

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

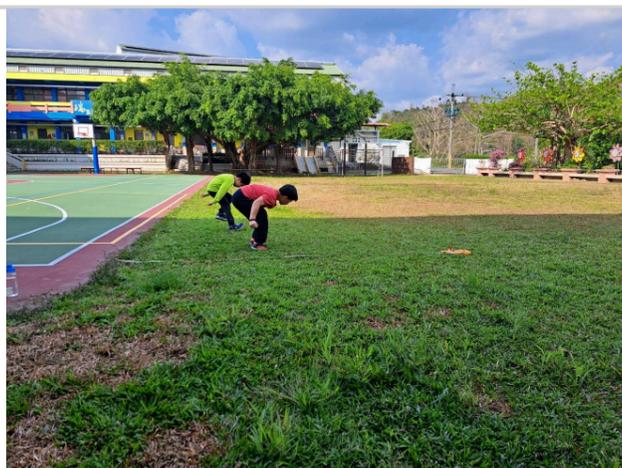
壹、年度指標				
項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
一	體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率	通過率 57~57.9%： 3點	3	3
二	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2點	2	2
三	參加本市辦理任2項普及化運動比賽	參加1項比賽：2點	2	0
四	年度學生體位適中率提高	提高 0.5~0.9%： 1點	1	0
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每月施行2次：1點	1	1
六	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報：1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

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：</p>

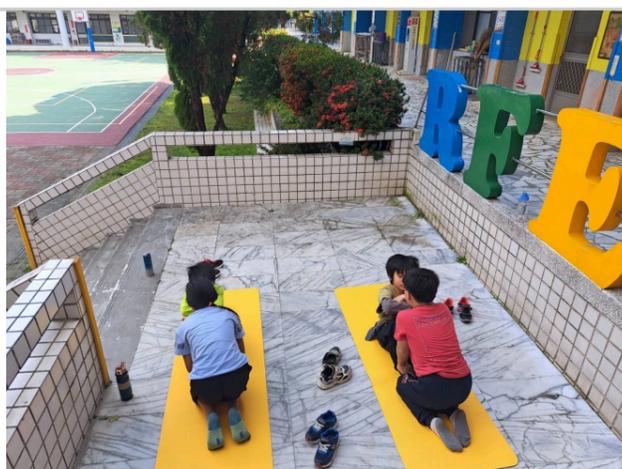
九、指標一成果照片(4~6 張)



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)



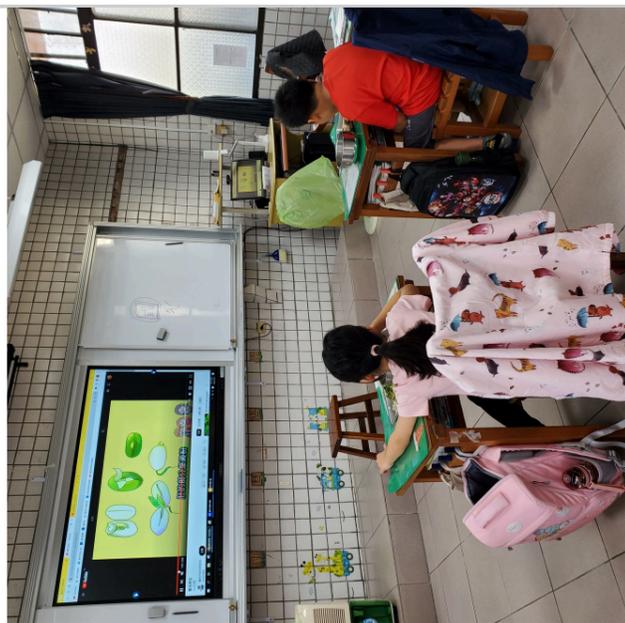
四年級學生觀看餐前五分鐘



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：[↓](#)