

2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動。

1.提報體適能與飲食教育活動--114 學年度健康體適能與飲食行動計畫

2.參加普及化運動比賽-114 學年度全市普及化運動跳繩接力比賽(照片)

114 學年度臺南市新營區新東國民中學

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	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	5
二	執行學校SH150計畫	執行學校SH150計畫：2點	2	2
三	辦理校內或參加本市任2項普及化運動比賽，校內自行辦理參與班級達全校7成以上	全市性普及化運動比賽，參加2項比賽、校內普及化運動，辦理2項比賽：4	4	4
四	年度學生體位適中率提高	提高0.5~0.9%：1點	1	1
五	施行餐前5分鐘飲食教育	每週施行1次：3點	3	3
六	辦理水域安全課程	水域安全課程推動成果：1點	1	1

七	推廣健康護照	1/3年級數 實施：1點	1	1
八	推廣餐前5分鐘專書教學	每學期實施 1次：1點	1	1
九	午餐剩食率降低	降低 5~6.9%：3 點	3	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	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60%以 上：2點	2	1

**114 學年度臺南市新營區新東國民中學
學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果報告**

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)辦理常態性班級體育競賽，提升學生經常性活動。

(二)成立運動性團隊及課後社團，培養學生運動習慣。

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，通過率與上學年度相比進步10%：5點

四、預期效益：

(一)提升學生健康體適能素質、養成規律運動習慣以及促進身心健康。

(二)學生重視體適能，並能養成規律運動的習慣。

五、實際成效：

一、(一)提升學生健康體適能素質、養成規律運動習慣以及促進身心健康。

二、(二)學生重視體適能，並能養成規律運動的習慣。



運動性社團-籃球隊



運動性社團-跳繩隊



運動性社團-跆拳道隊



運動性社團-跆拳道、跳繩表演



運動科學-教練教學相關性運動



辦理常態性班級體育競賽

指標二：執行學校SH150計畫

一、執行方式：

(一)上午7:50~8:05、下午16:50~17:05,實施快走、跑步活動.

(二)鼓勵學生利用課餘時間,與家長做各種增進體能之休閒活動.

二、執行對象：每節下課,鼓勵同學往操場活動.

三、指標目標及點數：執行學校SH150計畫：2點

四、預期效益：

(一)促進學生身體活動,讓運動帶給學生健康與智慧.

(二)推動全校學生積極參與運動,使學校充滿朝氣與活力.

五、實際成效：

一、發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。

二、學生體育活動多元發展。



做操~活動筋骨~



下課打球



慢跑



肌力練習

指標三：辦理校內或參加本市任2項普及化運動比賽，校內自行辦理參與班級達全校7成以上

一、執行方式：

(一)上午7:50~8:05、下午16:50~17:05,實施跳繩、快走、跑步活動.每節下課,鼓勵同學往操場活動.

(二)將組隊參加114年普及化運動大隊接力比賽，114年參加普及化運動跳繩接力比賽

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全市性普及化運動比賽，參加2項比賽、校內普及化運動，辦理2項比賽：4點

四、預期效益：

(一)推行普及化體育鍛鍊學生體能，提升學生運動技能養成運動習慣。

(二)培養學生發揮團隊精神，重視團體榮譽。

五、實際成效：

一、為多元校園體育活動，增進班級經營之效果，同時提升運動風氣並贏得佳績。

二、培養學生團隊合作之精神，並促進健康體適能。



參加臺南市114學年度普及化運動跳繩接力賽抗賽開幕典禮。



參加臺南市114學年度普及化運動跳繩接力賽抗賽七年級組第二名。

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)宣導健康正確的飲食課程推廣健康體位

(二)學生於課間10分鐘參加跳繩及慢跑運動進行控制減重保持適中體位

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)每位學生皆能養成健康正確的飲食習慣,少喝含糖飲料,每週只喝一杯更進一步減少到每月2杯,推廣健康體位的重要性,並能多食蔬果並每餐適量飲食

(二)全校學生皆可養成每天運動30分鐘習慣,全校保持適中體位比率可達60%以上

五、實際成效：

一、學生能養成運動習慣能少喝含糖飲料

二、全校適中體位比率達60%以上

九、指標四成果照片(4~6張)



含糖飲料戒飲篇



秒懂選擇正確的含糖飲料



聰明吃



如何拒絕食物的誘惑



胖胖走開



健康體位自己來

指標五：施行餐前5分鐘飲食教育

一、執行方式：

- (一)每週播放餐前五分鐘影片1次。
- (二)健康老師宣導均衡飲食並情境佈置推廣均衡飲食

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)三分之一以上的導師每週執行1次。
- (二)有均衡飲食的觀念的學生比率增加

五、實際成效：

一、一、透過營養教育「均衡飲食維持健康體位」的演講，讓學生學習健康概念，知道(1)六大類營養素(2)六大類食物(3)養成好的飲食習慣(4)遵守健康飲食守則(5)蔬果579、彩虹原則、健康守護軍團等。學習計畫均衡飲食維持健康體位並且身體力行。

二、午餐餐前教育：主題搭配午餐食物內容包含在地食材、食物營養成分、食物的熱量、食物的烹調、惜福愛物等五項，由導師利用午餐餐前指導協助督導學生用餐份量及均衡營養之攝取並建立健康飲食觀念，落實於日常生活中，進而達到均衡飲食促進身心健康及降低體位之目標。於午餐時間進行均衡飲食教育，且落實一周一蔬食。

九、指標五成果照片(4~6張)



健康好味道~天然ㄟ尚質



薑黃的功效



健康小學堂_含糖飲料戒飲篇



魚類食安大解密

指標六：辦理水域安全課程

一、執行方式：

(一)利用晨間升旗、朝會、年級集會、班會辦理水域安全宣導。

(二)辦理水域安全講座，加強游泳自救能力。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：水域安全課程推動成果：1點

四、預期效益：

(一)利用講座，提升學生水域安全活動知識與能力。

(二)透過宣導，提高水域安全自救能力與應變方式。

五、實際成效：

一、學生每人皆能熟悉游泳自救能力。

二、注意水域安全，提升自我保護。

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)



水域安全課堂教學。



水域安全課堂教學。



水域安全自救能力宣導。



水域安全課堂教學。

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

- (一)將體適能檢測項目納入體育課熱身動作。
- (二)每天記錄運動、飲食狀況，每週檢查護照紀錄。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：1/3年級數實施：1點

四、預期效益：

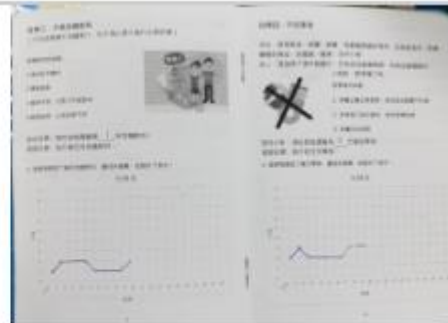
- (一)藉由護照紀錄，讓學生明白健康的重要性。
- (二)學生自主執行健康飲食、快樂運動的目的。

五、實際成效：

- 一、一、養成規律運動與正確飲食的行動力。
- 二、二、利用課餘或課堂時間累計跑步運動，增進學生體適能。



將體適能檢測項目納入體育課熱身動作。



記錄運動、飲食狀況，

指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

一、執行方式：

(一)每班於每學期的健康課程時間實施一次餐前五分鐘專書教學

二、執行對象：一,二年級學生

三、指標目標及點數：每學期實施1次：1點

四、預期效益：

(一)參與學生達90%以上能在健康飲食,營養教育方面學習選擇安全有益健康的食物,學習認識食品標章,願意實踐均衡飲食的好習慣

五、實際成效：

一、邀請團膳公司營養師進行營養教育宣導

二、學生能重視食物中毒問題,會於進食前注意勤洗手,注意衛生安全的重要性,食用食物務必選擇熟食不要生食

三、一二年級各班健教老師指導學生閱讀餐前五分鐘專書教學,學生於上課時能互相討論,並一起完成餐前五分鐘主題學習單,能了解飲食安全的重要,也會特別重視食物的營養及來源產地



教師說明專書內容



教師說明專書內容



教師說明專書內容



教師說明專書內容

指標九：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)班級導師宣導午餐吃光不挑食零廚餘

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：降低5~6.9%：3點

四、預期效益：

(一)學生知道惜食愛物的重要人數比率增加

(二)午餐剩食率降低5%以上

五、實際成效：

一、學生能了解健康飲食的重要，於日常生活中實踐養成良好的飲食習慣。

二、學生能珍惜食物少吃加工食品。

九、指標九成果照片(4~6張)



午餐吃光減少廚餘量



認識 五穀雜糧



營養素的重要



我的餐盤

指標十：學校建置自給農園以推動食農教育

一、執行方式：

(一)午餐時間播放米食教育或魚類飲食教育影片

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)學生能珍惜食物沒有廚餘

五、實際成效：

一、學生能了解魚類飲食與生態環境知漁民辛苦能珍惜食物

九、指標十成果照片(4~6 張)



選美界台灣鯛



魚類食安大解密



選美界台灣鯛



魚類食安大解密

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)每週星期一開設體育性社團,有跆拳道,籃球社,羽球社,跳繩社,街舞社,扯鈴社鼓勵參加
- (二)晨間體育性社團每日實施體能訓練

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全校參與數達60%以上：2點

四、預期效益：

- (一)藉由體育性社團養成運動習慣保持健康的身心,參與運動學生達90%以上都能養成良好的健康運動習慣
- (二)參加訓練的學生達95%以上增加體能

五、實際成效：

- 一、學生積極參加運動類社團漸進養成運動習慣且參加對外比賽表現優異獲得優良成績
- 二、參加學生95%以上皆能增加體能並獲得正向健康心理

九、指標十一成果照片(4~6張)



籃球社團練習



羽球社團



扯鈴



街舞



跆拳道



跳繩

114 學年度全市普及化運動跳繩接力比賽



參加臺南市 114 學年度普及化運動跳



參加臺南市 115 年國民中小學大隊

繩接力賽抗賽團體合照。



參加臺南市 114 學年度普及化運動跳繩
接力賽抗賽七年級組第二名

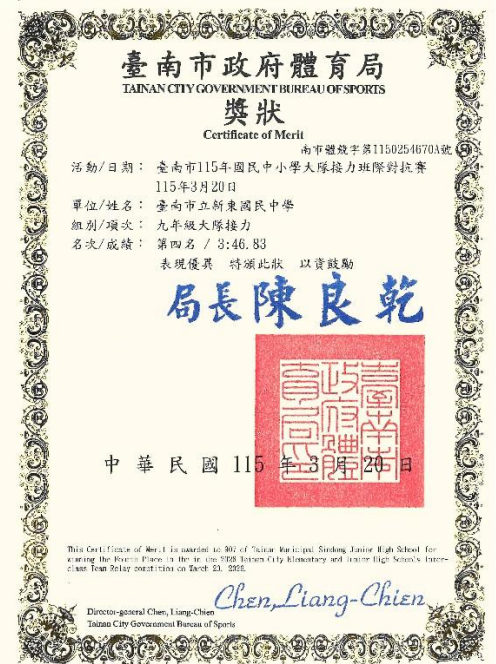
接力班際對抗賽檢錄中。



參加臺南市 115 年國民中小學大隊接力
班際對抗賽頒獎。

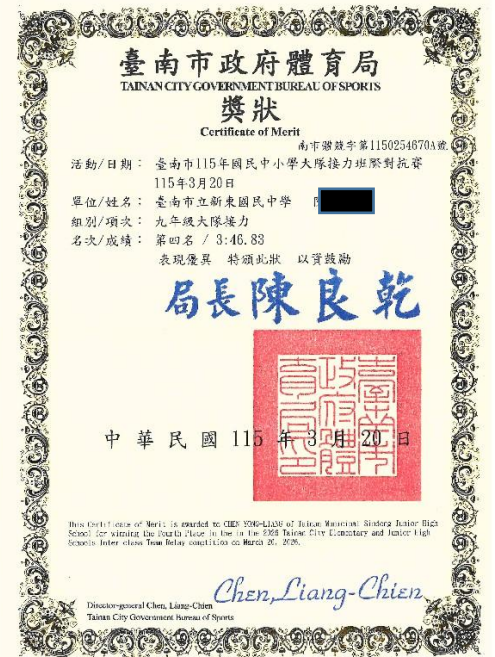


參加臺南市 115 年國民中小學大隊接力
班際對抗賽合照。





參加臺南市 115 年國民中小學跳繩比賽合照。



參加臺南市 115 年國民中小學跳繩比賽合照。

