

## 臺南市海佃國小 112 學年度學校推動健康促進計畫特色

特色一	臺南市 112 學年健康促進逗陣行答嘴鼓榮獲”臺南市佳作
特色二	臺南市 112 學年校園健康主播榮獲”臺南市佳作”
特色三	正確用藥和視力保健---融入書法和硬筆字比賽
特色四	全民健保和菸檳防制---兒童節闖關遊戲
特色五	健康體位---大道公生完成 17 年文化行路
特色六	健康體位---各年級班際比賽
特色七	健康體位---健康活力班
特色八	口腔衛生---口腔衛生融入書法比賽
特色九	安全教育---學生 CPR 教學

# 臺南市海佃國小 112 學年度學校推動健康促進計畫特色

## 特色一、臺南市 112 學年健康促進逗陣行答嘴鼓榮獲”臺南市佳作

112學年度「健康促進逗陣行」答嘴鼓比賽績優名單

編號	名次	學校	學校-英	學生	學生-英	指導老師	指導老師-英	管理老師	管理老師-英
1	第一名	臺南市善化區大成國小	Tainan Municipal Shanhua District Dacheng Elementary School	劉喬心	Teng Chiao-hsin	許怡婷	Hsu Yi-ting	陳怡君	Chen Yi-chun
2	第一名	臺南市善化區大成國小	Tainan Municipal Shanhua District Dacheng Elementary School	吳秉軒	Wu Bing-syuan	許怡婷	Hsu Yi-ting	陳怡君	Chen Yi-chun
3	第二名	臺南市北區文元國小	Tainan Municipal North District Wuyuan Elementary School	黃康浩	Huang Kang-hao	謝惠貞	Tsia Hui-ting	陳夢婷	Chen Meng-ting
4	第二名	臺南市北區文元國小	Tainan Municipal North District Wuyuan Elementary School	李昀軒	Li Yun-hsuan	謝惠貞	Tsia Hui-ting	陳夢婷	Chen Meng-ting
5	第二名	臺南市北區大光國小	Tainan Municipal North District Daguang Elementary School	謝采妤	Hsieh Tsai-yu	洪培珊	Hung Pei-shan	許富泓	Hsu Fu-hung
6	第二名	臺南市北區大光國小	Tainan Municipal North District Daguang Elementary School	林育翔	Lin Ching-hsiang	洪培珊	Hung Pei-shan	許富泓	Hsu Fu-hung
7	第三名	臺南市新營區新進國小	Tainan Municipal Sinying District Sinjin Elementary School	蘇品睿	Su Pin-rui	黃克倫	Huang Ke-lun	翁慈青	Weng Tzu-ching
8	第三名	臺南市新營區新進國小	Tainan Municipal Sinying District Sinjin Elementary School	連慧琴	Lian Hui-cen	黃克倫	Huang Ke-lun	翁慈青	Weng Tzu-ching
9	第三名	臺南市麻豆區麻豆國小	Tainan Municipal Madou District Madou Elementary School	陳煜翔	Chen Yu-xiang	張昀芷	Chang Yun-chih	李函芸	Lee Han-yun
10	第三名	臺南市麻豆區麻豆國小	Tainan Municipal Madou District Madou Elementary School	林靖恩	Lin Jing-en	張昀芷	Chang Yun-chih	李函芸	Lee Han-yun
11	第三名	臺南市永康區大橋國小	Tainan Municipal Yongkang District Daciao Elementary School	莊博翔	Zhuang Bo-xiang	黃湘君	Huang Xiang-jun	潘茲廷	Pan Yi-ting
12	第三名	臺南市永康區大橋國小	Tainan Municipal Yongkang District Daciao Elementary School	吳雨靜	Wu Yu-jing	黃湘君	Huang Xiang-jun	潘茲廷	Pan Yi-ting
13	佳作	臺南市安南區海佃國小	Tainan Municipal Annan District Haidian Elementary School	陳耀輝	Chen Yue-hui	邱貞瑛	Chiu Ying-hsuan	王福祥	Wang Fu-chun
14	佳作	臺南市安南區海佃國小	Tainan Municipal Annan District Haidian Elementary School	陳盈盈	Chen Ying-ying	邱貞瑛	Chiu Ying-hsuan	王福祥	Wang Fu-chun
15	佳作	臺南市安南區海東國小	Tainan Municipal Annan District Haidong Primary School	蔡辰睿	Chang Chen-jui	陳燕芬	Chen Yen-fen	顏良益	Yen Liang-yi
16	佳作	臺南市安南區海東國小	Tainan Municipal Annan District Haidong Primary School	王子瑛	Wang Yu-hsuan	陳燕芬	Chen Yen-fen	顏良益	Yen Liang-yi
17	佳作	臺南市永康區崑山國小	Tainan Municipal Yongkang District Kunshan Elementary School	王品裕	Wang Pin-yu	黃詩涵	Huang Shih-han	劉昱良	Liau Yu-liang
18	佳作	臺南市永康區崑山國小	Tainan Municipal Yongkang District Kunshan Elementary School	蔡兆勛	Tsai Chao-hsun	黃詩涵	Huang Shih-han	劉昱良	Liau Yu-liang
19	佳作	臺南市安平區安平國小	Tainan Municipal Anping District Anping Elementary School	林定學	Lin Ting-hsueh	王柳菁	Wang Yu-ching	韓佳滄	Han Chia-yu

## 特色二、臺南市 112 學年校園健康主播榮獲”臺南市佳作

臺南市112學年健康促進學校校園健康主播評選績優人員名單

名次	行政區及校名	校名英譯	參賽學生	參賽學生	指導人員	指導人員	管理人員	管理人員
			中文姓名	姓名英譯	中文姓名	姓名英譯	中文姓名	姓名英譯
佳作	新營區新營國小	Tainan Municipal Sinying District Sinying Elementary School	郭恩亮	Guo En-liang	張芳瑜	Chang Fang-yu		
			蕭茲希	Xiao Yi-xi				
			李承智	Li Cheng-jhih				
			周品宜	Chou Pin-yen				
佳作	安南區海佃國小	Tainan Municipal Haidian Elementary School	陳耀輝	Chen Yue-hui	邱盈瑄	Chiu Ying-hsuan	王福群	Wang Fu-chun
			陳盈盈	Chen Ying-ying				
佳作	永康區大灣高中	Tainan Municipal Da-Wan High School	黃秉繁	Huang Bing-fan	涂瑀涵	Tu Yu-han	李靜璇	Li Jing-ai
			洪子媛	Hong Zi-yuan				
			何宇恩	He Yu-en				
			陳輔佑	Chen Fu-you				
			吳皇齊	Wu Huang-pei				
佳作	善化區大成國小	Tainan Municipal Shanhua District Dacheng Elementary School	蘇浚豪	Su Jun-hao	陳怡君	Chen Yi-chun	吳冠華	Wu Kuan-hui
			胡書寧	Hu Shu-ning				
佳作	永康區永仁高中	Tainan Municipal YongRen High School	許婉昀	Hsu Wan-yun	劉政應	Liu Cheng-tzu	黃燕芬	Huang Yen-fen
			王逸汝	Wang Yi-ju				
			何語瞳	Ho Yu-tung				
			吳佳真	Wu Jia-zhen				

### 特色三、正確用藥和視力保健——融入書法和硬筆字比賽

參加對象	三年級和四年級學生
參加人數	40
活動簡述	將正確用藥融入硬筆字比賽，透過文字的呈現，建立學童正確用藥的觀念-活動成果



說明：賽前說明



說明：比賽間巡視



說明：比賽中 1



說明：比賽中 2



說明：比賽作品 1



說明：比賽作品 2

## 特色四、全民健保和菸檳防制---兒童節闖關遊戲

參加對象

學生

參加人數

2000

活動簡述

透過闖關建立學童全民健保和菸檳防制的正確觀念



說明：各組闖關關主。



說明：組長說明闖關遊戲規則。



說明：學生闖關遊戲(1)。



說明：學生闖關遊戲(2)



說明：闖關遊戲完成蓋章投入摸彩箱



說明：學生朝會頒獎。

## 特色五、健康體位---大道公生完成 17 年文化行路

參加對象	學生	社區人士&家長	教職員工
參加人數	70	200	20
活動簡述	台江大道公生遊學，來自海佃國小《小台江》讀書會以徒步方式從海尾大道公廟出發，沿著台江十六寮文化路徑前進，打開五感探索大航海時代的台江內海之路。		



說明：電子媒體--自由時報報導愛鄉護水單車行活動一



說明：電子媒體--自由時報報導愛鄉護水單車行活動二

## 特色六、健康體位---各年級班際比賽

參加對象	全校學生
參加人數	2000
活動簡述	透過班際比賽培養學生運動習慣及班級的向心力



說明：一年級跳繩



說明：二年級跳繩



說明：三年級五人制棒球



說明：四年級樂樂棒球



說明：五年級飛盤躲避球



說明：六年級拔河比賽

附件（一年級班際比賽計劃）：

臺南市安南區海佃國民小學 112 學年度下學期  
推動 SH150 方案暨合作盃~一年級跳繩比賽實施計畫

一、主旨：提昇學生體適能，養成規律的運動習慣與互助合作的精神。

二、主辦單位：學務處、員生消費合作社。

三、比賽實施內容：

（一）、比賽日期：113 年 4 月 19（星期五）

（二）、比賽時間：8：40 分開始

（三）、比賽地點：活動中心二樓。

（四）、比賽對象：本校一年級學生。

四、比賽方式：

（一）、全班都要下場跳，跳的方式不拘，只要繩子繞過身體即可。

（二）、計時一分鐘，累計跳過的次數，如中途發生失誤仍可繼續跳，直到一分鐘時間到為止。

（三）、均採跳繩由後往前繞過身體（往前跳）的方式進行比賽。

五、獎勵：

1. 個人前 100 名頒發合作社禮券，前 20 名頒發獎狀及合作社禮券。  
（男女混合計算）

2. 1 至 20 名 60 元，21 至 40 名各 50 元，41 至 60 名各 40 元，  
61 名至 80 名各 30 元，81 至 100 各 10 元。

六、經費：總獎金約 3800 元，由本校家長會暨員生消費合作社相關經費支出。

七、本系列活動經合作社理監事會議討論通過，呈校長核准後公佈實施，修正時亦同。

承辦人：  朱賢榮

主任：  陳惠美

校長：  郭忠



## 特色七、健康體位---健康活力班

參加對象	三年級體重過重學生
活動簡述	針對體位不合格的學生，安排營養師教學生正確飲食，並請專業體育教師安排活動讓學生活動



說明：健康活力班開課宣誓



說明：定期量身高體重



說明：健康活力班戶外活動（搶角錐）



說明：營養師講解體重控制的飲食。



說明：健康活力班戶外活動（跳繩）



說明：健康活力班結業頒獎

附件一（活力班計劃）：

臺南市海佃國小 112 學年輔導學生體重控制實施計畫

一、依據：學校衛生法第 10 條、第 19 條

二、目的：

1. 增進學生體適能。
2. 輔導特定學生養成正確的飲食習慣及態度。
3. 輔導特定學生養成規律的運動習慣，以達體重控制及保健目的。
4. 透過活動進行與檢討以落實衛生保健教育。

三、現況分析

本校 109-111 學年體位分析：

項 目	109 學年度 第 1 學期	110 學年度 第 1 學期	111 學年度 第 1 學期
學生體位適中比率	62.7%	62.91%	62.36%
學生體位過輕比率	9.1%	7.92%	10.95%
學生體位過重比率	13.5%	14.13%	12.96%
學生體位超重(肥胖)比率	14.8%	15.04%	13.72%

近 3 年來體位過重及肥胖居高不下，本校屬於大型學校，全校 71 班，為了落實健康促進議題-健康體位，將其安排在三年級落實執行，讓學生養成良好的飲食與運動習慣。

四、內容：

1. 對象：三年級超重(肥胖)學生
2. 活動期間：112 年 11 月 2 日-12 月 31 日
3. 課程安排：跑步、跳繩、反應搶角錐
4. 評值方式：觀察身高、體重變化

五、辦法

1. 擬定實施計畫
2. 成立工作小組：成立「健康活力班」，並定時召開工作會議，以利計畫之實施與進行。
3. 進行身高、體重、體脂測量：計畫實施前測量四年級學生之身高體重 BMI 指數，藉以確認體重肥胖之學生。並於計畫實施後再對參與計劃之學生實施測量，以了解其體重增加情形。
4. 確認特定個案：進行意願調查表，發給學生家長同意書。確認「健康活力班」成員。
5. 活動方式：
  1. 飲食衛教課程(2 節)由本校營養師授課
  2. 體育指導：利用早自修(8:00-8:30)時間，每週(3 次)每次 30 分鐘。
  3. 全程參與者活動結束時給予獎品鼓勵，請假超過 3 次者退出活力班，挑選前 3 名減重的學員，進行頒獎。
  4. 宣導相關教育
  5. 檢討實施成效

六、本辦法陳請校長核後公布實施，修正亦同

護理師：譚惠隆

衛生組長：

王福群

職務主任

陳惠美

校長

公豈賜

海佃國小學生體重控制實施計畫實施時間表

項目	要點	負責單位	期間	備註
擬定實施計畫	1. 收集體位相關資料 2. 成立體重控制工作小組	健康中心	112年9月至10月	
健康活力班 工作小組會議	召集人: 班主任【學務主任】 總幹事:【衛生組長】 紀錄: 護理師	學務處	112年10月	
身高體重測量	1. 三年級學生 2. 依BMI指數確定對象	健康中心	112年10月	
活力班實施輔導	1. 家長同意書及特殊疾病調查 2. 晨間體能活動 3. 飲食營養教學 4. 個別諮商、測量身高體重 體脂	健康中心 體育組 營養師 健康中心	112年10月 112年11、12月 112年11月 112年11、12月	
教育宣導活動	1. 衛生教育與營養教育宣導 2. 午餐營養教育宣導	營養師 導師	112年11月、12月 112年11月、12月	
成果檢討	1. 彙整相關資料 2. 成果發表與鼓勵	健康中心	112年12月	

海佃國小輔導學生體重控制實施計畫組織與職掌

輔導學生體重控制工作小組			
職稱	姓名	工作職掌	備註
召集人	學務主任	1. 計畫與經費核定 2. 業務督導及成果檢視	
總幹事	衛生組長	1. 召集會議 2. 計畫的執行、推動及工作人員協調 3. 各項經費控管	
執行秘書	護理師	1. 擬訂計畫、協調課程 2. 各項資料、報表收集彙整 3. 成果報告 4. 家庭聯繫及學生追縱輔導	
體能訓練	衛生組長	排定並指導體能訓練課程	
生活指導	護理師 營養師	篩選參加學生 協助指導飲食及營養課程	
行政組	衛生組長	各項物品採購及借用事宜 經費使用與核銷	

附件二（活力班家長同意書）

臺南市海佃國小健康活力班家長同意書

敬愛的家長 您好：

經由健康中心體位篩檢結果顯示，貴子弟體位已屬體重超重，敬請 貴家長多留意孩子的飲食習慣及運動習慣。孩子體重超重，最重要的問題就是攝取過多的熱量，造成過剩的熱量轉化成體脂肪囤積於體內影響健康。因此，控制孩子的體重是您的責任，敬請 貴家長共同為孩子健康而努力。下列幾點建議可供參考：

一、在飲食方面：

(一) 三餐一定要吃

早餐吃得好，中餐吃得飽，晚餐吃得少；早餐儘量不要拿錢給孩子自己買來吃，親自準備一杯牛奶加一個水煮蛋（最好不要油煎的），加半個饅頭或一碗稀飯，再加水果或蔬菜，這樣就能吃得營養又可增進親子關係。

(二) 改變食物的選擇

- (1) 多選帶殼、帶骨的肉類及水產食物，少選大塊的魚肉，並以清蒸取代煎炸方式。
- (2) 多選須花時間吃的水果，如需剝皮的葡萄、多子小西瓜。
- (3) 少選油炸食物，因熱量比不油炸同樣食物高出兩倍，例如炸雞、炸薯條、漢堡等
- (4) 口渴時不吃冰淇淋、冰棒、喝果汁、汽水等，培養正確的觀念一口渴就喝開水。

(三) 改變進餐程序

- (1) 先喝湯，用湯匙一口一口喝，如此可以抑制胃空時的飢餓感。
- (2) 喝完湯先吃蔬菜，尤其以葉菜類及瓜類，熱量最低。
- (3) 肉類和飯最後吃，並小口小口慢慢吃。
- (四) 勿邊吃邊聊天或看電視，以免無意中將食物一直送入口中；且吃飽就不要再吃。
- (五) 不挑食，尤其是蔬菜；家裡不放罐頭飲料、零食等。
- (六) 吃完東西立刻刷牙；刷過牙不再吃東西。

二、在運動方面：

- (一) 下課時間盡量運動，在校時間每週要達到 150 分鐘的運動量（不含體育課）。
- (二) 至少培養一種喜歡的運動，並養成良好的運動習慣。
- (三) 在家要幫忙做家事，當父母的小幫手。
- (四) 能夠坐著時，不要躺著；能夠站著時，不要坐著；能夠活動時，不要站著。

海佃國小 學務處 敬啟

-----沿線剪下-----

臺南市海佃國小健康活力班家長同意書 回條

- 本人同意現就讀 3 年 8 班學生 吳和綸 參加學校辦理之健康活力班，經確認本人子弟無心臟、嚴重氣喘、貧血等相關疾病。
- 不同意參加。

家長簽名：吳和綸 112年10月21日

●請於 10/17 前將回條交回健康中心

活動時間(早上 8:00-8:30)與田徑隊一起訓練。

## 特色八、口腔衛生和視力保健---健康融入書法和硬筆字比賽

參加對象	學生
參加人數	20
活動簡述	將口腔衛生融入硬筆字比賽，透過文字的呈現，建立學童口腔衛生和視力保健的觀念



說明：老師講解規則



說明：比賽準備簽到



說明：比賽開始(一)



說明：比賽開始(二)



說明：比賽進行中一



說明：比賽進行中二

## 特色九、安全教育---學生 CPR 教學

參加對象	六年級學生
參加人數	410
活動簡述	護理師到班進行安全教育，建立學生正確的急救知識
	
說明：說明急救的黃金時間	說明：安全教育---AED 講解
	
說明：安全教育---護理師示範	說明：安全教育---護理師示範
	
說明：安全教育學生回饋 CPR 技能	說明：安全教育學生回饋 CPR 技能