

學校推動健康促進計畫特色

1. 113 學年度臺南市「體適能飲食教育行動計劃」榮獲績優

109 學年度 110 學年度 111 學年度 112 學年度 113 學年度 114 學年度

113 學年度臺南市各級學校體適能飲食教育行動計劃期末成果前3名及績優學校

組別	A組	B組	
第一名	國小組 仁光國小 國中組 佳興國中	國小組 東興國小 國中組 南新國中	
第二名	國小組 口埤實小 歡雅國小 國中組 大內國中	國小組 大同國小 新南國小 國中組 鹽水國中	
第三名	國小組 新山國小 港東國小 光復生態實小 國中組 南化國中	國小組 白河國小 大甲國小 子龍國小 國中組	
績優學校	國小組 文正國小 吉貝耍國小 通興國小 北寮國小	國小組 省躬國小 東陽國小 佳興國小 青山國小	

「體適能飲食教育行動計劃」成果報告

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

- (一)舉辦相關營養講座及課程，提升學生營養知能。
- (二)設立多元的運動社團與課程，如直排輪社、籃球社、棒球社及羽球社等，鼓勵學生參與符合他們興趣的運動，進一步提升運動量。
- (三)搭配省躬健康護照，培養學生規律運動作息生活習慣。
- (四)透過省躬自治市團隊利用學生朝會多加宣導，提醒同學健康營養知能。

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)提升學生健康及營養知能，並逐漸養成健康的飲食習慣和運動習慣
- (二)透過健康護照定期紀錄，了解自身身體狀況及健康。

五、實際成效：

- 一、透過舉辦營養講座、增設多元運動課程、搭配省躬健康護照及自治市團隊宣導等措施，提升學生對健康飲食與運動習慣的認知與實踐能力。
- 二、學生能夠理解營養與運動對身體的重要性，並養成規律運動與健康飲食的良好習慣。



營養師透過生動的圖表與實物示範，讓學生了解各類食物的營養成分與健康益處。



學生們專注聆聽由營養師主講的健康飲食講座，學習如何選擇正確的食物搭配與養成均衡飲食習慣。



學生們分隊進行籃球友誼賽，展現團隊合作精神與競技活力，過程中激發了學生對運動的興趣與持續參與的動力。



學生們在指導老師帶領下進行網球基本動作練習，包括揮拍、擊球與移位，提升協調性與專注力，享受運動的樂趣。



學生進行班級跑步活動，增進自我體能，也培養自我挑戰與堅持的態度。



學生跳健身操，動作整齊有力，展現出滿滿的活力與熱情，有助於促進心肺功能及增強身體柔軟度。

2. 擔任 114 學年度健康促進學校議題種子學校

臺南市 114 學年度健康促進學校健康體位議題增能研習實施計畫

壹、依據：臺南市 114 學年度辦理健康促進學校計畫

貳、目的：

- 一、透過專家指導分享，研討本學年度健康體位成效評價執行方式。
- 二、凝聚校群共識，發揮組織效益，建構全面性提升健康體位執行成效的有效策略。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署
- 二、主辦單位：臺南市政府教育局
- 三、承辦單位：臺南市東區裕文國民小學

肆、辦理日期：115 年 1 月 9 日(星期五) 上午 8 時 30 分至 12 時 30 分

伍、辦理地點：裕文國小 2 樓會議室(東區裕文路 301 號)

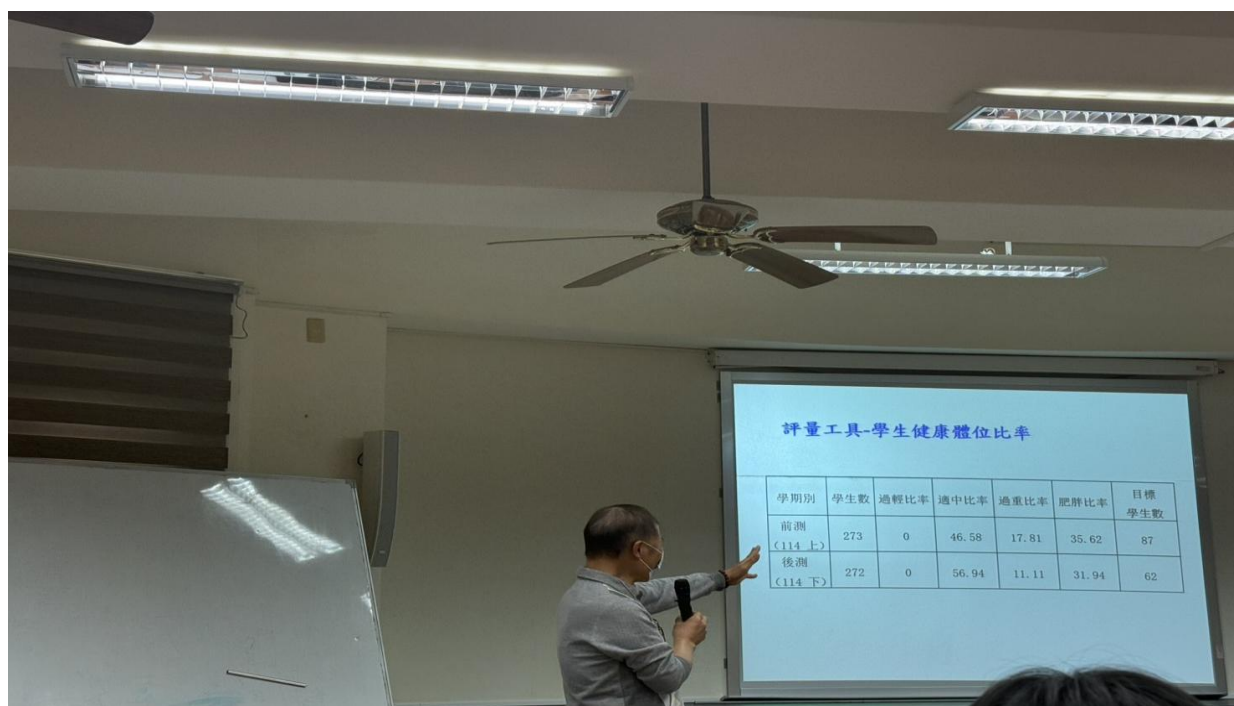
陸、參加對象：

- 一、本市 114 學年度健康體位議題校群請務必派員參加

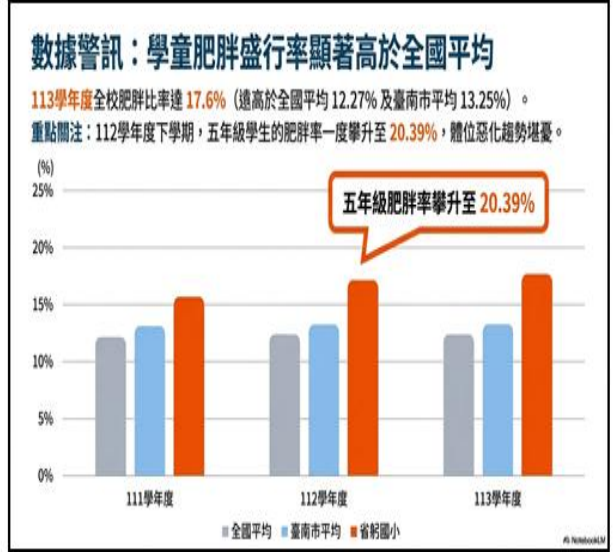
中心學校：裕文國小

種子學校：果毅國小、中洲國小、歡雅國小、學甲國小、文賢國小、東興國小、省躬國小、玉井國小、佳興國小、柳營國中等

114 學年度健康體位議題種子學校



指導教授指導種子學校學員健康體位行動研究綱要



本校健康體位行動研究期中報告

省躬飛揚健康體位教學行為介入之成效分析

114 學年度健康促進學校輔導計畫成果報告

成效數據分析 (一)：體重控制核心指標

指標項目	前測值 MEAN(SD)	後測值 MEAN(SD)	P 值
體重控制認知	0.7048 (0.2429)	0.9905 (0.0431)	0
體重控制態度	0.7933 (0.1162)	0.9067 (0.0570)	0
體重控制自我效能	0.6867 (0.1089)	0.7933 (0.0987)	0
體重控制行為	0.6755 (0.1332)	0.8197 (0.0623)	0

說明：所有核心指標皆呈現極顯著差異。

本校健康體位行動研究期末報告

3. 健康體位-「鯤喜灣盃樂樂棒球交流賽」榮獲冠軍

台南鯤喜灣盃樂樂棒球交流賽 地主隊省躬國小奪冠

2025/02/21 12:53 記者蔡文居 / 台南報導



參加 2025 社區鯤喜灣盃樂樂棒球交流賽，榮獲冠軍

4.114 年度健康小學堂-健康知識大挑戰」晉級決賽



參加健康小學堂比賽，表現優異，晉級決賽

5. 健康體位-推廣健康護照

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)推行省躬健康護照

二、執行對象：2~6年級學生

三、指標目標及點數：2/3班級數實施：3點

四、預期效益：

(一)幫助學生、家長和教師了解健康行為和習慣的重要性，增強對健康管理的意識。

(二)透過記錄和追蹤個人的健康狀況，使學生採取更積極的健康行為，如均衡飲食和定期運動。

五、實際成效：

一、透過健康護照的實施，學生能定期記錄個人健康數據（如運動時數、飲食紀錄、身高體重等），提升自我健康管理的能力與意識。

二、教師可藉由護照內容掌握學生整體健康狀況，進行適時的引導與教學調整，並強化學校健康教育的成效。



學生認真記錄健康護照



期末頒發健康護照填寫優良學生



學生開心展現完成紀錄的成就感，也為健康學習歷程留下紀念。



自治市小市長於朝會時間擔任健康護照宣導大使，向全校師生說明健康護照的使用方式與重要性，鼓勵大家養成良好的飲食與運動習慣。



於教師晨會說明健康護照的重要性，並鼓勵教師帶領學生認識均衡飲食、運動計畫及睡眠紀錄等健康行為指標。



不定期於兒童朝會提醒學生紀錄健康護照，保持良好運動飲食習慣。

6. 數位學習融入素養導向健康飲食教學



結合數位學習工具，積極推動飲食教育

7. 成立多樣化運動社團，提升學生充實健康體能與正向心理健康



籃球、直排輪、戰鼓等多元運動社團，鼓勵學生運動，促進身心健康

8. 健康體位-推動普及化運動



舉辦各年級普級化運動，推行運動風氣

9. 學校推動各項食農與食育教育課程，著重學生實際操作體驗活動



辦理食農食魚教育，認識在地食材，從做中學，建立學生健康飲食觀念