

臺南市 114 學年度北寮國民小學推動健康促進計畫特色成果表

活動名稱	全民健保牙醫巡迴醫療服務			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年	參加人數	70	2	19
簡述活動內容	每學期邀請校牙醫協助國小及幼兒園學生，執行口腔檢查、齲齒治療、塗氟、窩溝封填及口腔保健衛教宣導服			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
<p>推動偏鄉牙醫巡迴醫療服務，每年牙醫師到校兩次，服務項目有牙齒檢查、塗氟、齲齒治療、口腔保健及衛生宣導</p>	<p>爭取經費，學校設置專業治療椅</p>			
				
<p>每學年邀請校牙醫到校協助學生（牙齒檢查、齲齒治療、塗氟、低年級窩溝封填施作）</p>	<p>牙醫到校協助學生牙齒檢查</p>			

臺南市 114 學年度北寮國民小學推動健康促進計畫特色成果表

活動名稱	學生接種疫苗			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
114 年	參加人數	45	1	12
簡述活動內容	提供學生接種疫苗服務，家長填寫意願調查表、健康狀況調查、體溫正常，排隊依序接種疫苗。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
排隊核對身份		當日健康狀況諮詢，提醒留意事項		
				
學生依序接種疫苗		學生依序接種疫苗		

臺南市 114 學年度北寮國民小學推動健康促進計畫特色成果表

活動名稱	為樂動班購置計數跳繩			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年-114 年	參加人數	12	0	9
簡述活動內容	學校針對樂動班學生購置計數跳繩，全校減重班學生每週集合，進行跳繩減重活動。			
				
設立健康體位促進樂動班	購置計數跳繩			
				
利用大下課時間跳繩	每週固定時間集合樂動班學生運動			

臺南市 114 學年度北寮國民小學推動健康促進計畫特色成果表

活動名稱	運動會掛健促議題紅布條宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年	參加人數	70	80	24
簡述活動內容	運動會，針對健促議題掛上紅布條，宣導體位、口腔、正確用藥、菸害防制、視力保健、正向心理等議題。			



臺南市 114 學年度北寮國民小學推動健康促進計畫特色成果表

活動名稱	關懷弱勢族群			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年	參加人數	2	2	3
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生全家人感染疥瘡，校長添置消毒衛生用品與寢具用品，至學生家慰問。 2. 請南化區衛生所協助學生家長清消與用藥。 3. 尋求慈濟幫忙，慈濟派員協助整理環境與。 			
				
<p>校長添置消毒衛生用品與寢具用品，至學生家慰問。</p>	<p>校長添置消毒衛生用品與寢具用品</p>			
				
<p>隨時關心學生的身體狀況，與家長保持聯繫。</p>	<p>尋求外部資源—慈濟，協助學生家更換床組，避免感染擴大。</p>			

臺南市南化區北寮國小 113 年度戶外教育通知單

貴家長：

本校將於 113 年 8 月 25 日(星期日)至台南靜思堂參加靜思語音樂會。這次活動是由學校精心為小朋友策劃設計，除了可以增廣見聞且達到休閒育樂的目的，更能在小學生涯留下美好的回憶。希望得到 貴家長的支持。

※有關各項行程安排如下：

1. **日期：113 年 8 月 25 日(星期日)**

2. **【活動行程安排如下】：**

07:30-07:50	集合
08:00	出發
09:15-16:00	台南靜思堂靜思語音樂會
16:50-17:30	航海城
17:40-18:50	安平老街（晚餐）
19:00-20:00	快樂賦歸

3. **【個人攜帶物品】：**

個人攜帶金額：500 元

服裝：穿學校黃色社團服及深色褲子、素雅白襪

攜帶物品：環保筷(有提供午餐便當)、水壺/水杯(現場有備茶水、點心)

若有帶小點心，請以素食為主

遊覽車、室內皆有冷氣空調，建議學生帶件薄外套保暖可用。

臺南市 113 學年度北寮國民小學戶外教學

活動成果表

校外教學-慈濟、安平

活動名稱	校外教學-慈濟、安平			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年 8 月 25 日	參加人數	33	5	5
簡述活動內容	至慈濟參與手語表演，結束到安平古堡與老街參觀。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



參觀安平古堡



慈濟手語表演



參觀安平航海城



享用台南在地美食蚵仔煎

臺南市南化區北寮國小 114 學年度第一學期戶外教育通知單

貴家長：

本校將於 114 年 11 月 25 日(星期二)舉行戶外教育活動。這次活動是由學校精心為小朋友策劃設計，除了可以增廣見聞且達到休閒育樂的目的，更能在小學生涯留下美好的回憶。希望得到 貴家長的支持。

※有關各項行程安排如下：

1. **日期：114 年 11 月 25 日(星期二)**

2. **【活動行程安排如下】：**

07:30-07:50	集合
08:00	出發-國道風光
09:30-11:00	千巧谷牛樂園牧場
11:05-12:00	前往餐廳
12:05-12:50	午餐
13:30-14:30	彰化扇形車庫
15:30-16:00	老楊方城市 老楊方塊酥觀光工廠
16:00-17:00	快樂賦歸

3. **【個人攜帶物品】：**

服裝：穿學校黃色社團服及深色褲子（怕蚊蟲叮咬，可穿長褲）

攜帶物品：（所有攜帶物品請裝入背包中）

水壺 手帕、衛生紙

帽子 私人藥品

臺南市南化區北寮國小戶外教育報名表暨家長同意書

年 ____ 班 座號：____ 學生：

參加 有需要老師特別留意，詳述：_____

不參加 請假在家自行照顧。

茲同意本人子女（姓名：_____）參加本校 114 學年度第一學期校外教學參觀活動。

家長簽名：

114 年 10 月 日

臺南市 114 學年度北寮國民小學戶外教學 活動成果表

活動名稱	戶外教學			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
114 年 11 月 25 日	參加人數	70	10	20
簡述活動內容	1. 到碾米廠進行食米教育 2. 到彰化扇形車庫進行交通安全教育 3. 到老楊方塊酥工廠了解嘉義名產如何製作 4. 到千巧谷牧場與動物互動，進行生命教育			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
到台灣穀堡參觀碾米廠	彰化扇形車庫			
				
到老楊方塊酥工廠參觀	到千巧谷牧場與動物互動			

臺南市 113 學年度北寮國民小學辦理健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	認識臺南各個博物館			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年	參加人數	35	6	7
簡述活動內容	1. 本校舞龍隊受邀至台中表演 2. 到苗栗草莓園採草莓，進行食農教育			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
草莓園主人介紹草莓		舞龍表演		
				
草莓園主人請大家喝草莓牛奶		採草莓		

臺南市 113 學年度北寮國民小學結合贊美酒店公益活動 辦理健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	校外教學－贊美暖暖有愛公益活動、南瀛天文館																			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工																
112 年 12 月 14 日	參加人數	36	6	7																
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校弦樂團受邀贊美酒店演出 2. 善心人士捐贈運動用品給學生 3. 參觀南瀛天文館 																			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)																				
	 <table border="1" style="margin: 10px auto; font-size: small;"> <thead> <tr> <th>開放時間</th> <th>天文展示館</th> <th>星象館</th> <th>天文課洞窟</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>週二-週五</td> <td></td> <td></td> <td>9:00-17:00</td> </tr> <tr> <td>週六</td> <td>9:00-17:00</td> <td>9:00-17:00</td> <td>9:00-21:00</td> </tr> <tr> <td>週日</td> <td></td> <td></td> <td>9:00-17:00</td> </tr> </tbody> </table>				開放時間	天文展示館	星象館	天文課洞窟	週二-週五			9:00-17:00	週六	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-21:00	週日			9:00-17:00
開放時間	天文展示館	星象館	天文課洞窟																	
週二-週五			9:00-17:00																	
週六	9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-21:00																	
週日			9:00-17:00																	
本校弦樂團受邀贊美酒店演出	參觀南瀛天文館																			
																				
學生拿到聖誕禮物，學生多數許願要運動用品，例如羽球拍、籃球	享用美食																			

臺南市 114 學年度北寮國民小學推動健康促進 活動成果表

活動名稱	傳統藝術比賽-舞龍			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年、114 年	參加人數	20	10	5
簡述活動內容	1. 參加 113 年 114 年全市舞龍比賽，皆榮獲優等佳績。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



臺南市政府教育局

TAINAN CITY GOVERNMENT BUREAU OF EDUCATION

獎狀

Certificate of Merit

南市教社字第 1132020572 號

本市 南化區北寮國民小學

參加本市 113 年度國民中小學傳統藝術比賽榮獲國小
組舞龍項目優等，表現優異，特頒此狀，以資鼓勵。

局長鄭新輝

中華民國 113 年 11 月 9 日



This certificate is hereby presented to Tainan City Nanhua District Beiliao Elementary School as encouragement, proof of participation and excellent performance in the 2024 Tainan City Junior High and Elementary School Traditional Arts Competition thus being awarded First Place in the Dragon Dancing Category, Elementary School Group.

Director-general Cheng Hsin-hui
Tainan City Government Bureau of Education

Cheng Hsin-hui

臺南市政府教育局

TAINAN CITY GOVERNMENT BUREAU OF EDUCATION

獎狀

Certificate of Merit

南市教社字第 1141341060 號

本市南化區北寮國民小學

參加本市 114 年度國民中小學傳統藝術比賽榮獲國小
組舞龍項目優等，表現優異，特頒此狀，以資鼓勵。

局長鄭新輝

中華民國 114 年 11 月 8 日



This certificant is hereby presented to Tainan Municipal Nanhua District Beiliao Elementary School as encouragement, proof of participation and excellent performance in the 2025 Tainan City Junior High and Elementary School Traditional Arts Competition thus being awarded First Place in the Dragon Dancing Category, Elementary School Group.

Director-general Cheng Hsin-hui
Tainan City Government Bureau of Education

Cheng Hsin-hui

臺南市 114 學年度北寮國民小學推動綠色學校夥伴 活動成果表

活動名稱	推動綠色學校夥伴成果					
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工		
113 年度	參加人數	70	50	23		
南化區	臺南市楠西區楠西國民小學	6	13	1人嘉獎2次、2人各嘉獎1次	1	2人各嘉獎1次
	臺南市南化區瑞峰國民小學	12	30	2人各嘉獎2次、3人各嘉獎1次	1	2人各嘉獎1次
	臺南市南化區南化國民小學	10	25	2人各嘉獎2次、3人各嘉獎1次	1	2人各嘉獎1次
	臺南市南化區南化國中	4	15	1人嘉獎2次、2人各嘉獎1次	5	3人各嘉獎1次
	臺南市南化區北寮國小	4	8		4	3人各嘉獎1次
	臺南市南化區玉山國民小學	4	23	2人各嘉獎2次、3人各嘉獎1次	4	3人各嘉獎1次
	臺南市南化區西埔國民小學	2	3	114學年度廢校	1	2人各嘉獎1次

參加「教育部綠色學校伙伴網站」，榮獲 8 片葉片, 4 個澆水器。

關於學校

關於學校：

臺南市南化區北寮國小

- 學校單位名稱：臺南市南化區北寮國小
- 網址：
- 電話：06-5772215
- 傳真：06-5772628
- 地址：臺南市南化區北寮里110之27號
- 學生人數：0
- 教職員工數：0
- 佔地面積：
- 班級數：7
- 學校特色：

本校位於臺南市南化區山麓小學校，一直致力於校園植物生態維護，以及學生植物種植，使師生有一個良好的學習步調，不止是領域學科的學習，也是良好休憩與社區互動的好地方。

學校成果：

葉片數：382 (棕色葉片數：252，綠色葉片數：130)

澆水器數：12

自給農園種植趣

發表日期：2024-12-04 | 發表人：le86

- 環境議題：綠色生活
- 執行方法：實驗、實習
- 教育階段：國民小學
- 學習議題：環境倫理
- 議題實質內涵：E26 覺知生物生命的美與價值、關勞動、植物的生命
- 策劃/執行人：陳怡真
- 動機：無
- 目標範圍：年級性
- 難易度：普通
- 實施期間：113.09-113.11
- 參與人數：12

目標：

1. 透過種植菜苗的經驗，讓小朋友覺察生命的價值，關心植物的生長。
2. 落實SDGs發展目標，藉由在農園種植當季蔬菜，培養學生喜愛健康的飲食習慣，帶領學生認識及實踐低碳飲食。
3. 參與菜苗種植親自動手從事農務，從而觀察、認識生態環境，提升學生對土地的情感。
4. 了解農業對環境和人們造成的危害，營造永續資源與健康的生態環境。

進行方式：

1. 全班小朋友認識蔬菜農作的方式，將菜苗移植入菜圃中。

教育部綠色學校伙伴網站

臺南市 114 學年度北寮國民小學推動健康促進計畫特色成果表

活動名稱	健康體適能與飲食教育																							
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工																				
113 年、114 年	參加人數	70	2	23																				
簡述活動內容	1. 本校榮獲113學年度健康體適能與飲食教育績優學校。																							
<p>113 學年度臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫</p> <p>獲獎學校名單</p> <table border="1" data-bbox="264 707 703 1122"> <thead> <tr> <th>組別</th> <th>A 組</th> <th>B 組</th> <th>C 組</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第一名</td> <td>仁光國小</td> <td>東興國小</td> <td>新進國小</td> </tr> <tr> <td>第二名</td> <td>口埠實小 歙雅國小</td> <td>大同國小 新南國小</td> <td>蓮潭國(中)小 大成國小</td> </tr> <tr> <td>第三名</td> <td>新山國小 港東國小 光復生態實小</td> <td>白河國小 大甲國小 子龍國小</td> <td>日新國小 培文國小 進學國小</td> </tr> <tr> <td>績優學校</td> <td>吉貝寮國小 文正國小 通興國小 北寮國小 崇和國小 文山國小 駕加國小 北勢國小</td> <td>省躬國小 東陽國小 佳興國小 西門實小 東山國小</td> <td>永華國小 安平國小 開元國小 裕文國小 協進國小</td> </tr> </tbody> </table>		組別	A 組	B 組	C 組	第一名	仁光國小	東興國小	新進國小	第二名	口埠實小 歙雅國小	大同國小 新南國小	蓮潭國(中)小 大成國小	第三名	新山國小 港東國小 光復生態實小	白河國小 大甲國小 子龍國小	日新國小 培文國小 進學國小	績優學校	吉貝寮國小 文正國小 通興國小 北寮國小 崇和國小 文山國小 駕加國小 北勢國小	省躬國小 東陽國小 佳興國小 西門實小 東山國小	永華國小 安平國小 開元國小 裕文國小 協進國小			
組別	A 組	B 組	C 組																					
第一名	仁光國小	東興國小	新進國小																					
第二名	口埠實小 歙雅國小	大同國小 新南國小	蓮潭國(中)小 大成國小																					
第三名	新山國小 港東國小 光復生態實小	白河國小 大甲國小 子龍國小	日新國小 培文國小 進學國小																					
績優學校	吉貝寮國小 文正國小 通興國小 北寮國小 崇和國小 文山國小 駕加國小 北勢國小	省躬國小 東陽國小 佳興國小 西門實小 東山國小	永華國小 安平國小 開元國小 裕文國小 協進國小																					
<p>臺南市南化區北寮國民小學</p> <p>113 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫</p> <table border="1" data-bbox="292 1301 684 1753"> <thead> <tr> <th>壹、學校基本資料</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>一、全校班級數：6班</td></tr> <tr><td>二、全校學生人數：45人</td></tr> <tr><td>三、全校教職員工數：20人</td></tr> <tr><td>四、業務承辦人：郭恩吟；聯絡電話：5772215#204</td></tr> <tr><td>五、單位主管：雷漢強；聯絡電話：5772215#202</td></tr> <tr><td>六、校長：張鴻祺</td></tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="292 1518 684 1753"> <thead> <tr> <th>貳、學校育養資料及現況分析</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>學校育養資料： 本校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仍未臻成熟，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，健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，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。 本校在地社區有數家早餐店及飲食攤販，部份學生早餐或放學後點心選擇漢堡、炸雞、麵包、奶茶、巧克力牛奶等高油高糖飲食；另有部份學生習</td> </tr> </tbody> </table>		壹、學校基本資料	一、全校班級數：6班	二、全校學生人數：45人	三、全校教職員工數：20人	四、業務承辦人：郭恩吟；聯絡電話：5772215#204	五、單位主管：雷漢強；聯絡電話：5772215#202	六、校長：張鴻祺	貳、學校育養資料及現況分析	學校育養資料： 本校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仍未臻成熟，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，健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，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。 本校在地社區有數家早餐店及飲食攤販，部份學生早餐或放學後點心選擇漢堡、炸雞、麵包、奶茶、巧克力牛奶等高油高糖飲食；另有部份學生習	<p>臺南市南化區北寮國民小學</p> <p>114 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫</p> <table border="1" data-bbox="903 1301 1286 1753"> <thead> <tr> <th>壹、學校基本資料</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>一、全校班級數：6班</td></tr> <tr><td>二、全校學生人數：56人</td></tr> <tr><td>三、全校教職員工數：20人</td></tr> <tr><td>四、業務承辦人：郭恩吟；聯絡電話：5772215#204</td></tr> <tr><td>五、單位主管：雷漢強；聯絡電話：5772215#202</td></tr> <tr><td>六、校長：張鴻祺</td></tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="903 1518 1286 1753"> <thead> <tr> <th>貳、學校育養資料及現況分析</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>學校育養資料： 本校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仍未臻成熟，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，健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，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。 本校在地社區有數家早餐店及飲食攤販，部份學生早餐或放學後點心選擇漢堡、炸雞、麵包、奶茶、巧克力牛奶等高油高糖飲食；另有部份學生習</td> </tr> </tbody> </table>			壹、學校基本資料	一、全校班級數：6班	二、全校學生人數：56人	三、全校教職員工數：20人	四、業務承辦人：郭恩吟；聯絡電話：5772215#204	五、單位主管：雷漢強；聯絡電話：5772215#202	六、校長：張鴻祺	貳、學校育養資料及現況分析	學校育養資料： 本校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仍未臻成熟，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，健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，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。 本校在地社區有數家早餐店及飲食攤販，部份學生早餐或放學後點心選擇漢堡、炸雞、麵包、奶茶、巧克力牛奶等高油高糖飲食；另有部份學生習		
壹、學校基本資料																								
一、全校班級數：6班																								
二、全校學生人數：45人																								
三、全校教職員工數：20人																								
四、業務承辦人：郭恩吟；聯絡電話：5772215#204																								
五、單位主管：雷漢強；聯絡電話：5772215#202																								
六、校長：張鴻祺																								
貳、學校育養資料及現況分析																								
學校育養資料： 本校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仍未臻成熟，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，健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，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。 本校在地社區有數家早餐店及飲食攤販，部份學生早餐或放學後點心選擇漢堡、炸雞、麵包、奶茶、巧克力牛奶等高油高糖飲食；另有部份學生習																								
壹、學校基本資料																								
一、全校班級數：6班																								
二、全校學生人數：56人																								
三、全校教職員工數：20人																								
四、業務承辦人：郭恩吟；聯絡電話：5772215#204																								
五、單位主管：雷漢強；聯絡電話：5772215#202																								
六、校長：張鴻祺																								
貳、學校育養資料及現況分析																								
學校育養資料： 本校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仍未臻成熟，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，健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，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。 本校在地社區有數家早餐店及飲食攤販，部份學生早餐或放學後點心選擇漢堡、炸雞、麵包、奶茶、巧克力牛奶等高油高糖飲食；另有部份學生習																								
113 學年度行動計畫		114 學年度行動計畫																						

113 學年度臺南市南化區北寮國民小學
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·通過率與上學年度相比進步10%：5點	5	4
二	執行學校 SH150計畫	執行學校 SH150計畫：2點	2	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	0
四	年度學生體位適中率提高	提高0.5~0.9%：1點	1	0
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行1次：3點	3	3
六	辦理水域安全課程活動	辦理水域安全課程活動：1點	1	1
七	推廣健康護照	2/3班級數實施：3點	3	3
八	推廣餐前5分鐘專書教學	每學期實施3次：3點	3	3
九	午餐剩食率降低	降低4~4.9%：1點	1	5

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
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	2
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40-60%：1點	1	1
十二	結合農糧署推動米食教育或結合漁業署推動食魚教育	結合農糧署推動米食教育或結合漁業署推動食魚教育：2點	2	2
十三	培養學童「五正四樂」的健康心理及健康生活型態	1點	1	1

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1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	
---	--------	---

113 學年度臺南市南化區北寮國民小學 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)律運動學生比率整體提升10%

(二)實施體適能檢測項目仰臥起坐、跑步、坐姿體前彎

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)透過此項活動強化學生體能，提昇運動技能，鍛鍊強健體魄。

(二)實施體適能檢測項目仰臥起坐、跑步、坐姿。

五、實際成效：

一、填報率100%且通過率65%以上。

二、透過晨間及大下課時間訓練學生體能，提升學生身體運動素質。

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：5

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標一成果照片(4~6 張)



坐姿體前彎



立定跳遠



中年級仰臥捲腹



高年級仰臥捲腹



跑走測驗



跑走測驗

指標二：執行學校 SH150計畫

一、執行方式：

(一)推動學生每週在校運動150分鐘

(二)安排學生於晨間、課間或課後運動

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)規律運動學生比率整體提升10%。

(二)體位適中率由64.44%提高到65.79%。

五、實際成效：

一、規律運動學生比率整體提升10%。

二、學生每日達到運動三十分鐘，強化學生身心。

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)



大下課打籃球活動



大下課球類運動



大下課跑步訓練



大下課跳繩活動



大下課踢足球活動



接力賽

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)組隊參加本市普及化運動比賽：跳繩接力比賽

(二)學生至少學會一項運動技能（羽球、田徑、跳繩）

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：參加1項比賽：2點

四、預期效益：

(一)透過此項活動強化學生體能，提昇運動技能，鍛鍊強健體魄。

(二)考驗心肺耐力及意志力。

五、實際成效：

一、學生建立每天規律運動的習慣。

二、學生參與普及化運動，從中培養團隊紀律與運動家精神。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標三成果照片(4~6 張)



大下課跑步訓練



接力賽



60公尺賽跑



100公尺賽跑



跳繩訓練



跳繩比賽

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)推動營養教育，並融入領域課程實施，產出成果例如:菜單設計分享會。

(二)配合每月量體重活動，養成學生自我監測體位習慣

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)提升師生營養教育知能，建構學校整體健康飲食支持性環境，將正確的飲食觀念融入生活當中。

(二)提高學童體位不良學生適中率

五、實際成效：

一、學生將正確的飲食觀念融入生活中。

二、學生有自我監測體位習慣。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標四成果照片(4~6 張)



學期初量身高體重



體重過輕每月追蹤



體重過重每月追蹤



成立健康體位促進樂動班



針對體重過輕學生-提供乳品



針對體重過重學生推動跳繩運動

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)學童能認識營養的食物乳品，並攝取足夠的分量，來維持身體健康。

(二)學生透過課程認識飲食營養，及正確食物對人體的益處。

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)學童能懂得健康食物的常識。

(二)學生能建立正確的健康飲食觀念。

五、實際成效：

一、導師配合於午餐前播放餐前五分鐘影片。

二、學生能了解六大類食物種類、益處與飲食黃金比例。

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)



市面上流通最多的堅果是誰



牡蠣蚶仔生蠔都是一樣的



認識文蛤及其養殖



跟著達人認識筊白筍種植



認識與觀察香菇外觀



學習吃適合自己分量的肉類

指標六：辦理水域安全課程活動

一、執行方式：

- (一)運用網路多媒體融入，擴大活動效益。
- (二)落實水域安全宣導強化學生水域安全知能。

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)學生獲得自救防溺知能。
- (二)維護學生生命安全。

五、實際成效：

- 一、每學期進行水域安全宣導，建立水域安全知能。
- 二、學生對水域安全概念提升，也願意與家長分享學習心得。

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)



水域安全宣導



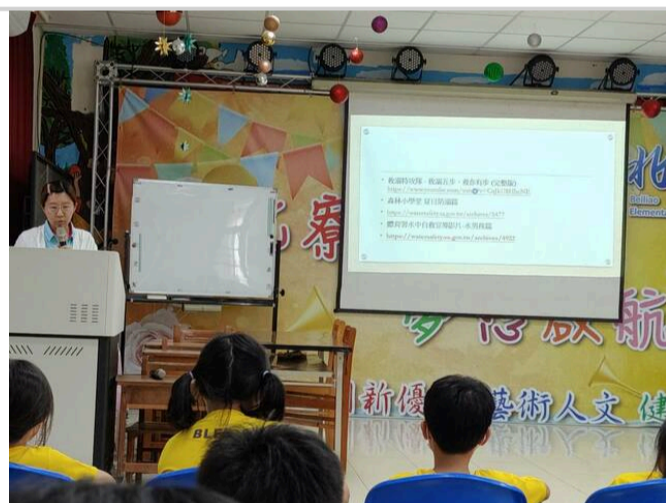
樂游十招玩不溺



看水域安全影片



防溺水口訣



提醒學生要到合法的場所游泳



游泳防溺水有獎徵答

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)落實學期初、學期末身高體重測量。

(二)認真填寫健康護照。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：2/3班級數實施：3點

四、預期效益：

(一)學童能懂得健康食物的常識。

(二)學生透過課程認識飲食營養，及正確食物對人體的益處。

五、實際成效：

一、學生落實填報健康護照，積極運動，增加體能，維持好體態。

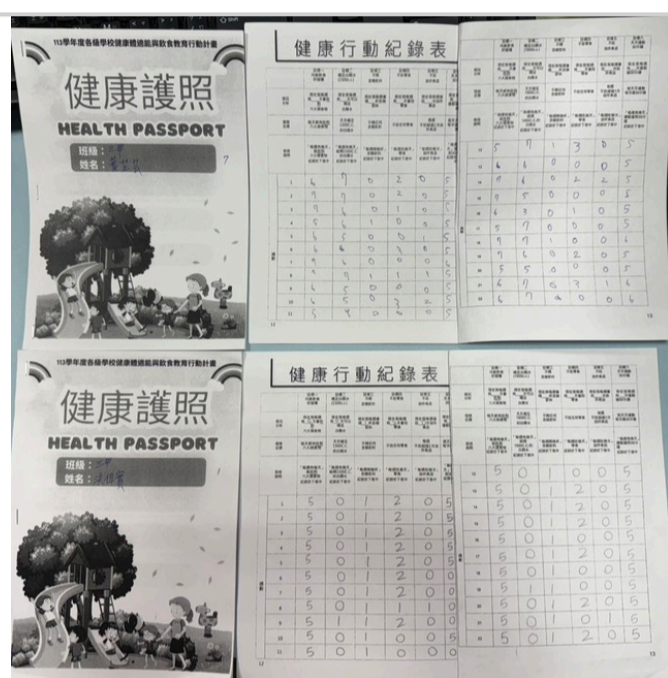
二、學生提升6項健康行動目標(均衡飲食、喝白開水、不喝含糖飲料、不吃零食、不吃油炸食品、天天運動30分鐘)執行率。

六、學校申請點數：3

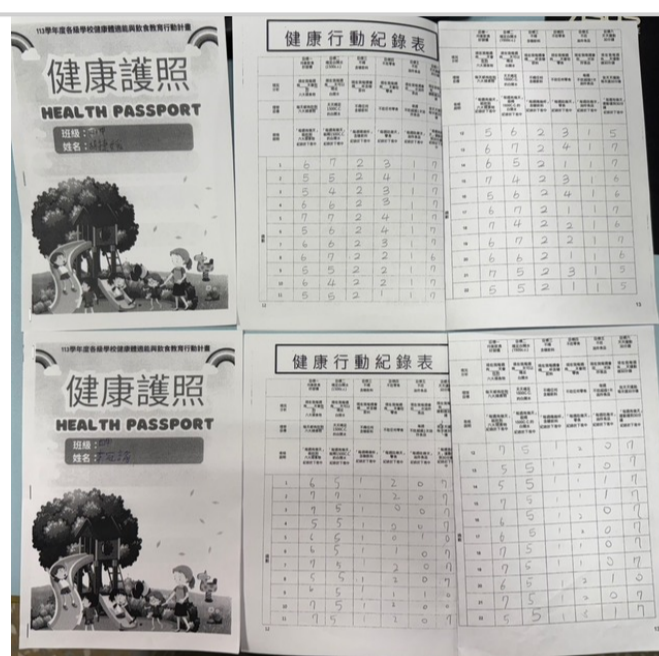
七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[↓](#)

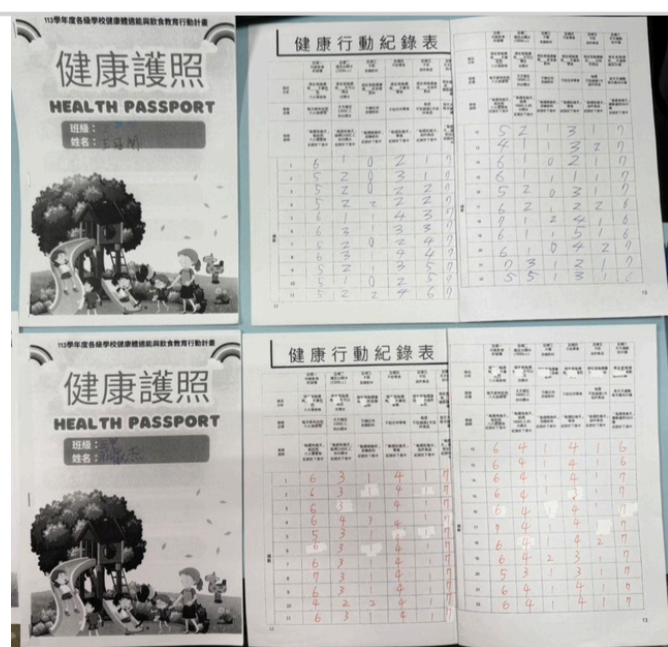
九、指標七成果照片(4~6張)



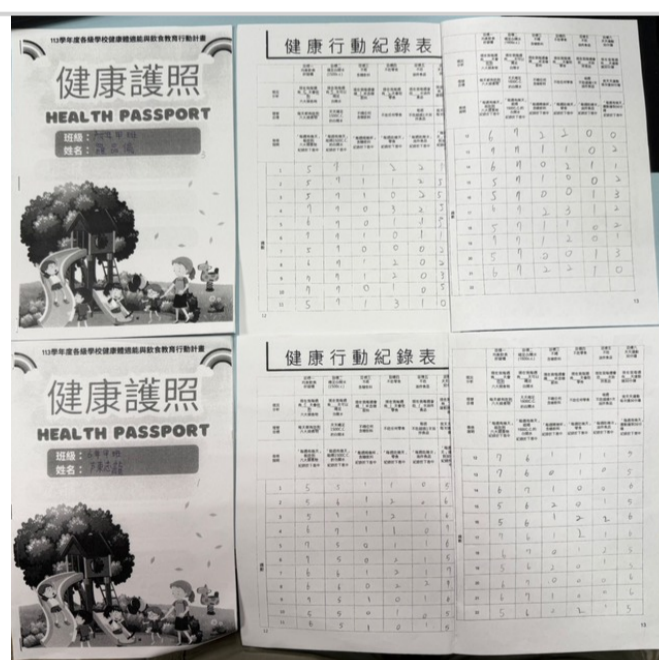
三甲



四甲



五甲



六甲

指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

一、執行方式：

(一)學生透過課程認識飲食營養，及正確食物對人體的益處。

(二)運用教材與宣傳品，利用健康課程進行教學。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每學期實施3次：3點

四、預期效益：

(一)學生懂得營養食物的重要性，盡量少食高糖多油的食物。

(二)學童能懂得健康食物的常識。

五、實際成效：

一、學生能分辨六大類食物及對身體的優缺點，更了解吃下肚的食物的營養成分。

二、透過營養課程及規畫闖關活動，讓學生從遊戲中熟悉各種營養。

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標八成果照片(4~6張)



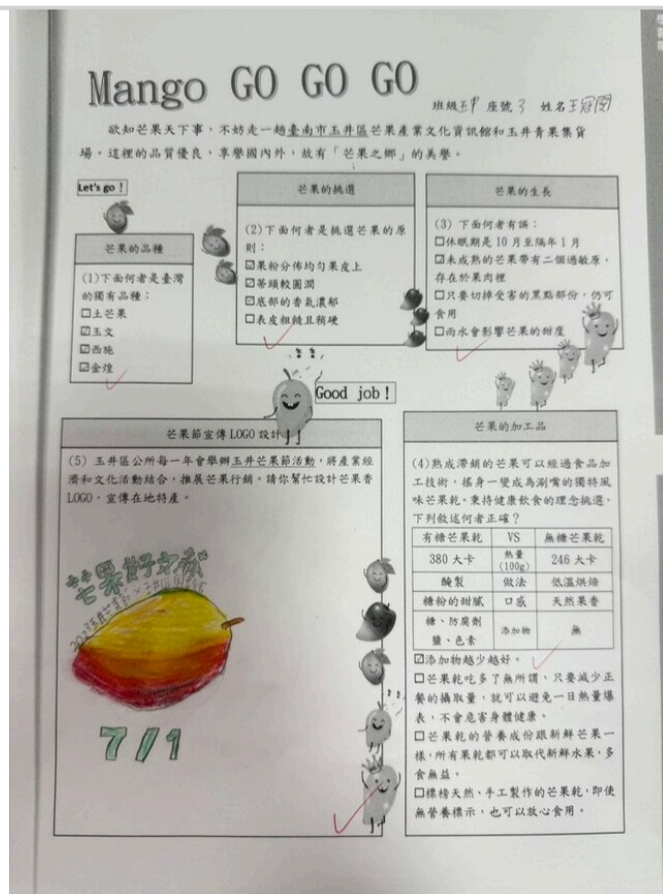
餐前5分鐘專書教學



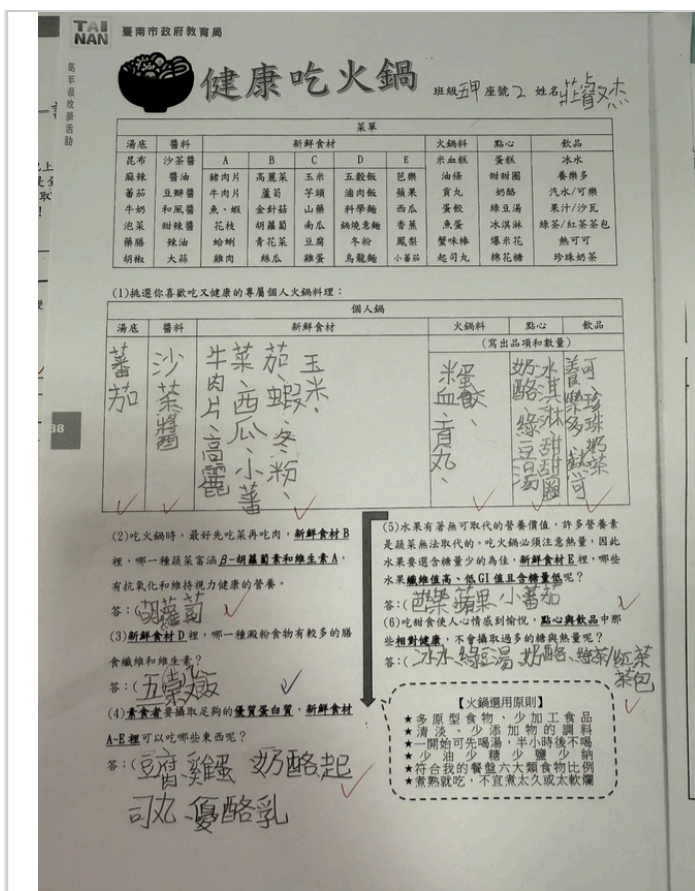
閱讀餐前5分鐘專書



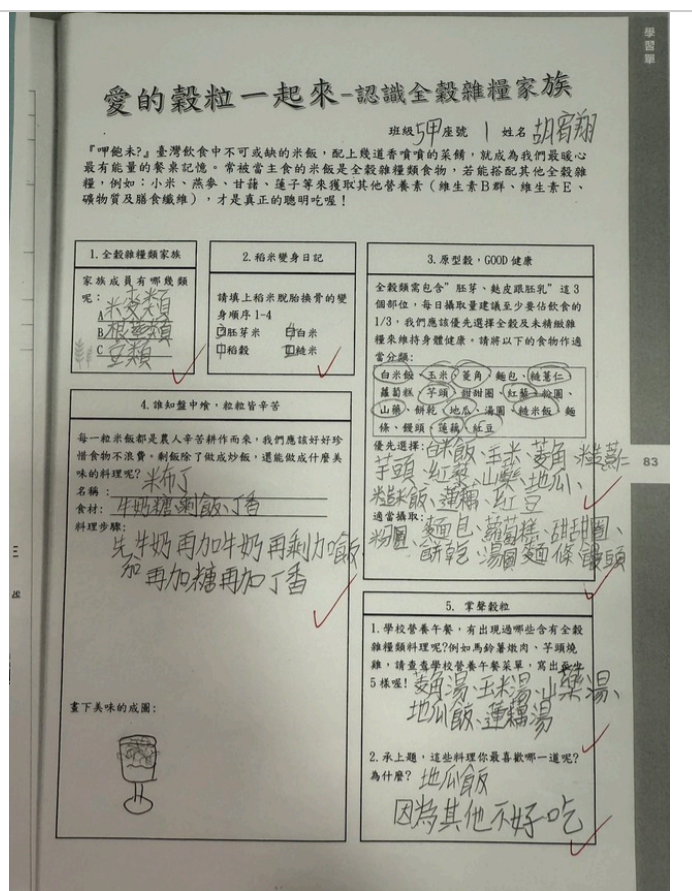
老師指導書寫學習單



學習單MangoGOGOGO



學習單健康吃火鍋



學習單愛的穀粒一起來

指標九：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)公布每日菜單，每日午餐食材介紹。

(二)協助午餐打菜工作，降低偏食率。

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)學童能懂得健康食物的常識。

(二)學童了解營養午餐的重要性，並選擇健康的午餐做一天活力的來源。

五、實際成效：

一、午餐剩食率每學期降低5%以上

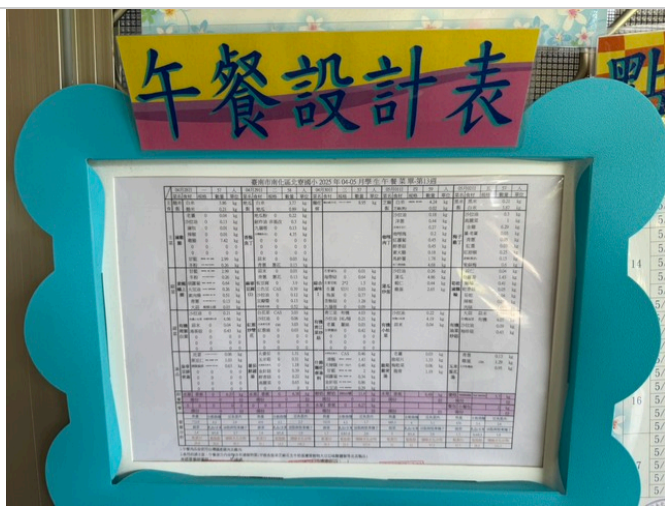
二、指導學生正確飲食，學生能珍惜食物，把飯菜吃光光。

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)



學校午餐設計單



低年級老師協助打菜，提醒學生要吃完



高年級學生協助打菜



餐桶抽查，午餐吃光不剩食



全校的廚餘量



廚餘量磅秤做紀錄

指標十：學校建置自給農園以推動食農教育

一、執行方式：

(一)指導學生種植蔬果，規劃每天輪流澆水和照顧農園的學生。

(二)課程結合食農教育。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：校內自行推動：1點

四、預期效益：

(一)藉由課程與實作進行人與土地的對話，進而提昇學生愛護地球環境的意識，落實環境教育。

(二)瞭解農民的辛苦，養成感恩、珍惜食物的美德。

五、實際成效：

一、學生開心栽種蔬菜，感受食物得來不易的辛苦。

二、體驗農夫日常，能體會農人的辛苦，將觀察所得與所感與他人分享。

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)



搭建網室



由農作專家進行教學講解



栽種菜苗



勤勞澆水照顧



觀察生長狀況



開心的大豐收

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)運用彈性課程時間，在校內進行體育活動訓練，並參加相關體育競賽。

(二)依學生運動的習慣，每學期根據實施結果修正並持續實施。

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)從參加比賽中獲得不同的學習經驗，增強學生興趣與自信心。

(二)增加身體活動，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。

五、實際成效：

一、學生利用舞龍課程提升身體肢體開發，提升自信心。

二、全校學生體育性社團參與率達70%。

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)



參加傳統藝術比賽舞龍



參加傳統藝術比賽舞龍

參加傳統藝術比賽舞龍



受邀至台中市廟宇表演



受邀至台中市廟宇表演



舞龍社團學校練習

指標十二：結合農糧署推動米食教育或結合漁業署推動食魚教育

一、執行方式：

(一)運用課程來進行食農食米教育。

(二)結合餐前五分鐘飲食教育和專書教學。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：結合農糧署推動米食教育或結合漁業署推動食魚教育：2點

四、預期效益：

(一)將食農教育從校園延伸至社區及家庭。

(二)透過課程，讓學生重新認識食物與自身生命的關係，建立正確選擇食物的能力，從每日的餐飲中實踐對環境友善的生活方式，共同為循環型社會的構築盡一份心力。

五、實際成效：

一、學生知道了米的種類。

二、學生喜歡米食製品並能珍惜糧食。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標十二成果照片(4~6 張)



進行全校食農食米教育



米粒學問大



一碗飯裡的秘密大挑戰



邀請爆米香廠商來進行講解



爆米香體驗



拿到美味的爆米香

指標十三：培養學童「五正四樂」的健康心理及健康生活型態

推動5正（正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就）4樂（樂動、樂活、樂食、樂眠），關注孩子的心理健康，適時提供支持與關懷資源，讓孩子快樂成長。

一、執行方式：

(一)配合健康護照紀錄，每日自我檢核。

(二)辦理校內正向心理健康促進繪畫比賽，從5正4樂中擇 1 項或綜合多項為內涵，以表達內心感受為主，內含心情小語為佳。

(三)教師能用熱情與正向的情緒感染學生，讓學生們能在校園中快樂學習。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：1點

四、預期效益：

(一)學生參與活動的過程中，能勇於挑戰，並發揮所長獲得成就與肯定，進而提升心理健康與幸福感。

(二)激勵學生做好自我健康管理。

五、實際成效：

一、參加114年度「正向心理健康創意圖畫設計比賽」。

二、學生培養感恩、惜物、負責、對己悅納、對人包容的人生態度。

六、學校申請點數：1

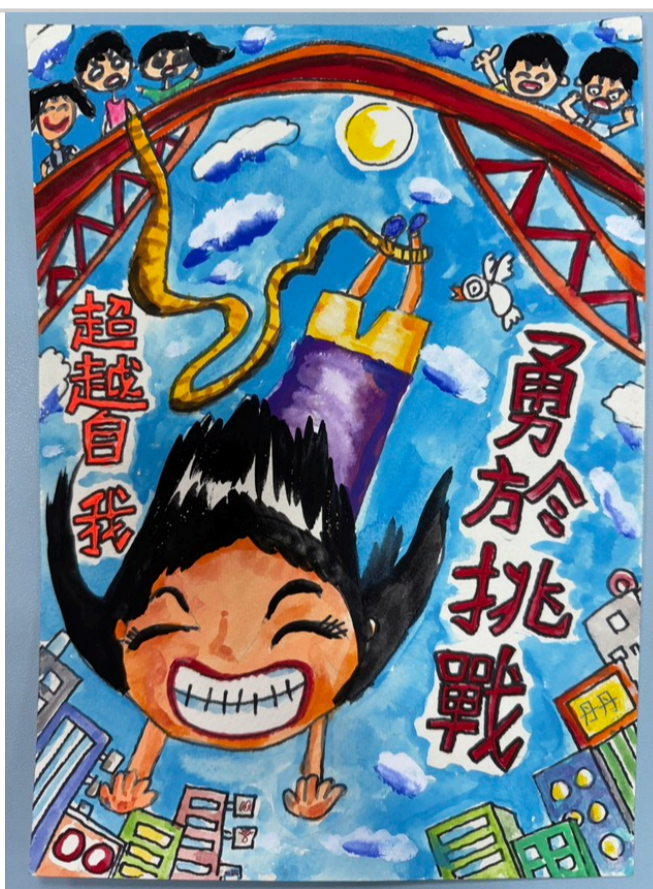
七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標十三成果照片(4~6張)



正向標語



學生繪製正向心理創意圖畫



幸福校園、快樂共學、五正四樂

學生參加正向心理健康創意圖畫設計比賽



講解五正



講解四樂

全校金、銀獎累計學生人數

- 一、全校金獎累計學生人數：共 1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：[↓](#)