

# 114 學年度臺南市喜樹國民小學

## 結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

### 佐證資料

#### 114 年度健康促進校園視力保健巡迴宣導活動

編號	行政區	校名	巡迴宣導日期	時間	人數	地點
1	佳里區	仁愛國小	3月6日(星期五)	8時	130	2樓視聽教室
2	安南區	玉城國小	3月6日(星期五)	10時30分	328	五樓(1F+ 類似活動中心)
3	學甲區	花港國小	3月10日(星期二)	8時	59	辦公室前廣場或籃球場中的空地
4	佳里區	鐵內國小	3月10日(星期二)	10時30分	110	活動中心
5	南區	龍岡國小	3月11日(星期三)	8時	110	2樓視聽教室
6	南區	嘉新國小	3月11日(星期三)	10時30分	336	1樓禮堂
7	學甲區	中洲國小	3月17日(星期二)	8時	80	中洲國小活動中心(禮堂)
8	下營區	下營國小	3月17日(星期二)	10時30分	80	3樓視聽教室
9	東區	東光國小	3月24日(星期二)	8時	400	活動中心
10	東區	勝利國小	3月24日(星期二)	10時30分	300	大禮堂
11	安南區	顯宮國小	3月25日(星期三)	8時	90	一樓(游泳池後)樓多功能教室
12	安定區	安定南興國小	3月25日(星期三)	10時30分	300	3樓多功能教室
13	安南區	安順國小	3月27日(星期五)	8時	500	安順國小(學生活動中心)
14	安南區	和順國小	3月27日(星期五)	10時30分	250	一樓禮堂
15	新化區	口埠實小	4月7日(星期二)	8時	58	1樓游泳池
16	六甲區	大內國小	4月7日(星期二)	10時30分	150	3樓視聽教室
17	關廟區	張東國小	4月21日(星期二)	8時	70	1樓禮堂
18	仁德區	長興國小	4月21日(星期二)	10時30分	300	1樓禮堂
19					100	3樓活動中心



114 年度健康促進校園視力保健巡迴宣導活動申請

114 年度視力保健校園巡迴宣導活動



視力保健偶戲表演



校長 表演



幕後功臣、配音+音效



演出完互動送禮

# 佐證資料

## 健康小學堂

17	億載國小	億載億載南波萬	五 10:30
18	喜樹國小	喜樹必勝隊	
19	新南國小	新南健康A隊	
20	慈濟高中國小部	善解包容Bravo	

臺南市「114年度健康小學堂-健康知識大挑戰」報名表暨在學證明書

學校中文名稱	臺南市 南 區 喜樹 國民小學	學校英文名稱	Tainan Municipal South District Sishu Elementary School
隊名(7字為上限)	喜樹必勝隊	參賽區別	<input type="checkbox"/> 初賽1(6歲) <input checked="" type="checkbox"/> 初賽2(8歲)
申請初賽補助費	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	若進入複決賽，申請複決賽補助費	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
指導老師名字 (含中英文)	(中文)張雅瑋	(英文)CHANG,YA-HSIU	聯絡電話 06-2622462#1802
管理老師名字 (含中英文)	(中文)傅子音	(英文)FU,TZ-YIN	聯絡電話 06-2622462#1802

臺南市 114 年度賽程表

臺南市 114 年報名表



比賽過程



比賽過程



比賽過程



比賽過程



大合照



大合照

## 佐證資料

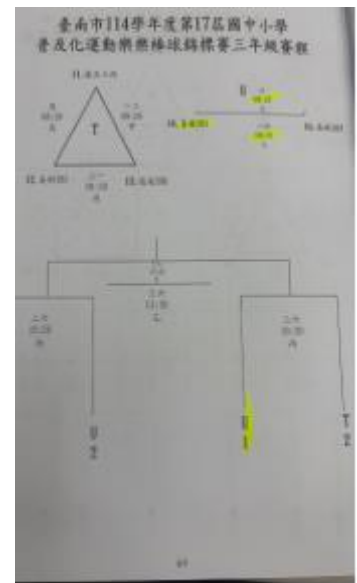
### 普及化運動



參加 115 年中小學普及化樂樂棒



參加 115 年中小學普及化樂樂棒



賽程表



		<table border="1"> <tr> <td>李冠輝</td> <td>李寶基</td> <td>李亦彤</td> <td>李尚恩</td> <td>李麗宜</td> </tr> <tr> <td>吳智星</td> <td>丁玉芬</td> <td>李韻儀</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="5"><b>[603]南區新樂國小【六年四班】</b></td> </tr> <tr> <td colspan="5">領隊：李俊興 管理：林政宜 指導：陳志輝</td> </tr> <tr> <td>沈正書</td> <td>羅秋悅</td> <td>林均志</td> <td>謝偉坤</td> <td>洪昇高</td> </tr> <tr> <td>劉正時</td> <td>高正興</td> <td>張志輝</td> <td>謝景謙</td> <td>林育森</td> </tr> <tr> <td>謝耀威</td> <td>陳國輝</td> <td>范玉成</td> <td>李真霖</td> <td>蔡奇志</td> </tr> <tr> <td>陳煒傑</td> <td>林宜輝</td> <td>郭建龍</td> <td>陳子杰</td> <td>鄭健達</td> </tr> <tr> <td>郭川輝</td> <td>林榮凱</td> <td>陳晉華</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="5"><b>[634]南區省新國小【601】</b></td> </tr> <tr> <td colspan="5">領隊：謝展寬 管理：陳鳳柱 指導：杜亞田</td> </tr> <tr> <td>林鳳林</td> <td>鍾明傑</td> <td>許秋瑜</td> <td>郭寶瑩</td> <td>林永順</td> </tr> <tr> <td>黃秋恩</td> <td>王智杰</td> <td>林津宜</td> <td>潘威廷</td> <td>黃守豪</td> </tr> <tr> <td>羅耀輝</td> <td>鄭守均</td> <td>羅顯聰</td> <td>江翰丞</td> <td>林遠達</td> </tr> <tr> <td>林耀弘</td> <td>陳森富</td> <td>葉理程</td> <td>顏昭志</td> <td>林語芯</td> </tr> <tr> <td>陳品軒</td> <td>黎寶星</td> <td>楊志輝</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="5"><b>[685]南區喜樹國小【002】</b></td> </tr> <tr> <td colspan="5">領隊：黃懷恩 管理：葉凌君 指導：蘇凱云 吳學明</td> </tr> <tr> <td>林秉浩</td> <td>張智軒</td> <td>蔡志敏</td> <td>王正宸</td> <td>蔡亭雅</td> </tr> <tr> <td>蔡軒政</td> <td>杜冠輝</td> <td>郭煥凱</td> <td>陳威廷</td> <td>楊定傑</td> </tr> <tr> <td>程澤輝</td> <td>劉勇剛</td> <td>高慶宇</td> <td>史秋謙</td> <td>曹敏凱</td> </tr> <tr> <td>林蔭鈞</td> <td>周錦濤</td> <td>許品香</td> <td>葉慧如</td> <td>黃家浩</td> </tr> <tr> <td>徐怡熙</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	李冠輝	李寶基	李亦彤	李尚恩	李麗宜	吳智星	丁玉芬	李韻儀			<b>[603]南區新樂國小【六年四班】</b>					領隊：李俊興 管理：林政宜 指導：陳志輝					沈正書	羅秋悅	林均志	謝偉坤	洪昇高	劉正時	高正興	張志輝	謝景謙	林育森	謝耀威	陳國輝	范玉成	李真霖	蔡奇志	陳煒傑	林宜輝	郭建龍	陳子杰	鄭健達	郭川輝	林榮凱	陳晉華			<b>[634]南區省新國小【601】</b>					領隊：謝展寬 管理：陳鳳柱 指導：杜亞田					林鳳林	鍾明傑	許秋瑜	郭寶瑩	林永順	黃秋恩	王智杰	林津宜	潘威廷	黃守豪	羅耀輝	鄭守均	羅顯聰	江翰丞	林遠達	林耀弘	陳森富	葉理程	顏昭志	林語芯	陳品軒	黎寶星	楊志輝			<b>[685]南區喜樹國小【002】</b>					領隊：黃懷恩 管理：葉凌君 指導：蘇凱云 吳學明					林秉浩	張智軒	蔡志敏	王正宸	蔡亭雅	蔡軒政	杜冠輝	郭煥凱	陳威廷	楊定傑	程澤輝	劉勇剛	高慶宇	史秋謙	曹敏凱	林蔭鈞	周錦濤	許品香	葉慧如	黃家浩	徐怡熙				
李冠輝	李寶基	李亦彤	李尚恩	李麗宜																																																																																																																	
吳智星	丁玉芬	李韻儀																																																																																																																			
<b>[603]南區新樂國小【六年四班】</b>																																																																																																																					
領隊：李俊興 管理：林政宜 指導：陳志輝																																																																																																																					
沈正書	羅秋悅	林均志	謝偉坤	洪昇高																																																																																																																	
劉正時	高正興	張志輝	謝景謙	林育森																																																																																																																	
謝耀威	陳國輝	范玉成	李真霖	蔡奇志																																																																																																																	
陳煒傑	林宜輝	郭建龍	陳子杰	鄭健達																																																																																																																	
郭川輝	林榮凱	陳晉華																																																																																																																			
<b>[634]南區省新國小【601】</b>																																																																																																																					
領隊：謝展寬 管理：陳鳳柱 指導：杜亞田																																																																																																																					
林鳳林	鍾明傑	許秋瑜	郭寶瑩	林永順																																																																																																																	
黃秋恩	王智杰	林津宜	潘威廷	黃守豪																																																																																																																	
羅耀輝	鄭守均	羅顯聰	江翰丞	林遠達																																																																																																																	
林耀弘	陳森富	葉理程	顏昭志	林語芯																																																																																																																	
陳品軒	黎寶星	楊志輝																																																																																																																			
<b>[685]南區喜樹國小【002】</b>																																																																																																																					
領隊：黃懷恩 管理：葉凌君 指導：蘇凱云 吳學明																																																																																																																					
林秉浩	張智軒	蔡志敏	王正宸	蔡亭雅																																																																																																																	
蔡軒政	杜冠輝	郭煥凱	陳威廷	楊定傑																																																																																																																	
程澤輝	劉勇剛	高慶宇	史秋謙	曹敏凱																																																																																																																	
林蔭鈞	周錦濤	許品香	葉慧如	黃家浩																																																																																																																	
徐怡熙																																																																																																																					
參加 115 年普及化大隊接力	參加 115 年普及化大隊接力	報名表																																																																																																																			



最新消息

行動計畫

獲獎學校

健康護照

兌獎專區

網站連結 ▾

填報專區

## 臺南市南區喜樹國民小學 114 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

### 壹、學校基本資料

- 一、全校班級數：16班
- 二、全校學生人數：334人
- 三、全校教職員工數：40人
- 四、業務承辦人：莊凱云；聯絡電話：2622462#1802
- 五、單位主管：吳學明；聯絡電話：2622462#1802
- 六、校長：黃懷慧

### 貳、學校背景資料及現況分析

#### 學校背景資料：

本校是一所位於台南市與高雄市交接處之中型學校，地處台南市最西南角，與高雄市僅一水(二仁溪)之隔，鄰近黃金海岸濱海線，風景優美、民風純樸，目前全校16班，小學部學生人數約為334人，學校與社區密切連結，是一所擁有豐富歷史、人文薈萃的小學校。

#### 1.校內資源

- 本校設有游泳池，可將游泳課程與水域安全教育納入正式體育教學。
- 校園內具備運動場地(操場、大隊接力區域)，並成立多元體育社團(如游泳、韻律等)。
- 學校設有自給農園，能配合自然課、生活課推動食農教育。

#### 2.既有政策與措施

- 已全面推動「SH160計畫」，學生每週運動時間可累積達 160 分鐘以上。
- 規劃「餐前五分鐘飲食教育」及「餐前五分鐘靜書教學」，提升學生營養與飲食知能。
- 推廣「健康護照」機制，鼓勵學生自我檢視運動、飲食及生活習慣，並讓家長參與。

#### 現況分析：

- 一、學生的運動習慣逐漸養成，且透過校內外比賽展現團隊合作與榮譽感。
- 二、體位適中率有明顯提升，但部分學生仍有過重或過輕的狀況，顯示需持續加強飲食與運動平衡教育。
- 三、雖然剩食率下降，但仍有進步空間，可結合食農教育與惜食活動加深影響。
- 四、整體而言，學校已具備良好的體適能推動基礎及營養教育模式，可再進一步深化與精緻化。

- 一、全校學生體重比率下降 1%。
- 二、午餐剩食率再下降 2% 以上，邁向「零剩食」。
- 三、全校學生每週運動時間累積達 150 分鐘以上比例持續維持 90% 以上。

#### 肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
主任委員	黃煥慧	校長	統籌並對健康促進學校相關事宜作決策
副主任委員	吳學明	學務主任	計畫之擬定和撰寫、規劃執行相關所有活動
總幹事	莊凱云	體衛組長	主導掌控計畫活動之進行
執行秘書	涂秀芳	護理師	計畫之執行及健康服務活動之進行

#### 伍、實施期程

實施日期	工作項目
114.09	發放健康護照，宣導使用方式，啟動自給農園耕作活動
114.10	宣導 SH150 計畫與餐前五分鐘飲食教育
114.11	體適能檢測（期中）
114.12	舉辦校內體育比賽（樂樂棒球、大隊接力）
114.01	午餐剩食率初步統計與檢討，游泳課程期末檢測
114.02	水域安全課程宣導
114.03	餐前五分鐘專書教學（至少一次）
114.04	校內體育活動日
114.05	體適能檢測（期中）
114.06	畢業生「健康行動獎勵」頒發，成果總檢討與計畫報告撰寫

#### 陸、年度指標

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數
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5%：4點	4
二	執行學校SH150計畫	執行學校SH150計畫：2點	2
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

四	年度學生體位適中率提高	提高0.5~0.9%：1點	1
五	施行餐前5分鐘飲食教育	每週施行1次：3點	3
六	辦理水域安全課程	水域安全課程推動成果：1點	1
七	推廣健康護照	1/3年級數實施：1點	1
八	推廣餐前5分鐘專書教學	每學期實施1次：1點	1
九	午餐剩食率降低	降低4~4.9%：1點	1
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

柒、各項指標計畫內容及執行方式

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)請體育教師於體育課中測驗學生的體適能。
- (二)平日於課中或課後加課學生體適能活動。

二、執行對象：執行對象：四~六年級學生。

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5%：4點

四、預期效益：

- (一)期望能達到全校體適能填報率達100%。
- (二)透過體育活動培養學生良好體適能。

五、學校申請點數：4點

指標二：執行學校SH150計畫

一、執行方式：

- (一)每日20分鐘下課時間，鼓勵學生進行跑步或跳繩運動。
- (二)成立課後運動社團，並鼓勵學生參加。

二、執行對象：一~六年級學生。

三、指標目標及點數：執行學校SH150計畫：2點

四、預期效益：

- (一)達到每週運動，不含體育課原課達150分鐘。
- (二)期望學生能主動運動，並享受運動的樂趣。

五、學校申請點數：2點

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)高年級參加普及化樂樂球運動或大隊接力。

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)期望學生能因比賽而進行自主練習，且影響身邊同學一起進行體育運動。

(二)期望學生透過普及化運動凝聚班級向心力，爭取班級榮譽。

五、學校申請點數：2點

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)每週一升旗後，進行跑步心肺練習；每週四利用晨間活動時間進行全校健康操運動。

(二)導師鼓勵學生下課進行運動，並紀錄於健康護照中。

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)搭配健康護照，學生將自己跑的圈數紀錄於健康護照中。

(二)全校學生適中體位比率由62.87%提高0.5%。

五、學校申請點數：1點

指標五：施行餐前5分鐘飲食教育

一、執行方式：

- (一)鼓勵教師每週一次，於餐前實施五分鐘飲食教育。
- (二)將餐前五分鐘課程融入健康與體育課程中實施。

二、執行對象：三分之一以上班級。

三、指標目標及點數：每週施行1次：3點

四、預期效益：

(一)三分之一以上教師能於餐前實行飲食教育。

(二)教師能於每周實施餐前五分鐘飲食教育。

五、學校申請點數：3點

指標六：辦理水域安全課程

一、執行方式：

(一)本校設有游泳池，因此商請體育老師將水域安全課程活動納入教學中。

(二)水運會比賽中宣導水域安全知識及技能。

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：

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)於學期初發下健康護照，並請學生填寫。

(二)鼓勵學生自我檢核。

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)學生每週填寫健康護照，並由導師固定時間收回檢視是否填寫完成。

(二)家長能一同參與關心孩子的健康。

五、學校申請點數：1點

指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

一、執行方式：

(一)一學期至少執行二次餐前5分鐘專書教學。

(二)至少1/3班級實施餐前5分鐘專書教學。

二、執行對象：一、二年級學生。

三、指標目標及點數：每學期實施1次：1點

四、預期效益：

(一)學生能從餐前5分鐘課程中學到健康飲食的知識。

(二)期望學生能將營養的知識帶回家和家人分享。

五、學校申請點數：1點

指標九：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)請教師於健康課或綜合課中，加強飲食教育宣導。

(二)教導學生添中餐時，要添自己能吃的量。

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)讓學生了解吃多少添多少的量，不要浪費食物。

(二)經由課程的學習，讓學生珍惜食物減少剩餘。

五、學校申請點數：1點

指標十：學校建置自然農園以推動食農教育

一、執行方式：

(一)搭配自然課或生活課種植植物。

(二)邀請有進去的班級執行食農教育。

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：