

臺南市 112 學年度歸南國民小學 學校推動健康促進計畫特色

計畫目標

透過各項健康促進議題的相關活動，培養親師生正確的保健、運動、飲食等習慣，以及生態維護與資源永續的概念，並落實所知，推廣健康生活。

特色說明

一、推動健康促進方案

1. 112 學年度健康促進學校計畫
2. 112 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

二、推行健康體位活動—民俗團隊、棒球隊、多元運動社團

1. 112 學年度全國民俗體育競賽—舞龍國小組特優
2. 112 學年度全國民俗體育競賽—舞龍國小女子組特優
3. 112 學年度全國民俗體育競賽—武陣國小組特優
4. 112 學年度全國民俗體育競賽—跳鼓國小組多隊特優
5. 112 學年度全國民俗體育競賽—跳鼓國小組單隊特優
6. 112 學年度臺南市傳統藝術比賽—舞龍國小組特優
7. 112 學年度臺南市傳統藝術比賽—跳鼓國小組特優
8. 112 學年度臺南市傳統藝術比賽—傳統藝陣國小組優等
9. 臺南市 113 年 SUPER STAR 民俗體育競賽—單隊第一名
10. 臺南市 113 年 SUPER STAR 民俗體育競賽—多隊第二名
11. 2024 高雄內門全國創意宋江大賽—優勝、議長獎
12. 112 學年度臺南市市賽軟式少棒組—第一名
13. 2024 新竹六家盃邀請賽—第一名
14. 112 學年度卡巴迪錦標賽—男生第三名
15. 112 學年度卡巴迪錦標賽—女生第三名
16. 113 年臺南市籃球社區聯誼賽—區域第一名

三、推動健康促進學校前後測成效評價成果

1. 臺南市 112 學年度健康促進學校前後測成效評價成果報告評選—佳作
2. 教育部國民及學前教育署 112 學年度健康促進學校輔導計畫「前後測成效評價」成果報告評選—優良

四、推動低碳永續校園與健康生活

1. 2023 年臺美生態學校夥伴計畫—銀牌(消耗與廢棄物、健康生活)
2. 2022 年臺美生態學校夥伴計畫—銅牌(生物多樣性)
3. 臺南市 112 年度低碳校園標章認證—節電校園標章
4. 臺南市 111 年度低碳校園標章認證—永續綠校園標章
5. 臺南市 110 年度低碳校園標章認證—水資源校園標章
6. 臺南市 109 年度低碳校園標章認證—資源循環校園標章
7. 臺南市 108 年度低碳校園標章認證—低碳校園標章

佐 證 資 料

推動健康促進方案

臺南市歸仁區歸南國民小學 112 學年度健康促進學校實施計畫

112 年 8 月 28 日經校務會議通過後實施

- 一、計畫標題：
臺南市歸仁區歸南國民小學 112 學年度健康促進學校實施計畫
- 二、計畫依據：
(一) 學校衛生法
(二) 臺南市 112 學年度健康促進學校實施計畫
(三) 臺南市政府教育局 112 年 8 月 18 日南市教安(二)字第 1121063489 號函。

三、計畫摘要：
學校是培養個人良好健康習慣與推廣健康活動最有效的場所，除了能提供完善的健康服務及健康環境外，更可藉由各種健康活動的實施，達到提升健康知識、建立健康觀念及養成健康習慣的目的。
本校計畫旨在將廣泛層面的健康議題，選定目前最迫切並且最可行的健康議題，搭配學校在地特色，運用多元策略規劃並落實實施，以達到學校全體健康促進的目的。
去年推動健促計畫，辦理了數場的宣導活動，包含董氏基金會「健康吃、快樂動」宣導、高年級緊急傷病處理宣導等。
本校工作團隊依據教育部所發佈之共同議題，針對學校教職員工生之健康狀況、現有與健康相關的人力、物力、資源，以及健康之需求進行評估，進而確立共同認定的目標、發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質；此外亦將進行過程評價，以期適時修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之效果。

四、背景說明：
本校位處於城鄉交界，緊臨仁德工業區，是一所中型學校，一至六年級(含特教班)共有 27 班，學生數約 640 人，教職員工約 63 人。
學區家長大部分屬於勞工階層，單親家庭及隔代教養學童比例約為 14.7%。另外，部分家長面對工作與謀生的困頓，許多父母必須雙雙外出工作，形成嚴重的隔代教養問題；基於文化不利的弱勢，新住民無法傳承教育的使命，本校學童之生活、學習與成長頗值得關切。雖然家長對健康的知識有一定的認知，但普遍缺乏落實健康生活的行動。

臺南市 健康體適能與飲食教育 網站

112 學年度臺南市歸仁區歸南國民小學 學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果總覽表

壹、年度指標				
項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
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	3
二	執行學校 SH160 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	執行學校 SH160 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報；2 點	2	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	2
四	年度學生體位適中率提高	提高 0.5~0.9%；1 點	1	3
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行 3 次；5 點	5	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	1
七	推廣健康護照	1/3 班級數實施；1 點	1	3
八	午餐剩食率降低	降低 4~4.9%；1 點	1	0

112 學年度健康促進學校計畫

健康體適能與飲食教育行動計畫

臺南市 112 學年度歸南國民小學
學校推動健康促進計畫特色

佐證資料

推行健康體位活動



兒童節暨英語日闖關結合 85210 健康體位

校長帶領全校倡議宣讀 85210 口號



校長帶領簽署支持 85210

說明健康密碼 85210 之數字意義



結合棒球九宮格運動闖關

全校親師生一同簽署支持 85210

臺南市歸南國小 112 學年度兒童節暨全市英語日闖關卡

___年 ___班 姓名:_____

<p>課室英語</p> <p>低年級: Open your book. Close your book.</p> <p>中年級: Louder, please. Be quiet.</p> <p>高年級: Turn on the light. Turn off the light.</p> <p>老師簽名:_____</p>	<p>寫下並唸出育賢樓一樓走廊的棒球用語 3 個</p> <p>1. 英文: _____ 中文: _____</p> <p>2. 英文: _____ 中文: _____</p> <p>3. 英文: _____ 中文: _____</p> <p>關主蓋章: _____</p>	<p>健康體位 85210 (健康中心前)</p> <p>棒球九宮格擊中 eight、five、two、one、zero 任何一個，唸出來，並說明數字含意</p> <p>關主蓋章: _____</p>
<p>寫下並唸出育賢樓二樓走廊的國樂用語 3 個</p> <p>1. 英文: _____ 中文: _____</p> <p>2. 英文: _____ 中文: _____</p> <p>3. 英文: _____ 中文: _____</p> <p>關主蓋章: _____</p>	<p>課室英語</p> <p>低中高年級:</p> <p>Good morning. Good afternoon. Good night. Goodbye.</p> <p>老師簽名:_____</p>	<p>格言及諺語</p> <p>寫下並唸出大勇一走廊的中英性格言或諺語 1 句</p> <p>英文: _____</p> <p>中文: _____</p> <p>關主蓋章: _____</p>
<p>跳蚤市場 (flea market) 口說英語</p> <p>關主蓋章: _____</p>	<p>寫下並唸出育賢樓二樓走廊的AI 機器人用語 3 個</p> <p>1. 英文: _____ 中文: _____</p> <p>2. 英文: _____ 中文: _____</p> <p>3. 英文: _____ 中文: _____</p> <p>關主蓋章: _____</p>	<p>課室英語</p> <p>低年級: Sit down. Stand up.</p> <p>中年級: Listen up. Attention.</p> <p>高年級: Raise your hand. Put down your hand.</p> <p>老師簽名:_____</p>

★連成任意 4 條線就可以到活動中心換棉花糖 1 份,並參加抽獎喔!★

臺南市 112 學年度歸南國民小學
學校推動健康促進計畫特色

佐證資料

推行健康體位活動



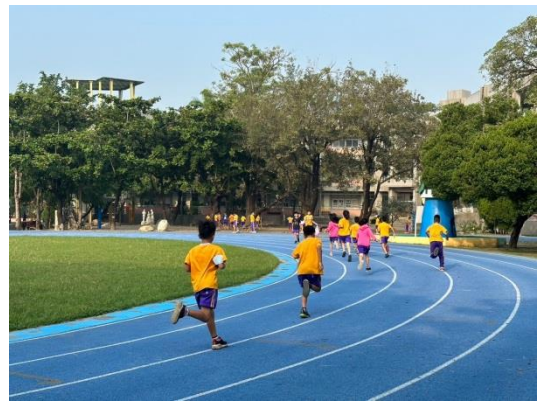
健康體位養成班結訓



健康密碼 85210 集點快閃活動



班級利用晨間時光自主跳繩運動



班級利用晨間時光自主跑步運動



舉辦班際跳繩比賽



舉辦班際樂樂棒比賽

臺南市 112 學年度歸南國民小學
學校推動健康促進計畫特色

佐 證 資 料

推行健康體位活動



動態成果展發表-跆拳道社



動態成果展發表-直排輪社



動態成果展發表-羽球社



動態成果展發表-籃球社



動態成果展發表-舞蹈社



動態成果展發表-舞蹈社

臺南市 112 學年度歸南國民小學
學校推動健康促進計畫特色

佐 證 資 料

推行健康體位活動



棒球隊新竹六家盃邀請賽—第一名



臺南市市賽軟式少棒組—冠軍



臺南市卡巴迪錦標賽—男/女季軍



全國創意宋江大賽—優勝



民俗團隊在各項傳藝比賽屢得佳績



民俗團隊在各項民俗體育比賽屢得佳績

臺南市 112 學年度歸南國民小學
學校推動健康促進計畫特色

佐證資料

推行健康體位活動



校慶運動會—大隊接力



校慶運動會—大家跑



校慶運動會—趣味競賽



校慶運動會—各年級大會舞



85210 健康生活公約實施獎勵



健促議題繪畫創作徵選並展示佳作

臺南市 112 學年度歸南國民小學 學校推動健康促進計畫特色

佐證資料—推動健康促進學校前後測成效評價成果

臺南市112學年度健康促進學校前後測成效評價成果報告評選

績優學校名單

名次	學校	議題	題目
第 1 名	漚汪國小	口腔保健	探討口腔保健教學及督導式潔牙介入對國小四年級學童口腔保健知識、態度、行為之成效
第 2 名	復興國中	全民健保/ 正確用藥	珍惜健保資源從正確用藥開始推廣成效探討-以臺南市立東區復興國中為例
第 2 名	安南國中	菸害/ 檳榔防制	「菸煙一熄，檳臨絕種」—多元策略融入校園菸檳危害防制教育成效
第 3 名	大光國小	全民健保/ 正確用藥	國小六年級學童全民健保及正確用藥概念行動研究~以台南市大光國小六年級學生為例
第 3 名	中山國中	菸害/ 檳榔防制	「拒絕檳菸菸，健康門診來」校園菸檳防制多元教學策略實施成效
第 3 名	海佃國中	菸害/ 檳榔防制	跨領域菸檳防制課程與活動介入對知識及態度的影響
佳作	歸南國小	全民健保/ 正確用藥	全民健保與正確用藥教育推廣成效探討—以臺南市歸仁區歸南國小為例
佳作	五甲國小	視力保健	多元課程介入對五甲國小三年級視力保健之行動研究
佳作	紅瓦厝國小	口腔保健	從齒保健康-台南市紅瓦厝國小口腔保健策略介入成效分析-以 4 年級學生為例
佳作	仁德國中	菸害/檳榔 防制	校園菸檳防制宣導成效之探討-以國中高風險學生為例
佳作	日新國小	視力保健	多元化戶外活動介入對國小學童視力保健之研究
佳作	公園國小	健康體位	健康存摺計步活動推廣成效探討—以臺南市公園國小五年級學童為例

臺南市 112 學年度歸南國民小學 學校推動健康促進計畫特色

健康促進學校前後測成效評價成果全國賽—優良

112 學年度健康促進學校輔導計畫
「前後測成效評價」成果報告評選得獎名單

特優

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	團隊成員
特優	嘉義縣	平林國民小學	從 Eye 出發 · 「視」在必得～以生活技能素養導向課程及多元推動策略介入對視力保健成效之探究	劉麗吟校長 葉俊其組長 賴錦霞護理師
特優	臺中市	新盛國民小學	國小學童『心口合一』跨議題方案介入成效探討	陳美娟校長 林可蓁教師 楊碧婷護理師
特優	嘉義縣	柳溝國民小學	NICE 柳溝健康 GO GO 85210 及生活技能素養導向課程介入對學童健康體位影響之探究	江榮男組長 郭翠芳護理師 林芸如行政
特優	屏東縣	竹田國民中學	舞動人生促進健康體位之行動研究	李國源組長 朱明璞組長 謝志惠護理師
特優	嘉義縣	新埤國民小學	醫觸即發愛健保；五正四樂護健康— 「正向心理健康促進全民健保含正確用藥」 以「支持性環境與向下扎根」介入之成效探討	陳怡君校長 許盈柔護理師 吳汶憲教師
特優	臺北市	龍門國民中學	幸福人生~菸癮防制	林俊廷主任 黃妙珍組長 李恆華教師
特優	屏東縣	中正國民中學	棉花田遇小紅帽,「月」影伴隨行 吾家有女初長成,「經」彩話人生 「月經教育」暨「性別平等教育」雙核心課程 融入健康促進校園活動方案—以屏東縣中正國中為例	劉瑞富校長 梁懷欽主任 潘思榆教師

優良

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	團隊成員
優良	屏東縣	至正國民中學	愛眼保健康—素養導向視力保健教育實施成效	鍾春俐組長 彭莉琴教師
優良	屏東縣	仁愛國民小學	視力保健教育知識、態度與行為之行動研究並探討 PBL 教學模式利用巧推介入後對低年級學童視力改善之成效	劉俊概主任 黃繼緯組長 鍾建琅護理師
優良	臺南市	五甲國民小學	多元課程介入對五甲國小三年級視力保健之行動研究	周奕良主任 楊培昇教師 蔡美玲護理師

優良	臺北市	南港國民小學	開心吃護好牙健康飲食生活	陳逸龍教師 江美慧護理師
優良	新北市	雙峰國民小學	ICT 故事情境學習介入口腔衛生主題課程之成效探究-以雙峰國小高年級學童為例	陳朱祥主任 賴欣怡主任 鄧嘉瑋組長
優良	屏東縣	春日國民小學	健康從「齒」開始 幸福從「齒」建立	鄭淑敏主任 施祐吉組長 陳怡岑護理師
優良	嘉義縣	東石國民中學	東石多 Much 健康好 Young—多元推動策略介入對國中生健康體位影響之探究	林子欽校長 林俊賢主任 鄭苑勻組長
優良	臺中市	新盛國民小學	幸福校園「心」要素-國小學童健康體位跨議題五正四樂方案介入成效探討	陳美娟校長 呂家豪主任 楊碧嫦護理師
優良	新竹縣	豐田國民小學	多元策略運用改善學童間康體位之影響	曾華省組長 楊雅雲護理師
優良	臺南市	復興國民中學	珍惜健保資源從正確用藥開始推廣成效探討-以臺南市立東區復興國中為例	洪煜喬教師 蔡青芸教師 王慧娟護理師
優良	臺南市	歸南國民小學	全民健保與正確用藥教育推廣成效探討-以臺南市歸仁區歸南國小為例	許維芝組長 方靖月護理師
優良	臺南市	安南國民中學	「菸煙一熄，檳臨絕種」—多元策略融入校園菸檳危害防制教育成效	江靜宜主任 陳盈全主任 黃重儒教師
優良	臺南市	海佃國民中學	跨領域菸檳防制課程與活動介入對知識及態度的影響	蔡宜興校長 吳德祥主任 陳進忠組長
優良	臺北市	大佳國民小學	正向思考訓練之成效探討—以臺北市大佳國小五年級學生為例	連瑞琦代理校長 范姜嘉銘主任 高于婷教師

佳作

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	團隊成員
佳作	臺南市	日新國民小學	多元化戶外活動介入對國小學童視力保健之研究	王鈺山組長
佳作	彰化縣	舊館國民小學	一口好牙一生幸福美麗自信從齒開始	劉坤山校長 李汝堅主任 馮千容護理師
佳作	嘉義縣	梅北國民小學	五「氣」臨門口腔保健「自」「動」「好」— 口腔保健多元行動策略介入之成效探究	涂馨心主任 黃彥霖教師 吳金花護理師

臺南市 112 學年度歸南國民小學 學校推動健康促進計畫特色

佐證資料

推動低碳永續校園與健康生活



朝低碳永續校園目標邁進

通過五項低碳校園認證標章



臺美生態學校夥伴計畫—銅牌

臺美生態學校夥伴計畫—銀牌

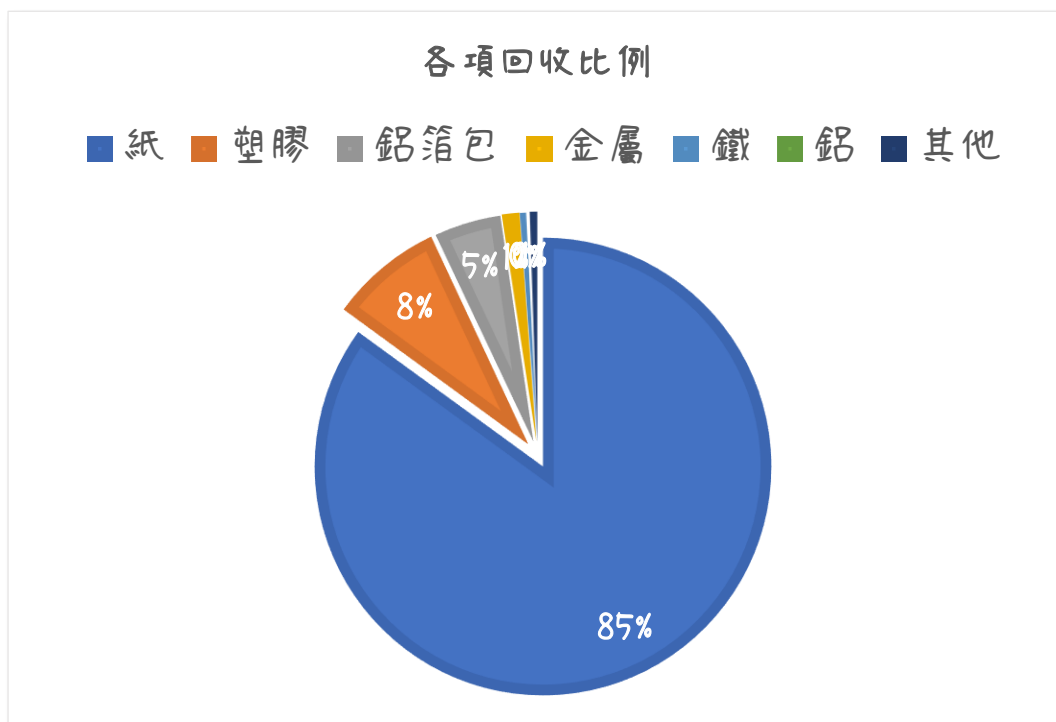


歸南生態團隊成果發表與倡議賦能

向親師生推廣減廢行動、健康生活

112 年資源回收項目統計表

項目 月份	紙	鐵	鋁	塑膠	鋁箔包	金屬	其他	備註
1.2月	256	0	0.1	28	7	7	4	
3.4月	54	1	0.5	8	7	0	1	
5月	50	1	0	13	18	0	0	
6月	541	4	2	11	8	0	2	
7.8月	71	0	0	6	5	0	0	
9月	101	1	0.2	26	14	10	1	
10月	60	0	0	10	4.5	0	0	
總計	1133	7	2.8	102	63.5	17	8	



◎監控紀錄分析：

一、由各項回收比例發現，本校回收量在紙類和塑膠類比例較高，因此生態團隊決定以此制定行動方案，降低紙類、塑膠類的消耗與廢棄量。

二、行動方案：

(一)減塑行動 — 你有「塑」嗎？

1. 團隊每月觀察與記錄塑膠回收內容發現，大多的塑膠回收為學生帶至學校的早餐塑膠飲料杯、優酪乳塑膠瓶、點心和麵包的塑膠包裝等，也有放學後社區民眾至學校運動、活動隨手丟棄的保特瓶等垃圾。學校鄰近就有早餐店、手搖飲料店、兩家便利商店，塑膠容器類的飲品取得便利，無形中累積了不少塑膠廢棄物。

2. 學生打掃時裝落葉的垃圾袋常使用一次就丟垃圾子車、班級垃圾袋也常半滿就丟，不知不覺中也增加了塑膠袋的垃圾量。

3. 改善方式：

(1) 規劃宣導與教學活動、製作宣導貼紙，向學生宣導在家用早餐、自備環保餐具、自帶水壺(0 含糖飲料)、重複使用購物袋等，並推廣至家庭、社區，倡議全民減廢生活。

(2) 全校落實垃圾分類工作，從整理學校回收區環境開始，分類項目標示清晰，並於各班張貼分類文宣，提高回收正確率。

(3) 全校宣導落葉垃圾袋重複使用，或使用垃圾桶裝倒，班級垃圾袋盡量裝滿再丟，或直接丟垃圾桶，再定期清刷，推廣減塑也減廢。

(二) 少紙化 — 「紙」要我變少

1. 團隊發現學校每月紙類回收中紙箱占大多數，其次分別是教職員工列印之紙本資料、學生學習單與測驗卷等。

2. 學期初因教科書、各項設備添購，故回收紙箱較多，而期末師生教科書回收，故紙類回收量會大增。

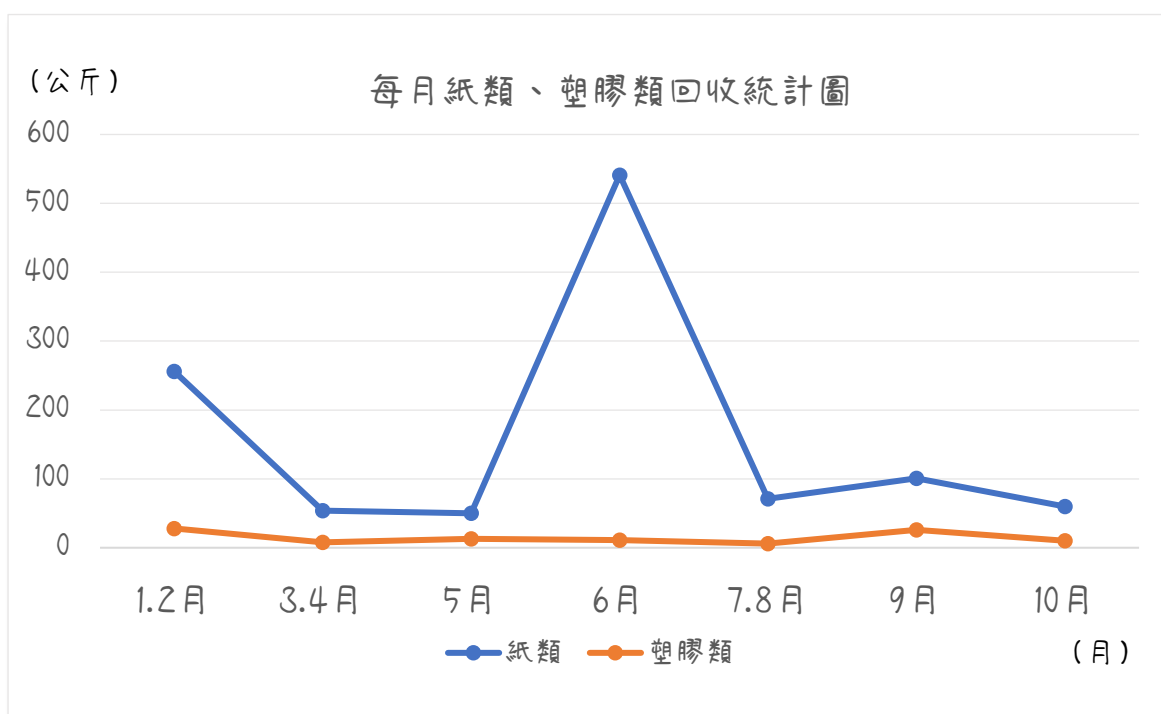
3. 改善方式：

(1) 全校宣導少紙化，廢紙的空白背面再利用，教職員工廢紙再列印、學生可利用於數學計算、設計草圖等。

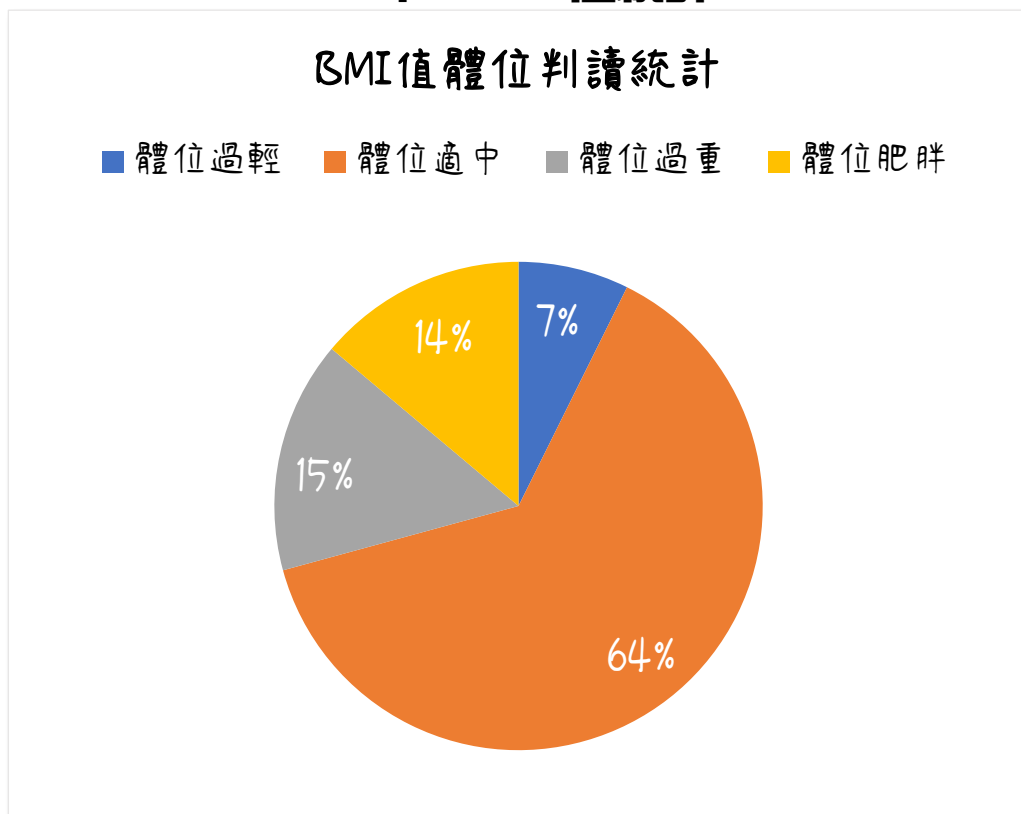
(2) 全校落實垃圾分類工作，從整理學校回收區環境開始，分類項目標示清晰，並於各班張貼分類文宣，提高回收正確率。

(3) 規劃宣導與教學活動，帶領學生將生活中的廢棄容器、廢紙箱、舊報紙等回收再利用，結合藝術與人文、自然科學做成玩具、藝術作品、遊行道具，美化環境、落實環保、落實資源再利用。

三、行動成果：在各項減廢行動推廣下，執行至 10 月的紙類與塑膠類回收量已降低不少。



112年BMI值統計



◎監控紀錄分析：

一、由BMI值發現，本校體位未達標準的學生占全校約1/3，因此生態行動團隊決定以此制定行動方案，提高低、中、高年級體位適中比例。

二、行動方案：

(一)85210 健康多

1. 團隊觀察到學生常帶早餐店的紅茶、奶茶等含糖飲料或從家中帶零食糖果到校當點心吃，食用加工品除了不健康外，也會導致吃不下午餐，影響營養的攝取。
2. 學生放學後，普遍會玩手遊、看電視，常因此忘記時間，睡眠不足，長時間使用3C產品，影響了視力，也因久坐不運動而影響體位。
3. 改善方式：
 - (1)每學期定期量身高體重，以BMI值檢測體位。
 - (2)規劃宣導與教學活動，讓學生了解健康體位的重要，並提倡落實85210健康密碼。
 - (3)寒暑假期間，持續記錄85210健康日誌，並舉辦健促海報徵選，以各項活動將健康概念潛移默化於生活中。

(二)戶外運動樂趣多

1. 南部因夏季天氣炎熱，加上現在班班有冷氣，本校學生大多下課時間選擇在教室從事靜態活動。
2. 改善方式：
 - (1)推行健康護照、規劃班際跳繩、樂樂棒比賽，鼓勵學生於晨間時間運動、練習，增強體力與免疫力。

(2)學校發展民俗體育活動，增加學生運動機會外，也體驗與習得傳統民俗技藝。

(3)舉辦健康操下課快閃活動，邀請全校師生一起走到戶外動起來。

三、行動成果：在各項宣導與運動推廣下，低、中、高年級體位適中比例大致提高，學生於下課至戶外活動的人數比例也有逐漸增加。

