

在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康 生活

目 錄

一、營養教育-112 學年新山國小餐前 5 分鐘教育.....	1
二、下課淨空-新山國小 112 學年度 SH150 方案推動計畫	18
三、實施生活教育.....	34

一、營養教育-112 學年新山國小餐前 5 分鐘教育

112學年新山國小餐前5分鐘教育課程表

教學日期	主題	繳學主題	累計 次數
2023/9/4/星期一	水果類 (瓜果類)	西瓜伯與蜜瓜孀	4
2023/9/11/星期一		瓜言瓜語	
2023/9/18/星期一		佐佐的超級阿公	
2023/9/25/星期一		後宮西瓜傳	
2023/10/2/星期一	油脂 堅果類 (動物油)	一起去澆油	4
2023/10/16/星期一		沙拉嘿油	
2023/10/23/星期一		油什麼不一樣	
2023/10/30/星期一		食物到底油沒油	
2023/11/6/星期一	豆魚蛋肉類 (投足海鮮)	海洋頭足特攻隊	4
2023/11/13/星期一		海洋探險趣	
2023/11/20/星期一		「花枝」「烏賊」傻傻分不清？	
2023/11/27/星期一		海底夜市	
2023/12/4/星期一	全穀 雜糧類 (豆果實)	魔法綠豆	4
2023/12/11/星期一		黃金魔法	
2023/12/18/星期一		賞蓮趣	
2023/12/25/星期一		臺灣機能作物 蕎麥栽種影片	
2024/1/8/星期一	營養 午餐 介紹	今日營養午餐介紹	2
2024/1/15/星期一		今日營養午餐介紹	

承辦人：

學務組長：

教導主任：

校長：

護理師楊燕如

教師黃詩評
學務組長

教師代理賴怡甄
教導主任

新山國小徐至賢
校長

西瓜伯與蜜瓜嬸-西瓜綿的製作及料理方式、介紹零嘴瓜子



瓜言瓜語-甜瓜的品種分類、選購方式



佐佐的超級阿公-洋香瓜的生長環境與過程、營養價值



後宮西瓜傳-西瓜的不同品種與選瓜秘訣、吃西瓜注意事項



一起去澆油-豬油的應用及如何辨別劣質油



沙拉嘿油-認識油脂的組成，並了解對人體的益處



油什麼不一樣-動物油和植物油的差別及碗盤清洗撇步



食物到底油沒油-動物油脂的食用利弊與注意加工食品



海洋頭足特攻隊-介紹頭足類海鮮家族成員



海洋探險趣-烏賊、章魚、小管的構造



「花枝」「烏賊」傻傻分不清？-小卷的食材處理與分辨頭足海鮮



海底夜市-認識頭足類海鮮與料理方式



魔法綠豆-綠豆的生長與營養價值



黃金魔法-介紹南瓜與南瓜籽對身體的益處



賞蓮趣-認識蓮子如何生長與料理運用



臺灣機能作物，蕎麥栽種影片-蕎麥品種介紹與栽種過程



今日營養午餐介紹



112學年第二學期新山國小餐前5分鐘教育課程表

教學日期	主題	繳學主題	累計次數
2024/3/4/星期一	蔬菜類 (花菜類)	花菜總動員	4
2024/3/11/星期一		花菜一家人	
2024/3/18/星期一		花葉子吃晚餐囉	
2024/3/25/星期一		是花還是菜	
2024/4/1/星期一	乳品類 (脫水乳製品)	奶粉營養健康GO	5
2024/4/8/星期一		健康小學堂-奶茶控必看！	
2024/4/15/星期一		奶粉時光機	
2024/4/22/星期一		煉乳的秘密	
2024/4/29/星期一		奶粉挑選保存GO	
2024/5/6/星期一	水果類(甜美 「核果」大 發現)	營養5餐-六大類食物/水果家族篇	4
2024/5/13/星期一		拉拉山水蜜桃產地連線採果趣	
2024/5/20/星期一		櫻桃怎麼挑最好吃？	
2024/5/27/星期一		櫻桃、紅棗補鐵有用嗎？	

承辦人：

護理師楊燕如

學務組長：

教師兼學務組長黃詩評

教導主任：

課程兼代理教導主任賴怡甄

校長：

新山國小徐正賢
校長徐正賢
#305311420

花菜總動員-不同顏色花椰菜與青花菜的營養



花菜一家人-均衡飲食並認識蔬菜的認證標章



花葉子吃晚餐囉-了解青花菜與花椰菜的不同



是花還是菜-花椰菜和青花菜的產季及如何挑選購買



奶粉營養健康 GO-鮮乳與奶粉的差別



健康小學堂奶茶控必看-介紹奶茶所加的「奶」有何不同



奶粉挑選保存 GO-如何選購奶粉與保存方式



奶粉時光機-奶粉的製程方式與營養



煉乳的秘密-煉乳的製作方式與應用



營養5餐-水果家族篇-介紹不同種類的水果與相關製品



拉拉山水蜜桃產地採果趣-認識水蜜桃的生長與採收方式



櫻桃怎麼挑最好吃？-認識紅、白櫻桃的營養知識



你沒想過的補血聖品大集合！-介紹食物中有哪些補血聖品



二、下課淨空-新山國小 112 學年度 SH150 方案推動計畫

臺南市新山國民小學112學年度 SH150方案推動計畫

壹、依據：

- 一、教育部體育署SH150方案。
- 二、臺南市112學年度辦理學校健康促進實施計畫。
- 三、112學年度臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫。
- 四、臺南市新山國小112學年度健康促進學校健康體位議題計畫。

貳、目標

- 一、S代表Sports，H代表Health，學生每週在校運動150分鐘方案。
- 二、提昇學童體適能及運動參與，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣。
- 三、增加身體活動、強健體魄，提昇學生心肺適能。

參、主辦單位：學務組。

肆、協辦單位：一至六年級各班導師。

伍、實施對象：全校師生

陸、推動期程：112年9月-113年6月

柒、推動策略

一、組織分工

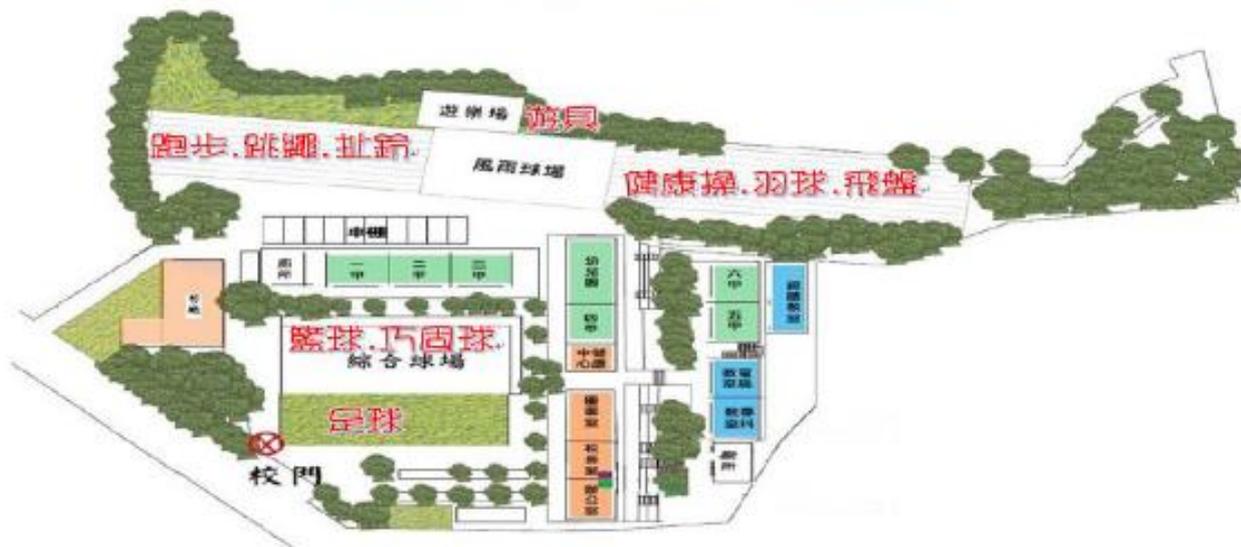
計畫職稱	姓名	本校職稱	工作內容
計畫主持人	徐●賢	校長	研擬並主持計畫，督導計畫執行。
協同主持人	賴●甄	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
協同主持人	葉●山	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
顧問	吳●龍	家長代表	協助健康促進活動之推展及整合社區人力協助健康服務。
執行人員	彭●芬	教務組長	推動健康課程教案設計並融入各領域教學
執行人員	黃●評	學務組長 輔導老師	1.辦理教師健康促進相關知能研習。 2.規劃相關健康活動與競賽。 3.社區及學校資源之協調及聯繫
執行人員	楊●如	護理師	1.健康狀況及需求評估，策劃SH150方案推動計畫，協調各項執行及達成預期指標或進度。 2.活動策略設計及效果評價。

			3. 計畫對內、對外之聯絡窗口。
執行人員	陳●仙 林●燕 郭●菲 王●文 何●璋 楊●嘉	各班導師	班級各領域之教學融入課程，協助計畫執行與回饋。
執行人員	洪●謙 李●芬	幼兒園主任 幼兒園教保員	幼兒園各領域之教學融入課程，協助計畫執行與回饋。
參與人員	張●瑄	學生代表	協助辦理學生參與健康促進等相關活動。

二、規劃校內運動時間與項目及場地

時間	星期 節次	一	二	三	四	五	六
07:30-07:50		環境清潔	環境清潔	環境清潔	環境清潔	環境清潔	
07:50-08:30							
08:30-09:10	1						
09:10-09:25		跑步、跳繩	跑步、跳繩	跑步、跳繩	跑步、跳繩	跑步、跳繩	社鈴 社團
09:25-10:05	2						
10:05-10:25		跑步、跳繩	樂活-跳繩	樂樂動動車	跑步、跳繩	臺南創意健康操	
10:25-11:05	3						
11:05-11:20		教室淨空	教室淨空	教室淨空	教室淨空	教室淨空	
11:20-12:00	4						
12:00-13:30	中午休息及午餐時間						
13:30-14:10	5						
14:10-14:25		教室淨空	教室淨空	教室淨空	教室淨空	教室淨空	
14:25-15:05	6						
15:05-15:20		教室淨空	教室淨空	教室淨空	教室淨空	教室淨空	
15:20-16:00	7						
16:05-16:45	8			巧圓球 社團			
16:50-17:30	9			巧圓球 社團			

新山國小校園運動地圖 推動 SH150 戶外運動



(一) 晨間活動(打掃)時間：每星期一~五 7：30~7：50。

(二) 下課(課間)時間：

1. 每星期一~星期五 09:10-09:25、10:05-10:25 全校學生課間活動時間。
2. 鼓勵課間時間教室淨空，進行戶外活動。

(三) 適合本校各年級晨間活動與課間運動體育項目：

1. 跑步、跳繩。
2. 足球、籃球、羽球。
3. 創意健康操、我的餐盤操。
4. 巧固球、扯鈴。
5. 飛盤。

(四) 實施內容

1. 全校學生課間活動時間(09：10-09：25、10：05-10：25)，以慢跑或快走方式繞操場，一~三年級跑2圈走2圈，四~六年級跑4圈走2圈(視各班學生體能狀況漸進式增加運動圈數)，每週二10：05-10：25樂活跳繩、每週三樂樂動動班、每週四我的餐盤操、每週五創意健康操，其餘全校運動時間，都完成後各班帶開，在操場進行班級性運動(跳繩、球類運動等)。

2. 各班利用課間或班級自主時間，以彈性多元方式，帶領學童進行體能運動（如：慢跑、快走、跳繩、飛盤、球類運動等），建議班級每週至少運動三次以上（體育課除外），每天運動時間累計30-60分鐘。
3. 配發各班級球具，如足球、籃球及羽毛球，鼓勵學童下課教室淨空戶外運動。
4. 請體育科任教師進行跳繩練習，建議以跳繩作為體育課前之暖身活動，進而培養學生跳繩之能力。
5. 運動流程
 - (1) 伸展暖身操（3分鐘）。
 - (2) 運動時間（10-12分鐘）：慢跑、快走、跳繩、球類運動。
 - (3) 收操時間（2分鐘）：慢走一圈操場、大腿伸展、小腿伸展。
6. 鼓勵學生進行中低強度之運動，於上學期第一次評量後進行班際跳繩運動競賽、下學期第一次評量後進行多樣化班際運動競賽。

捌、預期成效

- 一、強化基本體能，以發展技術性的運動技能。
- 二、不間斷的持續運動，培養良好的運動習慣。
- 三、透過課間運動活化腦力，有助於其他學科的學習。

玖、獎勵

- 一、**「運動卓越班級」獎項**：每週全班學生一起運動每天達30分鐘以上，由班級體育股長至健康中心登記，累計最多班級，每月由校長頒發**「運動卓越班」錦旗**，且該班級學生加蓋**「品德之星」**點數 5 點。
- 二、**個人獎項**：各班學生自主登記跑步圈數及跳繩次數，由健康中心統一彙整統計，學期末依各班登記次數累計，達標者加蓋**「品德之星」**點數 10 點，跑步及跳繩各班級第一名，加獲得精美禮品。

拾、本計畫經校長核可後實施，修正亦同。

承辦人：

護理師楊燕如

學務組長：

教師黃詩評
學務組長

教導主任：

教師代理
教導主任賴怡甄

校長：

新山國小
校長徐至賢

推動全校師生每日第一節下課跑步

推動全校跑步活動，校長師長與學生一同運動。



推動全校師生每日第二節下課跳繩活動

校長及老師帶領學生一起運動，養成規律運動習慣。



推動全校每週三課間樂樂動動活動

運用棉梯繩變化不同動作、棉梯繩跳格子



樂樂足球



動一動跳跳非洲舞



推推糞金龜



推動全校每週四課間我的餐盤操

跳我的餐盤操、唱我的餐盤6口訣，讓健康飲食融入學生的記憶及生活中。



推動全校每週五課間臺南市創意健康操活動。

老師與學生一同跳臺南市創意健康操，增強柔軟度及律動。



推動多樣化運動社團-扯鈴



推動多樣化運動社團-巧固球



鼓勵課間活動

打羽毛球



踢足球



打排球



打棒球



課間師長與學生一同打籃球



玩呼拉圈、呼拉圈跳格子



玩遊樂器材



呼朋引伴角落木頭人遊戲



每日晨間校長、師長與學生打掃校園清潔活動



辦理**師生快閃足球競賽**，鼓勵全校老師與學生一起同樂於運動，友善對待體位不良師生。



每月運動卓越班頒獎

1. 每日全班運動 30 分鐘以上，登記一點，每月最多點數者為「運動卓越班」
2. 結合本校獎勵制度，運動卓越班可記「品德之星 5 點」。

112 年 11 月-12 月統計表

運動卓越班統計表

	11月1日	11月2日	11月3日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	
一年級																							
二年級																							
三年級																							
四年級																							
五年級																							
六年級																							

	12月1日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	
	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
一年級																						
二年級																						
三年級																						
四年級																						
五年級																						
六年級																						

1. 每日全班運動達30分鐘以上，登記一點，每月最多點數班級為「運動卓越班」。
2. 每月為運動卓越班可記「品德之星5點」。

1. 邱麗真
2. 龔維新

4
5

113 年 3 月-4 月統計表

運動卓越班統計表

日期	各班	3月1日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
班級	負責人	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
一年級	邱麗真																					
二年級	龔維新																					
三年級	龔維新																					
四年級	龔維新																					
五年級	龔維新																					
六年級	龔維新																					

日期	各班	4月1日	4月2日	4月3日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月29日	4月30日
班級	負責人	星期一	星期二	星期三	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二
一年級	龔維新																				
二年級	龔維新																				
三年級	龔維新																				
四年級	龔維新																				
五年級	龔維新																				
六年級	龔維新																				

1. 每日全班運動達30分鐘以上，登記一點，每月最多點數班級為「運動卓越班」。
2. 每月為運動卓越班可記「品德之星5點」。

3. 每月各班負責人登記點數，須達15元以上

112年11月運動卓越班頒獎



112年12月運動卓越班頒獎



113年3月運動卓越班頒獎



113年4月運動卓越班頒獎



三、實施生活教育



指導學生餐前洗手



指導學生午餐打菜



用餐禮儀



鼓勵蔬菜吃光光



指導餐後清潔餐車



餐後潔牙及使用漱口水



多喝白開水



多喝白開水