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---
校園營養教育巡迴列車

校園營養教育巡迴列車闖關活動大合照

長榮大學學生擔任關主詳細介紹闖關注意事項

學生藉戴上計步器計算體驗運動與消耗熱量的關係

認識六大類食物分組競賽

認識食物標章活動有趣又多元

食刻啟航 鹽水國小闖關學營養

記者錢聖禮／鹽水報導

台南市教育局校園營養教育巡迴列車廿一日開進鹽水國小，這是第一輪段五所學校的第四站，由長榮大學保健營養學系師生規劃「食刻啓航～繽紛營養奇幻島」活動，透過闖關遊戲，讓學生從中學習營養健康知識。廿一日的闖關遊戲由長榮大學保健營養學系學生擔任關主，是以「食刻啓航～繽紛營養奇幻島」為主題。在繽紛營養奇幻島嶼上，居住著六位守護營養世界的好朋友，他們是每一類食物的代表，分別是：起峰（乳品類守護者）、柚熊（水果類守護者）、地瓜（全穀雜糧類守護者）、菇咕咕（蔬菜類守護者）、花生米（堅果與種子類守護者）、蝦豹（豆魚蛋肉類守護者）。長榮大學關主帶領學生一起開一場精彩又營養滿分的冒險旅程。

每位食物守護者都有自己守護的小島，六位守護長榮大學保健營養學系學生這行六項與飲食營養教育相關之闖關遊戲關卡，考驗學生的營養知識和機敏精神，活動多元有趣，學生反應非常熱烈，達到寓教於樂的效果。

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---
參加健康小學堂---健康知識大挑戰比賽

參與112學年度健康小學堂---健康知識大挑戰初賽

參與113學年度健康小學堂---比賽預備區

參與112學年度健康小學堂---健康知識大挑戰初賽

參與113學年度健康小學堂---健康知識大挑戰比賽現場

參與112學年度健康小學堂---健康知識大挑戰初賽

參與113學年度健康小學堂---健康知識大挑戰比賽情形

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---

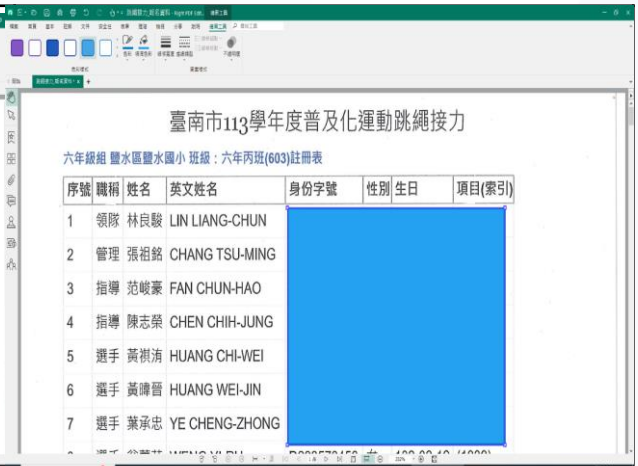
參加臺南市113學年度國中小學生普及化運動大隊接力/跳繩接力決賽

臺南市114年國民中小學大隊接力班際對抗賽

六年級大隊接力 鹽水區鹽水國小 班級：六年乙班(602)註冊表

序號	職稱	姓名	英文姓名	身份字號	性別	生日	項目(索引)
1	領隊	林良駿	LIN LIANG-JUN				
2	管理	林玉慧	LIN YU-HUI				
3	指導	張祖銘	JHANG ZU-MING				
4	指導	范峻豪	FAN CHUN-HAO				
5	選手	李知謙	LI CHIH-CHIEN				
6	選手	簡瑜萱	CHIEN YU-HSUAN				
7	選手	陳巧娃	CHEN CHIAO-WEI				
8	選手	吳依潔	WU I-CHIEH				

普及化運動---大隊接力報名表



臺南市113學年度普及化運動跳繩接力

六年級組 鹽水區鹽水國小 班級：六年丙班(603)註冊表

序號	職稱	姓名	英文姓名	身份字號	性別	生日	項目(索引)
1	領隊	林良駿	LIN LIANG-CHUN				
2	管理	張祖銘	CHANG TSU-MING				
3	指導	范峻豪	FAN CHUN-HAO				
4	指導	陳志榮	CHEN CHIH-JUNG				
5	選手	黃祺洧	HUANG CHI-WEI				
6	選手	黃暐晉	HUANG WEI-JIN				
7	選手	葉承忠	YE CHENG-ZHONG				

普及化運動---跳繩接力報名表

六年級參賽班級合影

臺南市113學年度普及化運動跳繩接力賽 榮獲 六年級組 第五名

六年級參賽選手比賽情形

跳繩接力賽 六年級組比賽情形

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---
連結衛生單位辦理各項健康宣導

衛生所進行失智議題宣導	衛生所進行失智議題宣導
衛生所進行健康體位議題宣導	衛生所進行健康體位議題宣導
衛生所結合本校兒童節闖關活動進行傳染病防治衛教宣導	衛生所結合本校兒童節闖關活動進行傳染病防治衛教宣導

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---

體適能與飲食教育活動1

臺南市鹽水區鹽水國民小學
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：19班

二、全校學生人數：450人

三、全校教職員工數：65人

四、業務承辦人：張星容；聯絡電話：6521046*282

五、單位主管：張祖銘；聯絡電話：6521046*282

六、校長：林良駿

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，是一所中型學校，目前國小有19班，資優班4班，資源班1班，學生共450名。學校教職員工人數共計67人(校長、主任7人、教師36人、護理師1人、營養師1人、保全1人、組長及教師兼任組長10人、幹事1人、工友1人與廚工6人)。依據本校近年來之學生健康檢查統計資料顯示:學生前三大健康問題依序為齲齒、視力不良、體位評值過重或過輕等。本校實施體重控制班的學生體重過重（13.1%）、超重21.3%）仍居高不下，因此，健康體位是本校重要議題。鹽水國小向來重視學生在校的營養午餐及體能活動，學童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。

本校週邊商家林立，以飲食店家居多，校門對面為速食店，部份學生早餐或放學後點心選擇漢堡、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，本校設有午餐廚房，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，安排運動競賽，鼓勵學生戶外活動，並適時補充水份；在與家長聯絡部份，發放身高體重測量結果通知單，提醒家長目前

113 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

參、計畫目標

一、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。

二、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。

三、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	林良駿	校長	計畫召集人暨綜整計畫推動。
協同主持人	沈延龍	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	張祖銘	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	官素玲	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	林明宏	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	孫于晴	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	范峻豪	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	王春敏	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	韓明梅	1年級學年主任	學年活動協調聯繫

計畫目標 & 人力配置

伍、實施期程

實施日期	工作項目
113.09-114.06	體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率
113.09-114.06	執行學校 SH150 計畫
114.03-114.05	參加本市辦理任 2 項普及化運動比賽
113.09-114.06	113年度學生體位適中率提高
113.09-114.06	施行餐前五分鐘飲食教育
114.03-114.05	辦理水域安全課程活動
113.09-114.06	推廣健康護照
113.09-114.06	推廣餐前 5 分鐘專書教學
113.09-114.06	午餐剩食率降低
113.10-114.01	學校建置自給農園 以推動食農教育
113.10-113.12	申請體育署補助正式游泳課程經費

實施期程

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，通過率與上學年度相比進步10%：5點	5
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5~6.9%：3點	3
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	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

年度指標

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---

體適能與飲食教育活動2

指標一

指標二成果

指標三成果

指標四成果

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---

體適能與飲食教育活動3

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)利用餐前五分鐘宣導「均衡攝取六大類食物及營養素」的重要性

(二)利用餐前五分鐘宣導「定時定量不偏食」、「節制油、糖、鹽的飲食行為」等健康概念

二、執行對象：全體學生

三、指標目標及點數：每週施行1次：3點

四、預期效益：

(一)培養學生正確的飲食觀念，快樂用餐、健康長大

(二)培養學生認識營養午餐，提升食材認同感，進而達到均衡飲食

五、實際成效：

一、健康體位達中率較去年提高

二、9.午餐剩食率降低

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：

九、指標五成果照片(4~6 張)

觀看餐前五分鐘影片-豆魚蛋肉類

觀看餐前五分鐘影片-豆魚蛋肉類

觀看餐前五分鐘影-水果類

指標五成果

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

(二)辦理水域安全宣導活動

二、執行對象：全體學生

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)提高水域安全意識

(二)減少學生 溺水事故發生率

五、實際成效：

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)

水中行走

水中抽筋自救

下水前熱身

水中安全宣導

指標六成果

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)由導師協助指導學生填寫健康護照

(二)由導師協助學生訂定個人健康行動目標(均衡飲食好習慣、喝足白開水、不喝含糖飲料、不吃零食、不吃油炸食品、天天運動30分鐘)，並記錄在健康護照

二、執行對象：全體學生

三、指標目標及點數：全校實施：5點

四、預期效益：

(一)透過記錄透過紀錄健康護照的歷程，看得見自己的改變，而更有動力朝健康邁進。

(二)促進學生自主執行健康飲食、快樂運動

五、實際成效：

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)

六丙健康護照

六乙健康護照

指標七成果

指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

一、執行方式：

(一)鼓勵教師在健體領域及綜合領域教師使用

(二)營養師入班進行教學

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)幫助學生理解與探索飲食教育在不同領域面向中的知能與全貌

(二)提升健康飲食觀念並與閱讀做結合

五、實際成效：

一、學生了解食物的選擇及判別方法

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：

九、指標八成果照片(4~6 張)

介紹CAS優良農產品

介紹蔬菜身分證三章一Q

指標八成果

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---體適能與飲食教育活動4

指標九：午餐剩食率降低

一、執行方式：
(一)實施餐前教育，提升飲食知識及惜福習慣
(二)青菜吃光光計畫-紀錄每天青菜食用情形透過比賽加以獎勵
二、執行對象：全體學生
三、指標目標及點數：降低5~6.9%：3點
四、預期效益：
(一)增加學生攝取纖維質的量
(二)減少食物浪費
五、實際成效：
一、上下學期日平均減量31.17%
六、學校申請點數：3
七、學校自評點數：3
八、佐證文件：

九、指標九成果照片(4~6 張)

廚餘集中

廚餘集中

廚餘倒入廚餘桶

指標九成果

指標十：學校建置自給農園以推動食農教育

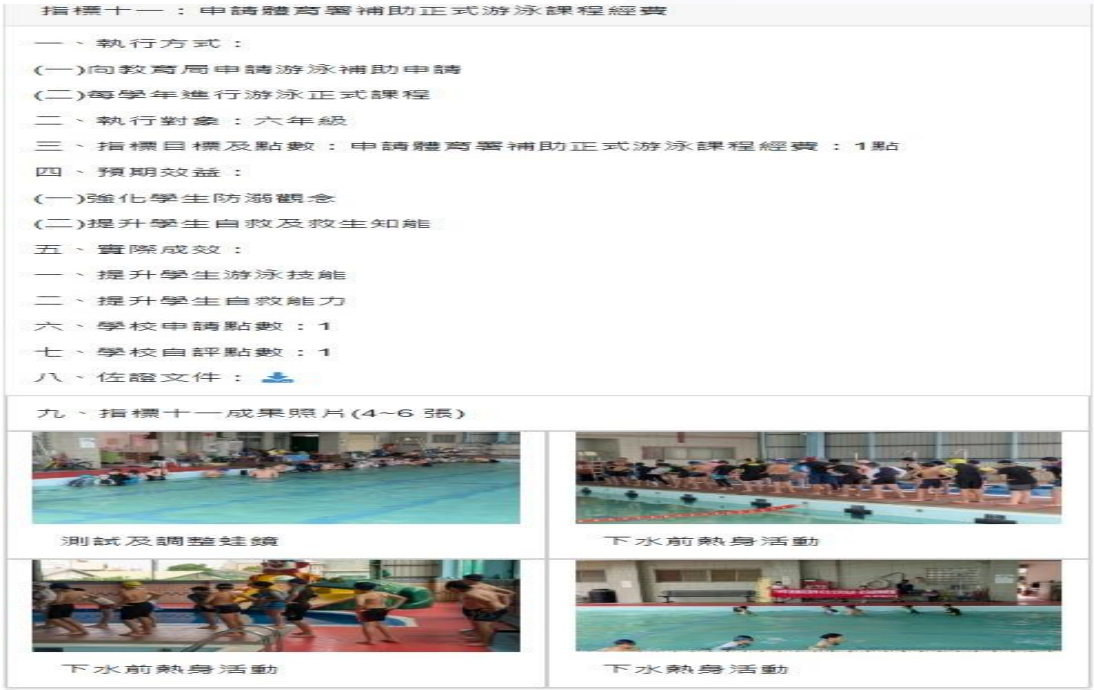
一、執行方式：
(一)推動在地食農教育~從食學習.在地食材探索與食農教育體驗
(二)利用學校綠園栽培在地食材並學習期營養及食品加工
二、執行對象：全體學生
三、指標目標及點數：校內自行推動：1點
四、預期效益：
(一)培養學生了解食物來源、增進食物選擇能力，並促進健康飲食習慣的養成
(二)引發並充實學生食農知能與正確價值觀
五、實際成效：
一、學生了解食物來源
二、學生有正確的食育觀念
六、學校申請點數：1
七、學校自評點數：1
八、佐證文件：

九、指標十成果照片(4~6 張)

整土整地

為幼苗灑水

指標十成果


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)向教育局申請游泳補助申請
(二)每學年進行游泳正式課程
二、執行對象：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)強化學生防溺觀念
(二)提升學生自救及救生知能
五、實際成效：
一、提升學生游泳技能
二、提升學生自救能力
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)

測試及調整蛙鏡

下水前熱身活動

下水前熱身活動

下水熱身活動

指標十一成果

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---

食農遊學地圖

參與東原國小食農教育遊學地圖	龍眼的食農教育探索
講師帶領學生實作	加工技術的創新與挑戰
學生從做中學習	手做Pizza大成功!!!