

臺南市立柳營國中 114 學年度健康促進學校評選

評鑑面向：二、領導力與歸屬感：健康學校政策

評鑑標準：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。

- 本校每年皆提報體適能與飲食教育活動，附上《臺南市立柳營國民中學 114 學健康體適能與飲食行動計畫》供參。
- 本校每年皆參加一項以上普及化運動比賽，附上柳營國中參加《114 學年度全市普及化運動跳繩接力比賽(照片)》供參。

資料一

臺南市立柳營國民中學 114 學健康體適能與飲食行動計畫

114 學年度臺南市柳營區柳營國民中學 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：3點	3	1
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1項比賽、校內普及化運動，辦理1項比賽：2點	2	2
四	年度學生體位適中率提高	提高1~1.9%：3點	3	3
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	全校實施：5點	5	5
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4~4.9%：1點	1	0
十	學校建置自給農園以推動食農教育	向本局提報計畫申請相關經費：2點	2	2
貳、畢業生個人健康行動獎勵人數統計				
一	健康活力五優獎人數(完成5項健康行動者)			共0人
二	身體力行實踐獎人數(完成3~4項健康行動者)			共5人
參、健康護照				
一	學校健康護照	↓		

114 學年度臺南市柳營區柳營國民中學
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)每學期施測體適能成績，並將上下學期施測成績做為前後測檢核，告知每個學生提升體適能的執行方案重點。

(二)體育課熟身活動採體適能樂趣化活動，提升學生的運動興趣及體適能成績。

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)每個學生四項體適能成績能夠都達到中等以上

五、實際成效：

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

指標二：執行學校SH150計畫

一、執行方式：

(一)開放活動中心及戶外球場，鼓勵學生於下課時間及放學時間至少每星期運動五天以上，每次運動30分鐘以上。

(二)於每天7點30分至8點00分為全校體適能活動時間，實施大跑步計畫及健康護照確實登錄里程數。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：執行學校SH150計畫：2點

四、預期效益：

(一)啟發運動興趣，進而達到每日運動三十分鐘之目標。

(二)每位學生畢業前每人至少學會一項運動技能。

五、實際成效：

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標一成果照片(4-6張)



平時認真練習扯鈴的同學在運動會上表演



藉由跑步競賽鼓勵校內學生多運動



平時練習跳繩增加體能與靈活度



每周固定的舞獅團隊練習，增進學生的體能與合作默契



舉辦籃球比賽讓平時練習的學生能大顯身手



運動會教職員與學生的投籃PK賽讓增添運動的趣味性

九、指標二成果照片(4-6張)



學生練習太極拳強化核心肌群



藉由網球對打練習訓練手眼協調力



利用跳繩練習時間刺激腦下垂體有助於長高



下課練習籃球強健體魄

九、指標三成果照片(4~6張)



114學年度普及化運動跳繩接力賽(賽後大合照)



114學年度普及化運動跳繩接力賽(去程)



控制在兩步以內做一迴旋



114學年度普及化運動跳繩接力賽(原地進行十個迴旋後返程)



114學年度普及化運動跳繩接力賽(選手準備起跑)



114學年度普及化運動跳繩接力賽(檢錄後上場)

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)報名普及化全市班際大隊接力比賽及班際跳繩比賽。
- (二)經由學校初選,學生會利用下課時間加強練習達到運動效果。

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1項比賽、校內普及化運動，辦理1項比賽：2點

四、預期效益：

- (一)全市普及化班際比賽能夠進到決賽並代表本市參加全國賽。

五、實際成效：

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[📎](#)

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

- (一)開設多項運動社團,引起學生有興趣學會運動技能,並養成運動習慣。開放活動中心及戶外球場,鼓勵學生於下課時間及放學時間至少每星期運動三天,每次運動30分鐘以上。
- (二)於學期初及學期末量測身高體重前後測,由學生自我檢核體位的改變並做改善計畫。

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)學生能少吃含糖飲料,多運動,多喝白開水。
- (二)學生能夠養成運動習慣並少吃油炸高脂食物。

五、實際成效：

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[📎](#)



健康中心每學期固定測量身高



健康中心每學期固定測量體重



利用週會時間宣導健康體位的重要性



外聘公誠國小營養師到校宣導健康飲食



學校布置健康體位走廊宣導喝水與運動的重要性



辦理健康飲食講座讓學生認識潛在高熱量的食物

指標五：施行餐前5分鐘飲食教育

一、執行方式：

- (一)由導師於用餐前播放臺南市午餐教育網飲食教育課程宣導。
- (二)家政課學生自行設定健康菜單並烹煮完成。

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)學生能夠提升對於五大類食物的營養價值認知。
- (二)學生能夠均衡飲食，維持良好的體位。

五、實際成效：

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)



701班餐前5分鐘影片(堅果種子的營養妙用)



701班餐前5分鐘影片(水果-鳳梨酵素促進新陳代謝)



801班餐前5分鐘影片(食物中的各大營養素)



801班餐前5分鐘影片(芭樂的營養成分)



901班餐前5分鐘影片(食物中的農藥殘留)



901班餐前5分鐘影片(善化胡麻的種植產業)

指標六：辦理水域安全課程

一、執行方式：

- (一)於春夏季節連續假日前及暑假休業式實施水域安全課程宣導及台南市危險水域地圖宣導。
- (二)下學期請消防隊長官到校宣導水域安全防溺十招課程。

二、執行對象：全校學生

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)學生能選擇安全水域從事水上活動，達成做到自我保護。
- (二)學生能夠學會基本游泳技能及水中自救動作能力。

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)



童軍科謝俊偉老師在課堂上教導水域安全常識



荷蘭村辦理水域安全課程活動



水域安全獨木舟體驗活動(男生組)



水域安全獨木舟體驗活動(女生組)



九年級學生騎單車至荷蘭村進行水域教育

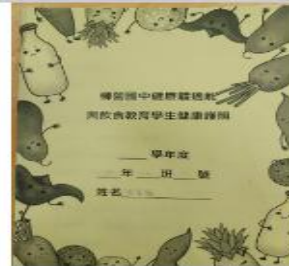
九、指標七成果照片(4~6張)



901健康禮送能與飲食教育學生健康護照



901健康禮送能與飲食教育學生健康內容



801健康禮送能與飲食教育學生健康護照



801健康禮送能與飲食教育學生健康內容



701健康禮送能與飲食教育學生健康護照



701健康禮送能與飲食教育學生健康內容

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

- (一)每天7點30分-為8點00分全校禮送能活動時間,鼓勵學生慢跑操場並紀錄於大跑步計畫,累積里程數。
- (二)於健康體育課程自我檢核,確實填寫健康護照進度。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：全校實施：5點

四、預期效益：

- (一)學生的體位適中率提高,肥胖率降低。
- (二)學生能夠吃的營養,主動養成運動習慣。

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：[↓](#)

指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

一、執行方式：

- (一)請家政老師協助於課堂中進行餐前5分鐘專書教學。
- (二)指導並帶領學生完成學習單。

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)讓學生瞭解健康飲食習慣的重要意涵。
- (二)學生能正確執行健康飲食,維護身體健康。

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、指標八成果照片(4~6張)



114上學期家政科姿芳老師專書教學



114下學期家政科君儒老師專書教學



學生分組討論學習單(遠離慢性病)



學生分組討論學習單(芝麻小識)

指標九：午餐剩食率降低

一、執行方式：

- (一)由導師於每天午餐時間督促學生不可挑食及檢視每個學生盛飯量標準。
- (二)鼓勵學生的早餐食材不要吃含糖飲料及油炸食物,要吃的營養不是吃很多垃圾食物。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點

四、預期效益：

- (一)每班的餐桶廚餘能夠減少,剩食率降低4%

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、指標九成果照片(4~6張)



午餐剩食率降低(白飯)



午餐剩食率降低(配菜)



午餐剩食率降低(湯品)



午餐剩食率降低(配菜)



午餐剩食率降低(茶葉蛋)



午餐剩食率降低(打包給弱勢學生)

指標十：學校建置自給農場以推動食農教育

一、執行方式：

- (一)聘請柳營農會四健會及台南新農人到農場授課,將食育及農場實作融入各領域學習課程,由全校師生共同維護管理本農場。
- (二)學校開發柳心農場,給學生及教職員工自己種蔬菜水果,多吃蔬菜水果,增加身體活動機會。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：向本局提報計畫申請相關經費：2點

四、預期效益：

- (一)體驗友善耕作,在不施肥及噴灑農藥的情形下也可以從事農業的種植;培養健康飲食的概念,落實日常生活中。

五、實際成效：

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[📎](#)

九、指標十成果照片(4~6張)



柳營農會四健會食農教育宣導



農藝社老師指導種植技巧



學生一起種植玉米和草莓



種植作物前需翻土開溝



玉米成熟後學生一起收成和分享



學生定期至柳心農園澆水

全校金、銀獎票計學生人數

- 一、全校金獎票計學生人數：共 0 人
- 二、全校銀獎票計學生人數：共 6 人
- 三、獲獎名冊：[📎](#)

健康護照

- 一、學校健康護照：[📎](#)

114 學年度全市普及化運動跳繩接力比賽(照片)



平時跳繩接力練習(活動中心)



柳營國中參加 114 學年度全市普及化運動跳繩接力比賽



學生透過跳繩訓練強化心肺耐力



臺南市新營體育館場地