

2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

每學年結合七股衛生所辦理各項健康促進議題衛教



說明：結合七股衛生所辦理健康體位營養教育

說明：結合七股衛生所辦理健康體位營養教育



說明：結合七股衛生所辦理菸檳防制教育宣導

說明：結合七股衛生所辦理菸檳防制教育宣導



說明：結合七股衛生所辦理傳染病腸病毒防治宣導

說明：結合七股衛生所辦理傳染病 covid-19 防治宣導

2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

結合健保局與牙醫師公會辦理健保牙醫門診偏鄉巡迴醫療服務

護理師 您好：

依據 113 年全民健康保險牙醫門診總額醫療資源不足地區改善方案-巡迴服務計畫辦理（施行地區-南化區、左鎮區、山上區、龍崎區、後壁區、大內區、東山區、關廟區、玉井區、七股區、鹽水區(舊營里)、西港區、楠西區、將軍區），由衛生福利部中央健康保險署、台南市牙醫師公會與學校合作，提供學童口腔內蛀牙治療計畫。此次參加的對象是所有的學生，由公會派遣牙醫師至學校為學童做巡迴醫療服務，包括口腔健康檢查、齲齒治療及治療後維護，不必繳費，然須宣導學童配合於看診日務必攜帶健保卡就診，屆時請 貴校協助函告家長通知單。

在此敬請貴校 113 年全民健康保險牙醫門診總額醫療資源不足地區改善方案-巡迴服務計畫之意願，請將意願於 112 年 12 月 29 日（星期五）前 e-mail: a2152140@dentalways.org.tw 或寄至公會（台南市永康區中華路 196-14 號 10 樓），以利後續安排醫師前往學校執行計畫

願意參加 不願意參加
 學校名稱：三股國小，聯絡人（校護）：楊淑玲 護士
 113 年學童人數(含幼兒園)：99，電話：06-7880746 分機 19

謝謝您的合作！
 社團法人台南市牙醫師公會 敬啟



說明：每年申請偏鄉健保牙醫門診巡迴醫療服務

說明：安定牙醫團隊幫全校學童口腔健康檢查



說明：牙醫師進行學童窩溝封填、齲齒填補服務

說明：牙醫師向幼兒園學童進行潔牙教學

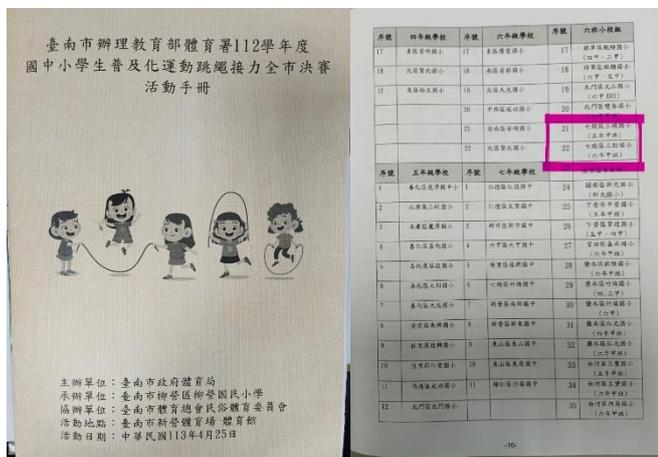


說明：牙醫師為幼兒園學童塗氟服務

說明：牙醫師為教職員進行洗牙服務

2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

參加臺南市辦理教育部體育署 112 學年度國中小學生普及化運動跳繩接力全市決賽



說明：參加普及化運動跳繩接力全市決賽活動手冊

說明：在新營體育場內等待出賽



說明：五年級學生參賽情形

說明：五年級學生參賽情形



說明：六年級學生參賽情形

說明：六年級學生參賽情形

2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

結合佳里榮家辦理榮家送暖暨健康路跑、健走活動

112 學年度 榮家送暖暨路跑活動計畫

主辦：三股區公所 協辦：佳里榮家 承辦：三股區國民小學

日期	活動內容	地點	主辦	承辦
112.03.08	路跑活動	佳里榮家	三股區公所	三股區國民小學
112.03.09	健走活動	佳里榮家	三股區公所	三股區國民小學

活動內容：(一) 路跑活動：由佳里榮家提供獎品，由三股區國民小學老師帶領學生參加。(二) 健走活動：由佳里榮家提供獎品，由三股區國民小學老師帶領學生參加。

活動地點：佳里榮家

活動時間：112.03.08 (星期日) 08:00-10:00
112.03.09 (星期一) 08:00-10:00

活動經費：由三股區公所、佳里榮家、三股區國民小學共同負擔。

活動負責人：三股區公所 陳文輝、三股區國民小學 林文輝

活動聯絡人：三股區公所 陳文輝、三股區國民小學 林文輝

活動電話：三股區公所 06-738-1234、三股區國民小學 06-738-1234

活動網址：三股區公所 06-738-1234、三股區國民小學 06-738-1234



說明：112 學年三股國小榮家送暖暨路跑活動計畫

說明：由學校出發健走至佳里榮家鍛練肌力



說明：在佳里榮家進行園區路跑活動

說明：與榮家住民爺爺奶奶一起歡樂過耶誕



說明：路跑活動後由佳里榮家主任頒發獎品

說明：榮家送暖活動地方新聞報導

佳里榮家白永成主任表示，為營造溫馨共融、健康及活躍老化的頤養環境，以家庭化、社會化、方向規劃住民生活及結合在地的社區資源，讓長輩切身感受社會關懷陪伴，同時也讓社區團體對於長輩生活及榮民文化有更進一步的瞭解；佳里榮家歡迎省幼兒園、國中(小)學及大專院校學生進入家區與榮家長輩互動同樂，建立健康活躍頤養生活。

2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

參與臺南市教育局 112 學年度體適能與營養教育活動

<p style="text-align: center;">臺南市七股區三股國民小學 112 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #e0e0e0;">壹、學校基本資料</td> </tr> <tr> <td> <p>一、全校班級數：6班</p> <p>二、全校學生人數：72人</p> <p>三、全校教職員工數：25人</p> <p>四、業務承辦人：郭彥昕；聯絡電話：7880744#14</p> <p>五、單位主管：陳昭河；聯絡電話：7880744#12</p> <p>六、校長：王富美</p> </td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e0e0e0;">貳、學校背景資料及現況分析</td> </tr> <tr> <td> <p>學校背景資料：</p> <p>本校學區為七股區三股里及永吉里，這2個社區是典型的農、漁村社會，生活型態多以農業與漁業為主。本校共有7班(其中幼兒園1班)，學生數98人(含幼兒園學生)，教職員22人。</p> <p>(二)、學校教職員分析</p> <p>本校教師多數較為年輕，因此舉辦教學專業知能與輔導知能相關的研習進修，以提升教師有效教學與學生輔導的專業知能是本校輔導重點工作。</p> <p>(三)、需求評估與健康問題分析</p> <p>本校學區家長大部分屬於農、漁階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識；再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例高達20%以上(111學年)；再則，因農村型態因素使得新移入女性增加，造成新台灣之子在學校之比</p> </td> </tr> </table>	壹、學校基本資料	<p>一、全校班級數：6班</p> <p>二、全校學生人數：72人</p> <p>三、全校教職員工數：25人</p> <p>四、業務承辦人：郭彥昕；聯絡電話：7880744#14</p> <p>五、單位主管：陳昭河；聯絡電話：7880744#12</p> <p>六、校長：王富美</p>	貳、學校背景資料及現況分析	<p>學校背景資料：</p> <p>本校學區為七股區三股里及永吉里，這2個社區是典型的農、漁村社會，生活型態多以農業與漁業為主。本校共有7班(其中幼兒園1班)，學生數98人(含幼兒園學生)，教職員22人。</p> <p>(二)、學校教職員分析</p> <p>本校教師多數較為年輕，因此舉辦教學專業知能與輔導知能相關的研習進修，以提升教師有效教學與學生輔導的專業知能是本校輔導重點工作。</p> <p>(三)、需求評估與健康問題分析</p> <p>本校學區家長大部分屬於農、漁階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識；再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例高達20%以上(111學年)；再則，因農村型態因素使得新移入女性增加，造成新台灣之子在學校之比</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #e0e0e0;">參、計畫目標</td> </tr> <tr> <td> <p>一、視力保健：(1)維持學生視力不良率，在50%以下。(2)注重學生視力不良複檢，複檢率達98%以上。</p> <p>二、口腔衛生：(1)注重學生齦齒複檢，複檢率達95%以上</p> <p>三、健康體位：(1)維持學童健康體位適中率在65%以上。(2)減少體重過重學生比率，體重過重學生比率由13.1%降至12%以下。(3)持平體重超重學生比率，體重超重學生比率維持於11.6%。(4)養成良好運動習慣，增進學生體適能，使學生通過「常模百分等級25以上」人數達64%。</p> <p>四、菸(檳)防制：建立無菸(檳)校園，學生帶回菸(檳)防制觀念，建立無菸(檳)家庭。</p> <p>五、全民健保(含正確用藥)：學生及家長了解全民健保的特色，明白全民健保資源有限，培養珍惜全民健保的態度。提昇正確用藥知識，學生具備「看、問、用、買、聽專業」的能力。</p> <p>六、性教育(含愛滋病防治)：學生了解男女身體的不同，學會當身體的主人，並了解愛滋病的發生與防治</p> <p>七、正向心理健康：(1)培養感恩、惜物、負責、對己悅納、對人包容的人生態度(2)極推展學生心理健康議題促進方案，建立自我認同並提昇自尊。(3)協助學生處理課業減壓，提昇學生挫折容忍力及情緒管理之能力，落實校園學生心理健康。</p> <p>八、傳染病防治：學生明白傳染病防治相關知識，重視個人衛生，落實校園環境整潔及消毒。結合班親會及學校網頁，將防疫資訊轉知家長及社區民眾</p> </td> </tr> </table>	參、計畫目標	<p>一、視力保健：(1)維持學生視力不良率，在50%以下。(2)注重學生視力不良複檢，複檢率達98%以上。</p> <p>二、口腔衛生：(1)注重學生齦齒複檢，複檢率達95%以上</p> <p>三、健康體位：(1)維持學童健康體位適中率在65%以上。(2)減少體重過重學生比率，體重過重學生比率由13.1%降至12%以下。(3)持平體重超重學生比率，體重超重學生比率維持於11.6%。(4)養成良好運動習慣，增進學生體適能，使學生通過「常模百分等級25以上」人數達64%。</p> <p>四、菸(檳)防制：建立無菸(檳)校園，學生帶回菸(檳)防制觀念，建立無菸(檳)家庭。</p> <p>五、全民健保(含正確用藥)：學生及家長了解全民健保的特色，明白全民健保資源有限，培養珍惜全民健保的態度。提昇正確用藥知識，學生具備「看、問、用、買、聽專業」的能力。</p> <p>六、性教育(含愛滋病防治)：學生了解男女身體的不同，學會當身體的主人，並了解愛滋病的發生與防治</p> <p>七、正向心理健康：(1)培養感恩、惜物、負責、對己悅納、對人包容的人生態度(2)極推展學生心理健康議題促進方案，建立自我認同並提昇自尊。(3)協助學生處理課業減壓，提昇學生挫折容忍力及情緒管理之能力，落實校園學生心理健康。</p> <p>八、傳染病防治：學生明白傳染病防治相關知識，重視個人衛生，落實校園環境整潔及消毒。結合班親會及學校網頁，將防疫資訊轉知家長及社區民眾</p>																																																				
壹、學校基本資料																																																											
<p>一、全校班級數：6班</p> <p>二、全校學生人數：72人</p> <p>三、全校教職員工數：25人</p> <p>四、業務承辦人：郭彥昕；聯絡電話：7880744#14</p> <p>五、單位主管：陳昭河；聯絡電話：7880744#12</p> <p>六、校長：王富美</p>																																																											
貳、學校背景資料及現況分析																																																											
<p>學校背景資料：</p> <p>本校學區為七股區三股里及永吉里，這2個社區是典型的農、漁村社會，生活型態多以農業與漁業為主。本校共有7班(其中幼兒園1班)，學生數98人(含幼兒園學生)，教職員22人。</p> <p>(二)、學校教職員分析</p> <p>本校教師多數較為年輕，因此舉辦教學專業知能與輔導知能相關的研習進修，以提升教師有效教學與學生輔導的專業知能是本校輔導重點工作。</p> <p>(三)、需求評估與健康問題分析</p> <p>本校學區家長大部分屬於農、漁階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識；再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例高達20%以上(111學年)；再則，因農村型態因素使得新移入女性增加，造成新台灣之子在學校之比</p>																																																											
參、計畫目標																																																											
<p>一、視力保健：(1)維持學生視力不良率，在50%以下。(2)注重學生視力不良複檢，複檢率達98%以上。</p> <p>二、口腔衛生：(1)注重學生齦齒複檢，複檢率達95%以上</p> <p>三、健康體位：(1)維持學童健康體位適中率在65%以上。(2)減少體重過重學生比率，體重過重學生比率由13.1%降至12%以下。(3)持平體重超重學生比率，體重超重學生比率維持於11.6%。(4)養成良好運動習慣，增進學生體適能，使學生通過「常模百分等級25以上」人數達64%。</p> <p>四、菸(檳)防制：建立無菸(檳)校園，學生帶回菸(檳)防制觀念，建立無菸(檳)家庭。</p> <p>五、全民健保(含正確用藥)：學生及家長了解全民健保的特色，明白全民健保資源有限，培養珍惜全民健保的態度。提昇正確用藥知識，學生具備「看、問、用、買、聽專業」的能力。</p> <p>六、性教育(含愛滋病防治)：學生了解男女身體的不同，學會當身體的主人，並了解愛滋病的發生與防治</p> <p>七、正向心理健康：(1)培養感恩、惜物、負責、對己悅納、對人包容的人生態度(2)極推展學生心理健康議題促進方案，建立自我認同並提昇自尊。(3)協助學生處理課業減壓，提昇學生挫折容忍力及情緒管理之能力，落實校園學生心理健康。</p> <p>八、傳染病防治：學生明白傳染病防治相關知識，重視個人衛生，落實校園環境整潔及消毒。結合班親會及學校網頁，將防疫資訊轉知家長及社區民眾</p>																																																											
<p>說明：112 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫</p>	<p>說明：計畫目標</p>																																																										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="4" style="background-color: #e0e0e0;">肆、人力配置</td> </tr> <tr> <th style="width: 10%;">計畫職稱</th> <th style="width: 15%;">姓名</th> <th style="width: 15%;">職稱</th> <th style="width: 60%;">本計畫之工作項目</th> </tr> <tr> <td>計畫主持人</td> <td>王富美</td> <td>校長</td> <td>研擬並主持計畫</td> </tr> <tr> <td>協同主持人</td> <td>陳昭河</td> <td>教導主任</td> <td>研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調</td> </tr> <tr> <td>協同主持人</td> <td>王文聖</td> <td>總務主任</td> <td>研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調</td> </tr> <tr> <td>推動人員</td> <td>郭彥昕</td> <td>學務組長</td> <td>彙整報告撰寫，活動策略設計及效果評價，社區與學校資源之協調聯繫/健康網路網頁製作及維護</td> </tr> <tr> <td>推動人員</td> <td>李欣樺</td> <td>教務組長</td> <td>體適能狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價</td> </tr> <tr> <td>推動人員</td> <td>江宛臻</td> <td>健康與體育領域教師</td> <td>體適能狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價</td> </tr> <tr> <td>推動人員</td> <td>張仲傑</td> <td>自然領域教師</td> <td>心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價</td> </tr> <tr> <td>推動人員</td> <td>呂淑惠</td> <td>綜合領域教師</td> <td>心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價</td> </tr> <tr> <td>推動人員</td> <td>鹿曉雯</td> <td>生活領域教師</td> <td>心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價</td> </tr> </table>	肆、人力配置				計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目	計畫主持人	王富美	校長	研擬並主持計畫	協同主持人	陳昭河	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調	協同主持人	王文聖	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調	推動人員	郭彥昕	學務組長	彙整報告撰寫，活動策略設計及效果評價，社區與學校資源之協調聯繫/健康網路網頁製作及維護	推動人員	李欣樺	教務組長	體適能狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價	推動人員	江宛臻	健康與體育領域教師	體適能狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價	推動人員	張仲傑	自然領域教師	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價	推動人員	呂淑惠	綜合領域教師	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價	推動人員	鹿曉雯	生活領域教師	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2" style="background-color: #e0e0e0;">伍、實施期程</td> </tr> <tr> <th style="width: 15%;">實施日期</th> <th style="width: 85%;">工作項目</th> </tr> <tr> <td>9/5- 期末</td> <td>1. 教學單元活動融入視力保健的方法。2. 舉辦視力保健教學觀摩。3. 實施機會教育，指導正確閱讀習慣及姿勢(離課本至少三十五公分)。4. 設計避免近距離過度用眼之教學方法。5. 推行「規律用眼3010」6. 推動「戶外活動戴帽護眼措施」7. 結合藝術與人文課程，製作視力保健主題之書籤、海報及繪本。</td> </tr> <tr> <td>9/5- 期末</td> <td>1. 含氟漱口水、貝氏刷牙法、牙線使用之學習指導。2. 規畫觀摩教學活動。3. 運用多元化教材教導正確飲食及衛生保健習慣。4. 隨機抽查是否攜帶及正確使用潔牙用具。5. 正確執行潔牙工作並記錄之，隨時監督並檢核。6. 午間撥放「餐後潔牙歌」，進行餐後潔牙。7. 推行「在學校兩餐間不吃零食、不喝含糖飲料」8. 結合藝術與人文課程，製作口腔衛生主題之書籤、海報及繪本。</td> </tr> <tr> <td>9/5- 期末</td> <td>1. 配合SH150計畫，每週運動150分鐘(每日大跑步/體育課/週二全校韻律課/周一周四課間律動)2. 與董氏基金會合作推動「健康吃、快樂動」飲食營養教育。3. 結合健康體適能與飲食教育，進行主題課程。4. 推動健康體位85210五大核心能力培養並融入教學。5. 辦理健康體位講座。6. 鼓勵多喝白開水，並推行「紀錄每日健康飲水量」</td> </tr> <tr> <td>9/5- 期末</td> <td>1.設計以學校為本位的菸害防制課程。2.協同跨領域教師研發菸害防制教材。3.舉辦菸害防制教材教員發表會。4.結合藝術與人文課程，製作菸害防制主題之書籤、海報及繪本。</td> </tr> <tr> <td>9/5- 期末</td> <td>1.善用媒體並結合學生集會宣導。2.培養珍惜全民健保的態度。3.邀請相關法務機構到校辦理反毒活動。4.辦理學生反毒宣導活動、</td> </tr> </table>	伍、實施期程		實施日期	工作項目	9/5- 期末	1. 教學單元活動融入視力保健的方法。2. 舉辦視力保健教學觀摩。3. 實施機會教育，指導正確閱讀習慣及姿勢(離課本至少三十五公分)。4. 設計避免近距離過度用眼之教學方法。5. 推行「規律用眼3010」6. 推動「戶外活動戴帽護眼措施」7. 結合藝術與人文課程，製作視力保健主題之書籤、海報及繪本。	9/5- 期末	1. 含氟漱口水、貝氏刷牙法、牙線使用之學習指導。2. 規畫觀摩教學活動。3. 運用多元化教材教導正確飲食及衛生保健習慣。4. 隨機抽查是否攜帶及正確使用潔牙用具。5. 正確執行潔牙工作並記錄之，隨時監督並檢核。6. 午間撥放「餐後潔牙歌」，進行餐後潔牙。7. 推行「在學校兩餐間不吃零食、不喝含糖飲料」8. 結合藝術與人文課程，製作口腔衛生主題之書籤、海報及繪本。	9/5- 期末	1. 配合SH150計畫，每週運動150分鐘(每日大跑步/體育課/週二全校韻律課/周一周四課間律動)2. 與董氏基金會合作推動「健康吃、快樂動」飲食營養教育。3. 結合健康體適能與飲食教育，進行主題課程。4. 推動健康體位85210五大核心能力培養並融入教學。5. 辦理健康體位講座。6. 鼓勵多喝白開水，並推行「紀錄每日健康飲水量」	9/5- 期末	1.設計以學校為本位的菸害防制課程。2.協同跨領域教師研發菸害防制教材。3.舉辦菸害防制教材教員發表會。4.結合藝術與人文課程，製作菸害防制主題之書籤、海報及繪本。	9/5- 期末	1.善用媒體並結合學生集會宣導。2.培養珍惜全民健保的態度。3.邀請相關法務機構到校辦理反毒活動。4.辦理學生反毒宣導活動、
肆、人力配置																																																											
計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目																																																								
計畫主持人	王富美	校長	研擬並主持計畫																																																								
協同主持人	陳昭河	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調																																																								
協同主持人	王文聖	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調																																																								
推動人員	郭彥昕	學務組長	彙整報告撰寫，活動策略設計及效果評價，社區與學校資源之協調聯繫/健康網路網頁製作及維護																																																								
推動人員	李欣樺	教務組長	體適能狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價																																																								
推動人員	江宛臻	健康與體育領域教師	體適能狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價																																																								
推動人員	張仲傑	自然領域教師	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價																																																								
推動人員	呂淑惠	綜合領域教師	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價																																																								
推動人員	鹿曉雯	生活領域教師	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價																																																								
伍、實施期程																																																											
實施日期	工作項目																																																										
9/5- 期末	1. 教學單元活動融入視力保健的方法。2. 舉辦視力保健教學觀摩。3. 實施機會教育，指導正確閱讀習慣及姿勢(離課本至少三十五公分)。4. 設計避免近距離過度用眼之教學方法。5. 推行「規律用眼3010」6. 推動「戶外活動戴帽護眼措施」7. 結合藝術與人文課程，製作視力保健主題之書籤、海報及繪本。																																																										
9/5- 期末	1. 含氟漱口水、貝氏刷牙法、牙線使用之學習指導。2. 規畫觀摩教學活動。3. 運用多元化教材教導正確飲食及衛生保健習慣。4. 隨機抽查是否攜帶及正確使用潔牙用具。5. 正確執行潔牙工作並記錄之，隨時監督並檢核。6. 午間撥放「餐後潔牙歌」，進行餐後潔牙。7. 推行「在學校兩餐間不吃零食、不喝含糖飲料」8. 結合藝術與人文課程，製作口腔衛生主題之書籤、海報及繪本。																																																										
9/5- 期末	1. 配合SH150計畫，每週運動150分鐘(每日大跑步/體育課/週二全校韻律課/周一周四課間律動)2. 與董氏基金會合作推動「健康吃、快樂動」飲食營養教育。3. 結合健康體適能與飲食教育，進行主題課程。4. 推動健康體位85210五大核心能力培養並融入教學。5. 辦理健康體位講座。6. 鼓勵多喝白開水，並推行「紀錄每日健康飲水量」																																																										
9/5- 期末	1.設計以學校為本位的菸害防制課程。2.協同跨領域教師研發菸害防制教材。3.舉辦菸害防制教材教員發表會。4.結合藝術與人文課程，製作菸害防制主題之書籤、海報及繪本。																																																										
9/5- 期末	1.善用媒體並結合學生集會宣導。2.培養珍惜全民健保的態度。3.邀請相關法務機構到校辦理反毒活動。4.辦理學生反毒宣導活動、																																																										
<p>說明：人力配置</p>	<p>說明：實施期程</p>																																																										

參與臺南市教育局 112 學年度體適能與營養教育活動

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)跳繩接力賽

(二)健康操

二、執行對象：學生

三、指標目標及點數：參加2項比賽：4點

四、預期效益：

(一)學生透過普及化運動擁有健康的生活日常

(二)會組隊參加本市普及化運動比賽

五、學校申請點數：4點

**臺南市三股國民小學112學年度
普及化運動推動計畫**

壹、實施時間：113/3/23、113/4/25。
貳、實施對象：全校師生、高年級學生
參、實施內容：1.3/23親子運動會舉辦全校學生大隊接力競賽，共分為三組練習、比賽。
2.4/25參加臺南市普及化運動跳繩接力賽

活動照片

跳繩比賽秩序冊

跳繩比賽出場序

說明：指標三

說明：指標三成果

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)針對「過重」學生，於社團活動時間，開設減重班

(二)針對「過輕」學生，於社團活動時間，開設健美班。

(三)針對每一位學生，於每天第一節/第三節下課，進行大跑步及課間律動。

二、執行對象：體位過輕及過重學生/每位學生

三、指標目標及點數：提高2%以上：5點

四、預期效益：

(一)學生體位適中率提高2%以上

(二)學生從社團活動期間，能在指導教師引導下，了解正確運動方法、飲食習慣

五、學校申請點數：5點

**臺南市三股國民小學112學年度
健康體位適中率提高推動計畫**

壹、實施時間：112學年度上下學期。
貳、實施對象：全校學生
參、實施內容：1. 針對「過重」學生，於社團活動時間，開設體控班，並每周測量體重紀錄成效，於期末選出減重前3名進行頒獎鼓勵。
2. 針對「過輕」學生，於社團活動時間，開設健美班。
3. 針對每一位學生，於每天第一節/第三節下課，進行大跑步及課間律動。

肆、實施成效：本學年度體位適中率從56.34%提升至63.01%，總計**提升6.67%**。
以下為健康平臺系統統計資料(全校比率以紅圈圍起)：

112學年度上學期

三股國小112學年第1學期體位判斷結果統計表(班級)

年級	班級	人數	BMI			BMI			BMI			BMI		
			過重	適中	過輕	過重	適中	過輕	過重	適中	過輕	過重	適中	過輕
一	1	10	3	7	0	0	0	0	3	0	1	0	0	0
	比率	100.00	30.00	70.00	0.00%	0.00%	0.00%	90.00	100.00	85.71	10.00	0.00%	14.29	0.00%
一年級合計	人數	10	3	7	0	0	0	0	3	0	1	0	0	0
	比率	100.00	30.00	70.00	0.00%	0.00%	0.00%	90.00	100.00	85.71	10.00	0.00%	14.29	0.00%
二	1	10	8	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0
	比率	100.00	80.00	20.00	0.00%	0.00%	0.00%	80.00	50.00	100.00	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
二年級合計	人數	10	8	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0
	比率	100.00	80.00	20.00	0.00%	0.00%	0.00%	80.00	50.00	100.00	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
三	1	17	9	8	0	0	0	0	3	0	2	2	0	3
	比率	100.00	52.94	47.06	17.65%	22.22%	12.50%	52.94	33.33	73.00	11.76	22.22	0.00%	17.65
三年級合計	人數	17	9	8	0	0	0	0	3	0	2	2	0	3
	比率	100.00	52.94	47.06	17.65%	22.22%	12.50%	52.94	33.33	73.00	11.76	22.22	0.00%	17.65
四	1	8	6	2	0	0	0	0	3	1	2	1	2	0
	比率	100.00	75.00	25.00	0.00%	0.00%	0.00%	50.00	50.00	50.00	25.00	16.67	50.00	25.00
四年級合計	人數	8	6	2	0	0	0	0	3	1	2	1	2	0
	比率	100.00	75.00	25.00	0.00%	0.00%	0.00%	50.00	50.00	50.00	25.00	16.67	50.00	25.00
五	1	14	6	6	0	3	2	4	1	3	1	1	0	4
	比率	100.00	57.14	42.86	28.57%	37.50%	33.33%	28.57	12.50	50.00	7.14%	12.50	0.00%	28.57
五年級合計	人數	14	6	6	0	3	2	4	1	3	1	1	0	4
	比率	100.00	57.14	42.86	28.57%	37.50%	33.33%	28.57	12.50	50.00	7.14%	12.50	0.00%	28.57
六	1	12	7	5	0	1	0	3	3	0	0	0	3	2
	比率	100.00	58.33	41.67	25.00%	28.57%	20.00%	50.00	42.86	80.00	0.00%	0.00%	25.00	28.57
六年級合計	人數	12	7	5	0	1	0	3	3	0	0	0	3	2
	比率	100.00	58.33	41.67	25.00%	28.57%	20.00%	50.00	42.86	80.00	0.00%	0.00%	25.00	28.57
全校合計	人數	71	37	34	13	9	4	10	15	25	6	4	12	9
	比率	100.00	52.11	47.89	18.31%	24.32%	11.70%	56.34	40.54	73.53	10.81	5.88%	16.90	24.32

說明：指標四

說明：指標四成果

參與臺南市教育局 112 學年度體適能與營養教育活動

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)於會議上與教師協同討論該周播放主題影片並簡單說明

(二)於午餐時間播放影片，在日中輸入知識

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：每週施行1次：3點

四、預期效益：

(一)學生在課餘能夠吸收相關健康知識，自動自發實行於生活當中!

五、學校申請點數：3點

臺南市三股國民小學112學年度普及化運動推動計畫

壹、實施時間：112學年度。
 貳、實施對象：全校師生
 參、實施內容：1.透過餐前五分鐘網站每月教材於晨會進行全校式宣導
 2.班級教師透過班級宣導以及每月測驗加深學生印象
 3.依據每月素材編制課表，並核章執行，見下方附件。

肆、課表：

112學年度下學期三股國小餐前五分鐘課表：

星期	節次	實施內容
星期一	第一節	運動與健康
星期一	第二節	運動與健康
星期一	第三節	運動與健康
星期一	第四節	運動與健康
星期一	第五節	運動與健康
星期二	第一節	運動與健康
星期二	第二節	運動與健康
星期二	第三節	運動與健康
星期二	第四節	運動與健康
星期二	第五節	運動與健康
星期三	第一節	運動與健康
星期三	第二節	運動與健康
星期三	第三節	運動與健康
星期三	第四節	運動與健康
星期三	第五節	運動與健康
星期四	第一節	運動與健康
星期四	第二節	運動與健康
星期四	第三節	運動與健康
星期四	第四節	運動與健康
星期四	第五節	運動與健康
星期五	第一節	運動與健康
星期五	第二節	運動與健康
星期五	第三節	運動與健康
星期五	第四節	運動與健康
星期五	第五節	運動與健康

活動照片

餐前五分鐘晨會宣導(蔬菜類) 餐前五分鐘晨會宣導(乳品類)

說明：指標五

說明：指標五成果

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)由學校邀請講師以及相關宣導進行

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)學生在聆聽發表當中，認知水域安全之重要性，並能將其帶入自身生活

五、學校申請點數：1點

臺南市三股國民小學112學年度水域安全宣導推動計畫

壹、實施時間：1. 113/1/19 2. 113/6/24-6/28
 貳、實施次數：2
 參、實施對象：1. 全校師生 2. 低年級學童
 肆、實施內容：1. 休業式進行水域安全宣導，提醒自救方法，以及務必注意戲水事項。
 2. 本學年度與鄰近建功國小共同申請親水體驗池，預計於113年六月由北市大學生帶領低年級孩童親水體驗課程。

活動照片

期末休業式宣導 公佈欄進行海報張貼宣導

與建功國小預計合辦時段、場勘 親水體驗池公文，預計113六月底辦理

說明：指標六

說明：指標六成果

參與臺南市教育局 112 學年度體適能與營養教育活動

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：
 (一)印製並發放健康護照，訓練學生自行填寫、進行期中活動

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全校實施：5點

四、預期效益：
 (一)印製並發放健康護照，訓練學生自行填寫、進行期中活動

五、學校申請點數：5點

**臺南市三股國民小學112學年度
健康護照推動計畫**

壹、實施時間：112學年度。
 貳、實施對象：全校師生
 參、實施內容：1.全校發下健康護照。
 2.護照內容包含:班級公約紀錄表、個人健康紀錄、健康行動紀錄表、健康行動紀錄、衛教宣導等。

活動照片

說明：指標七

說明：指標七成果

指標八：午餐剩食率降低

一、執行方式：
 (一)班級打菜長平均分配每日菜量
 (二)根據情況做菜量調整

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：降低7%以上：5點

四、預期效益：
 (一)午餐剩食率降低

五、學校申請點數：5點

**臺南市三股國民小學112學年度
午餐剩食率降低推動計畫**

壹、實施時間：112學年度。
 貳、實施對象：全校師生
 參、實施內容：1. 近兩年每日午餐本就剩不多，校內教師也共同商議班級打菜長第一輪就會適量分配。
 2. 教師最後亦會將剩菜平均分給學生，因此本項紀錄本校統計數值無額外統計，基本上鮮少有剩菜剩飯

活動照片

說明：指標八

說明：指標八成果

參與臺南市教育局 112 學年度體適能與營養教育活動

指標九：施行飲食教育課程或活動

一、執行方式：
 (一)安排相關講座以及宣導

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)學生在聆聽與發表中能認識飲食所帶來的學習，並運用於生活中。

五、學校申請點數：2點

臺南市三股國民小學112學年度 施行飲食教育課程推動計畫

壹、實施時間：112學年度。
 貳、實施對象：全校師生
 參、實施內容：1. 透過異國午餐食譜安排認識並品嚐不同國家的特色餐點。
 2. 學生於平日課堂中學習相關知識(各類食物)。
 3. 因本校位於漁村，也會請在地年輕人入班宣講養殖漁業相關飲食教育，令學生能將海鮮與在地文化做結合，並深入認識家鄉產業。
 4. 與在地餐廳「伏淡」廚房合作，帶領孩子認識七股七寶之虱目魚之分切、部位及價值，並品嚐親手製成的美食。

活動照片

帶學生認識澱粉類食物

日期	活動名稱	活動內容	活動地點	活動成效	活動照片
112.09.15	食育午餐	泰國菜	三股國小	學生能認識泰國菜	
112.09.22	食育午餐	義大利麵	三股國小	學生能認識義大利麵	
112.09.29	食育午餐	日式料理	三股國小	學生能認識日式料理	
112.10.06	食育午餐	韓國料理	三股國小	學生能認識韓國料理	
112.10.13	食育午餐	越南菜	三股國小	學生能認識越南菜	
112.10.20	食育午餐	菲律賓菜	三股國小	學生能認識菲律賓菜	
112.10.27	食育午餐	泰國菜	三股國小	學生能認識泰國菜	
112.11.03	食育午餐	義大利麵	三股國小	學生能認識義大利麵	
112.11.10	食育午餐	日式料理	三股國小	學生能認識日式料理	
112.11.17	食育午餐	韓國料理	三股國小	學生能認識韓國料理	
112.11.24	食育午餐	越南菜	三股國小	學生能認識越南菜	
112.12.01	食育午餐	菲律賓菜	三股國小	學生能認識菲律賓菜	

帶學生認識豆製品家族

異國料理融入菜單

在地青年-股份漁鄉講師來帶學生認識文蛤

說明：指標九

說明：指標九成果