

# 台南市瑞峰國小衛生所衛教宣導



登革熱病狀介紹說明



肺結核病傳遞說明與防治



健康飲食介紹與每日運動搭配



低鈉低糖飲食說明



口腔衛生防治



腸病毒症狀介紹與防治

# 台南市瑞峰國小警政單位藥物濫用與毒品宣導



藥物正確使用方式



非法藥物介紹



非法藥品外觀與樣式介紹



藥物濫用影片觀賞



非法藥物濫用對身體的傷害



拒絕非法藥品的方式

台南市瑞峰國小申請體育局游泳課程活動



漂浮站力練習



水中踢水練習



浮板划手練習



撥水前進



水中自救方式認識



打腿前進

## 台南市瑞峰國小配合區公所環境衛生消毒



校園戶外植物區消毒



校園教學走廊區消毒

## 衛生所流感疫苗施打



校內教職員工與學生接種疫苗

## 配合健保署偏鄉醫療服務政策設立牙醫診療設備與服務



健保署視察偏鄉牙醫診療設備設置



112 學年度臺南市南化區瑞峰國民小學  
學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果總覽表

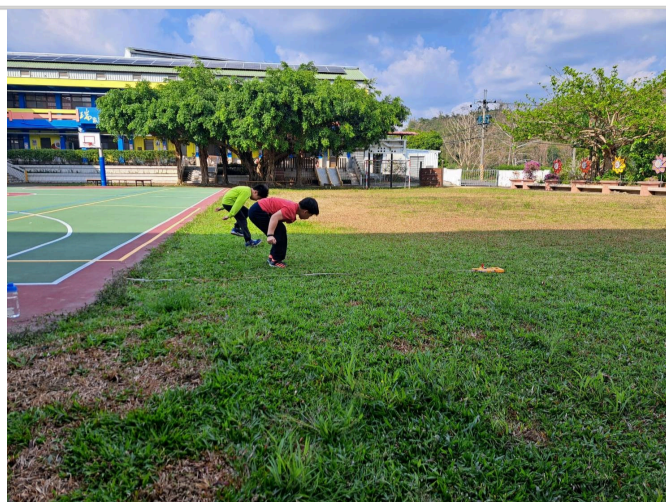
壹、年度指標				
項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
一	體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率	通過率 57~57.9%： 3點	3	3
二	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2點	2	2
三	參加本市辦理任2項普及化運動比賽	參加1項比賽：2點	2	0
四	年度學生體位適中率提高	提高 0.5~0.9%： 1點	1	0
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每月施行2次：1點	1	1
六	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報：1點	1	1
七	推廣健康護照	1/3班級數實施：1點	1	1
八	施行飲食教育課程或活動	每月施行1次：2點	2	2

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
九	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	1
十一	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	1
貳、畢業生個人健康行動獎勵人數統計				
一	健康活力五優獎人數(完成5項健康行動者)		共0人	
二	身體力行實踐獎人數(完成3~4項健康行動者)		共0人	
參、健康護照				
一	學校健康護照	<a href="#"></a>		

## 112 學年度臺南市南化區瑞峰國民小學 學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果報告

<p>指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率</p> <p>一、執行方式：</p> <p>(一)體育授課老師針對授課班級學生，進行體適能活動訓練</p> <p>(二)體育授課老師針對授課班級學生，進行學年度體適能測驗</p> <p>二、執行對象：體育授課老師</p> <p>三、指標目標及點數：通過率57~57.9%：3點</p> <p>四、預期效益：</p> <p>(一)學生對於體適能測驗項目熟練</p> <p>(二)達成57.9%通過率</p> <p>五、實際成效：</p> <p>六、學校申請點數：3</p> <p>七、學校自評點數：3</p> <p>八、佐證文件：<a href="#"></a></p>
---

九、指標一成果照片(4~6 張)



學生立定跳遠測量



學生坐姿體前彎測量



學生仰臥起坐測量



學生跑步測量

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)根據SH150計畫，請各班導師協助督促學生進行每日運動計畫，並確實記錄運動情況。

二、執行對象：學務組長，各班師生

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)學生對於每日運動項目精熟。

(二)學生體育活動多元發展，且學生畢業前每人至少學會一項運動技能。

(三)全校學生規律運動習慣比例逐年提升，每日運動達成率提高。

五、實際成效：

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標二成果照片(4~6 張)





學生下課淨空活動-- 打羽球



學生晨間跑步



每日運動計畫執行--學生打籃球



每日運動計畫執行--學生跳繩



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)因本校地處偏遠，校內自行辦理普及化運動活動，如一分鐘跳繩王，投籃大賽與我是飛毛腿比賽等。

二、執行對象：學務組長 學生

三、指標目標及點數：參加1項比賽：2點

四、預期效益：

五、實際成效：

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：

九、指標三成果照片(4~6 張)



籃球運球帶跑王---學生運球比賽



五分鐘跳繩高手---學生跳繩比賽，  
看誰跳得多



一日羽球王---學生比賽羽球，看誰  
接球多

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)學生每日進行運動一小時，每週至少運動四天，並搭配少糖飲食控制。

(二)每學期進行體位測量並記錄

二、執行對象：學生

三、指標目標及點數：提高0.5~0.9%：1點

四、預期效益：

(一)學生體位適中率提高0.5%~0.9%

(二)學生體位不良率下降1%

五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標四成果照片(4~6 張)



每日全校學生運動



每學期中年級體重檢查



每學期低年級體重檢查



每學期高年級體重檢查



學生均衡飲食，搭配無糖豆奶

#### 指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

##### 一、執行方式：

(一)各班於中午用餐時，播放餐前五分鐘影片

(二)三餐執秘進行飲食教育宣導

##### 二、執行對象：三餐執秘 各班師生

三、指標目標及點數：每月施行2次：1點

##### 四、預期效益：

(一)學生對於飲食教育與食材認識選擇有所了解

(二)學生養成均衡飲食與健康食物攝取的習慣

##### 五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

#### 九、指標五成果照片(4~6 張)



四年級學生觀看餐前五分鐘



三年級學生觀看餐前五分鐘



五年級學生觀看餐前五分鐘



二年級學生觀看餐前五分鐘

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)運用全校晨間時光，朝會與集會時間，進行水域安全課程與宣導

二、執行對象：學務組長

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)學生對於水域安全的認識與了解率提升

(二)學生有水域安全的自我保護意識

五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標六成果照片(4~6張)



戲水安全與自救宣導



全校水域安全標誌認識



學習如何於川流中綁繩



如何於急流中自救

### 指標七：推廣健康護照

#### 一、執行方式：

(一)督導學生進行運動，並進行健康護照紀錄填寫

二、執行對象：學務組長 各班師生

三、指標目標及點數：1/3班級數實施：1點

#### 四、預期效益：

(一)學生確實填寫健康護照

#### 五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

#### 九、指標七成果照片(4~6 張)



二年級學生填寫健康護照



三年級學生填寫健康護照



高年級學生填寫健康護照



一年級學生填寫健康護照

指標八：施行飲食教育課程或活動

一、執行方式：

- (一)三餐執秘進行飲食教育課程教學
- (二)導師播放飲食教育課程相關影片與相關問題提問

二、執行對象：導師 三餐執秘

三、指標目標及點數：每月施行1次：2點

四、預期效益：

- (一)學生對於飲食教育的了解與認識達八成
- (二)學生養成良好習慣

五、實際成效：

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標八成果照片(4~6 張)



一年級飲食教育



二年級飲食教育



四五年級飲食教育



全校飲食教育

#### 指標九：申請體育署補助正式游泳課程經費

##### 一、執行方式：

(一)申請游泳經費，並規劃游泳課程

(二)學生參與游泳課程

##### 二、執行對象：學務處體育組

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：

##### 五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標九成果照片(4~6 張)





學生採臥式練習踢水



學生採坐姿練習踢水



學生水母漂與閉氣練習



水上趣味活動

#### 指標十一：申請體育署補助正式游泳課程經費

##### 一、執行方式：

(一)申請體育署補助游泳課程經費

(二)學生參與游泳課程活動

##### 二、執行對象：學務組長

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)學生參與游泳課程活動達八成

(二)學生具有基本的游泳知識與能力

##### 五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標十一成果照片(4~6 張)



學生採坐姿練習踢水



學生採臥式練習打水



學生浮板踢水



水域安全自救說明與宣導

全校金、銀獎累計學生人數

一、全校金獎累計學生人數：共 0 人

二、全校銀獎累計學生人數：共 0 人

三、獲獎名冊：

健康護照

一、學校健康護照：[↓](#)