

二、領導力與歸屬感： 健康學校政策

2-3-1

- ◇ 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動。
- 營養教育巡迴列車;視力保健校園巡迴偶戲;食農遊學地圖;體適能與飲食教育活動;健康小學堂;普及化運動等。



**臺南市112學年度永信國民小學
運動嘉年華成果表**

活動名稱	臺南市 112 年全民趣味運動嘉年華會			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年11月22日	參加人數	0	0	20
簡述活動內容	一、提昇運動風氣、促進身心健康。 二、結合各界資源、共創美好願景。 三、培養正當休閒、營造善良習尚。			

佐證資料(競賽規程)

**臺南市112年全民趣味運動嘉年華會
競賽規程**

第一條 宗旨：

- 一、提昇運動風氣、促進身心健康。
- 二、結合各界資源、共創美好願景。
- 三、培養正當休閒、營造善良習尚。

第二條 主辦單位：臺南市政府。

第三條 承辦單位：臺南市政府體育局、臺南市政府勞工局。

第四條 協辦單位：臺南市議會、臺南市各區公所、臺南市政府教育局、臺南市政府新聞及國際關係處、警察局、衛生局、交通局、農業局、觀光旅遊局、環境保護局、財政稅務局、社團法人臺南市體育總會、社團法人台南市勞工志願服務協會、臺南市體育總會體育志工委員會、台南市總工會、大台南總工會、台南市產業總工會、台南市職業總工會、臺南直轄市總工會、臺南市總工業會、台南市工業會。

第五條 辦理日期及地點：112年11月12日（星期日）於臺南市永華體育場舉行。開幕典禮預定於11月12日上午9時整。（有關勞資體育競賽規程，於本規程外另訂）

第六條 競賽項目及分組：

一、競賽項目：

- (一) 公教組：一分耕耘一分收穫、飛鏢神射手、求神問卦、姜太公釣魚、太空漫步、同舟共濟、公教接力賽跑，共7項趣味競賽。

佐證資料(報名表)

姓名*	生日(西元)*	性別(1男, 2女)*	身分證字號*	職稱代碼*	選手參賽組別*	英文姓名*
吳	1964		1 R12083		2	202 WU,PC
劉	1974		1 Q12107		3	202 LIU,CH NG
盧	197		1 R12211		4	202 LU,CH
柯	198		1 T12325		1	202 KE,CH
劉	1991		1 D12238		1	202 LIU,YU
劉	1988		1 R12381		1	202 LIU,YE
楊	198		1 E12337		1	202 YANG
李	197		1 Q12223		1	202 LI,HOU
吳	198		1 P12330		1	202 WU,JI
林	1998		1 D12287		1	202 LIN,YO
洪	197	2	2 B22152		1	202 HUNG IG
陳	196	2	2 R22149		1	202 CHEN,
蕭	198	2	2 A22109		1	202 HSIAC [
蘇	197	2	2 D22161		1	202 SU,YA
涂	19	2	2 S22233		1	202 TU,YU
林	198	2	2 R22317		1	202 LIN,YA
吳	1981	2	2 H22306		1	202 WU,CH

佐證資料(參賽項目)

貳、飛鏢神射手

- 一、 比賽制度：採計分決賽。
- 二、 每單位各組限報名 1 隊，報名隊數未達 3 隊，不舉行比賽，但可友誼賽。
- 三、 比賽使用器材：飛鏢、飛鏢架、背板（由大會提供）。
- 四、 比賽距離：5 公尺處設準備區，250 公分處設投擲區（投擲距離 250 公分）。
- 五、 飛鏢神射手規定如下：
 - (一) 比賽運動員 12 人（男、女各 6 人），註冊 14 人（男、女各 7 人）。
 - (二) 比賽方式：

參、求神問卦

- 一、 比賽制度：採計時決賽。
- 二、 每單位各組限報名 1 隊，報名隊數未達 3 隊，不舉行比賽，但可友誼賽。
- 三、 比賽使用器材：木材聖杯（由大會提供）。
- 四、 比賽距離：15 公尺。
- 五、 求神問卦比賽規定如下：
 - (一) 運動員：比賽運動員 12 人（男、女各 6 人），註冊 14 人（男、女各 7 人）。
 - (二) 比賽方式：
 1. 每隊 12 人成 1 縱隊，女 6 人在前，男 6 人在後，每人從起點跑至折返點拿起地上木材聖杯，背向擲木材聖杯需為正、反面，方可跑回起點換下一位。
 2. 擲木材聖杯若非正、反面者，繼續再擲，直到擲正、反面為止，但每人最多擲 3 次，即可返回起點交給下一位。
 3. 勝負判定：採計時決賽方式進行，以花最少時間完成比賽之成績排定先後之名次。

佐證資料(賽程表)

日期：112年11月12日(星期日)↵

地點：永華田徑場↵

上 午↵

一、公教飛鏢神射手↵

公教組(共50隊/分9組)：計時決賽 -----09：30↵

↵

↵

二、公教求神問卦↵

公教組(共32隊/分6組)：計時決賽 -----10：10↵

佐證資料(比賽照片)



臺南市112學年度永信國民小學 棒球增能研習成果表

活動名稱	臺南市 112 年棒球增能研習			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113年01月22~23日	參加人數	16	0	36
簡述活動內容	<p>一、培養參與本市棒球運動推廣之種子教師，藉以紮根本市棒球運動發展基礎。</p> <p>二、精進學校棒球運動教練之訓練技術，藉以提升學校棒球隊訓練成效。</p> <p>三、增廣學校棒球運動教練多元之專業知能，藉以強化棒球隊正向運作。</p> <p>四、宣導兒童權利與性別平等教育的意義與內涵。</p>			

佐證資料(實施計畫)

臺南市113年棒球教練增能研習暨優秀選手培育 實施計畫

113年1月12日南市體全字第1121741448號

壹、依據「113年推動中小學社區(團)學生棒球發展計畫」辦理

貳、活動目的：

- 一、培養參與本市棒球運動推廣之種子教師，藉以紮根本市棒球運動發展基礎。
- 二、精進學校棒球運動教練之訓練技術，藉以提升學校棒球隊訓練成效。
- 三、增廣學校棒球運動教練多元之專業知能，藉以強化棒球隊正向運作。
- 四、宣導兒童權利與性別平等教育的意義與內涵。

參、主辦單位：臺南市政府體育局。

肆、承辦單位：臺南市永信國小

伍、實施對象：共80名，額滿截止。

- 一、本市各級學校有興趣參與棒球運動推廣之教師。
- 二、本市各級學校棒球隊教練。
- 三、本市社區棒球運動聯盟等棒球運動團體。
- 四、對棒球教練及裁判基礎知識、實務等專業進修需求人員。

陸、實施方式：

一、講習日期及地點：

(一) 預計日期：113年1月22-23日(預備日：113年25-26日)

(二) 地點：臺南市永康區永信國小(永康區復華七街166號)4樓視聽教室、樂動館、忠孝棒球場。

佐證資料(課程規劃)

課程規劃：

<p>棒球增能研習：4樓視聽教室與永信國小棒球場(忠孝)</p> <p>日期：1月22日(星期一)</p>		
時間	課程	主講人
08：00—08：30	開幕式	臺南市政府體育局 陳良乾 局長
08：30—09：30	開訓及台南市棒球發展 政策&年度競賽行事曆 (年度臺南市及全國重 要賽事選擇)	臺南市政府體育局全民運動科 孫丕和 科長
09：30—10：30	台南市各級棒球隊發展 重點	臺南市棒球委員會 陳獻榮 主委
10：00—10：20	休息時間	
10：20—11：50	捕手訓練與戰略運用	民德國中棒球教練 王霆曜
11：50—13：20	午餐時間	
13：20—15：00	棒球訓練成果之檢測與 分析	長榮大學總教練 林郁捷教練
15：00—15：20	休息時間	
15：20—17：30	外野訓練與戰略運用	長榮大學總教練 林郁捷教練

<p>棒球增能研習：4樓視聽教室與永信國小棒球場(忠孝)</p> <p>日期：1月23日(星期二)</p>		
時間	課程	主講人
08：30—10：00	棒球團隊經營管理	潘瑞根教練
10：00—10：10	休息時間	
10：20—11：50	棒球選手之選材與訓練	台灣大學 康正男教練
12：10—13：20	午餐時間	
13：20—14：50	打擊訓練指導理論	崑山科大總教練 陳該發教練

佐證資料(上課過程)



局長致詞



上課情形



上課情形



術科練習情形

臺南市112學年度永信國民小學

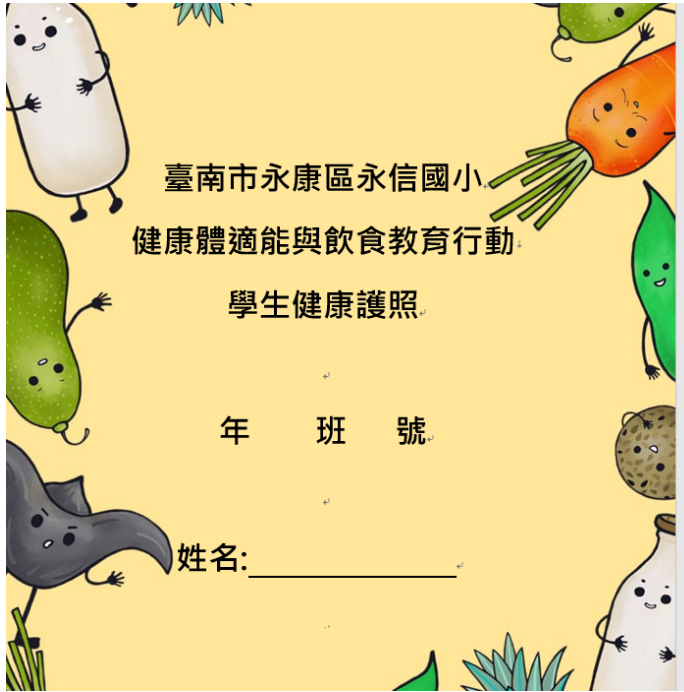
參加全市班際大隊接力比賽

佐證資料



臺南市112學年度永信國民小學 健康體適能與飲食教育行動成果

佐證資料



健康吃，快樂動。

能讓我們身體更健康!

鼓勵認真執行的小朋友，會有精美的小禮物鼓勵哦!

- 1、記錄時間：112/11/1-113/3/19(含寒假時間)
- 2、交回時間：113/3/21-113/3/29
- 3、頒獎時間：預計113年4月

目 錄

緣起	P. 2
個人健康紀錄	P. 3
體適能紀錄	P. 3
健康小知識	P. 4
健康目標	P. 5
健康行動紀錄	P. 7
健康密碼	P. 9

【緣起】

黃偉哲市長上任後責成教育局，積極檢討並回應家長對臺南區免試入學制度的期待。在調降體適能項目的比重後，為了持續強化學生的體適能、養成學生運動習慣，並讓每個孩子平安健康長大，因此將體適能檢測，轉型為普及化運動和趣味化的體育教學，並結合健康飲食教育，創新推出各校的行動方案，內容重點包括：學校體育趣味化、簡易運動普及化、飲食教育在地化及健康體位創意化等面向，希望落實推動到每所學校、每個班級和學生，以養成規律運動與正確飲食的行動力，並達到「活力臺南、食在健康」的目標。

要增進學生體適能，跑步是學校最容易推行的運動項目，利用課餘或課堂時間累計跑步運動，落實學生每週在校運動時間超過150分鐘(SH150)，並推出全市性「大跑步行動方案」，包括「一學年一起馬」的個人挑戰及班際挑戰賽。另外，在健康飲食方面，全面推動班級餐前5分鐘飲食教育，鼓勵學校開發「我的餐盤」特色本位課程，搭配食農教育，讓學生從認識食物、了解營養價值、惜食感恩、減少午餐剩食比率，強化地產地銷與節能減碳的概念，將飲食知識轉變為日常生活習慣。

除了校園的全面推動，永信國小也呼籲家長一起來，推廣到家庭生活，培養親子運動和健康飲食，成為一輩子「吃得健康、規律運動」的好習慣。

【個人健康紀錄】

姓名：_____

性別： 男 女 > 年齡： _____ 歲

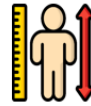


	上學期(年 月 日)	下學期(年 月 日)
身高	公分	公分
體重	公斤	公斤
身體質量指數 (BMI)		
我的身體質量指數屬於 (請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 右	左 右

【體適能紀錄】(4~6年級)

	上學期 (年 月 日)	下學期 (年 月 日)
800/1600 公尺長跑	分 秒	分 秒
立定跳遠	公分	公分
60秒仰臥起坐	下	下
坐姿體前彎	公分	公分

【健康小知識】



體重(公斤)

身高(公尺)×身高(公尺)

- 身體質量指數 (BMI) 的計算：
- 兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值與成人不同，以下是 7-15 歲的 BMI 對照表。

年齡	男				女			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
7	BMI < 13.8	BMI 介於 13.8-17.9	BMI ≥ 17.9	BMI ≥ 20.3	BMI < 13.4	BMI 介於 13.4-17.7	BMI ≥ 17.7	BMI ≥ 19.6
8	14.1	14.1-19	19	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14	14-19.1	19.1	21.3
10	14.5	14.5-20	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2

(資料來源：衛生福利部國民健康署，2018/12)

健康目標

目標一：均衡飲食好習慣(六大類食物)

均衡飲食的優點：

1. 維持理想體重
2. 促進身體生長及發展
3. 促進正常生理機能
4. 預防疾病，增加免疫力



目標二：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯)

喝白開水好處：

1. 加速新陳代謝，維持美美 QQ 的肌膚
2. 促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
3. 避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會



目標三：不喝含糖飲料(不包含現榨不加糖果汁，但不得以果汁替代水果供應)

含糖飲料的缺點：

1. 增加蛀牙機率
2. 導致肥胖
3. 精神不濟、注意力不能集中
4. 越喝越渴，止渴效果不好



目標四：不吃零食

零食是指高油、高鹽、高糖，低營養價值的食物，多為經油炸、乾燥、醃製的食品，如蜜餞、糖果、洋芋片等。

點心是指除了提供熱量外，仍有其他營養價值，如無加糖優酪乳、小魚乾、堅果種子等。



吃零食的缺點：

1. 影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡
2. 飲食重口味的養成，增加身體負擔
3. 影響生長發育

目標五：不吃油炸食品

少吃油炸的好處：

1. 降低肥胖的機率
2. 減少痘痘生長，改善皮膚光澤
3. 保護心血管



目標六：天天運動30分鐘(天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！)

運動的好處：

1. 穩定情緒、降低壓力
2. 促進心肺功能
3. 儲存健康、保持體力



健康行動紀錄

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘	
現況 分析:	現在我每週 有__天 吃六大類食物	現在我每週 有__天 喝足白開水	現在我每週 有__天 不喝含糖飲料	現在我每週 有__天 不吃零食	現在我每週 有__天 不吃油炸食品	現在我每週 有__天 運動達30分鐘	
理想 目標:	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週不吃超過 1次油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘	
日期	1/08 1/12	現在我每週 有__天吃 六大類食物	現在我每週 有__天 喝足白開水	現在我每週 有__天 不喝含糖飲料	現在我每週 有__天 不吃零食	現在我每週 有__天 不吃油炸食品	現在我每週 有__天 運動達30分鐘
	1/15 1/19	現在我每週 有__天吃 六大類食物	現在我每週 有__天 喝足白開水	現在我每週 有__天 不喝含糖飲料	現在我每週 有__天 不吃零食	現在我每週 有__天 不吃油炸食品	現在我每週 有__天 運動達30分鐘
	1/22 1/26	現在我每週 有__天吃 六大類食物	現在我每週 有__天 喝足白開水	現在我每週 有__天 不喝含糖飲料	現在我每週 有__天 不吃零食	現在我每週 有__天 不吃油炸食品	現在我每週 有__天 運動達30分鐘
	1/29 2/02	現在我每週 有__天吃 六大類食物	現在我每週 有__天 喝足白開水	現在我每週 有__天 不喝含糖飲料	現在我每週 有__天 不吃零食	現在我每週 有__天 不吃油炸食品	現在我每週 有__天 運動達30分鐘
	2/06 2/12	現在我每週 有__天吃 六大類食物	現在我每週 有__天 喝足白開水	現在我每週 有__天 不喝含糖飲料	現在我每週 有__天 不吃零食	現在我每週 有__天 不吃油炸食品	現在我每週 有__天 運動達30分鐘
	2/05 2/09	現在我每週 有__天吃 六大類食物	現在我每週 有__天 喝足白開水	現在我每週 有__天 不喝含糖飲料	現在我每週 有__天 不吃零食	現在我每週 有__天 不吃油炸食品	現在我每週 有__天 運動達30分鐘
	2/12 2/16	現在我每週 有__天吃 六大類食物	現在我每週 有__天 喝足白開水	現在我每週 有__天 不喝含糖飲料	現在我每週 有__天 不吃零食	現在我每週 有__天 不吃油炸食品	現在我每週 有__天 運動達30分鐘
	2/19 2/23	現在我每週 有__天吃 六大類食物	現在我每週 有__天 喝足白開水	現在我每週 有__天 不喝含糖飲料	現在我每週 有__天 不吃零食	現在我每週 有__天 不吃油炸食品	現在我每週 有__天 運動達30分鐘
	3/06 3/12	現在我每週 有__天吃 六大類食物	現在我每週 有__天 喝足白開水	現在我每週 有__天 不喝含糖飲料	現在我每週 有__天 不吃零食	現在我每週 有__天 不吃油炸食品	現在我每週 有__天 運動達30分鐘
	2/26 3/01	現在我每週 有__天吃 六大類食物	現在我每週 有__天 喝足白開水	現在我每週 有__天 不喝含糖飲料	現在我每週 有__天 不吃零食	現在我每週 有__天 不吃油炸食品	現在我每週 有__天 運動達30分鐘

健康密碼

- 8 睡足8小時
- 5 天天5蔬果
- 2 螢幕注視少於2
- 1 天天運動1小時
- 0 0 含糖飲料



我下定決心：

- ★天天睡滿『8』小時
- ★天天都要『5』蔬果
- ★使用電子用品不超過『2』小時
- ★每『1』天要運動三十分以上
- ★『0』含糖飲料，多喝「白開水」

我要做到：

85210 健康我最行

112 學年度健康體適能與飲食教學-學生健康護照

佐證資料

【個人健康紀錄】

姓名：張 [] 年齡：10 歲

性別： 男 女

	上學期(113年 1 月 18 日)	下學期(113年 3 月 26 日)
身高	130 公分	130 公分
體重	23 公斤	23 公斤
身體質量指數 (BMI)	13.7	13.19
我的身體質量指數屬於 (請圈選)	<input checked="" type="radio"/> 過輕 <input type="radio"/> 正常範圍 <input type="radio"/> 過重 <input type="radio"/> 肥胖	<input checked="" type="radio"/> 過輕 <input type="radio"/> 正常範圍 <input type="radio"/> 過重 <input type="radio"/> 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 0.3 右 1.0	左 0.2 右 1.2

【體適能紀錄】(4~6年級)

	上學期 (113年 1 月 18 日)	下學期 (113年 3 月 26 日)
800/1600 公尺長跑	3:52	4 分 28 秒
立定跳遠	155 公分	167 公分
60秒仰臥起坐	46 下	44 下
坐姿體前彎	41 公分	39 公分

學生護照實施成果

113 年度-健康小學堂-健康知識大挑戰

佐證資料



考古題複習



賽前模擬訓練



參加健康知識大挑戰 1



參加健康知識大挑戰 2