

## 2-3-1 參與公部門共同辦理健康促進相關活動

活動內容：臺南市驗光師公會到校「視力健康」宣導講座。

### 視力保健的宣導



說明：眼睛是靈魂之窗，珍惜 EYE 一輩子！

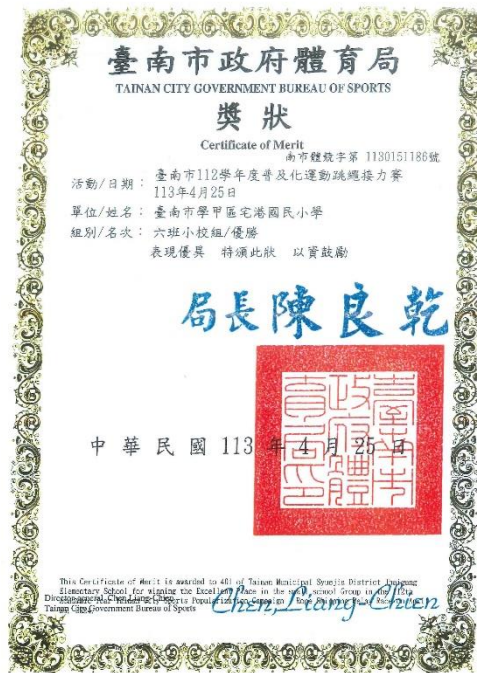


說明：近視、遠視、弱視都是眼睛的疾病，看書一定要保持安全距離。

## 2-3-1 參與公部門共同辦理健康促進相關活動

活動內容：臺南市普及化運動~跳繩接力賽。

### 跳繩接力賽優勝獎狀



說明：跳繩接力賽~優勝。



說明：比賽後真暢快，明年再來挑戰。

## 2-3-1 參與公部門共同辦理健康促進相關活動

活動內容：體適能與飲食教育活動計畫。

# 計畫內容

臺南市 健康體適能與飲食教育網站

### 臺南市學甲區宅港國民小學 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：63人
- 三、全校教職員工數：14人
- 四、業務承辦人：張瑞娟；聯絡電話：06-7833227#14
- 五、單位主管：陳美惠；聯絡電話：06-7833227#11
- 六、校長：林維晉

#### 貳、學校背景資料及現況分析

##### 學校背景資料：

宅港國小有一座綜合球場、操場、足底按摩區、鯨魚遊戲區，學務組搭配健康護照，規劃第二節下課時間(30分鐘)，學生隨著ICRT音樂在指定運動項目活動，例如選一低年級在操場進行跑步；中年級在廣場上跳繩；高年級在操場跳繩跑走。營養教育方面也都會「健康吃快樂動」、營養教育入班宣導以及落實「餐前五分鐘」，全校師生都知道「均衡攝取」對發育中學童的健康是很重要的。

##### 現況分析：

- 一、112學年度第一學期部分學生體位不良(超重占全校比率22%)，歸咎原因是常喝含糖飲料、油炸類食物、少運動的緣故。
- 二、體位不良學生比率(超重占全校比率22%)還需要努力。
- 三、部分學生下課都在教室靜態活動，每天運動量、頻率明顯不足，以至於過重，更不想運動。
- 四、依據12年國教規劃健康與體育課程，搭配健康護照的實施，低年級每週安排2節課，中高年級每週安排3節課，並於每天課間活動時間配合SH150活動，提升學生戶外活動時間並培養良好的運動習慣。109學年度起將體適能檢測項目融入體育課暖身活動進行，111學年度後疫情時代，多到戶外運動有效紓壓，體育署和董氏基金會推「樂動舒壓5招」，運動結合生活更上手，學生日常生活從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，成果豐碩，期待112學年度藉由報名臺南市國小運動會-田徑項目，帶動本校活潑健康運動風氣。

五、健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，依據統計資料，為了減少體位不良率，建立學生正確的健康飲食觀念，養成規律運動習慣與參與體育比賽的運動家精神，提升學生正常健康體位的比率，以確保身體健康，是本校目前推動健康體位的重要階段任務。

#### 參、計畫目標

一、結合學生體適能與健康政策，將學生適中體位比率由58%，提高至64.5%

#### 肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	林維智	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動。
副召集人	陳美惠	主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同召集人	陳麒盟	主任	負責管控計畫之經費
研究人員	張瑞娟	學務組長	健促計畫執行、活動策略設計與效果評價
研究人員	卓佩穎	教學組長	協助老師健康體位實施計畫各項課程擬定
研究人員	陳美惠	班級導師	健康體位課程進行、SH150運動計畫、執行餐前五分鐘教育、剩食惜福活動、家長聯繫事宜。
研究人員	黃筠婷	班級導師	健康體位課程進行、SH150運動計畫、執行餐前五分鐘教育、剩食惜福活動、家長聯繫事宜。
研究人員	林廷翰	班級導師	健康體位課程進行、SH150運動計畫、執行餐前五分鐘教育、剩食惜福活動、家長聯繫事宜。
研究人員	張若婕	班級導師	健康體位課程進行、SH150運動計畫、執行餐前五分鐘教育、剩食惜福活動、家長聯繫事宜。
研究人員	蕭瑞元	班級導師	健康體位課程進行、SH150運動計畫、執行餐前五分鐘教育、剩食惜福活動、家長聯繫事宜。
研究人員	鄧韶頤	班級導師	健康體位課程進行、SH150運動計畫、執行餐前五分鐘教育、剩食惜福活動、家長聯繫事宜。

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
研究人員	陳惠真	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師生營養諮詢及輔導特殊疾病學童飲食。午餐營養需求及成效評估
研究人員	蔡忠軒	科任	推廣師生、社區營養教育宣導及、師生營養諮詢及輔導特殊疾病學童飲食。
研究人員	馬尚文	幹事	提供學生營養諮詢。
研究人員	李雅雯	家長代表	協助家長與學校行政單位之聯繫
學生代表	蕭瑞珊	學生代表	協助學校與學生們之聯繫

伍、實施期程

實施日期	工作項目
112.09	1.組成工作團隊 2.進行現況分析及需求評估 3.決定目標及健康議題 4.擬定計畫
112.10	1.擬定過程成效評量 2.成效評量前測 3.課程規劃及安排
112.11	1.編輯教材及教學媒體 2.教學及活動實施與介入
112.12	1.編輯教材及教學媒體 2.教學及活動實施與介入
113.01	1.過程評量 2.編輯教材及教學媒體 3.教學及活動實施與介入
113.02	1.過程評量 2.編輯教材及教學媒體 3.教學及活動實施與介入
113.03	1.過程評量 2.編輯教材及教學媒體 3.教學及活動實施與介入
113.04	1.過程評量 2.編輯教材及教學媒體 3.教學及活動實施與介入
113.05	1.成效評量後測 2.資料分析
113.06	1.資料分析 2.報告及成果撰寫 3.檢討計畫

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