

項目二：領導力與歸屬感健康學校政策
2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

1. 參加健康小學堂(教育局)



說明：參加 111 年度健康知識大挑戰。



說明：選手預備進場比賽。



說明：選手專心聽主持人念題目。



說明：選手合作無間一起作答。

2. 參加臺南建城 400 年市府邀請與保羅帕茲聯合演唱會



3. 參加台南市體育總會市長盃龍獅藝陣鼓術運動錦標賽



說明：太鼓初階班獲得甲等



說明：太鼓初階班精彩演出



說明：太鼓進階班獲得優等



說明：太鼓進階班精彩演出

4. 參加台南市 113 年中小學足球對抗賽(體育局)



說明：學務主任對中年級組賽前指導



說明：忠義女童組獲得第二名，開心合影



說明：忠義忠年級組奮力踢進前 8 強



說明：忠義高年級組球場上英姿

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)依規定時間上網填報

二、執行對象：執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：通過率 58%以上：5 點

四、預期效益：

(一)體適能檢測合格率提升至 58%

五、實際成效：

一、班級體育老師都如期施測完畢

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：5

八、佐證文件：

九、指標一成果照片(4~6 張)



說明：800 公尺



說明：仰臥起坐



說明：坐姿體前彎



說明：跳遠

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)落實體育課前跑操場 1-3 圈

(二)每週 1-3 次早自修跑操場 3-6 圈

二、執行對象：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)學生養成自主運動習慣

(二)提升學生體適能

五、實際成效：

一、班級老師都能配合實施

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：

九、指標二成果照片(4~6 張)



說明：體育課跑步



說明：體育課跑步



說明：學校晨間跑步



說明：學校晨間跑步

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)報名參加樂樂棒球比賽

(二)報名參加班級馬拉松比賽

二、執行對象：執行對象：3、4 年級

三、指標目標及點數：參加 2 項比賽：4 點

四、預期效益：

(一)讓學生動起來達到健康娛樂的目的

(二)增進班級榮譽心與對班級、學校的向心力認同感

五、實際成效：

一、參加班級馬拉松比賽榮獲 4 年級第二名優秀成績

六、學校申請點數：4

七、學校自評點數：4

八、佐證文件：

九、指標三成果照片(4~6 張)



說明：參賽後拍照留念



說明：學生參加班級馬拉松比賽



說明：學生參加班級馬拉松比賽



說明：參賽後拍照留念

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)將健康飲食及健康體位議題融入課程，提醒學生養成勤於運動、不偏食的好習慣。

(二)加強減重班的辦理，透過運動與飲食指導，期望學童能有效控制體重。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：提高 0.5~0.9%：1 點

四、預期效益：

(一)體位適中率能提升 1%以上

五、實際成效：

一、全校體重適中率由 112 學年度上學期的 66.02%下降為 112 學年度下學期的 69.42%

二、學校因有足夠的飲水機，學生會多喝白開水

三、學生下課會離開教室，到戶外進行各種運動。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：

九、指標四成果照片(4~6 張)



說明：一人一運動，低年級呼拉圈比賽。



說明：一人一運動，三年級跳繩比賽。



說明：一人一運動，四~六年級馬拉松比賽。



說明：均衡飲食宣導，提醒學生如何正確吃三餐。



說明：於兒童朝會，全校跳健身操，動動身體。



說明：六年級游泳課，可以訓練肌肉及提升肺活量。

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)全校統一每週二中午實施(導師可視情況彈性調整)

(二)觀看餐前五分鐘影片，導師在旁引導補充

(三)由導師利用適當時間指導學生每月餐前五分鐘測驗活動，並鼓勵學生參加。

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)提升學生飲食知識。

(二)養成學生惜福習慣。

五、實際成效：

一、全校導師非常配合餐前五分鐘飲食教育，實施率達到百分百。

二、每週定期性的宣導，加上多元的教學素材，學生可以在餐前的五分鐘增進非常實用的飲食相關的知識

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：

九、指標五成果照片(4~6張)



說明：「豆」趣滿分，「實」在健康



說明：天熱來點瓜瓜樂



說明：牛滴滴美味，探索油的奧秘



說明：舌尖上的繽紛花食



說明：咩~奶粉故事開張囉



說明：頭足家族奇遇記

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)視訊教學，影片宣導

(二)週會或是期末休業式全校性宣導

二、執行對象：執行對象：全體師生

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：

(一)透過宣導學生能更注意水域安全以避免發生危險與意外傷害

五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：

九、指標六成果照片(4~6 張)



說明：水域安全宣導



說明：水域安全宣導

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)健康護照每位學生一本，作執行登記推廣健康護照使用

二、執行對象：執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：2/3 班級數實施：3 點

四、預期效益：

(一)學生能多運動注意飲食習慣，以避免體位過重或過輕

五、實際成效：

一、各班級均能配合宣導實施

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：

九、指標七成果照片(4~6 張)

※大跑步計畫登記表 有達成目標請打勾

(每班由導師根據統計，三位表現優異者可獲小禮物)

星期	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	合計 (公尺)	達成 請打勾	家長簽名
第10週	500	500	1000	500	500	500	500	3500	✓	張少鳴
第11週	100	100	200	300	500	600	400	2200	✓	張少鳴
第12週	200	600	100	200	200	300	400	2000	✓	張少鳴
第13週	500	400	200	100	300	100	100	1700	✓	張少鳴
第14週	500	500	600	100	100	200	300	2400	✓	張少鳴
第15週	100	200	400	600	100	100	600	1600	✓	張少鳴

星期	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	合計 (公尺)	達成 請打勾	家長簽名
第8週	200			100		200	200			張少鳴
第9週	200	100				200				張少鳴
第10週		100		100		200				張少鳴
第11週	200	100		100		200				張少鳴
第12週				200		200	200			張少鳴
第13週				100		200	200			張少鳴
第14週	200				200	200	200			張少鳴

說明：實施內容與家長簽章

說明：實施內容與家長簽章

星期	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	合計 (公尺)	達成 請打勾	家長簽名
第8週	200			100		200	200			張少鳴
第9週	200	100				200				張少鳴
第10週		100		100		200	200			張少鳴
第11週	200	100		100		200	200			張少鳴
第12週				200	200	200	200			張少鳴
第13週				100		200	200			張少鳴
第14週	200				200	200	200			張少鳴

第十七週 (112/12/17-112/12/23)

項目	週一	週二	週三	週四	週五	週六
1. 天天5蔬果(3份青菜, 2份水果, 每份約1個拳頭大小)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. 每日喝足白開水(體重×30c.c.)(1500c.c.~2000c.c.)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. 每日早、晚各一次刷牙(每次2分鐘)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4. 每日離校時間4電(電腦、電視、電玩和電話)少於2小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5. 每日晚上睡足8小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6. 每日睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7. 每日做好事、說好話、存好心(不說髒話)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8. 每日戶外活動至少30分鐘(每天至少30分鐘)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每週得分	8	8	8	8	8	8

※有完成的項目請在各項當日的□中打✓

家長簽章 楊鈺奎

第十八週 (112/12/24-112/12/30)

項目	週一	週二	週三	週四	週五	週六
1. 天天5蔬果(3份青菜, 2份水果, 每份約1個拳頭大小)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. 每日喝足白開水(體重×30c.c.)(1500c.c.~2000c.c.)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. 每日早、晚各一次刷牙(每次2分鐘)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4. 每日離校時間4電(電腦、電視、電玩和電話)少於2小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5. 每日晚上睡足8小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6. 每日睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7. 每日做好事、說好話、存好心(不說髒話)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8. 每日戶外活動至少30分鐘(每天至少30分鐘)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每週得分	8	8	8	8	8	8

※有完成的項目請在各項當日的□中打✓

家長簽章 楊鈺奎

說明：實施內容與家長簽章

說明：實施內容與家長簽章

指標十：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)利用朝會辦理營養教育講座，宣導相關議題

(二)由導師於餐前進行宣導

(三)填寫每月每日廚餘重量統計表

(四)隨時與中央廚房學校午餐秘書依照實際用餐人數提供適當的份量

(五)請中央廚房學校根據午餐問卷的數據調整菜色，讓學生更能喜愛午餐菜色而減少剩食量

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：降低7%以上：5點

四、預期效益：

(一)養成學生不挑食的習慣，確實降低剩食率

(二)提升學生惜福的素養，了解食物得來不易，建立惜福的價值觀

五、實際成效：

一、本校提供午餐飯量的原則，會請營養師依照實際用餐人數提供適當且足夠的份量，並根據有些熱門菜色時，份量也會適時增多，避免為了追求剩食率低的時候造成學生不夠吃，因此在剩食方面會有些量的緩衝。

二、因為平常老師有在宣導，加上中央廚房會調整菜色，因此學生比較不挑食，剩食率自然減低。

三、每月日平均剩食量逐月遞減，113年三月份比112年十月份減少10%左右

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：5

八、佐證文件：

九、指標十成果照片(4~6張)

臺南市中西區忠義國小 112年 10月每日廚餘重量統計表

編號	日期	星期	重量	備註
1	10/10	一	30	
2	10/11	二	29	
3	10/12	三	28	
4	10/13	四	29	
5	10/14	五	28	
6	10/15	三	24	
7	10/16	四	28	
8	10/17	五	27	
9	10/18	一	27	
10	10/19	二	28	
11	10/20	三	22	
12	10/21	四	28	
13	10/22	五	27	
14	10/23	一	27	
15	10/24	二	28	
16	10/25	三	25	
17	10/26	四	28	
18	10/27	五	27	
19	10/28	一	30	
20	10/29	二	27	
21				
22				
23				
總計			555	

製表者：王元政 平均每日 27.95kg

臺南市中西區忠義國小 113年 3月每日廚餘重量統計表

編號	日期	星期	重量	備註
1	3/1	五	27	
2	3/2	一	26	
3	3/3	二	25	
4	3/4	三	25	
5	3/5	四	24	
6	3/6	五	22	
7	3/7	一	25	
8	3/8	二	24	
9	3/9	三	26	
10	3/10	四	25	
11	3/11	五	22	
12	3/12	一	25	
13	3/13	二	26	
14	3/14	三	26	
15	3/15	四	25	
16	3/16	五	22	
17	3/17	一	26	
18	3/18	二	26	
19	3/19	三	26	
20	3/20	四	25	
21	3/21	五	24	
22				
23				
總計			52	

製表者：王元政 平均每日 24.9kg

說明：112年10月每日廚餘重量統計表

說明：113年03月每日廚餘重量統計表



說明：有幾班的學生會吃光光沒有剩食

說明：每學期都會請營養師做飲食相關宣導包含減少剩食議題

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)帶領學生至台南市民生路 YMCA 游泳池實施游泳課程

(二)本校六年級

二、執行對象：本校六年級

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)學生能學會水上自救方式

(二)學生能學會換氣閉氣

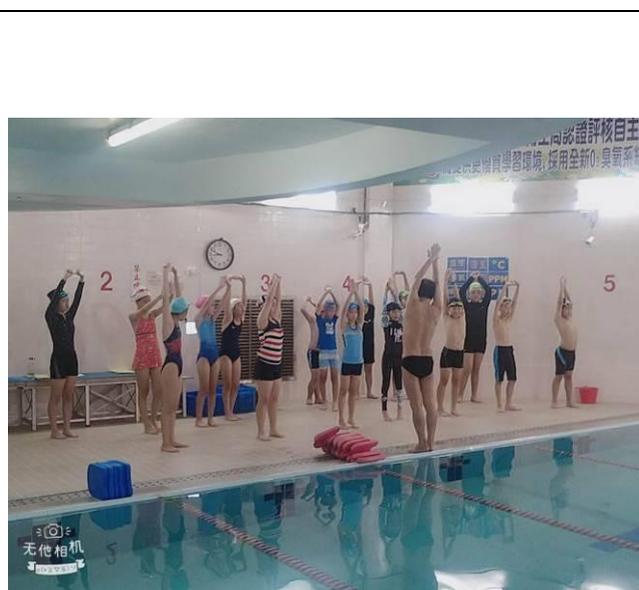
五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：

九、指標十一成果照片(4~6 張)



說明：水中教學

說明：下水前熱身操



說明：下水前熱身操

說明：水中教學