# 113 年度林鳳國小健康促進績優學校評選計畫佐證資

| | |
|---|---|
| 項目：二、領導力與歸屬感：健康學校政策(12%) | |
| 2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動（3%） | |
| | |
| 說明：視力保健巡迴宣導木偶劇團 | 說明：視力保健巡迴宣導木偶劇團 |
| | |
| 說明：參觀社區（六甲農會）穀倉 | 說明：參觀社區（六甲農會）穀倉 |
| | |
| 說明：參與市長盃民俗體育錦標賽（扯鈴） | 說明：參與市長盃民俗體育錦標賽（扯鈴） |

| | |
|---|---|
| | |
| 說明：參與市長盃國小田徑錦標賽 | 說明：參與市長盃國小田徑錦標賽 |



臺南市六甲區林鳳國民小學

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：94 人

三、全校教職員工數：15 人

四、業務承辦人：劉淑慧；聯絡電話：06-6983583*113

五、單位主管：蔡孟儒；聯絡電話：06-6983583*102

六、校長：陳榮宗

貳、學校背景資料及現況分析

學校背景資料：

從以前仍自辦午餐的年代本校就十分注重學童的營養午餐，到現在午餐由六甲國小中央廚房供應，每月由專業營養師調配午餐內容，提供全校師生均衡的午餐，也不變初衷。飲食教育也持續推廣，在各班導師、護理師及六甲國小營養師的協助推動下，扎根於班級中進行。每兩週午餐中心會編印午餐食譜簡訊，宣導營養教育相關政策。各班導師平時相當重視學生飲食，除時常向學生宣導多吃健康食

物，也會觀察學生平時的早餐、詢問學生的在家飲食情形，提供建議與指導；午餐時間會運用台南市教育局及本校午餐中心提供的影片進行餐前五分鐘的飲食教育，提升師生的營養知能與飲食教育素養。
學生體能更是學校關心重點，學校有廣闊的活動空間及各項器材供全校師生盡情活動伸展筋骨；每班更有晨間慢跑、課間活動增進體能。校內有田徑及扯鈴體育團隊，每日自主練習並參加市內比賽。

現況分析：

一、本校的午餐，每月皆由營養師調配菜單，提供全校師生均衡的營養午餐

二、學生之體位健康情形卻不佳，推論其可能原因，與大環境影響，孩童在家多不愛活動，只玩手機平版

三、體能部份，則規劃許多社團，安排運動類競賽，鼓勵學生戶外活動，並適時補充水份。
參、計畫目標
一、學生對健康體適能及飲食衛教認知率達 95%以上

二、全校學生適中體位比率由 60.2%提高至 62%

三、每週實行餐前五分鐘,9 成以上班級每週執行達 1 次
肆、人力配置

| 計畫職稱 | 姓名 | 職稱 | 本計畫之工作項目 |
|---|---|---|---|
| 召集人 | 陳榮宗 | 校長 | 計畫召集人暨綜整計畫推動 |
| | 蔡孟儒 | 教導主任 | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調 |
| | 劉淑慧 | 學務組長 | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調 |
| | 黃瓊姿 | 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 |
| | 賴金梅 | 低年級導師代表 | 年段活動協調聯繫,協助計畫之推展及執行。 |
| | 吳彥逸 | 中年級導師代表 | 年段活動協調聯繫,協助計畫之推展及執行。 |
| | 陳俊傑 | 高年級導師代表 | 年段活動協調聯繫,協助計畫之推展及執行。 |
| | 許雅茹 | 家長代表 | 協助計畫活動之推展及整合社區家長人力，協助推展健康體適能與健康服務 |
| | 許紓綺 | 學生代表 | 支援各項健康體適能與飲食計畫之活動 |

伍、實施期程

| 實施日期 | 工作項目 |
|---|---|
| 113.08 | 組成工作團隊 |
| 113.08 | 進行現況分析及需求評估 |
| 113.08 | 決定目標及健康議題 |
| 113.08 | 擬定計畫 |

| 實施日期 | 工作項目 |
|---|---|
| 113.08 | 編製本校學生健康護照 |
| 113.09 | 成效評量前測 |
| 113.09-114.04 | 執行健康促進計畫 |
| 114.05 | 成效評價後測 |
| 114.05 | 資料分析 |
| 114.05 | 報告撰寫 |

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 | 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2項比賽：4點 | 4 |
| 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 | 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 |

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)將捲腹、立定跳遠、跑步等列為體育課暖身活動，並設定不同年段應達目標

(二)結合臺南市增進學生體適能—大跑步行動方案之跑步行動

二、執行對象：四至六年級學生

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)所有學生皆能完成體適能檢測

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)由導師帶領每日晨間跑步

(二)課間進行扯鈴及跳繩共同性運動

二、執行對象：一至六年級師生

三、指標目標及點數：執行學校 SH150 計畫：2 點

四、預期效益：

(一)建立學生適性適量的規律運動習慣

(二)體位不良比率能降低

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)參加大隊接力比賽

(二)參加班際馬拉松

二、執行對象：五六年級學生

三、指標目標及點數：參加 2 項比賽：4 點

四、預期效益：

(一)高年級學生皆能參與運動比賽

五、學校申請點數：4 點

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)增加學生營養知識

(二)每日全校學生適量運動

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)體位適中學生比率增加

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)午餐時間前五分鐘進行飲食教育宣導

二、執行對象：一至六年級師生

三、指標目標及點數：每週施行 1 次：3 點

四、預期效益：

(一)學生增進飲食營養知識認知

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)辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報

二、執行對象：全校師生

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)增加學生對於水域安全的認知

五、學校申請點數：1 點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)每位學生皆有健康護照

(二)依護照內容鼓勵學生執行

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全校實施：5 點

四、預期效益：

(一)學生能善用健康護照

五、學校申請點數：5 點

指標八：推廣餐前 5 分鐘專書教學

一、執行方式：

(一)各班進行餐前五分鐘飲食教育課程

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)提升學生的健康飲食知能

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)打菜時依自己食量適量取用

(二)宣導不浪費食物觀念

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)學生午餐能盡量食用完畢無剩餘

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)配合生活及自然課自行種植蔬菜

二、執行對象：中年級學生

三、指標目標及點數：校內自行推動：1 點

四、預期效益：

(一)能更珍惜食物的獲得

五、學校申請點數：1 點