

(一)參與台南市衛生局辦理「無菸大家醫守護戰@Tainan」線上活動(115年9月)



資訊老師說明「無菸大家醫守護戰@Tainan」線上活動的參與步驟



學生進行「無菸大家醫守護戰@Tainan」線上活動

(二)參與南區區公所辦理之樂活鯤喜灣活動，響應文化傳承、環境永續及樂活健康的理念(115年3月)



本校戰鼓隊學生表演



本校熱音社學生表演

(三)台南市食農教育計畫~參訪「一畝田香草莊園」(115.01)



同學聆聽莊園的介紹



同學實地參觀莊園內農地的植物

114 學年度臺南市南區南寧高中 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)於每學期體適能檢測為依據並在體育課時間加強體適能能力
- (二)每學期學校會辦理常態性班級體育競賽讓學生參與，增加學生身體活動量

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)讓學生在校時間除了體育課外，能自主運動，養成運動習慣
- (二)讓學生於畢業前每人至少學會一項運動技能

五、實際成效：

- 一、填報率100%且通過率50%以上
- 二、通過率與上年度相比進步5%

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：4

八、佐證文件：

九、指標一成果照片(4~6張)



學生運用課餘時間，在籃球場打球



學生運用課餘時間，在籃球場打球



學生於校慶運動會，大隊接力競賽



學生於校慶運動會，兩人三腳競賽



學生於體育研習活動，學習匹克球運動



學生於體育研習活動，學習匹克球運動

指標二：執行學校SH150計畫

一、執行方式：

(一)辦理多元的運動類型社團，促進學校運動風氣

(二)每周於晨間或放學後開放體育設備供學生運動

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)提升學生對各項運動種類產生興趣進而養成每日運動習慣

(二)增加學生運動時間並培養學生正確運動觀念

五、實際成效：

一、學生於課後使用運動器材設備。

二、學生於非上課時間自主培養運動習慣。

三、學生踴躍參與校內運動性社團。

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)



學生於下課時間自主進行球類運動



學生於下課時間自主進行球類運動



學生參與多元運動性社團-橄欖球隊



校長於朝會時加強宣導運動的重要性



學生於課後使用運動器材(啞鈴)



學生於課後使用運動器材(羽毛球)

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)藉由運動性社團活動選出代表選手參與台南市中小學運動會比賽項目

(二)辦理校慶運動會及各運動項目的競賽，讓全體師生都可參與達到運動的樂趣

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：全市性普及化運動比賽，參加1項比賽：1點

四、預期效益：

(一)提升學生對各項運動種類的興趣與技能，於畢業前達到一人一技能

(二)培養學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣

五、實際成效：

一、體育學生代表參與全市性運動會取得獎項

二、全校學生參與運動會賽事

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：4

八、佐證文件：

九、指標三成果照片(4~6張)



羽球隊參與114台南市中運得獎照片



橄欖球隊參與114台南市長盃得獎照片



學生參與運動會戰鼓隊表演



學生參與運動會趣味競賽



學生參與運動會兩人三腳



學生參與運動會大隊接力賽跑

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

- (一)進班均衡飲食的教學及宣導活動，讓學生少喝含糖飲料，推廣多喝白開水習慣
- (二)推廣各類運動及健康觀念，利用健體課時間灌輸學生對運動及飲食健康的重要性

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)建立學生正確的飲食觀念，進班達到身體健康的目的
- (二)建立學生養成每日運動的好習慣

五、實際成效：

- 一、學生體位適中率提高2%以上
- 二、實施健康講座，健體課時宣導均衡飲食
- 六、學校申請點數：1
- 七、學校自評點數：5
- 八、佐證文件：

九、指標四成果照片(4~6 張)



老師為學生量測腰圍

護理師宣導飲食健康知識



護理師宣導活動提倡飲食均衡



體育老師於健體課講解體適能健步法



護理師宣導健康生活撇步



護理師為學生量測身高體重

指標五：施行餐前5分鐘飲食教育

一、執行方式：

- (一)配合在地食材，藉由課程與宣導方式，提昇學生珍惜食物保護地球環境的意識，落實環境教育
- (二)每周於餐前結合健康教育進行飲食教育宣導或由營養師播放影片宣導

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)認識環境、食物與健康之間的關係密不可分
- (二)瞭解農民的辛苦，養成感恩、珍惜食物的美德
- (三)透過活動與問答方式，深化學生飲食教育知識與概念

五、實際成效：

- 一、導師於中午用餐時間推動餐前五分鐘宣導
- 二、教師於課堂宣導飲食健康的重要性

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：

九、指標五成果照片(4~6張)



導師於午餐時間講解餐前五分鐘圖表



學生於午餐時間觀看餐前五分鐘影片



學生於午餐時間學習分享餐前五分鐘知識



教師於健康課堂講解餐前五分鐘飲食知識



導師於午餐時間講解餐前五分鐘專欄



學生於午餐時間觀看餐前五分鐘知識

指標六：辦理水域安全課程

一、執行方式：

- (一)每學期會於週會，及導師時間並結合健康課辦理水域安全及自救能力宣導
- (二)每學期會請鄰近消防隊或學者針對全校師生辦理水域安全講座

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)提升學生對危險水域辨識能力
- (二)加強學生對動警示旗幟與水域安全標誌的認知

五、實際成效：

- 一、朝會及導師時間辦理水域安全及自救能力宣導
- 二、行政會議、導師會報布達水域安全宣導的內容

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)



導師時間水域安全宣導



導師時間水域安全宣導



朝會時水域安全宣導



朝會時水域安全宣導



導師會報時水域安全宣導



導師會報時水域安全宣導

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

- (一)開學時發給每位學生一本健康護照並於健康課時由老師說明並一一指導
- (二)利用班級活動傳達體適能資訊及運動習慣等相關議題，強化學生對健康的重要

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)利用健康體適能與飲食教育行動方案學生健康護照，增進學生對正確飲食及健康體位的認識
- (二)培養學生正確飲食及正確健康運動習慣

五、實際成效：

- 一、教師於班級指導學生填寫健康護照
- 二、教師跟學生宣導正確的運動習慣
- 六、學校申請點數：1
- 七、學校自評點數：1
- 八、佐證文件：

九、指標七成果照片(4~6 張)



教師於班級指導學生填寫健康護照



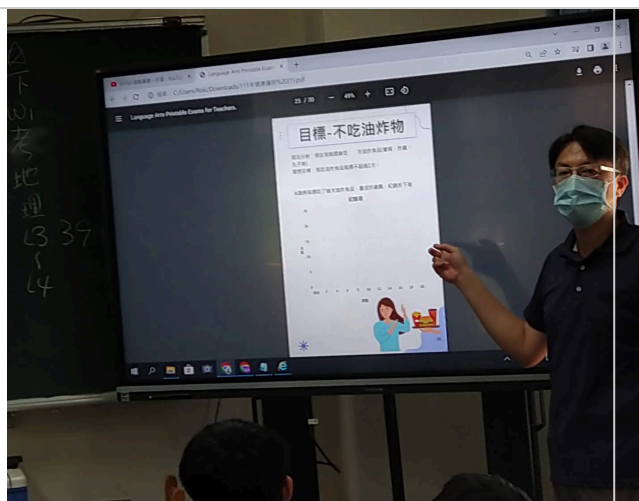
教師於班級跟學生說明健康護照如何填寫



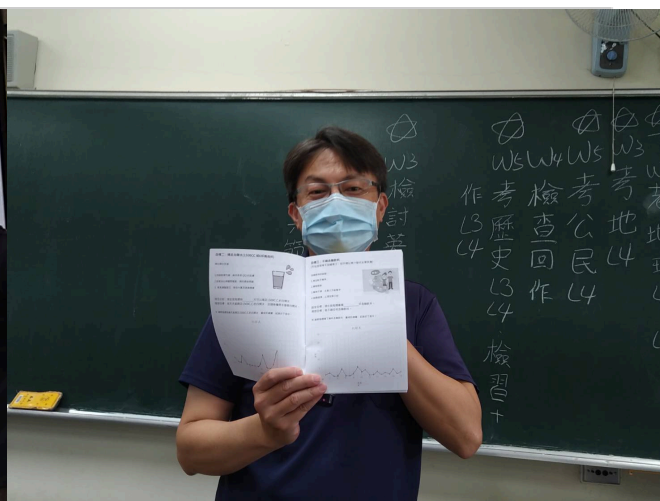
教師跟學生宣導正確的運動觀念



教師於班級指導學生填寫健康護照



教師跟學生宣導健康的目標



教師於班級說明健康護照的內容

指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

一、執行方式：

- (一)每月由營養師調配菜單，提供全校師生均衡的營養午餐並由營養師不定時入班 宣道認識食物、珍惜食物
- (二)每月舉辦班級廚餘量競賽活動，獲勝班級給予表揚及嘉獎作為鼓勵

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：每學期實施1次：1點

四、預期效益：

- (一)每學期廚餘量減少5%
- (二)讓學生養成惜食觀念，鼓勵全校師生杜絕食物浪費

五、實際成效：

- 一、營養師根據健康指標設計菜單
- 二、教師於課堂實施餐前5分鐘教學活動

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)



教師於教學活動中講述食品種類



教師於教學活動中介紹食品的營養概念



教師於教學活動中舉例食品指標



教師於教學活動中說明如何設計個人菜單

指標九：午餐剩食率降低

一、執行方式：

- (一)營養師搭配每月菜單附載營養常識
- (二)健康教育課程進行體攝取足夠水份的重要性

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)培養學生認識食物、珍惜食物、選擇食物的能力，以及傳承食物飲食文化。

(二)每天補充足夠的白開水

五、實際成效：

一、學生成功降低廚餘量，將菜吃光光

二、健康課程宣導飲食均衡的重要性

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)



魚排吃光光



飯也吃光光



蔬菜就~沒關係我們繼續努力



蔬菜剩餘量也是有在降低啦



健康教師於課堂宣導均衡飲食
的重要

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)辦理多元的運動類型社團，促進學校運動風氣

(二)每周於晨間或放學後開放體育設備供學生運動

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：全校參與數達40-60%：1點

四、預期效益：

(一)提升學生對各項運動種類產生興趣進而養成每日運動習慣

(二)增加學生運動時間並培養學生正確運動觀念

五、實際成效：

一、積極辦理多元的運動類型社團

二、每周於晨間或放學後開放體育設備供學生運動

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)



橄欖球隊於操場練習



木球隊於操場練習



戰鼓隊於教室旁練習



跆拳道社於道館練習



軟網社於軟網場練習

熱舞社於室內教室練習

全校金、銀獎累計學生人數

- 一、全校金獎累計學生人數：共 0人
- 二、全校銀獎累計學生人數：共 0人
- 三、獲獎名冊：

健康護照

- 一、學校健康護照：