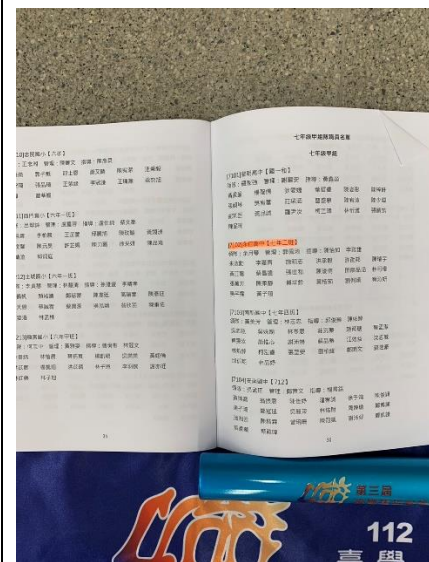


## 1. 參加教育部反毒健走活動



## 2. 參加台南市體育局舉辦的馬拉松接力賽





### 3. 參加台南市體育局舉辦的跳繩接力賽



序號	參加學校	年級	小組名稱	序號	內閣小組名稱
13	臺南市立東區國中	九年級	北區區內體育會	36	北區區內體育會
14	臺南市立西區國中	九年級	山區區內體育會	37	山區區內體育會
15	臺南市立南區國中	九年級	南區區內體育會	38	南區區內體育會
16	臺南市立北區國中	九年級	北區區內體育會	39	北區區內體育會
17	臺南市立東區國中	九年級	東區區內體育會	40	東區區內體育會
18	臺南市立西區國中	九年級	西區區內體育會	41	西區區內體育會
19	臺南市立南區國中	九年級	南區區內體育會	42	南區區內體育會
20	臺南市立北區國中	九年級	北區區內體育會	43	北區區內體育會
21	臺南市立東區國中	九年級	東區區內體育會	44	東區區內體育會
22	臺南市立西區國中	九年級	西區區內體育會	45	西區區內體育會
23	臺南市立南區國中	九年級	南區區內體育會	46	南區區內體育會
24	臺南市立北區國中	九年級	北區區內體育會	47	北區區內體育會
25	臺南市立東區國中	九年級	東區區內體育會	48	東區區內體育會
26	臺南市立西區國中	九年級	西區區內體育會	49	西區區內體育會
27	臺南市立南區國中	九年級	南區區內體育會	50	南區區內體育會
28	臺南市立北區國中	九年級	北區區內體育會	51	北區區內體育會

## 臺南市永康區永仁高中

### 112 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：34 班

二、全校學生人數：824 人

三、全校教職員工數：129 人

四、業務承辦人：劉政慈；聯絡電話：3115538\*301

五、單位主管：劉政慈；聯絡電話：3115538\*301

六、校長：余月琴

#### 貳、學校背景資料及現況分析

##### 學校背景資料：

- 1.本校近市中心，包含國、高中兩部，近半數學生家庭社經地位較低，單親、隔代教養者為數眾多，對於孩子日常生活照顧較欠缺，良好生活習慣養成基礎薄弱。
- 2.高中學生自主意識高，對於健康體適能、營養教育及護眼潔牙活動配合度較低，推動困難。
- 3.學校透過新生健康檢查，學期視力、身高、體重量測發現學生基礎健康狀況，敦促學生也提醒家長了解孩子健康狀況，並要求共同配合追蹤控制。

- 4.學校備有營養午餐，提供均衡健康衛生膳食，亦透過各項營養教育資源，希望逐步改善孩子不良飲食習慣。
- 5.學校空間寬敞，課間休息時間亦充裕，推動課間跳繩、慢跑等活動並給予獎勵，希望養成良好運動習慣。
- 6.辦理多元體育競賽、運動性社團及寒暑假戶外活動，鼓勵學生走出戶外，鍛鍊體魄。
- 7.學校每一棟樓每一樓層均有飲水機，定期檢查更換濾心，提供安全飲用水，也鼓勵孩子多喝水少喝含糖冰冷飲料。

現況分析：

- 一、學生沉迷 **3C** 產品使用，加上天氣炎熱，課間或放學後願意走出戶外活動者甚少，視力及健康體位保持良好困難。
- 二、半數以上學生家庭家長忙於生計，三餐均由孩子自理，較難有均衡膳食習慣，孩子自小養成不良飲食習慣，改變較難。
- 三、視力不良者居高不下，與課程使用 **3C** 頻率提高及自我沉迷 **3C** 產品試用均高度相關。

參、計畫目標

- 一、體適能填報率達 **100%**，並提高參與學生之體適能檢測通過率達 **59%**。
- 二、參加本市辦理普及化運動 **2** 項。

三、年度參與學生體位適中率提高 2%。

#### 肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	余月琴	校長	計畫召集人暨統整計畫推動。
副召集人	劉政慈	學務主任	協助召集人綜整計畫業務推動。
協同主持人	李政雄	國中部主任	推動計畫執行。
協同主持人	郭佩琦	體育組長	推動計畫執行。
協同主持人	謝淑琴	護理師	推動計畫執行。
協同主持人	葉莉伶	營養師	推動計畫執行。
委員	龔俊祐	教務主任	推動計畫執行。
委員	廖晉楷	主任輔導教師	推動計畫執行。
委員	陳博信	總務主任	推動計畫執行。
委員	鄭明宗	圖書館主任	推動計畫執行。
委員	黃燕芬	衛生組長	推動計畫執行。
委員	李進發	家長代表	整合家長會人力資源及聯繫。
委員	林書禕	學生代表	推動計畫執行。
委員	謝子方	導師代表	推動計畫執行。
委員	林月娥	導師代表	推動計畫執行。
委員	陳韶芸	導師代表	推動計畫執行。
委員	鄒佳凌	導師代表	推動計畫執行。

#### 伍、實施期程

實施日期	工作項目
112年9月1日～ 112年9月30日	1.組織工作團隊，凝聚共識 2.進行現況分析(前測) (1)完成學生身高、體重、視力量測與分析 (2)體育康進行學生體能評估。 3.確定健康目標及議題 4.擬訂計畫。
112年10月1日～ 113年3月31日	執行健康體適能與飲食教育行動計畫。
112年12月20日	計劃過程評量。
113年4月30日	成效後測。
113年5月5日前	1.資料分析 2.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	通過率 57~57.9%：3 點	3
二	執行學校 SH150 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	執行學校 SH150 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2 點	2
三	參加本市辦理任 2 項普及化運動比賽	參加 2 項比賽：4 點	4
四	年度學生體位適中率提高	提高 2%以上：5 點	5
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每月施行 2 次：1 點	1
六	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報：1 點	1
七	推廣健康護照	1/3 班級數實施：1 點	1
十	午餐剩食率降低	降低 7%以上：5 點	5
十一	申請體育署補助正式游泳課程經費	申請體育署補助正式游泳課程經費：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)除安排學生體育課程增進體能外，亦於社團時間開設多樣體育性社團。

(二)除學校體育團隊定時練習外，亦辦理各項體育競賽，鼓勵全校學生全面參與及日常練習。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：通過率 57~57.9%：3 點

四、預期效益：

(一)具有控制身體的能力，並注意運動安全。

(二)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、學校申請點數：3 點

指標二：執行學校 SH150 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)除安排學生體育課程時數外，規劃並鼓勵師生每週參與學校體育運動時間，每週累積達 150 分鐘以上。

(二)整合校園空間及充實運動設施設備，提供師生足夠空間及器材，提升運動最大效益。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：執行學校 SH150 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2 點

四、預期效益：

(一)師生課間均能走出室內，活動筋骨；假日亦能從事健身活動。

(二)師生課間均能走出室內，活動筋骨。

五、學校申請點數：2 點



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)體育課程時間訓練學生大隊接力及跳繩技能。

(二)校慶運動會時間辦理各年級大隊接力賽。

(三)開設田徑及跳繩相關社團。

(四)組隊參加大隊接力及跳繩接力比賽。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：參加 2 項比賽：4 點

四、預期效益：

(一)體會熟悉個人競技活動固然可喜，但團隊競技活動之合作更難能可貴。

(二)學生藉此學習該項運動技能並能相互合作、關心人我，樂於與人合作。

五、學校申請點數：4 點

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)結合體育課程，鼓勵學生養成規律運動習慣。

(二)結合健康、家政課程，與營養師結合，教導學生正確飲食習慣。

(三)善用電子媒體及親職座談時機，與家長溝通協助孩子達成體位適中目標。

(四)定期測量學生身高體重，計算身體質量指數，篩選不良體位的學生，並定期追蹤輔導。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：提高 2%以上：5 點

四、預期效益：

(一)培養學生健康體位的正確觀念，增進健康飲食知識與技能，降低學生體重過重或過輕之人數比率。

(二)達成健康促進學校的目標，提供教職員工生安全、健康及促進工作與學習的環境。

(三)全校學生體適能檢測達金銀銅者較上學年度增加百分之二以上

五、學校申請點數：5 點

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)每月播放餐前五分鐘影片，請導師協助營養教育宣導。

(二)利用班級群組，將餐前五分鐘影片與家長分享，學校與家庭攜手共促餐食健康。

二、執行對象：全校師生及家長

三、指標目標及點數：每月施行 2 次：1 點

四、預期效益：

(一)全校師生及家長重視均衡膳食的觀念，並落實於日常生活中。

(二)全校師生及家長愛物惜物，不浪費食物。

五、學校申請點數：1 點

指標六：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)每年五月辦理水域安全宣講活動，游泳課程時間亦教導自救能力。

(二)進行游泳檢測，敦促學生積極了解並習慣水上活動。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報：1 點

四、預期效益：

(一)學生了解並熟悉水上活動，從中體會水上活動與技能的種要性。

(二)學生能將學校所習得之水上技能應用於日常生活中。

五、學校申請點數：1 點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)印製健康護照，於開學第二週之導師會報宣導此一活動，由導師向同學說明並推廣。

(二)班級推選健康護照種子同學一名，協助檢視護照撰寫及班級計畫過程執行。

二、執行對象：國一學生

三、指標目標及點數：1/3 班級數實施：1 點

四、預期效益：

(一)學生因健康護照撰寫，養成良好健康習慣。

(二)班級同學發揮彼此提醒及鼓勵精神，提升計畫成效。

五、學校申請點數：1 點

指標十：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)透過餐前五分鐘及營養師營養教育，敦促師生良好飲食觀念。

(二)協請導師敦促學生使用營養午餐狀況。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：降低 7%以上：5 點

四、預期效益：

(一)全校師生愛物惜物，儘量將廚餘量減到最低。

(二)將此一觀念帶回家庭，共促良好飲食觀念。

五、學校申請點數：5 點

指標十一：申請體育署補助正式游泳課程經費

一、執行方式：

(一)每年向教育局申請游泳教學經費補助。

(二)國高中每學期安排游泳教學活動八節課。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：申請體育署補助正式游泳課程經費：1 點

四、預期效益：

(一)學生能在雙教練人員指導下，熟悉游泳課程活動中之各項技能。

(二)學生喜歡游泳課程，並成為日常休閒興趣之一。

五、學校申請點數：1 點

# 台南市立永仁高中 112 學年度體適能與飲食教育活動實施過程



慢跑推廣



班級練習跳繩活動



班際排球賽



班際籃球賽



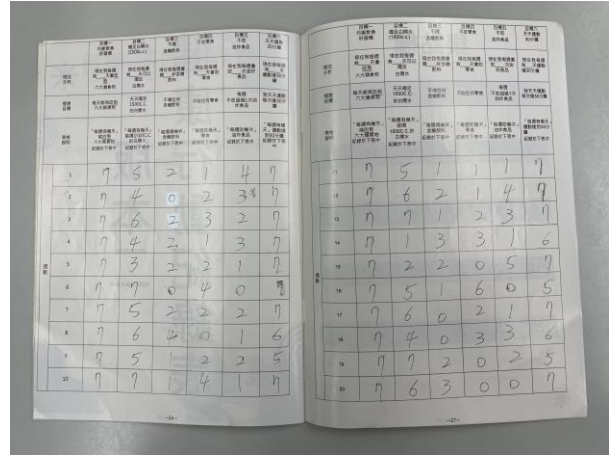
救生員進行安全宣導



依據程度實施游泳教學活動



國一學生之健康護照



學生之健康護照



請資訊老師協助餐前五分鐘影片及測驗



請資訊老師協助餐前五分鐘影片及測驗



飲食教育課程



餐桌上的安心蔬果怎麼來