

樹人國小健康促進績優學校評選計畫佐證資料

項目：二、領導力與歸屬感：健康學校政策(12%)

2-3 結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動。



參加體適能與飲食教育活動



健康吃快樂動教學活動



健康吃快樂動學習單



健康體適能與飲食教育行動計畫(節錄)



社區路跑



大隊接力

臺南市後壁區樹人國民小學
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：54人
- 三、全校教職員工數：15人
- 四、業務承辦人：林書妤；聯絡電話：6856445
- 五、單位主管：葉婉如；聯絡電話：6856445
- 六、校長：黃世忠

貳、學校背景資料及現況分析

學校背景資料：

學校背景資料：

本校位處臺南市後壁區邊陲地帶，緊鄰烏樹林蘭花園區，社區居民以農耕型態為主，是一所小型迷你學校。全校目前有六班，學生數共54人，教職員工15人。本校學生家庭結構多為經濟弱勢(低收、中低收及教師認定經濟弱勢)或文化不利(單親、隔代教養或新移民子女)或二者兼具，占本校學生總數約40%。這些學生所處的家庭對於學童生活習慣的培養並不特別在意；本校多數學童喜愛喝含糖飲料，不喜歡喝白開水，同時學童飲食不均衡情形嚴重，體重過重及超重學童愛吃肉類、油炸等食物，體重過輕學童愛挑食、進食量少，同時孩童健康飲食觀念不足及飲食自制力薄弱，往往不知如何慎選適合自己的健康飲食。

本校111學年度學生體位不良比率過輕15.25%，過重達8.47%，肥胖達8.47%，體位不良學生共計32.19%，經調查評估後發現可能的原因為：父母疏於照顧，飲食營養攝取不均衡及食物選擇不當。由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷不成熟，加上學生無法拒絕食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重；而學生的偏食習慣易造成體重過輕學生人數增加的原因。因此，如何培養兒童正確飲食習慣，配合生活化的教育宣導，以及輔以適宜的體適能活動，讓學生能自我監控，學生健康體適能與飲食教育，以養成學生正確飲食觀及身體活動的習慣，為當前的重要課題。

現況分析：

- 一、視力保健:視力不良率偏高，即便矯正後不良率0%、複檢率100%，但視力保健工作重點仍需聚焦預防性、檢查以及追蹤關懷及改善性策略。
- 二、健康體位: 健康體位表現待改進，體位過輕、體位適中、體位過重達成率皆比市平均差，惟體位肥胖率低於市平均，故本校仍需持續加強推動本項目。

三、口腔衛生:小一及小四齲齒率相當高，表示預防性措施未被落實。但在複檢率上達100%，顯示本校口腔衛生及牙醫到校推動有進步，仍需持續推動。在預防保健上本校家長社經地位較低、且單親隔代教養家庭偏多，除持續執行牙醫到校宣導外，更需親職教育及家長增能參與。

參、計畫目標

一、健康體位：體位適中學生比率能提高2%。

二、視力保健：學生裸視不良率降低率2%，矯正後不良率0%。

三、培養學生認識食物、珍惜食物、選擇食物的能力，並傳承飲食文化。

四、推廣學校成員產生健康飲食的行為與觀念，並建立健康的生活型態，影響家人及社區，於日常生活中實踐。

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	黃世忠	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動。
協同主持人	葉婉如	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	花誌陽	總務主任	安全環境營造、體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
研究人員	林書妤	學務組長	學務組長
研究人員	教務組	教務組長	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	高毓涵	級任老師	學習活動協調聯繫
研究人員	趙培茹	科任老師	協助各項活動之推展及協助推展健康服務
研究人員	鄭佳音	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午餐營養需求及成效評估、師生營養諮詢及輔導特殊疾病學童飲食
研究人員	方勝立	幹事	協助各項活動之推展及經費動支
研究人員	翁順源	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	翁婕晰	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

伍、實施期程

實施日期	工作項目
112/8-112/9	111/10-112/05
112/8-112/9	進行現況分香及需求評估
112/8-112/9	決定目標及健康議題
112/8-112/9	擬定學校健康促進計畫
112/9-112/10	編製教材及教學媒體
112/11-112/12	擬定過程成效評量工具
112/11	成效評量前側
112/10-113/05	執行健康促進計畫
113/01-113/05	過程評量
113/04-113/05	成效評量後側
113/05	資料分析
113/06	報告撰寫

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
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
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
四	年度學生體位適中率提高	提高2%以上：5點	5
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行1次：3點	3
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
七	推廣健康護照	全校實施：5點	5

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數
十	推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上	全校參與數達60%以上：2點	2
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
十二	施行飲食教育課程或活動	每月施行1次：2點	2

柒、各項指標計畫內容及執行方式

指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率

一、執行方式：

(一)辦理運動性課程及課後社團，培養學生運動習慣

(二)將體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、跑步)列為體育課暖身活動，並定期進行體適能檢測。統計每學年體適能測驗成績，四五六年級成績優良學生，公開於學生朝會頒發獎狀與獎勵品。

(三)發展社區路跑方案，學生個人為單位，設定個人挑戰目標後，利用晨間、課間、課餘或課後活動等時間進行自我培訓。配合校慶運動會社區路跑活動，完成自我挑戰者，給予獎牌以資鼓勵。

二、執行對象：一到六年級

三、指標目標及點數：通過率58%以上：5點

四、預期效益：

(一)目標數值：體適能填報率達100%(未達100%請描述原因並佐證)，且學校體適能檢測通過率百分比：58%

(二)教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。

(三)學生規律運動習慣比例逐年提升。

五、學校申請點數：5點

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)鼓勵學生於下課時間到操場活動

(二)推動班級性大下課運動，如作體操、跑操場、跳繩等。

二、執行對象：全校學生

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)目標數值：執行SH150計畫得2點

(二)學生能於下課時間主動到操場進行活動。

五、學校申請點數：2點

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)發展學生馬拉松接力運動，鼓勵學生設定個人跑步目標，並於校慶時挑戰。

(二)推廣跳繩運動，鼓勵學生於大下課時間進行跳繩活動。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：參加1項比賽：2點

四、預期效益：

(一)辦理普及化運動：馬拉松大隊接力，於校慶時以社區路跑的方式讓學生挑戰個人目標。

(二)辦理普及化運動：跳繩接力，鼓勵學生自主練習，並請體育老師協助指導學生跳繩接力。

五、學校申請點數：2點

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)推動健康自我管理，請學生每日觀測自己的身體健康行為，並記錄在紀錄本中。

(二)成立健康活力班，鼓勵學生每日大下課時間進行體能活動，如跑步、跳繩等。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：提高2%以上：5點

四、預期效益：

(一)目標數值：年度學生體位適中率提高2%

(二)學生能認知自己的體位並進行自我管理。

五、學校申請點數：5點

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)指導學生認識食物的種類與營養。

(二)配合臺南市餐前五分鐘的內容進行飲食教育，並指導學生落實於生活中。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每週施行1次：3點

四、預期效益：

(一)全數導師每週施行餐前五分鐘1次。

(二)學生能學會食物的種類與營養均衡的概念。

五、學校申請點數：3點

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)辦理水域安全課程

(二)辦理4-6年級游泳與自救課程

二、執行對象：全校學生

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)辦理水域安全課程，並填報體育統計年報

(二)學生能學會水域安全知能，並能在安全水域遊玩。

五、學校申請點數：1點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)實施班級健康護照

(二)建立學生健康自主管理的習慣

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)全校每位學生皆能確實填寫健康護照

(二)學生能發展健康自主管理的觀念，並落實於生活中。

五、學校申請點數：5點

指標十：推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上

一、執行方式：

(一)辦理體育性社團課程

(二)培養學生運動的興趣，並建立正確運動的觀念與方法。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全校參與數達60%以上：2點

四、預期效益：

(一)推動學校體育性社團，全校參與數達60%。

(二)養成學生運動的習慣。

五、學校申請點數：2點

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)依據「教育部體育署補助推動學校潛泳及水域運動實施要點」辦理，申請學生游泳課程經費補助。

(二)預定每年申請10次游泳課程。

二、執行對象：高年級學生

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)依據教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標進行檢測。

(二)游泳檢測合格率达60%以上。

五、學校申請點數：1點

指標十二：施行飲食教育課程或活動

一、執行方式：

(一)推動飲食教育相關課程融入生活、綜合領域課程實施。

(二)辦理校內開心農場課程

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)學生能體會開心農場、食物自給的過程。

(二)能將飲食教育的觀念傳達給學生。

五、學校申請點數：2點