

## 臺南市歸仁國民小學 110~112 學年度 健康促進學校相關增能活動成果表

活動名稱	健康促進校園巡迴宣導活動-視力保健			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 10 月 11 日	參加人數	260	0	15
簡述活動內容	1. 以偶戲表演方式傳遞正確的健康觀念，增進學生健康知能與行為。 2. 表演團體入校進行宣導活動，落實健康促進理念，營造優質健康校園文化。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：學務主任介紹表演團隊		說明：偶戲表演		
				
說明：有獎徵答		說明：大合照		



# 臺南市112學年度歸仁國民小學 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	普及化運動	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：四年3班參加樂樂棒球賽	說明：四年3班參加樂樂棒球賽	
		
說明：五年1班參加樂樂棒球賽	說明：五年1班參加樂樂棒球賽-頒獎	
		
說明：六年2班參加跳繩接力	說明：六年2班參加跳繩接力-比賽實況	

臺南市歸仁區歸仁國民小學  
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：31班
- 二、全校學生人數：808人
- 三、全校教職員工數：90人
- 四、業務承辦人：王盈傑老師；聯絡電話：(06)2304740-723
- 五、單位主管：王啟川主任；聯絡電話：(06)2304740-720
- 六、校長：羅俊男校長

貳、學校背景資料及現況分析

學校背景資料：

學校向來重視學生在校的營養午餐及體能活動，學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當，如含糖飲料過多問題等等；由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷未臻成熟，又無法拒絕食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重影響健康，因此如何培養兒童正確飲食及正確健康運動習慣，配合生活化的教育宣導，建構一個「健康飲食，活力運動」的校園，是學校重視的課題。

現況分析：

- 一、本校週邊商家林立，以飲食店家居多，部份學生早餐或放學後點心選擇黑輪米血、漢堡、炸雞、蛋糕、奶茶、巧克力牛奶等高油高脂飲食；另有部份學生習慣不吃早餐或以餅乾零食代替；少部份表示家長忘記購買早餐。另外，受到家中長輩影響，部分學生已養成挑食的習慣，偏好高熱量、高糖、高油脂的食物。
- 二、運動體能部份，除正式體育課程外，每周進行SH150計畫及規劃多元社團，並安排運動類競賽，鼓勵學生多進行戶外活動，培養學生運動習慣；本校擁有本校擁有寬廣的運動空間，以及豐富的綠化植物，可以提供學生運動及休憩。
- 三、家長聯絡部份，發放身高體重測量結果通知單，提醒家長目前學生體位狀態與改善的建議，透過85210宣導活動，積極宣導健康理念減少學童含糖飲料飲用，期望家長能一同來關心孩童健康。但學生之體位健康情形卻不佳，推論其可能原因，與學生在家飲食、生活作息有密切相關，所以學校提出相應措施，並要求父母特別留意小孩是否多吃、少動，飲食不均衡，將健康的概念由學校擴展到家庭及社區中。



#### 參、計畫目標

- 一、全校學生適中體位比率由63%提高至66%
- 二、全校學生體位過重比率由12.6%降至10.6%
- 三、全校學生每日運動時間至少30分鐘，達成率至90%。
- 四、全校學生對健康體適能及飲食衛教認知率達90%以上。

#### 肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
計畫召集人	羅俊男	校長	計畫召集人暨主持計畫的推動
協同主持人	徐秋鏗	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	王啟川	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	楊長頌	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	滕英文	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	王盈傑	體育組長	體適能評估、SH150執行、普及化運動規劃，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	卓志勳	衛生組長	健促計畫、自給農園執行，活動策略設計與效果評價
研究人員	黃瀟祈	輔導組長	學生身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及與學校資源
研究人員	蘇艾嘉	護理師	學生身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及與學校資源
研究人員	王時培	午餐執秘	推廣師生、社區營養教育宣導及午餐營養需求及成效評估、師生營養諮詢及輔導特殊疾病學童飲食
研究人員	楊淑棉	一年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	張可璇	二年級學年主任	學年活動協調聯繫

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
研究人員	王穗香	三年級學 年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	黃傳志	四年級學 年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	郭滇詠	五年級學 年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	邱于芩	六年級學 年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	陳靜玟	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	江晨禕	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

伍、實施期程

實施日期	工作項目
112.08.01-112.09.15	1.組成工作團隊
112.08.01-112.09.15	2.進行現況分析及需求評估
112.08.01-112.09.15	3.決定目標及健康議題
112.08.15-112.09.15	4.擬定計畫
112.09.01-112.10.31	5.編製教材及教學媒體
112.11.01-112.12.31	6.擬定過程成效評量工具
112.11.01-112.11.30	7.成效評量前測
112.09.01-113.07.31	8.執行健康促進計畫
112.11.01-113.04.24	9.過程評量
113.03.20-113.04.14	10.成效評價後測
113.04.14-113.04.24	11.資料分析
113.04.24-113.05.05	12.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58%以上：5點	5
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	每週施行3次：5點	5
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	全校實施：5點	5
八	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
九	午餐剩食率降低	降低7%以上：5點	5
十	學校建置自給農園並向本局提報計畫申請相關經費	學校建置自給農園並向本局提報計畫申請相關經費：1點	1
十一	推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上	全校參與數達60%以上：2點	2

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)國小1-3年級基本資料填報，國小4-6年級學生進行體適能檢測

(二)體適能檢測成果登錄後，體適能網站統計資料呈現

二、執行對象：國小1-6年級學生

三、指標目標及點數：通過率58%以上：5點

四、預期效益：

(一)國小4-6年級學生體適能通過率58%以上

五、學校申請點數：5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)1-6年級各學年進行一項學年體育活動，有跳繩、跳繩、飛盤、慢跑、羽毛球、躲避飛盤等項目。

(二)1-6年級學生於上午10:10-10:30進行課間活動-配合大跑步計畫。

(三)1-6年級學生分成低、中、高年段，每週進行一節律動、韻律、街舞課程。

二、執行對象：國小1-6年級各班

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)學生體育活動多元發展，畢業前每生至少學會一項運動技能。

(二)增加學生戶外活動時間，增進身體活動能力

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)參加本市辦理普及化運動

二、執行對象：本校3-6年級學生

三、指標目標及點數：參加2項比賽：4點

四、預期效益：

(一)參加本市辦理普及化運動，增加學生對於運動的喜愛

(二)學生從中學習到團隊合作精神

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)配合SH150計畫推動增加學童身體活動時間

(二)結合健康吃快樂動活動，強化學童身體健康的概念

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)全校學生體位適中率提高2%

(二)藉由健康吃快樂動活動宣導，學童懂得增進身體健康因素

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)每週全校各班施行3次餐前五分鐘飲食教育，於中午用餐時間觀賞相關影片

(二)各班優先觀賞臺南市餐前五分鐘飲食教育影片，也可撥放與飲食教育相關影片

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每週施行3次：5點

四、預期效益：

(一)學童學會飲食中的營養概念

(二)學童懂得如何挑選食材，正確攝取身體所需的營養

五、學校申請點數：5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)每一年度申請辦理水域安全課程活動並依執行狀況填報體育統計年報

二、執行對象：本校五、六年級學生

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)學童學會水中自救基本能力

(二)學童學會游泳相關技能

五、學校申請點數：1點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)編制學童健康護照，學童自行撰寫

(二)導師協助學生完成健康護照撰寫

二、執行對象：全校實施

三、指標目標及點數：全校實施：5點

四、預期效益：

(一)學童撰寫紀錄便可得知自己健康基本狀態

(二)學童懂得依照健康護照資料來調整個人健康及飲食習慣



五、學校申請點數：5點

指標八：申請體育署補助正式游泳課程經費

一、執行方式：

(一)每年度依照計畫時程完成申請並於規劃時間內完成課程

二、執行對象：五年級學生

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)學童參與正式游泳教學，學校游泳能力基本技能

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)每月登記學校午餐剩食數量

(二)112學年度下學期學生午餐剩食數量，較112學年度上學期降低7%以上。

二、執行對象：全校班級

三、指標目標及點數：降低7%以上：5點

四、預期效益：

(一)學童習得愛物惜物、珍惜資源精神，養成不浪費食材、不偏食的好習慣

五、學校申請點數：5點

指標十：學校建置自給農園並向本局提報計畫申請相關經費

一、執行方式：

(一)依照規定時程向本市教育局申請經費

二、執行對象：本校六年級學童

三、指標目標及點數：學校建置自給農園並向本局提報計畫申請相關經費：1點

四、預期效益：

(一)學童藉由自給農園相關課程，學會感恩惜福、惜物的精神

五、學校申請點數：1點

指標十一：推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上

一、執行方式：

(一)依照本校SH150計畫執行體育性社團

(二)推動本校運動團隊及課後社團之體育性社團

二、執行對象：全校1-6年級師生

三、指標目標及點數：全校參與數達60%以上：2點

四、預期效益：

(一)學全校學生參與達60%以上

(二)學童學習多元化之不同體育項目，進而養成規律運動的好習慣

五、學校申請點數：2點