

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	✓	吳
第11週	100	100	200	300	500	600	400	2200	✓	吳
第12週	200	600	100	200	200	300	400	2000	✓	吳
第13週	500	400	200	100	300	100	100	1700	✓	吳
第14週	500	500	600	100	100	200	300	2400	✓	吳
第15週	100	200	400	600	100	100	600	1600	✓	吳

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
第9週	200	100				200				張
第10週		100		100		200				張
第11週	200	100		100		200				張
第12週				200		200	200			張
第13週				100		200				張
第14週	200				200	200	200			張

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
第9週	200	100				200				張
第10週		100		100		200	200			張
第11週	200	100		100		200	200			張
第12週				200	200	200	200			張
第13週				100		200				張
第14週	200				200	200	200			張

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年十月分減少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 27.75kg

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