

# 114 學年度臺南市大潭國民小學

## 結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

### 普及化運動



參加 115 年大隊接力班際比賽

組別	學校	組別	學校	組別	學校
第1組	[1] 旗山(六年四班)	[11] 鹽水(六年四班)	[21] 永康(五年三級)	[31] 永康(五年三級)	[41] 永康(五年三級)
	[12] 永康(六年四班)	[12] 永康(六年四班)	[22] 永康(六年四班)	[32] 永康(六年四班)	[42] 永康(六年四班)
	[13] 永康(六年四班)	[13] 永康(六年四班)	[23] 永康(六年四班)	[33] 永康(六年四班)	[43] 永康(六年四班)
第2組	[14] 旗山(六年一班)	[14] 旗山(六年一班)	[24] 永康(六年四班)	[34] 永康(六年四班)	[44] 永康(六年四班)
	[15] 旗山(六年一班)	[15] 旗山(六年一班)	[25] 永康(六年四班)	[35] 永康(六年四班)	[45] 永康(六年四班)
	[16] 旗山(六年一班)	[16] 旗山(六年一班)	[26] 永康(六年四班)	[36] 永康(六年四班)	[46] 永康(六年四班)
第3組	[17] 旗山(六年五班)	[17] 旗山(六年五班)	[27] 永康(六年四班)	[37] 永康(六年四班)	[47] 永康(六年四班)
	[18] 旗山(六年五班)	[18] 旗山(六年五班)	[28] 永康(六年四班)	[38] 永康(六年四班)	[48] 永康(六年四班)
	[19] 旗山(六年五班)	[19] 旗山(六年五班)	[29] 永康(六年四班)	[39] 永康(六年四班)	[49] 永康(六年四班)
第4組	[20] 旗山(六年五班)	[20] 旗山(六年五班)	[30] 永康(六年四班)	[40] 永康(六年四班)	[50] 永康(六年四班)
	[21] 旗山(六年五班)	[21] 旗山(六年五班)	[31] 永康(六年四班)	[41] 永康(六年四班)	[51] 永康(六年四班)
	[22] 旗山(六年五班)	[22] 旗山(六年五班)	[32] 永康(六年四班)	[42] 永康(六年四班)	[52] 永康(六年四班)
第5組	[23] 旗山(六年五班)	[23] 旗山(六年五班)	[33] 永康(六年四班)	[43] 永康(六年四班)	[53] 永康(六年四班)
	[24] 旗山(六年五班)	[24] 旗山(六年五班)	[34] 永康(六年四班)	[44] 永康(六年四班)	[54] 永康(六年四班)
	[25] 旗山(六年五班)	[25] 旗山(六年五班)	[35] 永康(六年四班)	[45] 永康(六年四班)	[55] 永康(六年四班)
第6組	[26] 旗山(六年五班)	[26] 旗山(六年五班)	[36] 永康(六年四班)	[46] 永康(六年四班)	[56] 永康(六年四班)
	[27] 旗山(六年五班)	[27] 旗山(六年五班)	[37] 永康(六年四班)	[47] 永康(六年四班)	[57] 永康(六年四班)
	[28] 旗山(六年五班)	[28] 旗山(六年五班)	[38] 永康(六年四班)	[48] 永康(六年四班)	[58] 永康(六年四班)
第7組	[29] 旗山(六年五班)	[29] 旗山(六年五班)	[39] 永康(六年四班)	[49] 永康(六年四班)	[59] 永康(六年四班)
	[30] 旗山(六年五班)	[30] 旗山(六年五班)	[40] 永康(六年四班)	[50] 永康(六年四班)	[60] 永康(六年四班)
	[31] 旗山(六年五班)	[31] 旗山(六年五班)	[41] 永康(六年四班)	[51] 永康(六年四班)	[61] 永康(六年四班)
第8組	[32] 旗山(六年五班)	[32] 旗山(六年五班)	[42] 永康(六年四班)	[52] 永康(六年四班)	[62] 永康(六年四班)
	[33] 旗山(六年五班)	[33] 旗山(六年五班)	[43] 永康(六年四班)	[53] 永康(六年四班)	[63] 永康(六年四班)
	[34] 旗山(六年五班)	[34] 旗山(六年五班)	[44] 永康(六年四班)	[54] 永康(六年四班)	[64] 永康(六年四班)
第9組	[35] 旗山(六年五班)	[35] 旗山(六年五班)	[45] 永康(六年四班)	[55] 永康(六年四班)	[65] 永康(六年四班)
	[36] 旗山(六年五班)	[36] 旗山(六年五班)	[46] 永康(六年四班)	[56] 永康(六年四班)	[66] 永康(六年四班)
	[37] 旗山(六年五班)	[37] 旗山(六年五班)	[47] 永康(六年四班)	[57] 永康(六年四班)	[67] 永康(六年四班)

115 年大隊接力班際比賽報名



本校五年乙班代表參加大隊接力



本校五年乙班代表參加大隊接力

### 114年全國高爾夫扎根計畫小學推桿隊際賽

114年全國高爾夫扎根計畫小學推桿隊際賽-南區編組表 5/6

組別	學校	姓名	開球位置	時間
A	台南市歸仁區大潭國民小學	劉 陳 洪 郭	第1洞	09:50
	高雄市鳳山區五甲國民小學	張 郭 林 陳		09:55
	嘉義縣東石鄉下潭國民小學	林 蘇 洪 吳		10:00
B	屏東縣墾丁國民小學	許 陳 趙 曾	第2洞	09:50
	嘉義市立龍潭國民小學	郭 蕭 郭 劉		09:55
	高雄市大樹區龍目國民小學	巴 陳 蔡 吳		10:05
C	雲林縣明禮國民小學	吳 許 溫 許	第3洞	09:50
	高雄市燕巢區鳳麟國民小學	蕭 蘇 黃 徐		09:55
	臺南市永康區五王國民小學	王 王 吳 王		10:00

學生參加114學年度高爾夫推桿隊際賽



學生參加114學年度高爾夫推桿隊際賽

## 114年全國高爾夫扎根計畫小學推桿隊際賽



學生參加 114 學年度高爾夫推桿隊際賽



學生參加 114 學年度高爾夫推桿隊際賽-

## 114年市長盃國小田徑錦標賽



學生參加114年市長盃國小田徑錦標賽跳高



學生參加114年市長盃國小田徑錦標賽接力



學生參加114年市長盃國小田徑錦標賽跳遠



學生參加114年市長盃國小田徑錦標賽獲獎

114 學年度臺南市歸仁區大潭國民小學  
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	0
二	執行學校SH150計畫	執行學校SH150計畫：2點	2	0
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	0
四	年度學生體位適中率提高	提高0.5~0.9%：1點	1	0
五	施行餐前5分鐘飲食教育	每週施行1次：3點	3	0
六	辦理水域安全課程	水域安全課程推動成果：1點	1	0
七	推廣健康護照	全校實施：5點	5	0
八	推廣餐前5分鐘專書教學	每學期實施1次：1點	1	0
九	午餐剩食率降低	降低4~4.9%：1點	1	0

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
十	推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上	全校參與數達40-60%：1點	1	0
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	0
十三	發展學校體育特色項目--舞獅	1點	1	0

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5人
二	身體力行實踐獎人數(完成3~4項健康行動者)	共3人

參、健康護照

一	學校健康護照	
---	--------	---

## 114 學年度臺南市歸仁區大潭國民小學 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)於每年的10月上傳全校資本資料，並於隔年六月前上傳體適能資料

(二)檢視上年度學生體適能的常模表現，並依數據來加強學生不合格率的項目來加以訓練改善不合格率

二、執行對象：4-6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)讓學童了解體適能的重要性

(二)提高體適能檢測通過率達62%

五、實際成效：

一、分析本次學生施測結果，在坐姿體前彎及心肺適能部分表現較差，下學年將針對較弱項目進行加強，藉以提高明年通過率。

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標一成果照片(4~6 張)



立定跳檢測



立定跳檢測



坐姿體前彎檢測



仰臥起坐檢測



跑走檢測



跑走檢測

指標二：執行學校SH150計畫

一、執行方式：

(一)根據校園空間分布特性及運動性質，規畫運動地圖，鼓勵學生自行攜帶運動器材，於每日20分鐘下課時間到運動場地活動。

(二)3-5月配合校慶系列活動，辦理班級體育競賽活動。

(三)推動大跑步計畫，引導學生養成規律運動習慣。學生每天跑走圈數，記錄於班級晨課間跑走紀錄表中。每個月月底經導師確認後送至學務組彙整。

(四)成立多樣性運動課後社團，養成學生固定運動的習慣。

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)養成學童規育運動的習慣

(二)學校落實執行SH150計畫

(三)學生參加體育性社團人數增加

五、實際成效：

一、學生參加體育性社團人數上下學期比較有微幅成長

二、學生下課期間進行體育性活動的學生數提高

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標二成果照片(4~6張)



學生參加課後體育性社團



學生參加課後體育性社團



利用下課時間進行跳繩活動



利用下課時間搖呼拉圈運動



下課時間進行體育性活動



晨間進行跑步運動

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)將普及化運動項目納入體育課程中-樂樂棒、大隊接力

(二)擇優參加市辦理之普及化運動項目-大隊接力

二、執行對象：全校一~六年級學生

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)讓學生養成規律運動習慣。

(二)學生能了解普及化運動項目-大隊接力、樂樂棒球的比賽規則及方式

五、實際成效：

一、跨班級組隊參加1項普及化運動-大隊接力，練習過程中，培養團隊的精神與默契

二、學生會利用課餘時間自行留校進行練習，賽後仍持續進行相關體運性活動，養成規律的運動習慣

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標三成果照片(4~6 張)



開心出發參加比賽



場邊互相加油打氣



場邊準備進行比賽



比賽實況



賽後大合照

#### 指標四：年度學生體位適中率提高

##### 一、執行方式：

(一)根據體位不正常的學生狀況，依據過體位輕者施以飲食餐單檢視追蹤，體位過重者施以飲食控制及加長運動時間與頻率。

(二)辦理多樣化體育社團，並規劃體能活動。

(三)結合健康護照，拒絕含糖飲料進入校園，並且推動每天喝水 1500cc 以上。

##### 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達1%(由66.29%提升到67.29%)

五、實際成效：

一、未達成提高1%目標，後續將於會議中提中討論，並商討解決方案

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標四成果照片(4~6 張)



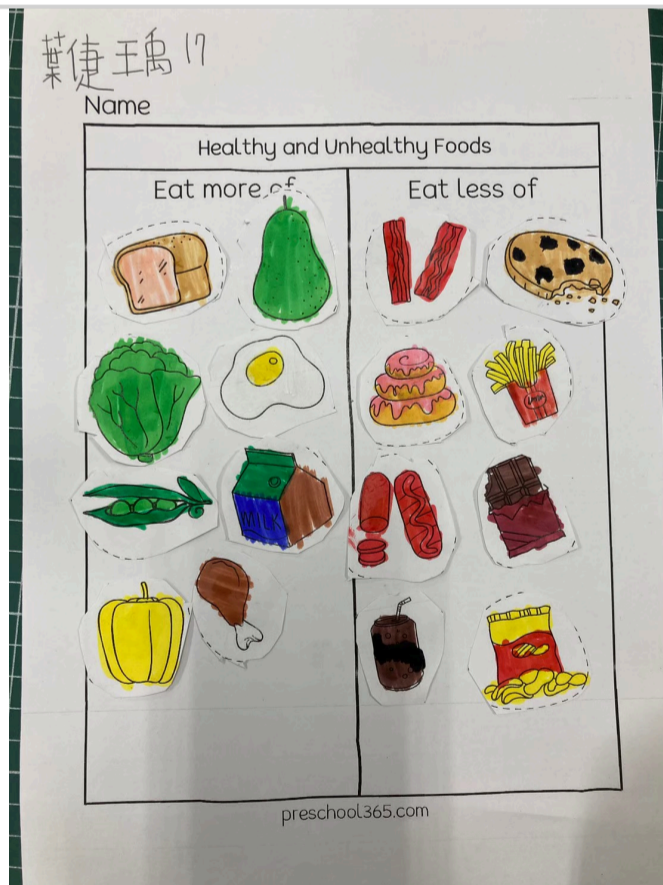
每學期實施健康檢查，藉以檢視全校學生的適中率變化



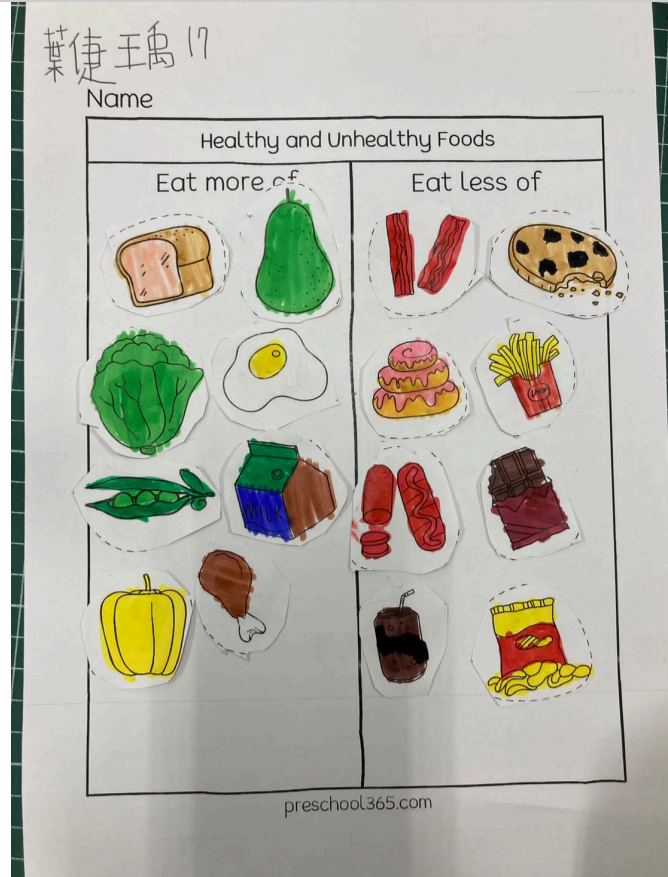
鼓勵課間進行體育性活動



鼓勵課間進行體育性活動



填寫健康飲食學習單



填寫健康飲食學習單



運用健康護照紀錄自己的飲食習慣

### 指標五：施行餐前5分鐘飲食教育

#### 一、執行方式：

- (一)每週二各班進行餐前5分鐘飲食教育，提升學生飲食知識及惜福的習慣。
- (二)每月第一週星期三晨會時間進行營養教育相關議題宣導。
- (三)學期期初、期末全校教師針對整學期餐前教育課程進行規劃與討論。

#### 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)全校班級導師每週執行一次餐前五分鐘飲食教育
- (二)提升學生飲食知識及惜福的習慣

#### 五、實際成效：

- 一、全校班級每週進行一次餐前五分鐘飲食教育
- 二、透過影片，讓學生更加認識自己餐盤內食材的營養價值

#### 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-神奇的魔法種子



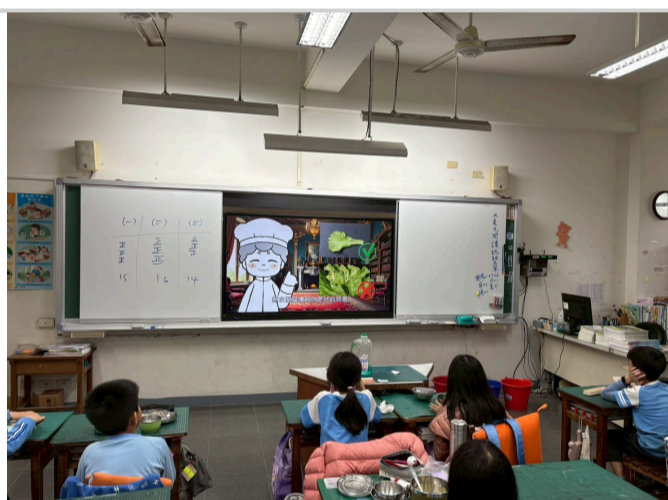
觀看餐前五分鐘影片-我的午餐標章



觀看餐前五分鐘影片-認識食品標章



觀看餐前五分鐘影片-虱目魚小教室



觀看餐前五分鐘影片-茼蒿



觀看餐前五分鐘影片-營養的苦瓜]

### 指標六：辦理水域安全課程

#### 一、執行方式：

- (一)辦理至少一場週二水域安全宣導講座
- (二)利用開學典禮、休業式、週三學生晨會時間進行水域活動相關課程宣導。
- (三)運用校園跑馬燈將水域安全議題推展至社區。
- (四)每年9-10月辦理游泳課程，並將自救能力納入課程中

#### 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)使學生了解如何正確從事水域活動，將意外事件減至最低。

#### 五、實際成效：

- 一、辦理二場水域安全宣導講座

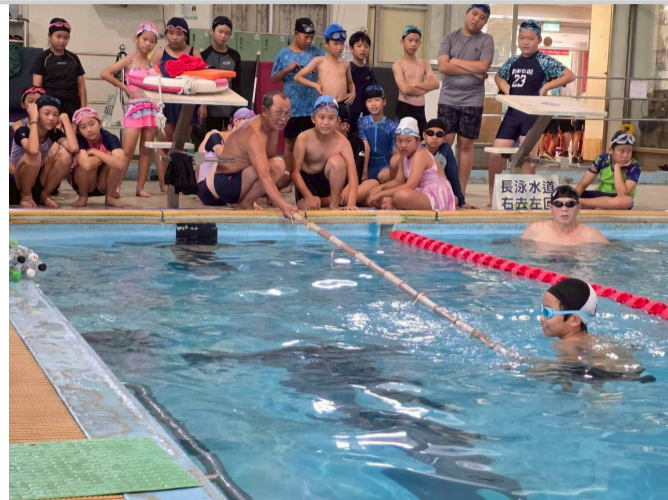
二、使學生建立正確的水域安全觀念，學會自救及挑選合格的場域從事水上活動，降低意外事件的發生

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

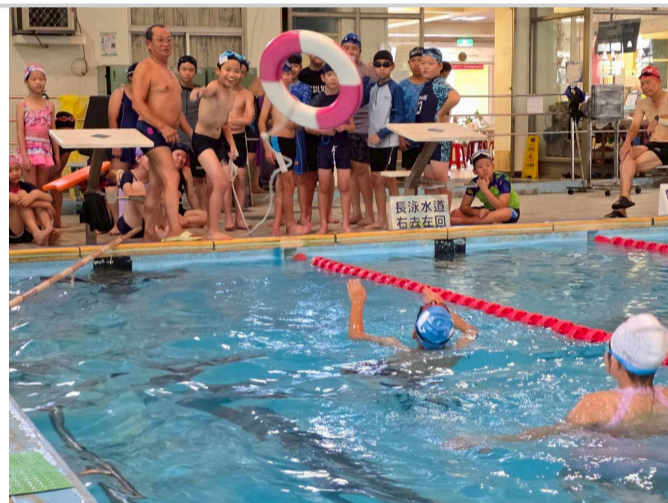
九、指標六成果照片(4~6 張)



於游泳課時，由教練模擬示範如何自救及救人



於游泳課時，由教練模擬示範如何自救及救人



於游泳課時，由教練模擬示範如何自救及救人



與救生協會合作，辦理宣導講座



與救生協會合作，辦理宣導講座



與救生協會合作，辦理宣導講座

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)於學期初製發本學期健康護照

(二)導師利用第一週班會時間解說健康護照填寫方式

(三)每學期期末完整填寫完成的學生給予獎勵

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)透過記錄健康行動歷程，養成學生定時運動、改變飲食的習慣

五、實際成效：

一、透過填寫健康護照，能夠清楚檢視自我的運動情形及飲食習慣

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)



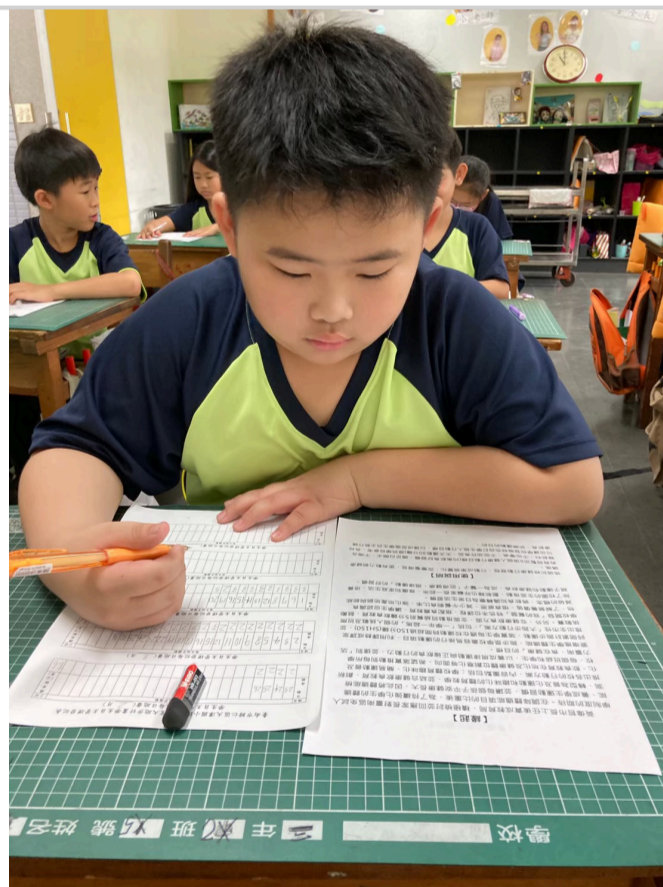
填寫健康護照



導師解釋內容如何填寫及注意事項



導師解釋內容如何填寫及注意事項



填寫健康護照



填寫健康護照



填寫健康護照

### 指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

#### 一、執行方式：

(一)學期初由全校教師針對整學期餐前教育課程內容進行規劃，並於 期末針對實際實施狀況進行討論、分享與修正

(二)每學期至少一次由班級導師於周二班級宣導時間，使用專書內容進行相關課程

#### 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)全校班級本學期至少實施一次餐前5分鐘專書教學

(二)提升學生飲食知識及惜福的習慣

#### 五、實際成效：

一、本學期全校班級共實施3次的專書教學課程。

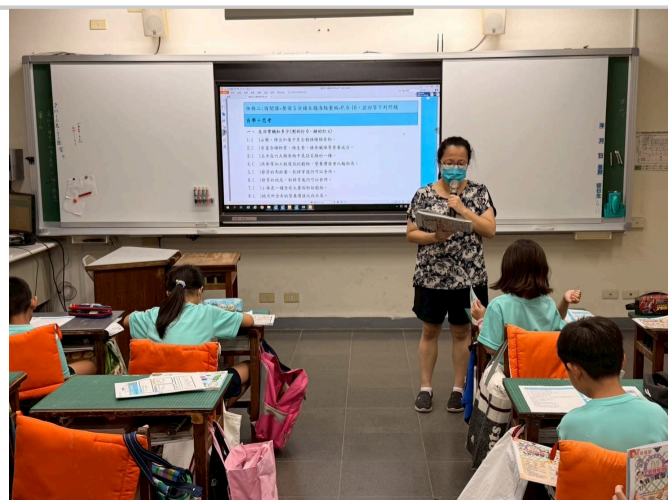
二、提升學生對於健康飲食的相關知識與選擇。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[!\[\]\(fa291c831d2fdb755d984f29e26b6349\_img.jpg\)](#)

#### 九、指標八成果照片(4~6 張)



班級導師進行餐前五分鐘專書課程



班級導師進行餐前五分鐘專書課程

班級導師進行餐前五分鐘專書課程



班級導師進行餐前五分鐘專書課程



班級導師進行餐前五分鐘專書課程



班級導師進行餐前五分鐘專書課程

### 指標九：午餐剩食率降低

#### 一、執行方式：

- (一)利用週二宣導時間安排食農教育，將珍惜食材的觀念納入議題。
- (二)結合餐前五分鐘課程，讓學生更加了解每日餐盤內的食材來源及其對健康的影響，降低學生偏食的情形。
- (三)於班級推行午餐吃光光，愛惜食物好健康活動。

#### 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)上下學期午餐剩食率降低4%

#### 五、實際成效：

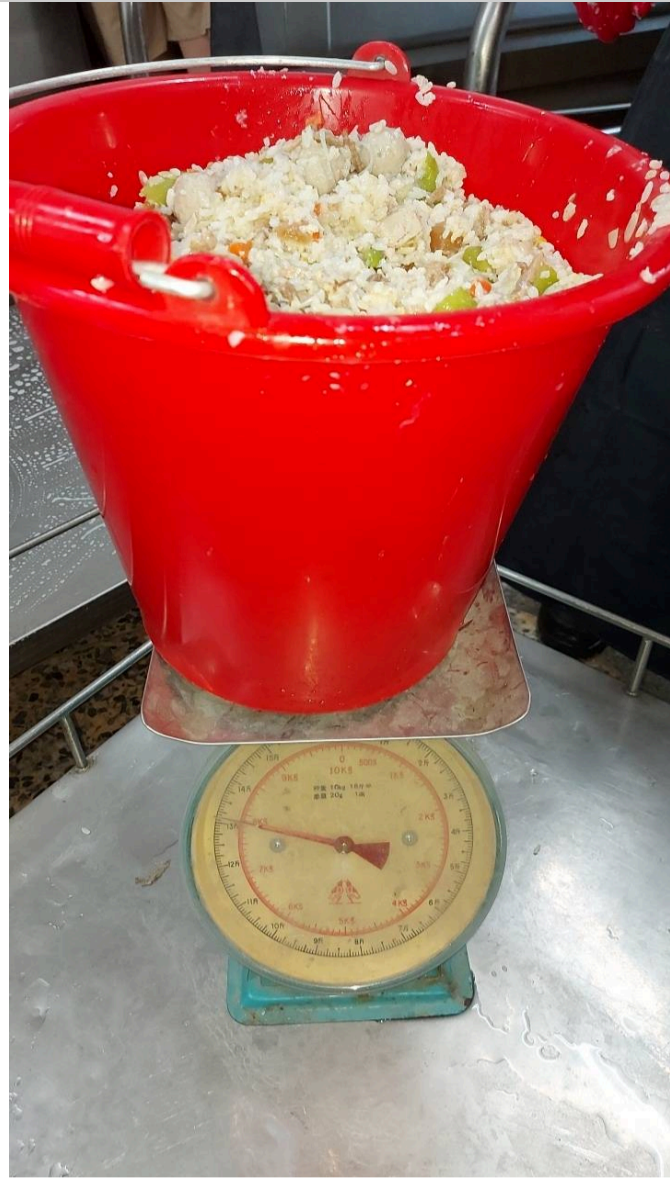
- 一、上下學期相較，日平均減量達5.13%

#### 六、學校申請點數：1

#### 七、學校自評點數：3

#### 八、佐證文件：[↓](#)

#### 九、指標九成果照片(4~6張)



每日由廚工媽媽協助進行廚餘秤重  
並完成記錄



鼓勵班級盡量能達成零剩食



鼓勵班級盡量能達成零剩食



鼓勵班級盡量能達成零剩食



部分班級除了零剩食外，還會至廚房追加份量

指標十：推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上

一、執行方式：

(一)成立多樣性運動性社團，如:直排輪、田徑、跆拳道等，養成學生固定運動的習慣。

(二)報名參加與社團相關之體育項目競賽，增加學生不同的學習經驗。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全校參與數達40-60%：1點

四、預期效益：

(一)全校學生40%以上至少參加一項運動性社團

五、實際成效：

一、上下學期相較，報名參加體育性社團的學生數量有些微增加

二、透過校慶運動會成果的展演，提供學生的參與意願

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)



武術社

武術社



直排輪社



直排輪社



跆拳道社



跆拳道社

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)於每年11月，提出下一年度經費申請

(二)於每學期9-10月每週三至校外合作泳池進行6次游泳課程

二、執行對象：四~六年級學生

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)養成學生親水能力，加強水上安全教育與宣導，提升水上安全認知及自救、救人的技能

(二)畢業前至少能通過第二級游泳能力檢測

五、實際成效：

一、透過經費挹注，讓學生有機會至游泳池進行課程，藉以提高通過游泳能力檢測的能力。

二、養成愛水親水的好習慣

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)



課前分班檢測



注意事項說明



漂浮



韻律呼吸



防溺水水域安全宣導課程



結訓前進行游泳能力檢測

### 指標十三：發展學校體育特色項目--舞獅

- 1.透過民俗技藝『舞獅』活動，結合鄉土教育，使學生能更深入了解地方的風俗文化。
- 2.發展學校特色，鍛鍊學生強健體魄，培養學生良好的休閒習慣。
- 3.發展學生才藝，拓展傳統雜技藝術之傳承。展傳統雜技藝術之傳承。

#### 一、執行方式：

(一)運用晨間與暑期時間，在校內進行訓練，並參加相關競賽

(二)每學期根據上學年之實施結果進行修正並持續實施

#### 二、執行對象：五、六年級學生

#### 三、指標目標及點數：1點

#### 四、預期效益：

(一)發展學校特色，鍛鍊學生強健體魄，培養學生良好的休閒習慣

(二)透過參與比賽獲得不同的學習經驗，增強學生興趣與自信心

#### 五、實際成效：

一、參加台南市統藝術比賽榮獲優等的佳績。

二、培養學生對於傳統藝陣文化的興趣，並願意積極參與各種活動及演出。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

#### 九、指標十三成果照片(4~6 張)



參加傳統藝術比賽



參加傳統藝術比賽



賽後大合照



校慶演出



校慶演出



參與社區活動

#### 全校金、銀獎累計學生人數

一、全校金獎累計學生人數：共 5人

二、全校銀獎累計學生人數：共 3人

三、獲獎名冊：[↓](#)

#### 健康護照

一、學校健康護照：[↓](#)

