

臺南市 112 學年度健康促進學校評選-顯宮國小
2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健促議題相關活動。

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：1130301 本校參加台南市普及化運動
馬拉松接力班際對抗賽。



說明：1130301 本校參加台南市普及化運動
馬拉松接力班際對抗賽。



說明：1130425 本校參加台南市普及化運動
跳繩接力賽。



說明：1130425 本校參加台南市普及化運動
跳繩接力賽。

臺南市 112 學年度健康促進學校評選-顯宮國小
2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健促議題相關活動。



說明：1130314 本校與衛生所合作，邀請敏惠護專生至本校進行健康體位宣導。



說明：1130314 本校與衛生所合作，邀請敏惠護專生至本校進行健康體位宣導。



說明：1130314 本校與衛生所合作，邀請敏惠護專教師至本校進行心理健康宣導。



說明：1130314 本校與衛生所合作，邀請敏惠護專教師至本校進行心理健康宣導。

臺南市 112 學年度健康促進學校評選-顯宮國小
2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健促議題相關活動。



說明：1130314 本校與衛生所合作，邀請敏惠護專教師至本校進行口腔保健宣導。



說明：1130314 本校與衛生所合作，邀請敏惠護專教師至本校進行口腔保健宣導。



說明：1130402 本校與台南市驗光師協會共同辦理視力保健宣導活動。



說明：1130402 本校與台南市驗光師協會共同辦理視力保健宣導活動。

臺南市 112 學年度健康促進學校評選-顯宮國小
2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健促議題相關活動。

臺南市安南區顯宮國民小學

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：51 人
- 三、全校教職員工數：18 人
- 四、業務承辦人：黃雅姿；聯絡電話：06-2841723#803
- 五、單位主管：陳藝珍；聯絡電話：06-2841723#801
- 六、校長：何志中

貳、學校背景資料及現況分析

學校背景資料：自 108 學年度起，因應台南市政府教育局的政策，實施健康體適能與飲食教育行動計畫，本校的體育風氣也隨之漸漸提升。學校向來重視學生在校的營養午餐及體能活動，學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當，如含糖飲料過多問題等等；由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷未臻成熟，又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影響健康，因此如何維持兒童正確飲食及正確健康運動習慣，配合生活化的教育宣導，持續打造「健康飲食，活力運動」的校園，是學校近年來推動的重心。

本校位於鹿耳門媽祖宮社區，是安南區的漁業養殖及以往的曬鹽區。學校附近有鹿耳門溪，商家不多，學生的飲食選擇相對少；另有部份學生習慣不吃早餐或以餅乾零食代替。健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，本校與鄰近設有午餐廚房的學校共同搭檔營養午餐，每月由該校營養師調配菜單，提供全校師生均衡的營養午餐。在體能部份，本學期預計延續前一年度的規劃，低、中、高年級特色體育課程滾動式修正，安排運動類競賽，鼓勵學生戶外活動，並適時補充水份；在與家長聯絡部份，因父母工作繁忙與親子互動時間較少，飲食方面較易忽略學生的營養，故學校會盡量補足學生在校的營養所需，另也會發放身高體重測量結果通知單，提醒家長目前學生體位狀態與改善的建議，透過相關宣導活動，積極宣導健康理念減少學童含糖飲料飲用並增加攝取正確黃金比例的飲食，期望家長能一同來關心孩童健康。

經過 108-110 學年度的努力，學生體位健康情形大幅好轉，顯示學校推動的多項體育活動增加學生生活動量，並且藉由推廣正確飲食觀念，學生也漸漸懂得如何選擇對自己身體

臺南市 112 學年度健康促進學校評選-顯宮國小

2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健促議題相關活動。

好的食物。惟 111 學年度因校內人事異動，無體育專長老師，對於課間活動的體育推動有所影響，雖體位適中率無降低，但學生肥胖率卻明顯增加。學校意識到此狀況，隨即於新學年度招聘體育專長教師，新學年度開學後，本校體位適中率大幅降低，原因來自體位過輕及體位肥胖增加。接下來，學校將持續推動各項體育活動以及健康宣導活動，並與家長橫向聯繫，協請家長留意孩童的飲食狀況，並將健康體適能與飲食行動計化的概念由學校擴展到家庭及社區中。

現況分析：

- 一、學校位處偏鄉，商家不多，學生的飲食選擇少，且部份學生習慣不吃早餐或以餅乾零食代替，容易營養不良。
- 二、因父母工作繁忙與親子互動時間較少，容易忽略學生體能活動的養成，導致學生體位過重。
- 三、校內安排增加許多活動時間，但部分學生經常在課間活動時必須留在教室訂正作業，導致這些學生體位問題難以改善。

參、計畫目標

- 一、全校體位適中比率由 58%提高至 60%
- 二、全校體位過重比率由 30%降至 25%
- 三、全校學生完成五公里路跑
- 四、辦理常態性跑步、活動訓練，全校學生參加校內體育特色競賽
- 五、高年級學生完成上學期攀爬嘉義大尖山五連峰、下學期攀爬臺南第一高峰大凍山

肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	何志中	校長	計畫召集人暨綜整計畫推動
協同主持人	陳藝珍	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	何冠瑩	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	黃雅姿	學務組長	健康體適能與飲食行動計畫執行，活動策略設計與效果評價
研究人員	羅子函	教務組長	協助計畫執行及相關活動聯繫
研究人員	曹倫彬	體育老師	體適能評估，活動策略設計及效果評價
研究人員	賴建勳	體育老師	體適能評估，活動策略設計及效果評價

臺南市 112 學年度健康促進學校評選-顯宮國小

2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健促議題相關活動。

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
研究人員	洪素華	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並推廣師生、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	龔朔子	事務組長	相關器材設備，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	林鈺憲	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	李羽櫟	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	組成工作團隊
112/8	進行現況分析及需求評估
112/8	決定計畫目標及年度指標
112/9	擬訂計畫
112/9-10	編制活動、教材及教學媒體
112/11-12	擬定過程成效評量工具
112/10	成效評量前測
112/9-113/5	執行健康體適能與飲食教育行動計畫
113/1-4	過程評量
113/3-5	成效評價後測
113/5	資料分析
113/5	成果報告撰寫

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 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 3 次：5 點	5
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
十	午餐剩食率降低	降低 7%以上：5 點	5
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	山野教育計畫		2

臺南市 112 學年度健康促進學校評選-顯宮國小

2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健促議題相關活動。

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)施測項目：坐姿體前彎、一分鐘屈膝仰臥起坐、立定跳遠、800 公尺

(二)由體育老師於上學期 12 月底前及下學期 6 月底前於課堂上進行各項體適能檢測

(三)上傳體適能資料至填報網站

二、執行對象：三到五年級學生

三、指標目標及點數：通過率 57~57.9%：3 點

四、預期效益：

(一)體適能檢測通過達 57%以上

五、學校申請點數：3 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)每天早上課間活動 20 分鐘，全校學生跑走至少兩圈

(二)每天下午課間活動 20 分鐘，全校學生進行跳繩活動練習

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：

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)參加臺南市馬拉松接力比賽

(二)參加臺南市跳繩接力比賽

二、執行對象：全校學生

臺南市 112 學年度健康促進學校評選-顯宮國小

2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健促議題相關活動。

三、指標目標及點數：參加 1 項比賽：2 點

四、預期效益：

(一)參加兩項普及化運動

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)每天早上課間活動，全校學生跑走至少兩圈

(二)每天下午課間活動，全校學生進行跳繩活動

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)學生體位適中率提高 2%

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)請導師每週施行三次餐前五分鐘

(二)配合餐前五分鐘每月主題，於學生用餐時播放餐前五分鐘影片

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每週施行 3 次：5 點

四、預期效益：

(一)每週施行三次餐前五分鐘

(二)提升學生對於健康飲食及當季食材的認識

(三)降低午餐剩食率

五、學校申請點數：5 點

臺南市 112 學年度健康促進學校評選-顯宮國小

2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健促議題相關活動。

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) 搭配體育課及綜合課辦理水域安全課程活動

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：

五、學校申請點數：1 點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一) 自製健康護照

(二) 請學生每日運動後紀錄

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) 學生每日紀錄跑步及跳繩

(二) 學生學會檢視飲食狀況

五、學校申請點數：5 點

指標十：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一) 配合餐前五分鐘，鼓勵學生多吃蔬菜

(二) 使用磅秤量測紀錄剩食率，期末統計數據

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：降低 7% 以上：5 點

四、預期效益：

臺南市 112 學年度健康促進學校評選-顯宮國小

2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健促議題相關活動。

(一)午餐剩食率降低 7%以上

五、學校申請點數：5 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)申請游泳課程經費

二、執行對象：四到六年級學生

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)四到六年級學生進行 5 次游泳課

五、學校申請點數：1 點

指標十二：山野教育計畫

帶領高年級學生攀登大尖山脈五連峰及臺南大凍山，以探索課程、體能訓練豐富學生學習，建立健康體能並落實體驗學習。

一、執行方式：

(一)平時課間活動體能訓練

(二)課前教學設計

二、執行對象：五六年級學生

三、指標目標及點數：

四、預期效益：

(一)高年級學生完成大尖山脈五連峰攀爬，增進學生心肺能力，以利體適能檢測

(二)高年級學生完成臺南大凍山攀爬，增進學生心肺能力，以利體適能檢測

五、學校申請點數：2 點