

# 臺南市112學年度深坑國民小學 「體適能與飲食護照」活動實施計畫

## 壹、依據：

- 一、依據臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫辦理。
- 二、112學年度健康促進學校實施計畫。

## 貳、目的：

- 一、增進學生體適能，並進而提昇學習效果。
- 二、鍛鍊學生強健的體魄，並培養學生正當的休閒活動。
- 三、養成健康飲食良好習慣，建立正確營養觀念，進而落實於生活中。
- 四、實施營養教育，指導營養常識。

## 參、實施方式：

- 一、每週一、三、四課間活動 10：10～10：30 實施望遠凝視、跳繩、跑步活動。每次完成後，誠實填寫「跳繩次數」、「跑步圈數」後，請老師認證簽名。
- 二、每月達成規定之目標者，即可過關。
- 三、老師參考「臺南市學校午餐教育」資訊網提供之主題。
- 四、每天中午用餐時間進行餐前教育，提供學生正確飲食知識。

## 肆、推動單位：教導處學務組

## 伍、獎勵方式：

- 一、每月達成規定之目標者，可獲得榮譽卡 2 張以茲鼓勵。

## 陸、本計畫經校務會議議決，校長核定後實施，如有未盡事宜，修訂時亦同。

學務組長：

教師兼學務組長劉旺菁

教導主任：

教師兼教導主任張雅玲

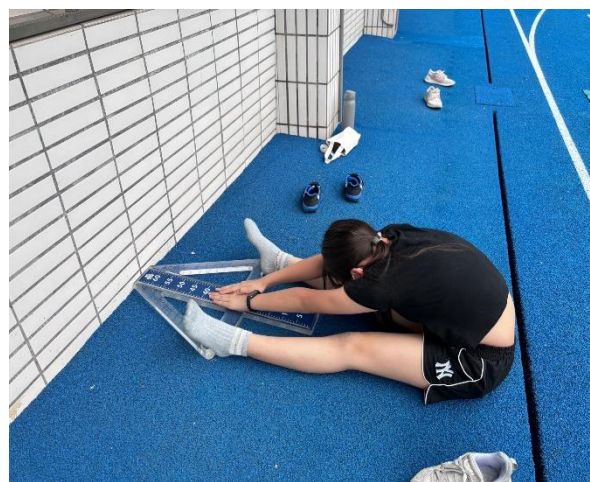
校長：

深坑國小校長王光宗

# 臺南市 112 學年度深坑國民小學健康促進成果紀錄表

活動名稱	結合公部門共同辦理健康促進議題相關活動
活動內容	體適能活動

## 佐證資料



加強體適能活動訓練

加強體適能活動訓練



性別	過輕	正常	過重	肥胖	無資料	小計
男	1	11	3	4	0	19
女	0	9	0	3	0	12
總計	1	20	3	7	0	31

	金牌	銀牌	銅牌	中等	待加強	無法評等
男(19)	1	0	7	6	5	0
女(12)	0	1	0	7	4	0
全(31)	1	1	7	13	9	0

金牌						
班級名稱	學號	坐墊體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能	
五甲	10816	33公分 (89%)	213公分 (99%)	41次 (96%)	205秒 (96%)	
銀牌						
班級名稱	學號	坐墊體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能	
五甲	10813	44公分 (97%)	180公分 (99%)	28次 (75%)	225秒 (98%)	
銅牌						
班級名稱	學號	坐墊體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能	
五甲	10804	31公分 (84%)	192公分 (97%)	32次 (77%)	260秒 (82%)	
五甲	10805	24公分 (53%)	190公分 (97%)	34次 (83%)	220秒 (89%)	
六甲	10702	26公分 (65%)	179公分 (82%)	33次 (66%)	231秒 (69%)	
六甲	10705	26公分 (63%)	148公分 (57%)	30次 (69%)	250秒 (69%)	
四甲	109001	29公分 (72%)	165公分 (92%)	30次 (75%)	249秒 (81%)	
四甲	109005	33公分 (78%)	170公分 (94%)	26次 (56%)	223秒 (91%)	
四甲	109008	28公分 (58%)	140公分 (60%)	30次 (73%)	269秒 (74%)	

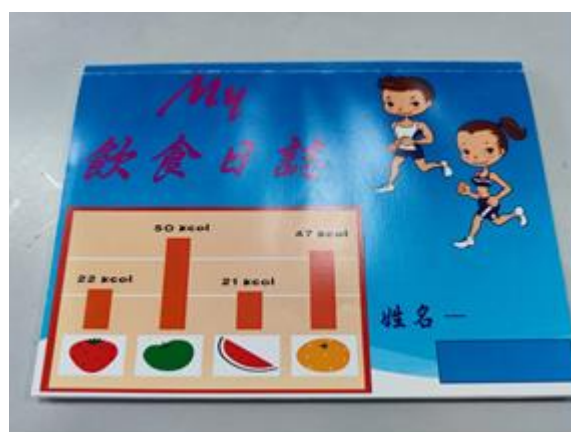
加強 800M 跑走訓練

體適能成績進步優異

活動名稱 結合公部門共同辦理健康促進議題相關活動

活動內容 飲食教育行動計畫

佐證資料



餐前 5 分鐘飲食教育宣導

學生個人飲食運動日誌



詳實紀錄自己的飲食、運動

督導同學均衡飲食減少廚餘量

活動名稱 結合公部門共同辦理健康促進議題相關活動

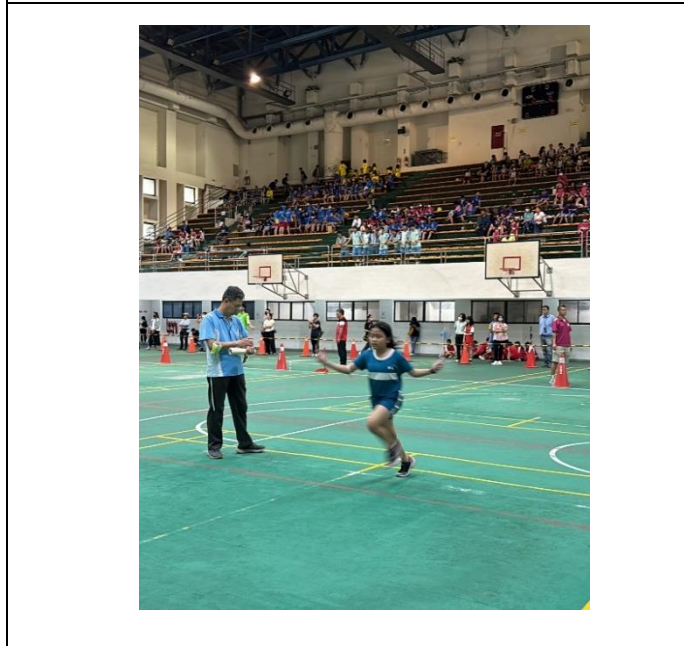
活動內容 臺南市體育局普及化運動跳繩接力賽

佐證資料



課間跳繩活動

參加 112 學年度普及化運動跳繩接力賽



臺南市112學年度普及化運動跳繩接力

跳繩接力成績

序號	學校名稱	成績	積分	備註
51	忠孝國中(903)	1:43.90	1	
19	文山國中(903)	1:47.29	2	
10	忠孝國中(903_521)	1:51.50	3	
27	中興國中(903)	1:56.65	4	
07	介壽國中(903)	1:58.04	5	
39	孫山國中(903)	2:00.00	6	
37	廣新國中(903)	2:01.11	7	
03	南台國中(903)	2:01.14	8	
32	仁光國中(903)	2:01.46	9	棄權
43	紹興國中(903)	2:01.96	9	棄權
44	北新國中(903_521)	2:02.70	9	棄權
04	忠清國中(903)	2:02.87	9	棄權
26	新榮國中(903)	2:02.71	9	
45	崑山國中(903)	2:09.92	9	棄權
02	崑山國中(903)	2:10.04	9	棄權
25	中興國中(903)	2:12.79	9	棄權
34	江蘇國中(903)	2:16.36	9	棄權
50	新榮國中(903)	2:16.59	9	棄權
23	仁德國中(903)	2:19.25	9	棄權
01	新榮國中(903)	2:19.60	9	棄權

跳繩接力賽比賽情況

112 學年度跳繩接力賽榮獲全市第 8 名

活動名稱 結合公部門共同辦理健康促進議題相關活動

活動內容 關廟區農會四健會地瓜小學堂健康飲食教育活動

佐證資料



結合關廟區農會四健會辦理地瓜小學堂  
健康飲食課程

認識地瓜有機栽種方式



學習動手栽種地瓜

農場體驗採收地瓜