

臺南市113學年度延平國民小學
參與公部門共同辦理之健康促進議題相關活動成果表

活動名稱	健康體適能與飲食教育活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113.08~114.06	參加人數	80	0	15
簡述活動內容	配合教育局健康體適能與飲食教育活動，推動各項健康與體育相關活動，鼓勵學生養成運動習慣，以及建立正確的飲食觀念。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
執行 SH150：課間活動進行慢跑活動		執行 SH150：課間活動進行慢跑活動		
				
執行 SH150：學生練習跳繩		執行 SH150：學生參與跳繩比賽		

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



執行 SH150：進行田徑60公尺比賽



執行 SH150：進行田徑60公尺比賽



執行 SH150：學生於課間活動時間踢足球



執行 SH150：進行班際足球賽



執行 SH150：進行班際拔河比賽



執行 SH150：進行大隊接力比賽

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



各班進行餐前五分鐘相關課程



各班進行餐前五分鐘相關課程



各班進行餐前五分鐘相關課程



各班進行餐前五分鐘相關課程



各班進行餐前五分鐘相關課程



各班進行餐前五分鐘相關課程

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



學校推動食農教育，學生體驗種芝麻



學校推動食農教育，學生體驗種芝麻



學校推動食農教育，學生體驗種芝麻



學校推動食農教育，學生體驗種芝麻



學校推動食農教育，學生體驗種植黑豆



學校推動食農教育，學生體驗種植黑豆

臺南市佳里區延平國民小學 113 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：6班
- 二、全校學生人數：80人
- 三、全校教職員工數：15人
- 四、業務承辦人：洪綺均；聯絡電話：06-7222331#805
- 五、單位主管：周俊良；聯絡電話：06-7222331#802
- 六、校長：陳三億

貳、學校背景資料及現況分析

學校背景資料：

本校位處於城鄉交界，民風純樸，是一所中小型學校。一至六年級共有6班，學生數共80人，教職員工15人。學區家長大多屬於勞工階層，社經地位較為低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。此外，近年來社會變遷快速，社區的年輕人口外移，家庭結構的改變，促使學校單親、新住民家庭及隔代教養學生比例逐漸增加。學生的生活、學習及成長皆頗值得我們關切。

學校積極推動大跑步計畫，鼓勵學生利用體育課時間及課間活動時間進行慢跑活動。除此之外，學校運動空間廣闊，鼓勵學生利用下課時間進行跳繩、打躲避球、踢足球、飛盤等運動項目。營養教育部分，學校則是每學期安排健康體位及健康飲食衛教宣導，並於健康課實施相關主題課程，教導學生認識飲食金字塔、乳品，並培養健康飲食的正確觀念。

現況分析：

- 一、學生有不吃早餐的壞習慣，或是家長忘記、沒空為學生準備早餐，時常以餅乾及零食等代替早餐。
- 二、學生早餐、家長提供的點心及放學後的食品，時常選擇高油、高鹽或含糖食物。
- 三、中高年級學生體位過重及超重人數偏高。
- 四、學生每天利用課間活動及體育課時間進行慢跑活動。

五、課間活動學生皆會到操場進行跳繩、踢足球、打躲避球及飛盤等運動。

參、計畫目標

- 一、學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣。
- 二、學生體育活動多元發展，畢業每人至少學會一項運動技能。
- 三、學生對健康體適能及飲食衛教認知率達95%以上。
- 四、年度學生體位適中率能提高0.5%。

肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	陳三億	校長	計畫召集人暨主持計畫的推動。
協同召集人	周俊良	教導主任	督導計畫執行，並協助行政協調。
協同召集人	楊昇憲	總務主任	督導計畫執行，並協助行政協調。
執行人員	洪綺均	學務組長	計畫執行，活動策略設計與效果評價。社區及學校資源的協調與聯繫，學生健康狀況與需求評估。
執行人員	林秀菁	教學組長	計畫執行，健康與體育課程安排。
執行人員	吳貞諺	護理師	學生身體健康狀況及需求評估，協調整合社區與學校資源。
執行人員	葉謙	體育教師	學生體適能評估，健康與體育課程的進行與效果評價。
執行人員	黃麗娜	六年級導師	協助推動餐前五分鐘飲食教育及大跑步計畫、學年活動協調聯繫。
執行人員	賴宜絹	五年級導師	協助推動餐前五分鐘飲食教育及大跑步計畫、學年活動協調聯繫。
執行人員	曾惠芬	四年級導師	協助推動餐前五分鐘飲食教育及大跑步計畫、學年活動協調聯繫。
執行人員	楊亞琪	三年級導師	協助推動餐前五分鐘飲食教育及大跑步計畫、學年活動協調聯繫。

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
執行人員	陳宛姍	二年級導師	協助推動餐前五分鐘飲食教育及大跑步計畫、學年活動協調聯繫。
執行人員	顏昭月	一年級導師	協助推動餐前五分鐘飲食教育及大跑步計畫、學年活動協調聯繫。

伍、實施期程

實施日期	工作項目
113年08月	組成工作團隊，進行現況分析及需求評估、決定執行目標，並擬定健康體適能與飲食教育計畫。
113年09月~114年06月	推動大跑步計畫，鼓勵學生利用課間活動及體育課進行慢跑活動。
113年09月~114年06月	推動跳繩、足球及躲避球等運動活動。
113年09月~114年06月	配合健康與體育課程，推動健康護照、餐前五分鐘專書。
113年09月~114年06月	餐前五分鐘計畫，讓學生認識在地食材，並建立正確的健康飲食概念。
113年09月~114年01月	學校建置自給農園，推動在地食材芝麻與黑豆課程。
113年09月~114年06月	配合健康吃快樂動計畫，推動健康飲食及運動課程，促進學生建立健康的觀念。
113年12月	配合聖誕節舉辦小型運度會
114年01月	邀請衛生所營養師到校進行健康飲食及健康體位衛教宣導。
114年03月	配合校慶舉辦運度會。
114年04月~114年05月	健康體適能與飲食教育行動計畫成果繳交。

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0.5~0.9%：1點	1
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	1/3班級數實施：1點	1
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
十三	藝陣社團課程：戰鼓及舞獅	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)推行大跑步計畫，鼓勵學生利用課間活動時間慢跑，鍛鍊體能、增強心肺功能。

(二)利用體育課時間進行體適能運動項目練習及檢測。

二、執行對象：三~六年級

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)體適能填報率達100%。

(二)學校體適能檢測通過率達50%以上。

五、學校申請點數：3點

指標二：執行學校 SH150計畫

一、執行方式：

- (一)全校推動大跑步計畫，鼓勵學生於課間活動時間進行慢跑活動。
- (二)全校推行跳繩運動，小一新生入學贈送跳繩，並鼓勵學生於課間活動時間跳繩。
- (三)學校推動足球運動，鼓勵學生於下課時間到操場踢足球。
- (四)學生依執行狀況完成填報體育統計年報。

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)學生能夠達成每週運動150分鐘。
- (二)學生能夠於課間活動進行慢跑、跳繩及踢足球等運動。
- (三)依執行狀況完成填報體育統計年報。

五、學校申請點數：2點

指標三：參加本市辦理任2項普及化運動比賽

一、執行方式：

- (一)鼓勵全校學生參加大跑步計畫。
- (二)鼓勵中高年級學生組隊參加跳繩接力賽。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：參加1項比賽：2點

四、預期效益：

- (一)學生能在教師的鼓勵下進行大跑步計畫，養成慢跑的好習慣。
- (二)學生能夠參與跳繩接力賽。

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)提供營養均衡的午餐，減少提供高油、高鹽及含糖的食品。
- (二)結合健康課進行飲食教育，教導學生認識食物、建立健康飲食的正確觀念。

(三)推行課間活動，鼓勵學生除了體育課外，運用下課時間進行慢跑、跳繩、打球等運動。

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)年度學生體位適中率提高0.5%。

(二)體位過重、超重人數能夠逐年下降。

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)午餐時間由導師進行餐前五分鐘飲食教育，教導學生認識當天午餐中的食材。

(二)搭配教育局每月訂定的主題，帶領學生認識在地食材。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每週施行1次：3點

四、預期效益：

(一)學校各班每月實施2次餐前五分鐘飲食教育，認識當天午餐中的食材。

(二)全校導師協助進行餐前飲食教育。

五、學校申請點數：3點

指標六：辦理水域安全課程活動

一、執行方式：

(一)利用升旗時間進行水域安全宣導，教導學生正確觀念。

(二)搭配健康課程進行水域安全課程活動。

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)學生能夠透過宣導活動，學習正確的水域安全觀念。

(二)學生能夠透過水域安全相關課程活動，學習自救的方法。

五、學校申請點數：1點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

- (一)全校推動健康護照，鼓勵學生紀錄自己的健康狀況、健康生活習慣。
- (二)搭配健康課程，帶領學生培養正確的健康生活習慣，並記錄在健康護照上。

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)學生能夠透過健康護照的紀錄了解自己的健康與體適能狀況。
- (二)學生能夠透過健康護照的紀錄，檢視自己的生活習慣，並逐漸養成正確的健康習慣。

五、學校申請點數：1點

指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

一、執行方式：

- (一)搭配健康課運用餐前5分鐘專書進行飲食教育課程，教導學生認識食物、建立健康飲食的正確觀念。
- (二)請健康教師每學期運用餐前5分鐘專書教案及學習單進行教學。

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)學生能夠透過飲食教育課程，認識健康的食物並建立正確的飲食觀念。

五、學校申請點數：1點

指標九：午餐剩食率降低

一、執行方式：

- (一)搭配餐前五分鐘飲食教育課程，帶領學生認識食材，並了解農夫耕種之辛勞，培養不挑食、不浪費的態度。
- (二)學生在打菜時，教師在旁指導與協助，提供學生適當的食物份量，必免浪費，減少剩食。

二、執行對象：全校

三、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點

四、預期效益：

(一)學生能夠認識食材，了解農夫耕種的辛勞，並培養不挑食、不浪費的態度。

(二)學生能夠依自己的身體狀況呈取午餐，減少剩食。

五、學校申請點數：1點

指標十：學校建置自給農園以推動食農教育

一、執行方式：

(一)學校設計芝麻特色課程，帶領學生認識芝麻、種植芝麻，並將採收後的芝麻製作成胡麻油，運用於學校營養午餐中。

(二)學校帶領學生認識黑豆、種植黑豆。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：校內自行推動：1點

四、預期效益：

(一)學生能夠透過芝麻與黑豆課程，認識在地食材，並建立健康的飲食觀念。

(二)學生能夠透過種植作物的體驗課程，認識在地食材的生長，並從中體悟農民耕種的辛勞。

五、學校申請點數：1點

指標十三：藝陣社團課程：戰鼓及舞獅

每週三規劃藝陣社團課程：戰鼓及舞獅。

一、執行方式：

(一)每週三安排戰鼓及舞獅社團，提供學校二到六年級學生參與，加強學生身體肢體發展。

二、執行對象：二~六年級

三、指標目標及點數：1點

四、預期效益：

(一)透過戰鼓及舞獅課程，加強身體肢體發展及增加學生的心肺功能。

(二)增加學生戶外活動的時間，降低視力的不良率。

五、學校申請點數：1點

臺南市113學年度延平國民小學

參與公部門共同辦理之健康促進議題相關活動成果表

活動名稱	視力保健校園巡迴偶戲			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
114.05.14	參加人數	95	0	18
簡述活動內容	申請視力保健校園巡迴偶戲到校演出，以生動有趣的表演向全體師生傳達視力保健觀念。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



校長致詞，並頒發感謝狀感謝演出團隊



學生專心觀賞視力保健木偶劇演出



學生專心觀賞視力保健木偶劇演出



學生專心觀賞視力保健木偶劇演出

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



學生專心觀賞視力保健木偶劇演出



學生踴躍參與有獎徵答活動



學生踴躍參與有獎徵答活動



演出結束後全體師生共同合影留念



演出結束後幼兒園師生共同合影留念



演出結束後畢業班師生共同合影留念

114年度健康促進校園巡迴宣導活動行程表

編號	行政區	校名	巡迴宣導日期	時間	人數	地點
1	北區	公園國小	3月3日(星期一)	8時	450	1樓活動中心
2	永康區	永康復興國小	3月3日(星期一)	10時30分	200	1樓複合館(風雨球場)
3	七股區	大文國小	3月5日(星期三)	8時	50	2樓視聽教室
4	麻豆區	培文國小	3月5日(星期三)	10時30分	450	1F活動中心
5	新營區	新泰國小	3月6日(星期四)	8時	688	1F活動中心
6	新營區	新營國小	3月19日(星期三)	8時	180	2樓視聽教室
7	鹽水區	歡雅國小	3月19日(星期三)	10時30分	80	1樓川堂
8	新營區	新進國小	3月24日(星期一)	8時	250	活動中心
9	鹽水區	岸內國小	3月24日(星期一)	10時30分	100	1樓川堂
10	新營區	新民國小	3月25日(星期二)	8時	300	活動中心
11	新營區	新營新興國小	3月25日(星期二)	10時30分	140	文康中心一樓
12	仁德區	依仁國小	3月26日(星期三)	8時	100	2樓視聽教室
13	中西區	永福國小	3月26日(星期三)	10時30分	235	2樓永福館活動中心
14	南化區	瑞峰國小	4月2日(星期三)	10時30分	23	1樓川堂
15	安南區	青草國小	4月9日(星期三)	8時	80	風雨球場
16	東區	博愛國小	4月9日(星期三)	10時30分	150	5樓活動中心(有電梯)
17	西港區	後營國小	5月6日(星期二)	8時	120	3樓視聽教室
18	西港區	松林國小	5月6日(星期二)	10時30分	83	視聽教室或風雨球場
19	善化區	善化國小	5月14日(星期三)	8時	120	風雨球場
20	佳里區	延平國小	5月14日(星期三)	10時30分	90	學校活動中心

**臺南市113學年度延平國民小學
參與公部門共同辦理之健康促進議題相關活動成果表**

活動名稱	衛生局口腔保健巡迴服務			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113.10.14 114.03.25	參加人數	32	0	3
簡述活動內容	申請衛生局口腔保健巡迴服務到校，為一至三年級學生進行窩溝封填，預防齲齒。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



校長頒發感謝狀，感謝牙醫師到校服務



牙醫師為學生進行窩溝封填



牙醫師為學生進行窩溝封填



牙醫師為學生進行窩溝封填

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



校長頒發感謝狀，感謝牙醫師到校服務



學生於口腔保健巡迴車等待進行窩溝封填



學生於口腔保健巡迴車等待進行窩溝封填



牙醫師為學生進行窩溝封填



牙醫師為學生進行窩溝封填



牙醫師為學生進行窩溝封填

檔 號：

保存年限：

臺南市政府衛生局 函

地址：701臺南市東區林森路一段418號

承辦人：蔡昀珊

電話：(06)2679751#272

電子信箱：d00201@tncghb.gov.tw

受文者：臺南市佳里區延平國民小學

發文日期：中華民國113年7月18日

發文字號：南市衛國健字第1130142108A號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨 (0142108AA0C_ATTCH1.pdf、0142108AA0C_ATTCH7.pdf、
0142108AA0C_ATTCH2.pdf、0142108AA0C_ATTCH3.pdf、
0142108AA0C_ATTCH4.pdf、0142108AA0C_ATTCH5.pdf、
0142108AA0C_ATTCH6.pdf、0142108AA0C_ATTCH8.pdf)

主旨：檢送「113年9月至12月口腔保健巡迴服務校園時間表」及
服務說明、相關表單各1份，請查照。

說明：

- 一、貴校所申請本局口腔保健巡迴車到校服務，促進口腔健康觀念向下扎根，養成學童定期檢查習慣，對提升本市未來整體健康有極大貢獻，本局深表謝忱。
- 二、口腔保健巡迴車將於附件表定時間到貴校服務，若有臨時異動請致電本局承辦人員，以利後續協調安排。
- 三、請貴校所確定施作人數後，務必致電服務之牙醫院所報知人數及確認相關細節，以利準備相關用品與材料。

正本：113年下學期口腔保健巡迴服務學校

副本：臺南市政府教育局、本局國民健康科



臺南市政府衛生局 函

地址：701臺南市東區林森路一段418號

承辦人：蔡昀珊

電話：(06)2679751#272

電子信箱：d00201@tncghb.gov.tw

受文者：臺南市佳里區延平國民小學

發文日期：中華民國113年12月20日

發文字號：南市衛國健字第1130242931A號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨 (0242931AA0C_ATTCH12.pdf、0242931AA0C_ATTCH4.pdf、
0242931AA0C_ATTCH5.pdf、0242931AA0C_ATTCH6.pdf、
0242931AA0C_ATTCH7.pdf、0242931AA0C_ATTCH8.pdf、
0242931AA0C_ATTCH9.pdf、0242931AA0C_ATTCH10.pdf、
0242931AA0C_ATTCH11.pdf)

主旨：檢送「114年1-3月口腔保健巡迴服務校園時間表」及服務說明、相關表單各1份，請查照。

說明：

- 一、貴校申請本局口腔保健巡迴車到校服務，促進口腔健康觀念向下扎根，養成學童定期保養習慣，對提升本市未來整體健康有極大貢獻，本局深表謝忱。
- 二、口腔保健巡迴車將於附件表定時間至貴校服務，若有臨時異動，請致電承辦人員，以利協調安排。
- 三、請貴校確定施作人數後，務必與服務貴校之牙醫診所取的聯繫，報知人數、確定相關細節，以利準備相關用品及材料。

正本：114年1-3月口腔保健巡迴服務學校

副本：臺南市政府教育局(含附件)、本局國民健康科(含附件)

