

臺南市114學年度善糖國民小學
平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活
活動成果表

活動名稱	教職員主動關心及指導學生實踐健康生活
簡述內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 安排導護老師每週學生朝會實施： <ol style="list-style-type: none"> (1) 生活指導，強化學生的健康生活(圖1) (2) 議題宣導(營養教育、安全教育或環保教育等)落實健康生活教育(圖2~10) 2. 建立學生正確的習慣與行為，實施： <ol style="list-style-type: none"> (1) 低年級推行餐前5分鐘(圖11~12) (2) 期末實施全校性餐前5分鐘專書教學(圖13~14) (3) SH150課間體適能活動，下課教室淨空等(圖15~17)

佐證資料



1. 各週導護老師於學生朝會時進行不同的生活指導，強化學生的健康生活



3. 含糖飲料導致肥胖及注意力不集中



4. 我的餐盤~聰明吃 營養跟著來



5. 分析並提醒學生學校的校園安全地圖



6. 遊樂器材安全使用, 預防墜落



7. 如何避免跌倒與墜落



8. 行經路口應遵循什麼指示?



9. 搭乘公車安全守則



10. 介紹自行車常用到的交通號誌

指標五：施行餐前5分鐘飲食教育

一、執行方式：

- (一)安排宣導我的餐盤~餐前五分鐘飲食營養教育活動。
- (二)低年級各班功課表，規劃每週施行3次餐前5分鐘的時段並送交教導處核章確認。
- (三)低年級各班午餐前實施餐前五分鐘主題影片觀賞教學，拍照並記錄。班級導師於學期結束時，製作執行成果紀錄表送教導處檢閱核章。

二、執行對象：1~2年級學生

三、指標目標及點數：每週施行3次：5點

四、預期效益：

- (一)目標數值：至少1/3班級(1~2年級)導師協助執行且每週執行超過3次。
- (二)讓學生認識食物並了解其營養價值，願意接觸更多元的食物，不只把菜吃光光，同時也得到應該有的營養。

五、實際成效：

- 一、1~2年級導師協助執行餐前五分鐘飲食教育，達1/3班級實施且每週執行超過3次。
- 二、孩子接觸多元的食物，認識並了解其營養價值，不只願意將菜吃光光，同時也得到應該有的營養。

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：5

八、佐證文件：

11. 健康體適能與飲食行動教育成果~指標五 施行餐前5分鐘飲食教育成果

九、指標五成果照片(4~6 張)



介紹新北野柳公園海洋生活應用 1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選

一年級餐前五分鐘觀賞活動照片



介紹三級一Q食品標準 食物特性與挑選

一年級餐前五分鐘觀賞活動照片



認識青洲紅運人的紅運圖

1.認識生長過程、產地 2.食物特性與挑選
3.加工過程或製成品 4.料理與飲食文化

一年級餐前五分鐘觀賞活動照片



觀看12月主題影片-「台灣有什麼魚」，認識台灣特產的魚類，如虱目魚、烏魚、石斑魚.....

透過影片「香魚教育-營養美味的魚類」，了解魚的營養成分，有益身體健康，建立食當地，食當季的飲食概念。

二年級餐前五分鐘觀賞活動照片



透過3月主題影片「食奇果-品嚐正時鮮」，認識茄子的營養成分及保存方式。

觀看3月主題影片-「蘇聯點點看」，認識各種麵類的特色及挑選方式。

二年級餐前五分鐘觀賞活動照片



透過影片認識茄果的生長環境、營養成分及相關知識。

透過海報「彩色蔬菜好朋友」，介紹各色蔬菜的健康好處及營養素的小知識。

二年級餐前五分鐘觀賞活動照片

12. 健康體適能與飲食行動教育成果~指標五 施行餐前5分鐘飲食教育成果照片

指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

一、執行方式：

- (一)於行事曆導護輪值表中安排導護老師進行「餐前五分鐘專書」飲食營養教育全校學生教學活動。
- (二)利用學生朝會時間，每學期依六大類食物之分類，擇一主題並設計健康相關議題，透過體驗學習、情境模擬與探究學習等教學方式，引導學童完成學習單，建立健康態度。

二、執行對象：全校班級

三、指標目標及點數：每學期實施1次：1點

四、預期效益：

- (一)目標數值：每學期實施1次。
- (二)引導學童關心與覺察自我或群體的健康，展現實踐健康行為的能力，建立生活情境健康正向態度。

五、實際成效：

- 一、於第一學期行事曆導護輪值表中(期末)安排導護老師進行「餐前五分鐘專書」飲食營養教育全校學生教學活動。
- 二、導護老師依據「餐前五分鐘專書」自編PPT(主題~全穀雜糧類)，教導學生認識根莖類的家族(尤其是地瓜的介紹)。

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)



餐前5分鐘專書教學-全穀雜糧類(根莖類)



餐前5分鐘專書教學-根莖類家族介紹



餐前5分鐘專書教學-地瓜(甘藷-品種比一比)



餐前5分鐘專書教學-地瓜(甘藷-保存方法介紹)



餐前5分鐘專書教學-根莖類迷思大破解-1



餐前5分鐘專書教學-根莖類迷思大破解-2

臺南市善化區善糖國民小學推動 SH150 方案計畫 ~114 學年度健康體適能課間活動~

一、依據：

- (一)本校 114 學年度健康促進計畫規劃辦理。
- (二)本校 114 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫辦理。

二、目的：

1. 學習多元體育活動，鼓勵師生積極參與健康體適能運動。
2. 提昇學生健康體適能，養成規律運動習慣。
3. 讓學生學會傳統民俗技藝-跳繩技能，延續優良文化傳統。

三、實施方式：

1. 實施時間：每日 10:00~10:30 課間活動時間實施
2. 實施週次：配合氣溫狀況開始實施，逢評量週暫停一週
3. 學期間挑一週舉辦健康體適能班際體育競技賽(跳繩、搖呼拉圈)
4. 實施項目及指導老師安排分配表：

星期	一	二		三	四	五	
活動項目	跑步 (折返跑)	跳繩 (1-2 年級)	跳繩 (跑步跳) (3-6 年級)	跑步 (耐力跑)	健康操	搖呼拉圈 (1-2 年級)	跳繩 (耐力跳) (3-6 年級)
活動場地	風雨球場	室外集合場	風雨球場	操場	風雨球場	室外集合場	風雨球場
指導老師	建忠主任 涵怡老師	俊吉校長 坤穎老師	容禾老師 英琪老師	銘勳主任 蕙禎老師	儀珊老師 莞筑老師	建忠主任 碧玉老師	坤穎老師 美慧老師
備註	※實施各項活動前先進行「動眼操」後，再進行上述安排的活動 ※學校團隊比賽前，得由指導老師召集參賽同學於該時段加強練習						

四、注意事項：

1. 活動時間教室淨空，學生遵守運動安全事項，鼓勵戴帽子遮陽保護眼睛
2. 把握運動原理、實施步驟及循序漸進原則，減少運動傷害
3. 指導老師在旁伴隨指導，勿讓學生獨自活動
4. 動眼操步驟：
 - (1)轉動眼球-上下左右轉動眼球，反覆 6 次
 - (2)看遠看近-看 6M 以外景物約 5 秒鐘，再看 1M 以內近物約 5 秒鐘，反覆 10 次
5. 空氣品質不佳(紅、紫旗)或天氣過於炎熱時，機動改為班級活動。

學務組：

 莊坤穎

教導主任：

 陳建忠

校長：

 陳俊吉

指標二：執行學校SH150計畫

一、執行方式：

(一)實施時間：週一至週五，每日10:00~10:30課間活動時間

(二)實施項目及年級：週一~跑步(折返跑)-(1~6年級) 週二~跳繩(跑步跳)-(3~6年級)+跳繩(計次跳)-(1~2年級) 週三~跑步(耐力跑)-(1~6年級) 週四~健康操-(1~6年級) 週五~跳繩(耐力跳)-(3~6年級)+搖呼拉圈(計次搖)-(1~2年級)

(三)每日安排2位指導老師到場指揮學生體能活動，另外活動前全體學生先進行「動眼操」後再開始熱身及進行相關體能活動，建議戴帽子遮陽保護眼睛。

(四)學期結束前規劃班際體育競賽~跳繩及搖呼拉圈班際耐力賽、跳繩接力賽及全校大隊接力賽。

二、執行對象：全校學生(週二、週五依年段分成2組分開實施活動)

三、指標目標及點數：執行學校SH150計畫：2點

四、預期效益：

(一)活動時間教室確實淨空，學生遵守運動安全事項。

(二)學生習得傳統民俗技藝~跳繩技能，延續優良文化傳統。

(三)活動內容多樣化，辦理班際賽及全校並劃記榮譽卡予以獎勵，提高學生活動興趣。

五、實際成效：

一、確實做到活動時間教室淨空，學生遵守運動安全事項。

二、讓學生實際習得傳統民俗技藝~跳繩技能，延續優良文化傳統。

三、辦理班際賽並劃記榮譽卡予以獎勵，提高了學生活動興趣。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

16. 健康體適能與飲食行動教育成果~指標二 學校執行 SH150計畫

九、指標二成果照片(4~6張)



課間活動-低年級搖呼拉圈



課間活動-低年級跳繩



課間活動-中高年級跳繩跑步跳



課間活動-折返跑



班際競賽-二~六年級跳繩達標賽



班際體育競賽體適能績優