

活動名稱	體適能與飲食教育活動			
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	41	操場. 風雨球場
				
說明：坐姿體前彎		說明：仰臥起坐		
				
說明：跑步比賽		說明：餐前5分鐘飲食教育		
				
說明：體重過重量定期身高體重監測		說明：飲食教育活動		

活動名稱	普及化運動			
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	41	操場.風雨球場



說明：購置[計數跳繩]提供樂動班學生用

說明：每周四進行樂動班跳繩活動



說明：跑步比賽

說明：接力賽



說明：踢足球活動

說明：樂樂棒球活動

活動名稱		結合教育局辦理一、四年級健康檢查		
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	12	南化國中活動中心



檢查說明



檢查四肢、脊椎



聽力檢查



口腔檢查

活動名稱		台灣癌症基金會-蔬果彩虹579		
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	41	操場.風雨球場



說明：講師介紹579數字的意義



說明：講師介紹蔬果的好處



說明：過重過輕學生跟著健康舞動



說明：進行有獎徵答

活動名稱		全聯福利中心-福利熊蔬果魔法學院		
學年度	活動日期	參加對象	學生	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	41	教室



說明：護理師介紹水果的營養素

說明：護理師介紹蔬菜的營養素



說明：老師介紹蔬果的營養素

說明：學生進行營養素題本練習



說明：大家都完成了，真棒！

說明：學生完成[蔬果彩虹魔法陣]學習單

活動名稱	財團法人歐巴尼紀念基金會-小蜘蛛蕾蕾的防疫寶盒				
學年度	活動日期	參加對象	學生	教師	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	4	3	教室



說明：護理師介紹大富翁玩法



說明：學生念防疫題目，進行桌遊遊戲



說明：防疫寶盒題目卡（均衡飲食、肥胖防治、視力保健、腸病毒、牙齒保健……）

活動名稱	結合南化衛生所宣導				
學年度	活動日期	參加對象	學生	教師	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	57	12	視聽教室



說明：衛生所正確洗手5步驟宣導



說明：腸病毒暨新冠肺炎防治宣導



說明：健康體位、五大核心能力、視力保健宣導



說明：配合衛生所檢查校園水溝、酒甕水池，登革熱防治

活動名稱	結合南化衛生所宣導				
學年度	活動日期	參加對象	學生	教師	活動地點
112學年度	112年9-113.6月	參加人數	57	12	視聽教室



說明：菸檳酒防治宣導



說明：結核病防治宣導



說明：杜絕病源從口入

說明：有獎徵答時間



## 臺南市南化區北寮國民小學

### 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：6 班

二、全校學生人數：41 人

三、全校教職員工數：20 人

四、業務承辦人：陳淑秋；聯絡電話：5772215#204

五、單位主管：雷漢強；聯絡電話：5772215#202

六、校長：張鴻祺

#### 貳、學校背景資料及現況分析

##### 學校背景資料：

一、本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仍未臻成熟，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，健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，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。

本校在地社區有數家早餐店及飲食攤販，部份學生早餐或放學後點心選擇漢堡、炸雞、麵包、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；少部份家長則表示忘記幫孩子購買早餐。除此之外亦向家長宣導勿讓學生攜帶含糖飲料與零食到學校食用。另外本校原有午餐廚房已廢除，現在與玉井國小合作，每月由玉井國小營養師調配菜單，由玉井國小中央廚房提供本校師生營養均衡的美味午餐。而且每學期初本校護理師均會實施全校性營養教育宣導，並鼓勵各班配合實施餐前 5 分鐘飲食教育影片觀賞，讓學生瞭解食物的營養資訊與挑選搭配，養成自己的健康飲食的觀念。

本校現有的運動設施有操場一座、露天籃球場一座、風雨球場一座，與全校學生數相比來說，每位學生所享有的運動空間相當的寬敞。另外在體能規畫部份，成立運動性團隊，規劃安排運動類競賽，執行 SH150 計畫，鼓勵學生戶外活動，並提醒學生適時多補充水份；在與家長訊息溝通方面，發放學生身高體重測量結果通知單及學生健康護照，提醒家長目前學生體位狀態與改善的建議，透過 85210 的宣導，積極宣導健康理念，減少學童含糖飲料飲用，期望家長能一同與校方來關心孩童健康。

現況分析：

一、學生體位過重、過輕的人數比率稍高。

二、大部分學生在家飲食不夠合乎健康概念、生活作息常沒有睡足 8 小時。

三、大部分學生運動習慣雖有養成，但是持續時間及強度都不足。

參、計畫目標

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，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

二、推廣健康飲食意識，讓學校各成員知道健康飲食的重要，養成良好的飲食習慣，並能於日常生活中實踐。

三、學生健康指標，全校學生適中體位比率由 51.5%提高至 60.55%、體位過重比率由 42.50%降至 40%

肆、人力配置

計畫 職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	張○祺	校長	計畫召集人暨綜整計畫推動。
副召集人	雷○強	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
副召集人	陳○真	總務主任	健促計畫執行，心理健康狀況及體適能評估，活動策略設計與效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
研究人員	陳○秋	學務組長	活動協調聯繫配合執行。
研究人員	洪○菁	護理師	身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及與學校資源，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。
研究人員	許○儒	教務組長	活動協調聯繫配合執行
研究人員	郭○吟	一年級導師	活動協調聯繫配合執行
研究人員	楊○嘉	二年級導師	活動協調聯繫配合執行
研究人員	王○元	三年級	活動協調聯繫配合執行

人員		導師	
研究人員	張○虹	四年級導師	活動協調聯繫配合執行
研究人員	楊○順	五年級導師	活動協調聯繫配合執行
研究人員	張○元	六年級導師	活動協調聯繫配合執行
研究人員	洪○菁	護理師	身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及與學校資源，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。
研究人員	林○琴	家長代表	家長代表 協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務。
研究人員	林○軒	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	1. 組成工作團隊
112/08	2. 進行現況分析及需求評估
112/08	3. 決定目標及健康指標議題
112/08	4. 擬定計畫
112/08	5. 網站填報與維護
112/08	6. 編製教材及教學媒體
112/09	7. 執行健康體適能與飲食教育行動計畫
112/09	8. 擬定過程成效評量工具
112/09	9. 成效評量前測
113/01	10. 過程評量
113/04	11. 成效評價後測
113/05	12. 資料分析
113/05	13. 成果報告撰寫填報

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
九	午餐剩食率降低	降低5~6.9%：3點	3
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40-60%：1點	1
十二	廚餘回收再利用		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)規律運動學生比率整體提升 10%

(二)實施體適能檢測項目仰臥起坐、跑步、坐姿體前彎

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：通過率 58%以上：5 點

四、預期效益：

(一)透過此項活動強化學生體能，提昇運動技能，鍛鍊強健體魄

(二)實施體適能檢測項目仰臥起坐、跑步、坐姿體前彎 全校(或分年級)學生適中體位比率提高 0.5%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)推動學生每週在校運動 150 分鐘

(二)安排學生於晨間、課間或課後運動

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)規律運動學生比率整體提升 10%

(二)體位適中率由 66.7%提高到 71.8%，成效卓著

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)組隊參加本市普及化運動比賽：跳繩接力比賽

(二)學生至少學會一項運動技能（羽球、田徑、跳繩）

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)透過此項活動強化學生體能，提昇運動技能，鍛鍊強健體魄

(二)考驗心肺耐力及意志力

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)推動營養教育，並融入領域課程實施，產出成果例如:菜單設計分享會。

(二)配合每月量體重活動，養成學生自我監測體位習慣

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)提升師生營養教育知能，建構學校整體健康飲食支持性環境，將正確的飲食觀念融入生活當中。

(二)提高學童體位不良學生適中率

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)學童能認識營養的食物乳品，並攝取足夠的分量，來維持身體健康。

(二)學生透過課程認識飲食營養，及正確食物對人體的益處。

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)學童能懂得健康食物的常識

(二)學童能懂得健康食物的常識，加強學生健康飲食觀念

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)運用網路多媒體融入，擴大活動效益

(二)落實水域安全宣導強化學生水域安全知能。

二、執行對象：全校師生

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)學生獲得自救防溺知能。

(二)維護學生生命安全。

五、學校申請點數：1 點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)落實學期初、學期末身高體重測量

(二)認真填寫健康護照

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)學童能懂得健康食物的常識

(二)學生透過課程認識飲食營養，及正確食物對人體的益處。

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)學生透過課程認識飲食營養，及正確食物對人體的益處。

(二)運用教材與宣傳品，利用午餐時間或彈性時間進行營養教學。

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)學生懂得營養食物的重要性，紛紛表示盡量少食高糖多油的食物。

(二)學童能懂得健康食物的常識

五、學校申請點數：2 點

#### 指標九：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)公布每日菜單，每日午餐食材介紹

(二)協助午餐打菜工作，降低偏食率

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：降低 5~6.9%：3 點

四、預期效益：

(一)學童能懂得健康食物的常識

(二)學童了解營養中餐的重要性，並選擇健康的中餐做一天活力的來源。

五、學校申請點數：3 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)透過落葉及廚餘堆肥讓學生親自體驗碳循環的過程，環保及環境教育兼得

(二)結合食農教育

(三)指導學生種植蔬果 規劃每 2 天輪流澆水、照顧農園的學生

二、執行對象：全校學生

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)藉由課程與實作進行人與土地的對話，進而提昇學生愛護地球環境的意識，落實環境教育

(二)瞭解農民的辛苦，養成感恩、珍惜食物的美德

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)運用彈性課程時間，在校內進行體育活動訓練，並參加相關體育競賽。

(二)依學生運動的習慣，每學期根據實施結果修正並持續實施。

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)從參加比賽中獲得不同的學習經驗，增強學生興趣與自信心。

(二)增加身體活動，激發學生運動動機與興趣，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：1 點

## 指標十二：廚餘回收再利用

每週午餐會有一次吃水果，鼓勵學生吃完的水果果皮另外收集，一起丟在堆肥區，變成有價值的腐植土

### 一、執行方式：

(一)落實每周 1 次果皮回收再利用。

(二)將果皮放置堆肥桶，收集液態肥、肥料。學期末，果皮廚餘和落葉會一起變成有用的有機肥

### 二、執行對象：全校學生

### 三、指標目標及點數：

### 四、預期效益：

(一)降低廚餘回收量，增加本校生廚餘回收量。

(二)學期末，果皮廚餘和落葉會一起變成有用的有機肥

### 五、學校申請點數：2 點

一、體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率



仰臥起坐



立定跳遠



坐姿體前彎



仰臥起坐

二、執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報



中年級跑步



高年級跑步



馬拉松



練習接力賽

指標三：參加本市辦理任2項普及化運動比賽



大隊接力比賽



大隊接力比賽



跳繩接力賽



跳繩活動

指標四：年度學生體位適中率提高



針對體重過重學生-樂動班-跳繩運動

學生排隊健康中心量身高體重

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育





癌症基金會-蔬果彩虹579宣導



完成蔬果彩虹579學習單

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



學防溺水十招自救



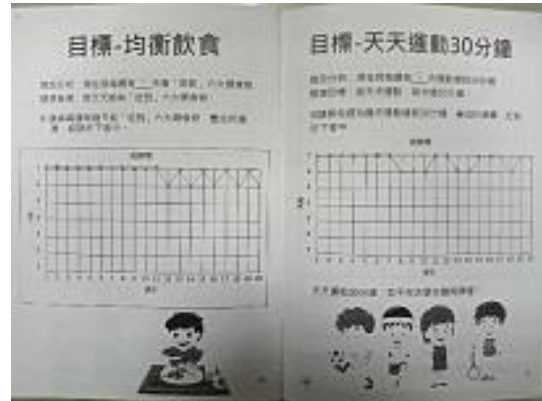
游泳防溺水有獎徵答



防溺水男孩+自救水女孩

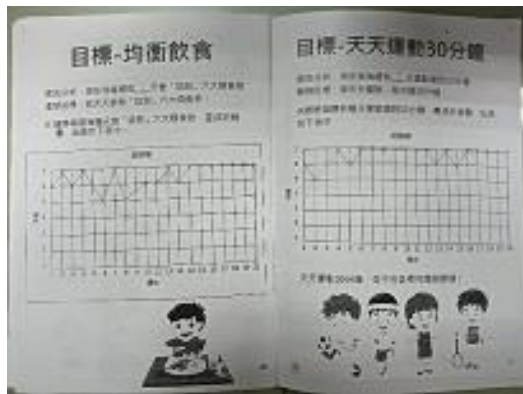
防溺水特攻隊影片欣賞

指標七：推廣健康護照



全校學生都有一本健康護照

均衡飲食



天天運動30分鐘

學生謄寫健康護照

指標八：施行飲食教育課程或活動



教師對學生進行蔬果的營養教學



集合體重過輕過重學生進行-蔬果營養帶動唱



講師介紹蔬果的好處



飲食教育闖關活動

指標九：午餐剩食率降低





學校午餐設計單



低年級老師協助打菜



高年級學生協助打菜

集餐處餐桶抽查美味午餐不剩食

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



指標十一：推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上



指標十二：廚餘回收再利用



學生落實果皮菜葉堆肥



學生協助澆水堆肥區

