

【結合或參與公部門同辦理的健康促進議題相關活動】

1. 結合屏東縣來義鄉喜樂發發吾社區發展協會辦理屏東排灣文化與地景走讀
2. 結合教育局辦理體適能與飲食教育活動

臺南市立復興國中班級校外教學活動申請表

班 級	國一國二卓越組	學生人數	102
領隊老師	許錕安導遊 紀彥羽 劉嘉怡 張仰薰 蔡青芸	學生每人負擔 經費	100 元便當費
地 點	屏東排灣族來義部落 二峰圳分流堰	申請日期	113.03.27
出發時間	113 年 3 月 30 日 上午 8 時 20 分	返校時間	113 年 3 月 30 日 下午 5 時 30 分
租用交通 工具公司	駿昌	保險公司	學生平安保險
經過路程	台南市復興國中 - 屏東縣來義鄉 - 丹林村二峰圳 - 丹林村喜樂發 發吾森林公園 - 義林村部落蔬店 - 來義村東西部落 - 賦歸		
校外活動 計畫摘要	<p>四領隊老師 帶四組學生 分組交錯分站進行課程：</p> <p>1. 場地一：二峰圳走讀導覽 內容：二峰圳結構、建造歷史等簡介，二峰圳分流堰戲水。 體驗時間：1 小時</p> <p>2. 場地二：傳統點心手作體驗 內容：地菝米酥（團統點心）手作體驗。 體驗時間：1 小時</p> <p>3. 場地三：部落裡的食農課程與傳統手作體驗 內容：排灣族農耕種植文化解說、傳統食物或飾品製作。 體驗時間：1 小時</p> <p>4. 場地四：來義部落周邊天然災害與地質景觀走讀 內容：莫拉克颱風重創來義村，大邊邊崩塌，土堆積河道。災後至今已 10 餘年，景觀仍不復從前，也大大改變當地人的生活型態。 體驗時間：1 小時</p>		
申請教師	教師劉嘉怡	總務處	教師兼 總務主任 王嘉徹
導 師	教師劉嘉怡	學務處	教師兼 學務主任 陳俊豪
		教務處	教師兼 教務主任 陳俊宏
校長核示	臺南市立復興國中校長 陳文財		

活動分組表

活動名稱	場地別	場次一 09:30~10:30	場次二 11:00~12:00	場次三 13:30~14:30	場次四 15:00~16:00
地方文史 二峰圳走讀	①	A 組	B 組	C 組	D 組
排灣傳統點心 地菝米酥	②	B 組	A 組	D 組	C 組
食農導覽 部落蔬店手作	③	C 組	D 組	A 組	B 組
土砂災害 莫拉克與來義村	④	D 組	C 組	B 組	A 組

車輛與人員分組表

人員組別	車輛別	場地①		場地②		場地③		場地④	
		抵達	離開	抵達	離開	抵達	離開	抵達	離開
A 組	甲	9:20	10:40	10:50	12:10	13:20	14:40	14:50	16:10
B 組	乙	10:50	12:10	9:20	10:40	14:50	16:10	13:20	14:40
C 組	丙	13:20	14:40	14:50	16:10	9:20	10:40	10:50	12:10
D 組	丁	14:50	16:10	13:20	14:40	10:50	12:10	9:20	10:40

甲車：9:20 抵達場地①，午餐後 13:20 抵達場地③，14:40 離開前往場地④。

乙車：9:20 抵達場地②，午餐後 13:20 抵達場地④，14:40 離開前往場地③。

丙車：9:20 抵達場地③，10:40 離開前往場地④，12:10 離開前往場地①用午餐。

丁車：9:20 抵達場地④，10:40 離開前往場地③，12:10 離開前往場地②用午餐。

所有車輛 16:10 準備返回至復興國中

臺南市112學年度復興國民中學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	屏東排灣族來義部落食農課程	
活動日期	參加對象	國一國二卓越組學生
113年3月30日	參加人數	120人

說明:結合屏東縣來義鄉喜樂發發吾社區發展協會辦理食農課程



說明：部落 vuvu 說明芋頭粉粽製作材料



說明：vuvu 帶學生製作芋頭粉粽



說明：vuvu 教學生如何將芋頭粉粽綁緊



說明：原式地菝米蘇製作材料說明



說明：ina 示範雙人配合節奏將地瓜搗成泥



說明：學生體驗將地瓜搗成泥

臺南市東區復興國民中學

112 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

壹、學校背景資料及現況分析

一、學校背景資料：

本校位於臺南市工商業發達的東區，因歷任校長辦學績優，社區人口急遽增加，學生家庭一般而言社經地位尚佳。家長普遍對於學生課業比較重視，對於「運動、體適能」的觀念，較不認為是重要的一環。綜合以上因素，本校學生體適能的表現有待加強。營養教育的部分，因本校有自己的廚房，以及每週皆有低碳蔬食日，搭配平常對同學均衡飲食教育宣導、我的餐盤等活動，故本校同學的健康體位優於臺南市平均水準。

二、現況分析：

- 1、家長普遍對於學生課業比較重視，對於「運動、體適能」的觀念，較不認為是重要的一環。
- 2、學生飲食習慣高油、重調味；同時學生物質生活較為優渥，故午餐剩食率較高，學生普遍有偏食的情況。
- 3、學生體適能的表現有待加強。

貳、計畫目標

- 1、體適能通過率達 57%以上。
- 2、體位適中比率提高 2%以上。
- 3、午餐剩食率降低 4~4.9%以上。

參、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	陳文財	校長	計畫召集人暨綜理學校方針，領導推動健康體適能與飲食教育計畫。
副召集人	陳俊豪	學務主任	協助督促健康體適能與飲食教育相關計畫。
健康教學組	陳俊宏	教務主任	統籌規劃健康體適能與飲食教育計畫課程融入與相關事宜。

健康服務組	許浩瑩	衛生組長	統籌辦理健康體適能與飲食教育相關之服務與活動。
健康服務組	王慧娟	護理師	統籌辦理健康體適能與飲食教育相關之服務與活動。
體適能服務組	林豐傑	體育組長	統籌辦理健康體適能與SH150相關跑步計畫。
飲食教育服務組	葉亮吟	營養師	統籌辦理飲食教育與餐前五分鐘相關活動計畫。
學生組	王苡蕎	學生自治幹部	協助辦理學生需求評估與活動，協助班級與行政單位之聯繫。
社區代表	李建億	家長會長	溝通反映意見配合社區活動推行社區資源運用。
飲食教育服務	洪煜喬	午餐執秘	統籌辦理飲食教育與餐前五分鐘相關活動計畫。

肆、預定進度

實施日期	工作項目
112年10月至113年4月	落實SH150計畫，利用學校班級網頁傳達體適能資訊及運動習慣等相關議題，強化親師生健康意識。
112年10月至113年4月	以「健康體位(主推議題)、視力保健、口腔保健、菸檳防制、全民健保(含正確用藥)、性教育、安全教育與急救」等議題納入學校政策並持續推動，讓學生、老師、家長及社區共同參與，共同努力營造健康環境，促進學生、教職員工、家庭和社區成員身心健康。
112年10月至113年4月	透過餐前五分鐘飲食教育，以及每天統計各班廚餘量，並且了解廚餘量過多的班級原因，宣導及加強愛惜食物的觀念。

伍、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57~57.9%：3點	3
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	1/3班級數實施：1點	1
十	午餐剩食率降低	降低4~4.9%：1點	1
十一	施行飲食教育課程或活動	每月施行1次：2點	2

陸、各項指標計畫內容及執行方式

<p>指標一：體適能填報率達 100%，提高體適能檢測通過率</p> <p>一、執行方式：</p> <p>(一)利用體育課積極鍛鍊學生體適能</p> <p>(二)提供方法讓學生可以在家自行鍛鍊</p> <p>二、執行對象：全校學生</p> <p>三、指標目標及點數：通過率 57~57.9%：3 點四</p> <p>預期效益：增加學生體適能</p> <p>五、學校申請點數：3 點</p>

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)推廣 SH150 計畫，並定期檢視學生執行狀況

(二)利用學校網頁及班級公佈欄傳達體適能資訊及運動習慣等相關議題，強化親師生健康意識。

(三)落實全校學生每週運動 150 分鐘政策，培養學生良好的身體適能，畢業前通過體適能檢測中等比率達到 60%的目標。

(四)藉由校內辦理體育競賽及廣設運動社團，提供歡樂愉快的運動經驗，奠定終身運動的基礎

(五)多元發展體育活動，學生畢業前至少學會一項運動技能

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：增進學生體適能

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)參加大跑步計畫

(二)參加市中運大隊接力

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：參加 1 項比賽：2 點四

預期效益：增進學生體適能

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)利用集會時間推廣健康體位觀念：健康飲食、身體活動、充足睡眠三管齊下

(二)利用校園公佈欄提供資訊，使學生建立養成健康體位的生活習慣

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：增加學生體位適中率，下學期較上學期提高 2%以上

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)每週一的午餐時間播放餐前五分鐘飲食教育影片

(二)請學生於聯絡簿札記向家長及導師分享餐前五分鐘影片的影片知識內容

(三)每週三的幹部集合宣導時間推廣飲食營養知識

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：增進師生飲食、營養知識

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)利用體育課及集會辦理水域安全課程活動

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：增進師生水域安全知能

五、學校申請點數：1 點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)利用班會時間填寫健康護照

(二)期初健檢資料及時登錄於健康護照

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：1/3 班級數實施：1 點四

預期效益：增加學生健康知能

五、學校申請點數：1 點

指標八：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)積極調查各班所需餐點份量

(二)推廣正餐營養需求

二、執行對象：全校用餐師生

三、指標目標及點數：降低 4~4.9%：1 點四

預期效益：(一)減少午餐剩食率

(二)增加學生正確營養攝取需求觀念

五、學校申請點數：1 點

指標九：施行飲食教育課程或活動

一、執行方式：

(一)利用集會時間宣導飲食禮節或各國飲食相關知識

(二)利用課堂宣導飲食知識，學生代表與營養師共同規劃餐點

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：每月施行1次：2點

四預期效益：增進飲食禮節

五、學校申請點數：2點

承辦人：

教師兼衛生組長許浩瑩

學務主任：

教師兼學務主任陳俊豪

校長：

臺南市復興區立復興國民中學校長陳文財

全校學生體適能檢測成果

全校學生體適能獎章					
金牌	銀牌	銅牌	中等	待加強	無法評估
127 人	127 人	513 人	890 人	1292 人	40 人

Hi! 市立復興國中您好！ 上次登入時間：2024-04-03 08:17:47 來自：120.115.8.43

112學年度 市立復興國中 國民中學上傳資料平均



身高/體重/身體組成

坐姿體前彎

立定跳遠

仰臥起坐

心肺適能

男(1562)	163.51 公分/55.59 公斤/20.64	25.52 公分	189.87 公分	35.86 次	559.91 秒
女(1427)	157.13 公分/48.76 公斤/19.70	35.50 公分	154.21 公分	28.68 次	276.39 秒
全(2989)	160.47 公分/52.33 公斤/20.19	30.30 公分	172.83 公分	32.43 次	424.41 秒

112學年度 市立復興國中 國民中學百分等級統計表

	性別	15%以下	15%~24%	25%~49%	50%~74%	75%~84%	85%以上	無資料	總計
坐姿體前彎	男	239	102	352	334	145	384	6	1562
	女	101	76	217	324	164	543	2	1427
立定跳遠	男	112	109	322	347	162	503	7	1562
	女	81	42	222	354	194	531	3	1427
仰臥起坐	男	240	106	278	331	177	425	5	1562
	女	205	100	326	278	127	382	9	1427
心肺適能	男	169	114	378	456	168	265	12	1562
	女	110	78	322	366	186	357	8	1427

112學年度 市立復興國中 國民中學 身體組成 統計表

性別	過輕	正常	過重	肥胖	無資料	小計
男	158	939	198	267	0	1562
女	132	1030	134	131	0	1427
總計	290	1969	332	398	0	2989

112學年度 市立復興國中 國民中學學生體適能獎章狀態

	 金牌	 銀牌	 銅牌	中等	待加強	無法評等
男(1562)	39	68	241	445	746	23
女(1427)	88	59	272	445	546	17
全(2989)	127	127	513	890	1292	40

112學年度 市立復興國中 國民中學 獎章詳細列表



說明:結合教育局辦理體適能與飲食教育活動過程紀錄



餐前5分鐘利用營養午餐作為教學素材使學習更貼近生活，達到潛移默化效果，引導學生嘗試吃、常常吃到喜歡吃，陪伴學生認識健康知識。




下課自主運動不只對健康有幫助，對於大腦活化、團體互動、學習力和創造力也很有幫助。



班級體育競賽提供學生參與比賽的機會，藉以發揮守法及團隊的精神，促進班上的團結和諧。

學生「健康護照」成果↓



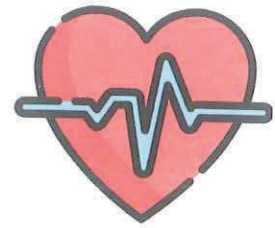
臺南市立復興國中
健康體適能與飲食教育行動方案
學生健康護照

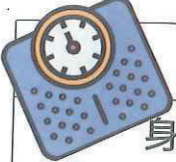
一年 ● 班 13 號

姓名 田

【個人健康紀錄】

- > 姓名：
 > 性別：男 女 > 年齡：12 歲
 > 健康紀錄表

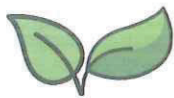


	上學期(112年10月11日)	下學期(113年2月22日)
 身高	149.9 公分	153.6 公分
體重	47.5 公斤	48.8 公斤
身體質量指數 (BMI)	21.1	20.7
我的身體質量指數 屬於 (請圈選)	過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖	過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖
視力	左 0.5 右 0.9	左 0.3 右 0.9

【體適能紀錄】



	上學期 (112年10月11日)	下學期 (年 月 日)
800/1600 公尺長跑	10 分 38 秒	分 秒
立定跳遠	147 公分	公分
60秒仰臥起坐	25 下	下
 坐姿體前彎	12 公分	公分



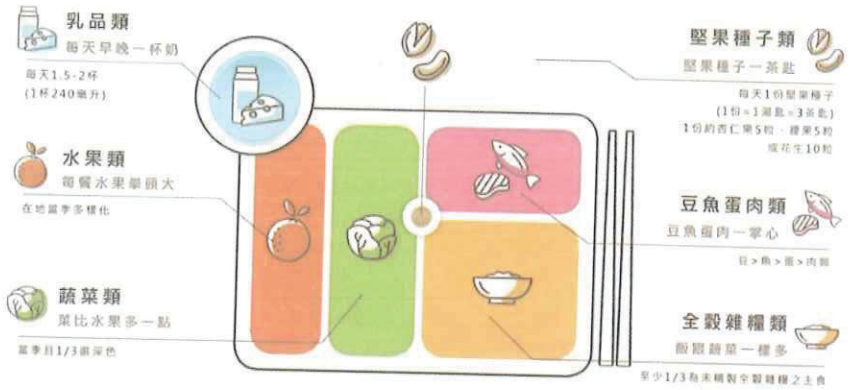
健康行動紀錄表

目標一：均衡飲食好習慣

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

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

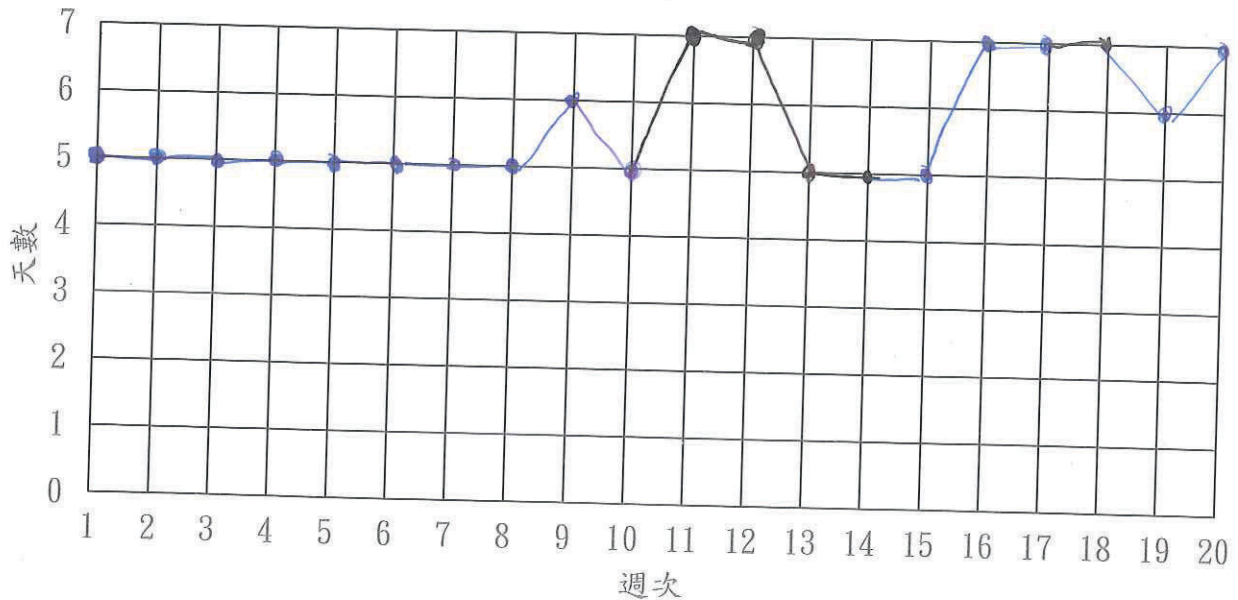


現況分析：現在我每週有 5 天會「吃到」六大類食物

理想目標：我天天都有「吃到」六大類食物。

※ 請將每週有幾天能「吃到」六大類食物，畫成折線圖，紀錄於下表中。

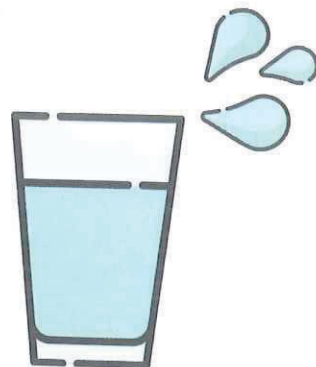
紀錄表



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

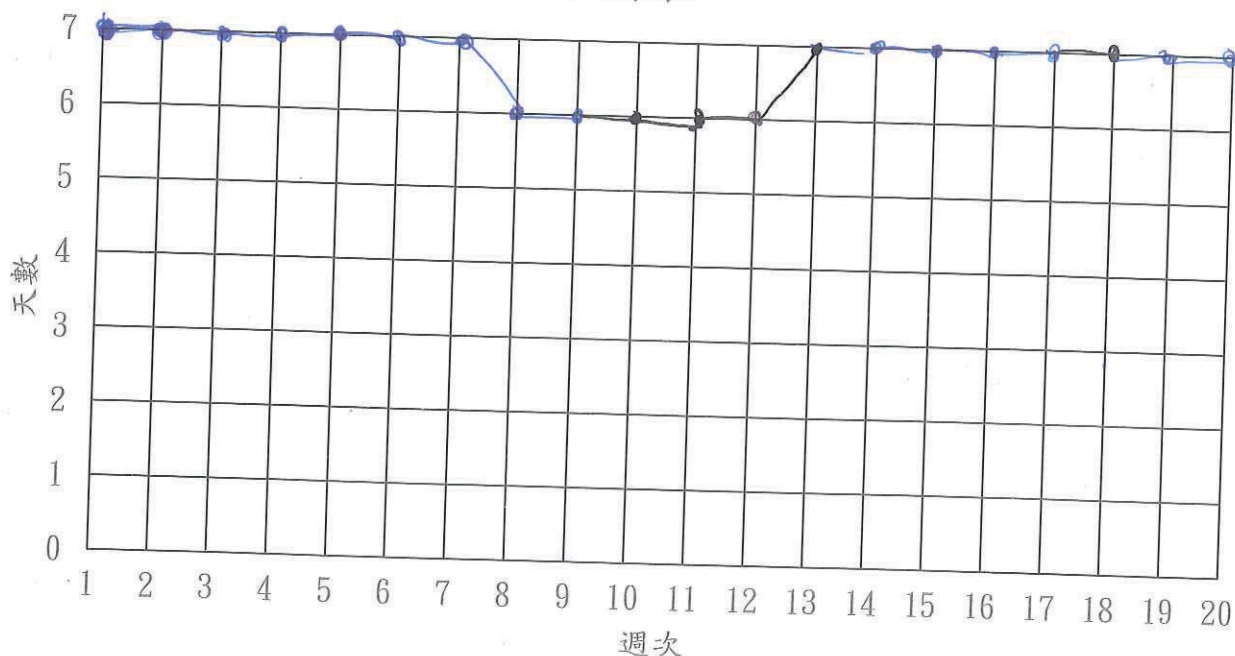


現況分析：現在我每週有 7 天可以喝足1500C.C.的白開水

理想目標：我天天都喝足1500C.C.的白開水，且隨身攜帶水壺裝白開水。

※ 請將每週有幾天能喝足1500C.C.的白開水，畫成折線圖，紀錄於下表中。

紀錄表



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

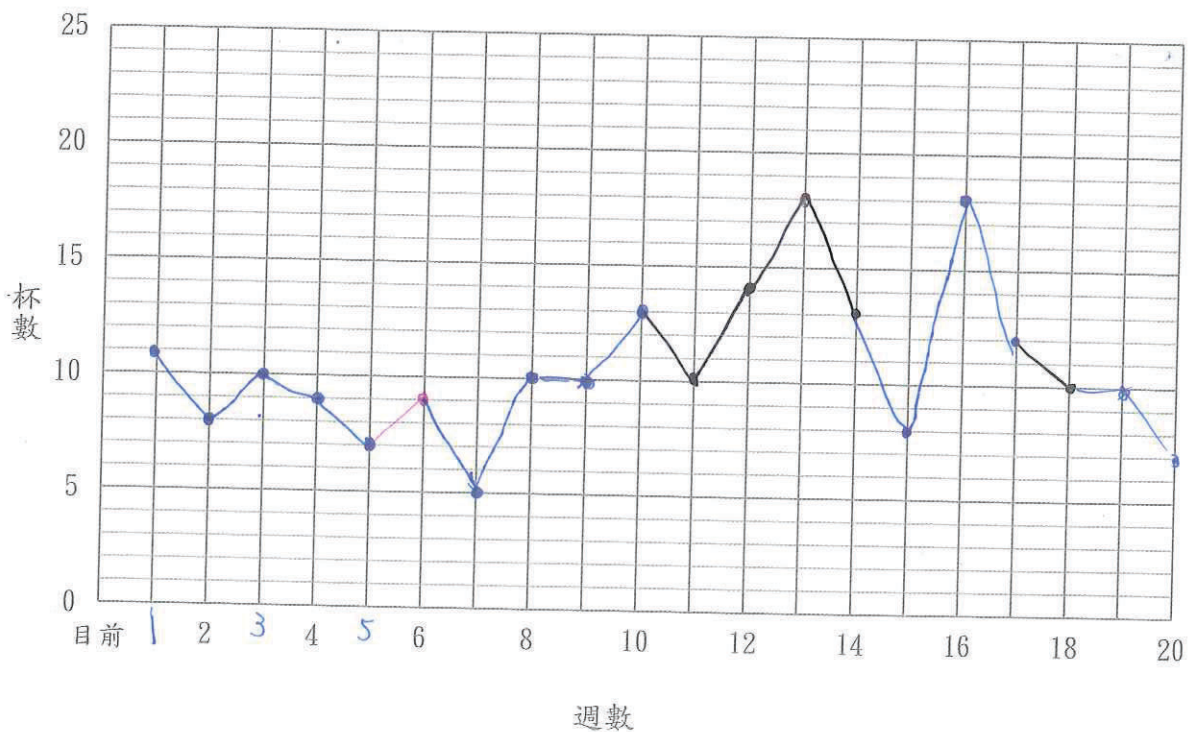


設定目標：現在我每週會喝_____杯含糖飲料。

理想目標：我不喝任何含糖飲料。

※ 請將每週喝了幾杯含糖飲料，畫成折線圖，紀錄於下表中。

紀錄表



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：

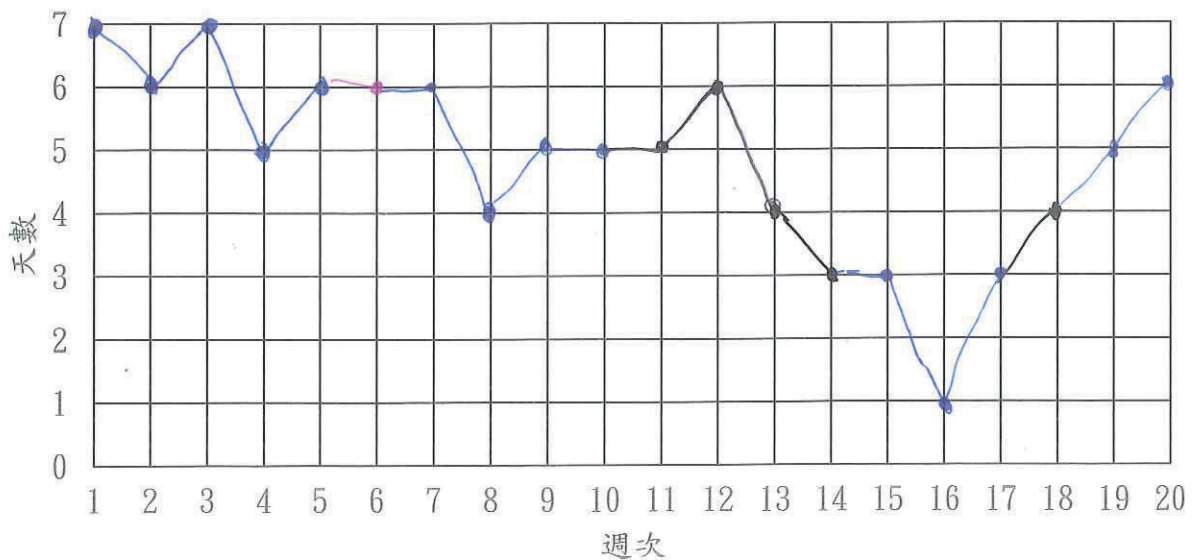
1. 影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡
2. 飲食重口味的養成，增加身體負擔
3. 影響生長發育

現況分析：現在我每週會有 7 天會吃零食

理想目標：我不吃任何零食。

※ 請將每週吃了幾天零食，畫成折線圖，紀錄於下表中。

紀錄表



目標五：不吃油炸食品

少吃油炸的好處：

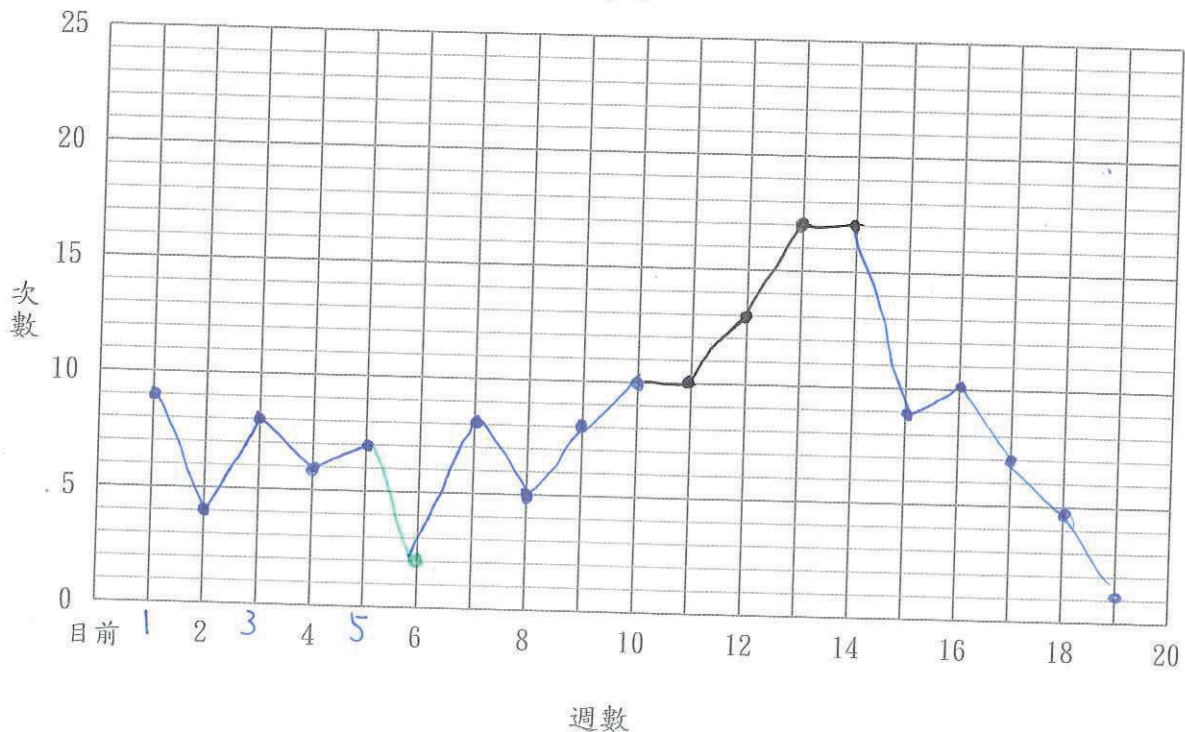
- 1.降低肥胖的機率
- 2.減少痘痘生長，改善皮膚光澤
- 3.保護心血管



現況分析：現在我每週會吃 6 次油炸食品(薯條、炸雞、丸子等)
理想目標：我吃油炸食品每週不超過1次。

※ 請將每週吃了幾次油炸食品，畫成折線圖，紀錄於下表中

紀錄表



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



現況分析：現在我每週有 9 天運動達到30分鐘

理想目標：我天天運動，每次達30分鐘。

※ 請將每週有幾天運動達到30分鐘，畫成折線圖，紀錄於下表中

