

臺南市龍崎區龍崎國民小學

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：10班
- 二、全校學生人數：40人
- 三、全校教職員工數：23人
- 四、業務承辦人：陳思穎；聯絡電話：(06) 5941204-28
- 五、單位主管：徐進文主任；聯絡電話：(06) 5941204-13
- 六、校長：陳賢聰校長

貳、學校背景資料及現況分析

學校背景資料：

- 一、本校位處臺南市龍崎區崎頂里，此區地形多為丘陵地，早期以農業為主要維生型態，近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例高達將近35%。
- 二、學區家長之社經地位普遍不高，健康生活型態的相關知識亦較為缺乏，學生在運動量及勞動量上普遍不足，導致體適能檢測之結果普遍表現不佳。本校實施健康護照、健康吃快樂動、餐前五分鐘影片播放、每天播放潔牙歌提醒學生餐後
- 三、雖然本校位居鄉間，記得潔牙、每週使用含氟漱口水，下課教室淨空做好視力保健，操場提供運動空間、每週戶外活動150分鐘、宣導正確使用3C產品、每天睡滿八小時、天天五蔬果促進身體健康。

現況分析：

- 一、本校現在一至六年級，共有10班，學生數共40人。學生體位狀況總計全校學生體位不佳學生佔總學生數比例約達25%，與去學年度(26%)相較，並無明顯進步，所以仍需繼續少吃多動宣導，以求更佳成效。
- 二、學校利用每週學生朝會時宣導各類健康飲食教育，增強學生健康生活習慣，健全學生正確的健康生活態度與知能。
- 三、下課時間學生到操場及遊樂器材區活動。

參、計畫目標

- 一、全校學生適中體位比率由70%提高至80%
- 二、降低午餐剩食率

三、增加日常體能活動

肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	陳賢璵	校長	計畫召集人暨綜整計畫推動。
副召集人	徐進文	教導主任	計畫副召集人暨綜整計畫推動。
執行秘書	陳思穎	學務組	計畫執行暨綜整計畫推動。
執行助理	林怡君	一甲導師	協助計畫執行。
執行助理	林鳳儀	二甲導師	協助計畫執行。
執行助理	張婷慧	二乙導師	協助計畫執行。
執行助理	蕭惠瑩	三甲導師	協助計畫執行。
執行助理	張珏菁	三乙導師	協助計畫執行。
執行助理	陳祉丰	四甲導師	協助計畫執行。
執行助理	方怡仁	四乙導師	協助計畫執行。
執行助理	田維平	五甲導師	協助計畫執行。
執行助理	才富毅	六甲導師	協助計畫執行。
執行助理	黃元德	六乙導師	協助計畫執行。
執行顧問	林秀英	家長會會長	支持計畫執行。
執行秘書	施佳慧	護理師	蒐集計畫推動資料

伍、實施期程

實施日期	工作項目
112.9	檢測學生體位
112.12	健康五蔬果營養教育宣導
112.12	檢測學生體適能
112.9-113.1	推行健康護照

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
八	施行飲食教育課程或活動	每月施行1次：2點	2
十	午餐剩食率降低	降低4~4.9%：1點	1
十二	推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上	全校參與數達40-60%：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)每學期實施體適能檢測。

(二)平時訓練學生體能。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：通過率57~57.9%：3點

四、預期效益：

(一)學生能達標。

(二)適度運動達到效果。

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)每週應累積運動150分鐘以上。

(二)每天運動30分鐘。

二、執行對象：全校學生

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)培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣。

(二)奠定終身參與身體活動的能力與態度。

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)參加本市辦理任2項普及化運動比賽。

(二)平時訓練學生把握時間運動。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：參加1項比賽：2點

四、預期效益：

(一)參加本市辦理任2項普及化運動比賽獲得好成績。

(二)參加本市辦理任2項普及化運動比賽培養團隊精神。

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)宣導正確的飲食觀念，攝取適度營養。

(二)藉由團體活動，讓每個學生都能有發揮體能活動的機會。

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)每日午餐蔬果均衡攝取，宣揚飲食適度，不過度飲食的觀念。

(二)每天大節下課20分鐘到戶外操場運動，藉由運動維持正常身材。

五、學校申請點數：1點

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

- (一)播放餐前五分鐘影片。
- (二)參與餐前五分鐘小測驗。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每月施行2次：1點

四、預期效益：

- (一)培養正確的飲食觀念。
- (二)多認識營養的食物不偏食。

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)學期間朝會時間宣導水域安全。
- (二)寒暑假前宣導水域安全。

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)傳達正確的水中求生技能給學生。
- (二)宣導水域的安全與危險，能使學生分辨水域安全或不安全。

五、學校申請點數：1點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

- (一)發放全校學生每人一本健康護照，並說明如何填寫。
- (二)檢視學生填寫情形是否正確。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：1/3班級數實施：1點

四、預期效益：

- (一)學生能主動檢視自己的飲食習慣。
- (二)學生能主動檢視自己的運動習慣。

五、學校申請點數：1點

指標八：施行飲食教育課程或活動

一、執行方式：

(一)每天播放餐前五分鐘影片，增強飲食教育。

(二)飲食教育融入健康課程，以達學生正確飲食觀念。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每月施行1次：2點

四、預期效益：

(一)學生能夠落實在日常生活的飲食習慣中。

(二)家長也可以配合提供均衡飲食，減少含糖飲料攝取。

五、學校申請點數：2點

指標十：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)鼓勵學生吃光光，吃多少添多少。

(二)午餐時間慢慢吃，促使腸胃消化。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點

四、預期效益：

(一)午餐剩食率降低。

(二)珍惜不浪費食物。

五、學校申請點數：1點

指標十二：推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上

一、執行方式：

(一)每週二早上7:20~8:40實施全校性的舞蹈活動課程。

(二)每學期舉辦舞蹈成果展。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全校參與數達40-60%：1點

四、預期效益：

(一)學生能喜愛上舞蹈課程。

(二)舞蹈能引發學生興趣。

臺南市112學年度龍崎國民小學 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	癌症基金會蔬果彩虹579宣導活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年10月18日	參加人數	40	0	15
簡述活動內容	癌症基金會到校宣導蔬果彩虹579活動，學生很快融入主題，能踴躍提問及回答問題，學生也獲得豐富的獎品，最後以一首蔬果歌在歡樂的氣氛下舞動青春活力，結束今天的宣導活動。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：營養師宣導蔬果彩虹579



說明：小朋友聚精會神的聆聽



說明：小朋友認真地尋找衛教單上的答案



說明：小朋友很專注的聽營養師的問題



說明：每天都要吃足夠的蔬果身體才會強壯ㄟ



說明：植化素的來源是？老師~我知道！



說明：這位同學說得非常好喔！



說明：你答對了~贈送一份小禮物



說明：影片中大力士為何抵抗力減弱呢？



說明：YA~我答對了，得到一枝蔬果筆



說明：你知道蔬果有幾種顏色嗎？



說明：大家都很踴躍舉手發言ㄟ~



說明：蔬果有紅、橙、黃、綠、紫、黑、白



說明：嘿嘿！終於答對了~讚



說明:紅色蔬果可以增強記憶及抗發炎



說明:白色蔬果可以控制血壓及降低膽固醇



說明:小朋友~一起來跳酷哥辣妹舞蔬果囉!



說明:哇~小朋友跳得很開心呢!



說明:健康蔬果操~成功!



說明:很棒的衛教單內容非常豐富ㄟ!

臺南市112學年度龍崎國民小學 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	驗光師公會視力保健宣導活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年11月8日	參加人數	40	0	15
簡述活動內容	台南市驗光師公會蒞臨學校為孩子宣導視力保健的重要性，課堂中孩子認真聽講也很踴躍回答問題，驗光師覺得龍崎孩子視力保健的知識非常棒，學生也獲得許多獎品，謝謝驗光師公會蒞臨宣導。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：歡迎驗光師蒞臨本校宣導



說明：小朋友聚精會神的聆聽



說明：小朋友眼球工作一天了會不會累呢？



說明：正常的視力和散光的視力有何不同？



說明：猜猜看~圖片裡面誰在野餐呢？



說明：老師~我知道!我知道!



說明:原來是佩佩豬一家人



說明:家裡有誰戴眼鏡呢?



說明:老師,選我!選我!



說明:驗光師解說家族遺傳近視的比率



說明:近視成因?不良用眼習慣佔80%



說明:3C產品會產生有害的藍光喔!



說明:護眼六招式~你做到了嗎?



說明:均衡飲食和充足睡眠很重要喔!



說明:有獎徵答時間~



說明:同學踴躍舉手回答問題



說明:恭喜小朋友答對了~!



說明:YA~獲得禮物真開心!

臺南市112學年度龍崎國民小學 健康蔬果579議題增能活動成果表

活動名稱	健康蔬果579宣導講座			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年10月18日	參加人數	39	0	18
簡述活動內容	使學生了解蔬果579的健康理念，每天實踐蔬果579挑選適合自己的蔬果，蔬菜和水果都是豐富纖維的食物，能夠促進腸道蠕動，增加排便次數，有助於預防便秘和腸癌等疾病。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



護理師分發給學生健康蔬果579宣傳品



健康蔬果579講座講師開場



講師與學生進行問與答並贈送獎品



學生伸展健康蔬果579體操

臺南市112學年度龍崎國民小學 健康促進議題增能活動成果表

活動名稱	112年度健康小學堂－健康知識大挑戰			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年5月26日	參加人數	5	0	2
簡述活動內容	鼓勵臺南市國小生主動學習視力保健、口腔保健、健康體位、全民健保(含正確用藥)、菸癮防制(含酒、電子煙)、性教育(含愛滋病防治)、正向心理健康促進、營養教育、藥物濫用防制及全人健康等相關衛生教育知識。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



校長帶領師生參與比賽



校長與師生大合照



本校優秀的健康小博士



本校知識豐富健康小博士

臺南市112學年度龍崎國民小學 健康促進議題增能活動成果表

活動名稱	111臺南市中小學跳繩錦標賽			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年4月9日	參加人數	8	0	1
簡述活動內容	推展跳繩運動，增加運動人口、活用體育場地、鼓勵優質的假日休閒生活，以提升全民普及化運動的風氣與水準。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



111臺南市中小學跳繩錦標賽現場



跳繩錦標賽選手



跳繩錦標賽選手



跳繩錦標賽選手

臺南市112學年度龍崎國民小學 健康促進議題增能活動成果表

活動名稱	體適能測試			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年5月2日	參加人數	11	0	1
簡述活動內容	體適能較好的人從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。在科技進步的文明社會中，人類身體活動的機會越來越少，每位學生更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



坐姿體前彎



立定跳遠



仰臥起坐



仰臥起坐

臺南市112學年度龍崎國民小學 健康促進議題增能活動成果表

活動名稱	山林樂野戶外探索樹攀			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年4月13日	參加人數	0	0	12
簡述活動內容	<p>樹攀是結合繩索技術、生態教育等元素的戶外冒險運動，在攀爬的過程中靈活運用器材及肢體的協調性，使用專業的繩索系統降低風險，安全登上樹梢進入樹冠層領域，學習如何認識樹上生態，以對樹產生最少衝擊的方式來親近樹木。</p>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
樹攀活動身體的協調性		樹攀活動克服困難和戰勝恐懼		
				
樹攀活動垂直地挑戰地心引力		樹攀活動鍛鍊耐力和毅力		

臺南市學校食農教育整合-食農遊學地圖【活動成果報告】

承辦學校	龍崎國小	<input type="checkbox"/> 平日營 <input checked="" type="checkbox"/> 假日營	
活動日期	112年 7 月 8 日	填表日期	112年 7 月 11 日
參與人數	學生: 15 人, 家長: 13 人		
課程名稱	112年食農教育親子營(竹筍)		
執行成果 內容概述 (150~250 字)	<p>(一) 上午 8:50 家長陸續抵達龍崎國小，本校將參與家長及學生分成 ABC 3 組，9:00 自龍崎國小出發，約 9:15 抵達關廟竹筍田。</p> <p>(二) 9:15 抵達關廟竹筍田後，徐校長介紹工作人員及挖竹筍的講師，並交代挖竹筍的安全。</p> <p>(三) 9:30-10:30 分成 3 組體驗挖竹筍的活動，家長與學生體驗人生第一次挖竹筍的活動，3 位講師及助教講解如何判讀竹筍的位置，找到竹筍後，講師講解挖竹筍的要領，參與學員拿起竹筍刀用力挖下去，人人興趣盎然，成果豐碩，人手一袋裝滿竹筍，成就感自不待言。</p> <p>(四) 上午 10:30 大家集合在竹筍田大合照，開心地展現成果。</p> <p>(五) 上午 10:40-11:00 返回龍崎國小。</p> <p>(六) 上午 11:00-12:00 竹筍料理 DIY 與品嚐，軒講師說明烹煮竹筍的訣竅，如何煮才不會苦。</p> <p>(七) 中午 12:00 享用便當。</p> <p>(八) 中午 12:30 賦歸。</p>		
檢討與建議 (150~250 字)	<p>112.7.8 的活動大致圓滿成功，感謝教育局陳營養師到校指導，讓本校的活動增添光彩，此次活動，本校在前一天都有事先以電話通知家長，以免當天學員們等太久，參與的學員都很配合活動，也符合安全第一的原則，活動過程尚稱順利。</p> <p>藉由此活動強力宣導”食當季 吃在地”的環保理念，努力減少碳足跡，龍崎在地竹筍美味又富營養價值，值得大家多多購買食用。</p>		

活動照片及說明



照片說明:集合準備出發



照片說明:徐校長說明活動流程及注意事項



照片說明:學生體驗挖竹筍



照片說明:家長體驗挖竹筍



照片說明:講師示範竹筍料理



照片說明:學員開心品嚐竹筍



竹筍田大合照



竹筍料理大合照

臺南市學校食農教育整合-食農遊學地圖【活動成果報告】

承辦學校	龍崎國小	<input type="checkbox"/> 平日營 <input checked="" type="checkbox"/> 假日營	
活動日期	112年 7 月 15 日	填表日期	112年 7 月 19 日
參與人數	學生： 18 人，家長： 16 人		
課程名稱	112年食農教育親子營(竹筍)		
執行成果 內容概述 (150~250 字)	<p>龍崎國小辦理第二梯次的假日親子竹筍營，參加學員來自臺南各地，來了個大爆滿，差點遊覽車都坐不下去。</p> <p>第一二節課(9:00-10:30)我們實際到了竹筍田，體驗一日農夫，在筍農軒小姐的介紹和示範下，大家了解採竹筍的服裝及用具，也了解如何判斷哪裡有竹筍，及如何採收竹筍。今天採得的竹筍通通可以帶回家喔！</p> <p>第三節課(10:50-11:50)我們回到龍崎國小，認識如何選購竹筍，如何烹煮竹筍，及如何製作美味的涼筍沙拉。大家都吃得津津有味，收穫滿滿。</p>		
檢討與建議 (150~250 字)	<p>112.7.15的活動大致圓滿成功，感謝教育局學輔科補助經費，讓本校的活動有了金援，此次活動，本校在前一天都有事先以電話通知家長，以免當天學員們等太久，參與的學員都很配合活動，也符合安全第一的原則，活動過程很順利。</p> <p>藉由此活動強力宣導”食當季 吃在地”的環保理念，努力減少碳足跡，龍崎在地竹筍美味又富營養價值，值得大家多多購買食用。</p>		

活動照片及說明



照片說明:徐校長車上導覽龍崎



徐校長說明活動流程及注意事項



照片說明:講師指導挖竹筍



照片說明:學生體驗挖竹筍



照片說明:竹筍田大合照



照片說明:學員竹筍料理合照



學生享用美味竹筍



竹筍料理大口吃

臺南市112學年度龍崎國民小學 健康促進議題增能活動成果表

活動名稱	近視不可逆 落實 eye 眼6原則			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年11月8日	參加人數	39	0	20
簡述活動內容	向學生宣導「眼睛是靈魂之窗」，隨著時代進步，每天用眼的時間較以往增加了一倍以上。大量增加眼睛的負擔，造成眼睛疲勞，眼睛跟其他器官一樣，也要定期保養和運動，時常關心他、照顧他，才能用的久。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



臺南市驗光師公會陳呈榜講師解說視力大小事



護眼六招要牢記



瞭解眼球的一天



認識近視的世界