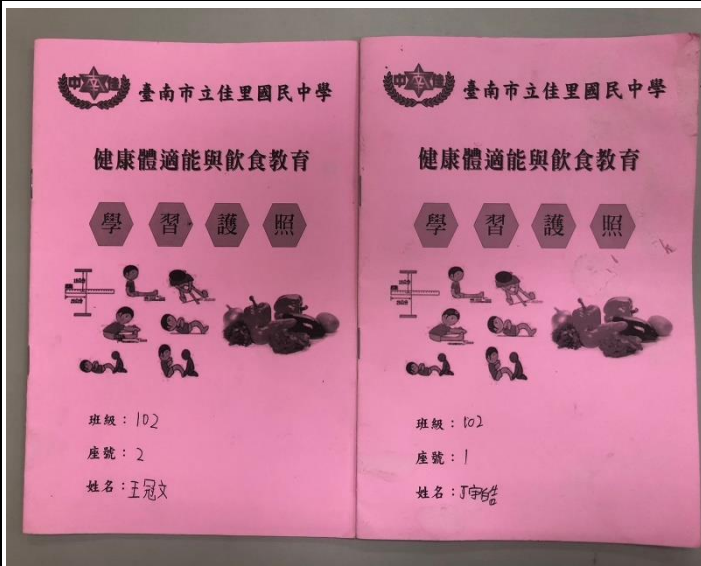


說明：參與台南市體育局春季盃比賽

活動名稱

辦理健康體適能與飲食教育與健康護照活動

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：學生參與健康體適能學習護照活動

說明：學生記錄健康體適能護照成果



說明：學生下課時間進行健康體適能跑步活動

說明：學生下課時間進行健康體適能跑步活動

活動名稱

結合教育局辦理的健康體適能與飲食教育活動

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：辦理餐前五分鐘影片觀賞活動

說明：辦理餐前五分鐘影片觀賞活動



說明：餐前五分鐘融入健康教育課程

說明：餐前五分鐘融入健康教育課程

壹、學校基本資料

- 一、全校班級數：37 班
- 二、全校學生人數：981 人
- 三、全校教職員工數：135 人
- 四、業務承辦人：陳知興；聯絡電話：7222244-213
- 五、單位主管：涂雅卿；聯絡電話：7222244-214
- 六、校長：李月華

貳、學校背景資料及現況分析

一、學校背景資料：

佳里國中向來重視學生在校的營養午餐及體能活動，學生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；由於學生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，因此如何培養學生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。

讓學校體育教學結合本市優勢運動項目與學校特色運動種類體育政策，將本市優勢運動種類或各校特色體育團隊之特色體育項目，融入全校學生體育教學設計與教學，從學生認識本市優勢運動種類或各校特色體育項目，建構學生對運動種類與項目的基礎素養與欣賞能力之課程與教學，再逐步設計樂趣化的優勢種類運動或各校特色體育項目的樂趣教學方案，讓體育選手之外的學生也能實際體驗學校特色運動或本市優勢運動。

(一)餐前 5 分鐘、午餐聰明吃

以學校健康飲食教育的正式課程教學或每月菜單為中心，結合學校營養師、正式課程教師及導師，依不同年級或班級，藉由學校或班級不同類型的活動、時間，在課程之外，利用學生用餐前 5 分鐘，設計非正式課程補充或加強學生健康飲食觀念。

(二)運動體適能健康護照打造活力校園

為鼓勵學生下課多運動，以跑步跳繩設計目標，目標達成可以記嘉獎，讓學生養成運動習慣。

二、現況分析：

(一)學生不良飲食習慣，有體重過重現象

(二)校園周邊飲料店眾多，加上食物種類選擇多，造成營養不均衡

(三)學生手機成癮，運動量不足

參、計畫目標

- 一、全校每年施測體適能，且填報率達 100%
- 二、全校學生體位適中比率提高 1%
- 三、全校學生養成良好運動習慣
- 四、全校學生體位過重比率降低 2%
- 五、進行課程教學引導學生察覺飲食相關問題，進而推廣健康飲食的重要

肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	李月華	校長	計畫召集人暨綜整計畫推動。
副召集人	劉又仁	教務主任	委員會召集人暨主持計畫的推動。
協同主持人	涂雅卿	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	徐佑璋	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	白晏榕	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	陳知興	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	陳彥廷	衛生組長	健促計畫執行，活動策略設計與效果評價
研究人員	王榆茶	輔導組長	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	黃慶俊	九年級導師代表	學年活動協調聯繫
研究人員	黃俊傑	八年級導師代表	學年活動協調聯繫
研究人員	黃姿瑜	七年級導師代表	學年活動協調聯繫
執行推動	楊雅惠	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
執行推動	謝依玲	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
執行推動	何慶燕	體育老師	協助各項活動之推展
執行推動	簡秀凌	體育老師	協助各項活動之推展
執行推動	莊淑惠	體育老師	協助各項活動之推展
執行推動	王定中	體育老師	協助各項活動之推展
執行推動	許詩婷	體育老師	協助各項活動之推展
執行推動	許秀君	體育老師	協助各項活動之推展
執行推動	林珍瑩	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
113年9月	擬定健康體適能與飲食教育實施計畫
整年度	推動健康飲食宣導活動
整年度	推動體適能活動

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	填報率 100%且通過率 50%以上：3 點	3
二	執行學校 SH150 計畫	執行學校 SH150 計畫：2 點	2
三	參加本市辦理任 2 項普及化運動比賽	參加 1 項比賽：2 點	2
四	年度學生體位適中率提高	提高 1~1.9%：3 點	3
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行 1 次：3 點	3
六	辦理水域安全課程活動	辦理水域安全課程活動：1 點	1
七	推廣健康護照	全校實施：5 點	5
八	推廣餐前 5 分鐘專書教學	每學期實施 1 次：1 點	1
九	午餐剩食率降低	降低 4~4.9%：1 點	1
十	學校建置自給農園以推動食農教育	校內自行推動：1 點	1
十一	推動學校體育性社團，全校參與數達 60%以上	全校參與數達 40-60%：1 點	1
十二	結合農糧署推動米食教育或結合漁業署推動食魚教育	結合農糧署推動米食教育或結合漁業署推動食魚教育：2 點	2

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)透過 SH150 計畫具體提昇學生體適能，進一步養成終身運動的習慣。

(二)落實體育科教學正常化、提昇師生整體運動水準。

(三)運用健康體適能護照，提升學生體適能。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：填報率 100%且通過率 50%以上：3 點

四、預期效益：

(一)提高體適能檢測通過率達 50%以上

指標二：執行學校 SH150 計畫

一、執行方式：

(一)配合教育部體育署推動「每週在校運動 150 分鐘策略」，安排學生體育課以外身體活動時間每週至少達 150 分鐘。

(二)舉辦班際運動競賽，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：執行學校 SH150 計畫：2 點

四、預期效益：

(一)落實達成學生「每週在校運動 150 分鐘策略」之推行。

指標三：參加本市辦理任 2 項普及化運動比賽

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)舉辦健康體位四格漫畫比賽，並將作品展示

(二)舉辦短片製作比賽，以達健康體位宣導效果。

(三)利用集會時間，宣導健康體位以及 BMI 的意義並力行於生活中

(四)學校佈告欄設置營養教育與健康體位專欄，提供健康飲食資訊。

(五)加強飲用水設施管理與保養，學校各據點設置飲水機養成喝白開水 習慣，並加強宣導體育課攜帶白開水

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：提高 1~1.9%：3 點

四、預期效益：

(一)學生體位適中率提高達1%

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)學校健康促進網設置營養教育影片專區，可連結營養教育等相關影片資源，於餐前五分鐘進行播放。

(二)營養師定期發放營養教育文宣，與營養午餐菜單結合，讓學生吃得健康，瞭解不同食物的營養對身體發育的影響。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：每週施行1次：3點

四、預期效益：

(一)透過餐前五分鐘教育讓學生了解均衡飲食的重要性

(二)營養師定期製作文宣讓學生了解食物的營養性

指標六：辦理水域安全課程活動

一、執行方式：

(一)加強宣導學生水域安全之重要性

(二)融入課程加強學生水域安全常識

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：1點

四、預期效益：

(一)學生能注意自身安全，不到危險水域戲水

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)全校學生每人一本體適能健康護照

(二)設計公車站牌跳跳跳及我愛佳中馬拉松兩種活動

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：

四、預期效益：

(一)學生養成運動習慣

(二)學生能自動自發運動並維持健康的體魄

指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

一、執行方式：

(一)配合健康教育課推廣專書

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每學期實施1次：1點

四、預期效益：

(一)透過專書提升學生健康飲食觀念

指標九：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)源頭減量-紀錄平時午餐剩餘量於下次開立菜單時，列入開立菜量之參考。(廚餘紀錄本)

(二)加強宣導學生珍惜食物及營養均衡不偏食觀念(餐前五分鐘及不定期到班宣導)

(三)與鄰近安西社區合作將剩食分配給鄰近老人(安西社區)

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：降低4-4.9%：1點

四、預期效益：

(一)材量預估更精準不浪費，午餐費價低質不低

(二)培養學生珍惜食物的觀念及均衡飲食習慣

(三)結合當地里長與志工等建立剩食再利用機制，造福鄰里

指標十：學校建置自給農園以推動食農教育

一、執行方式：

(一)利用閒置空間種植簡易蔬菜，並提供全校師生食用

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：校內自行推動：1 點

四、預期效益：

(一)透過食農教育讓學生了解在地食材

指標十一：推動學校體育性社團，全校參與數達 60%以上

一、執行方式：

(一)開立體育性社團

(二)成立運動團隊，鼓勵有潛力學生加入

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全校參與數達 40-60%：1 點

四、預期效益：

(一)學生透過參加體育性社團，養成運動習慣

(二)透過運動團隊發掘優秀運動人才

指標十二：結合農糧署推動米食教育或結合漁業署推動食魚教育

一、執行方式：

(一)於午餐安排魚類並設計宣傳電子檔配合導師協助

(二)午餐時間播放米食教育影片

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：結合農糧署推動米食教育或結合漁業署推動食魚教育：2 點

四、預期效益：

(一)學生能夠把魚都吃光光

(二)學生能珍惜食物把飯吃光光

台南市佳里國中餐前五分鐘紀錄活動獎勵辦法

一、依據：臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫辦理

二、目的：

- (一) 建立學生正確的健康飲食觀念與知識。
- (二) 協助學生定期收看餐前五分鐘，確保能獲得飲食新知與正確飲食習慣。

三、主辦單位：佳里國中 學生事務處

四、活動內容：

- (一) 參加對象：全校各班。
- (二) 每個月定期收看台南市教育局所公布的當月餐前五分鐘影片，並由導師拍照兩張照片在每個月的最後一天前上傳至 google 表單填報網址。

▲餐前五分鐘網址：(縮網址：<https://pse.is/6cs378>)

https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/topic/%E6%AF%8F%E6%9C%88%E6%95%99%E6%9D%90

▲google 表單網址：(縮網址：<https://pse.is/6cs3b3>)

<https://docs.google.com/forms/d/1wUXsJnFA9hgSRXg650GGuICGDIxkXgT1AX2HFgZTSFs/edit#settings>

- (三) 一學期每個月皆有定期上傳觀看當月餐前五分鐘照片的班級，廚房會在下學期擇一天進行加菜獎勵；加菜獎勵項目由營養師參考學生填寫的午餐滿意度調查表喜愛菜色或推薦菜單中，選出符合「學校午餐食物內容及營養基準」內容為主的菜色。
- (四) 國三下學期則統計至 5 月的餐前五分鐘照片上傳紀錄，並於 6 月份提供加菜獎勵。
- (五) 每學期定期上傳餐前五分鐘照片的班級，學期末的班級整潔秩序總分加 8 分 (8 分可兌換一支嘉獎)。

五、經費來源：由午餐經費支應。

六、本辦法經呈校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼衛生組長 陳彥廷

單位主管：

教師兼學生事務處主任 涂雅卿

校長：

台南市立佳里國民中學校長 李月華

會計室：

會計室主任 陳慧如