

# 臺南市歸仁區歸南國民小學

## 110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：24班
- 二、全校學生人數：592人
- 三、全校教職員工數：60人
- 四、業務承辦人：楊宜庭；聯絡電話：06-2304930分機128
- 五、單位主管：鄭仔庭；聯絡電話：06-2304930分機112
- 六、校長：林靜儀

### 貳、學校背景資料及現況分析

說明：一、學校背景資料:說明校方目前既有資源及政策，如運動空間的多寡、營養教育的頻率等。

二、現況分析:分析學生健康問題及運動體能習慣。

#### 一、學校背景資料：

推動營養教育方面，本校設有午餐廚房，每月由營養師調配菜單，提供全校師生均衡的營養午餐。也藉由營養宣導，例如：公布每月菜單(含營養分量)、營養教育文、不定期張貼午餐食材相關營養常識、結合健康吃快樂動專案等，讓學生明白健康食物的重要性。在運動體能部份，規劃多元課後才藝班、推動 SH150活動、成立民俗體育團隊等。透過多元體育活動鼓勵學生培養運動習慣外，還能傳承傳統民俗。

健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，除了透過85210宣導活動，積極宣導健康理念減少學童含糖飲料飲用外，在與家長聯絡部份，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，期望家長能一同來關心孩童健康。

#### 二、現況分析：

學校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。因兒童的營養知識和食物選擇判斷未臻成熟，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，因此培養兒童正確飲食及正確健康運動習慣，皆配合生活化的教育宣導，建構一個「健康飲食，活力運動」的校園。

### 參、計畫目標

說明：整體學校總目標，用以檢視計畫執行總成果，例如：學生健康指標，全校(或分年級)學生適中體位比率由○%提高至○%、體位過重比率由○%降至○%、體位過輕比率由○%降至○%等

根據學校學生現況分析，透過教學宣導及培養正確健康運動習慣，擬定目標計畫如下：

- 一、學生健康指數：全校學生適中體位比率由 64.2%提高至 62.5%、體重過重的學生比率由 12.3%降至 12%、體位過輕比率由 7.3%降至 7%。
- 二、學生透過 SH150 推動，利用晨間活動及課間活動時間落實戶外運動，以培養運動的好習慣。
- 三、將體適能檢測項目融入體育課程中，除了讓學生認識體適能外，並培養學生良好的體適能，才有充足的體力來適應日常生活，並且維護自身健康。
- 四、利用每週3次以上的餐前五分鐘活動，除了讓學生認識食材來源、營養成分等，並培養學生珍惜食材不浪費的觀念。
- 五、向家長與學生宣導飲食皆以正餐為主，並鼓勵學生攝取營養均衡且足量的菜色，讓他們勇於嘗試自己不愛的食物。

### 肆、人力配置

說明：

- 一、應具體寫出學校計畫人力配置與工作職掌
- 二、計畫人力配置應涵蓋不同處室的成員，加強橫向分工（包括校長、處室主任、組長、校護、營養師、學生與家長代表等均應納入）

| 計畫職稱 | 姓名  | 職稱   | 本計畫之工作項目            |
|------|-----|------|---------------------|
| 召集人  | 林靜儀 | 校長   | 計畫召集人暨綜整計畫推動。       |
| 副召集人 | 陳暉傑 | 教務主任 | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調 |
| 副召集人 | 鄭仔庭 | 學務主任 | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調 |
| 副召集人 | 余淑娟 | 輔導主任 | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調 |
| 副召集人 | 蔡政群 | 總務主任 | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調 |

|      |     |             |   |
|------|-----|-------------|---|
|      |     |             | 政協調   |
| 研究人員 | 李佳翰 | 體育組長        | 體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫              |
| 研究人員 | 楊宜庭 | 衛生組長        | 健促計畫執行，活動策略設計與效果評價                          |
| 研究人員 | 方靖月 | 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                    |
| 研究人員 | 黃寶琴 | 營養師         | 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 | 鄭悅瑜 | 一年級<br>學年代表 | 學年活動協調聯繫                                    |
| 研究人員 | 郭貞吟 | 二年級<br>學年代表 | 學年活動協調聯繫                                    |
| 研究人員 | 張乃文 | 三年級<br>學年代表 | 學年活動協調聯繫                                    |
| 研究人員 | 楊致勤 | 四年級<br>學年代表 | 學年活動協調聯繫                                    |
| 研究人員 | 陳燕如 | 五年級<br>學年代表 | 學年活動協調聯繫                                    |
| 研究人員 | 盧品良 | 六年級<br>學年代表 | 學年活動協調聯繫                                    |
| 研究人員 | 楊家明 | 家長代表        | 協助各項活動之推展及整合社團人力<br>協助推展健康服務                |
| 研究人員 | 盧睿謙 | 學生代表        | 協助辦理學生需求評估與活動及協助<br>班級與行政單位之聯繫              |

### 伍、實施期程

說明：規劃出執行進度，包含實施日期及工作項目

| 實施日期          | 工作項目   |
|---------------|--|
| 110.09-111.06 | SH150推動：<br>(一)低年級：每週上午8:00~8:15及10:10~10:25<br>星期一、三、五：跳繩；星期二、四：跑步<br>(二)中年級：每週上午8:00~8:15及10:10~10:25<br>星期一、三、五：跑步；星期二、四：跳繩 |

|               |  |
|---------------|--|
|               | (三)高年級：每週上午8:00~8:15及10:10~10:25<br>星期一、三、五：舞龍、彈腿；星期二、四：跳鼓、功夫扇 |
| 110.09-111.06 | 兩週一次樂樂棒球運動推廣   |
| 110.10-111.05 | 每週進行餐前五分鐘推廣  |
| 110.12.11     | 校慶運動會  |
| 111.06        | 舉辦各年段跳繩比賽  |

陸、年度指標(請參考附件：年度指標填寫)

說明

1. 有關年度指標及目標數值請參考附件，每校最少執行9項指標，最多12項指標。
2. (1)第 1~7 項：指定項目  
(2)第 8~14 項：選擇至少 2 項、至多 4 項執行，至少 2 項需由第 8~11 項選取。  
(3)除上述項目外，每校可依該校特色，自訂 1 項特色指標。
3. 學校申請點數亦請參考附件對應值，各校依目標自訂符合目標獲得點數，經審核通過做為期末達標可獲得最高點數。
4. 最終兌獎會依各校點數由高至低排序，分階段進行。

| 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%，並提高體適能檢測通過率     | 通過率58%以上 | 5點     |
| 二  | 執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報 |          | 1點     |
| 三  | 參加本市辦理任2項普及化運動              | 每參加1項活動  | 2點     |
| 四  | 年度學生體位適中率提高                 | 提高0.5%   | 1點     |
| 五  | 施行餐前五分鐘飲食教育                 | 每週施行 3 次 | 5點     |
| 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   |          | 1點     |
| 七  | 推廣健康護照                      | 1/3班級數實施 | 1點     |
| 八  | 午餐剩食率降低                     | 降低4~4.9% | 1點     |
| 九  | 申請體育署補助正式游泳課程經費             |          | 1點     |

## 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) 每月規劃體適能相關活動，並運用『健康與體育學習領域』教學時數實施。
- (二) 配合校慶暨體育教學成果發表，實施體育週活動。
- (三) 結合午餐營養教育，養成良好飲食、健康生活方式與習慣。
- (四) 結合體適能檢測實施「體適能協同教學活動」。

二、執行對象：全校4-6年級學生

### 三、預期效益：

- (一) 目標數值：提高體適能檢測通過率達70%
- (二) 具有控制身體的能力、養成運動習慣。
- (三) 遵守運動的安全、增進有關體適能知識及基本技術

四、學校申請點數：5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) 利用每日晨間、課間、課餘及放學前等時段，安排運動相關活動，以增加學生在校運動時間。
- (二) 定期辦理體適能檢測，並追蹤改善情形。

二、執行對象：全校1-6年級學生

### 三、預期效益：

- (一) 是否執行：是
- (二) 學生參與每週運動150分鐘以上之比率達90%以上。
- (三) 提升學生運動參與動機、興趣及體適能，並培養規律運動習慣。

四、學校申請點數：1點

指標三：參加本市辦理任2項普及化運動

### 一、執行方式：

- (一) 中年級各班每周一次於晨間活動進行樂樂棒教學及跳繩接力。
- (二) 結合體育課教學，讓學生更熟練其觀念技巧。

二、執行對象：全校中年級學生

### 三、預期效益：

- (一) 目標數值：參加 2 項本市辦理之普及化運動
- (二) 增進學生參與樂樂棒球及跳繩接力的興趣
- (三) 學會樂樂棒球運動，達到健身強身的效果。
- (四) 學會跳繩接力運動，促進個人健康。

四、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) 實施晨間或課間健身運動。
- (二) 學校不提供含糖飲料及零食。
- (三) 每學期測量學生的身高體重，並通知過輕及過重學童家長。
- (四) 推廣跳繩運動，且舉辦跳繩比賽。

二、執行對象：全校學生。

三、預期效益：

- (一) 目標數值：年度學生體位適中率提高達0.5%
- (二) 透過學生實際參與及發展其行動能力，引發學生的潛能，建立全健康的理念並逐步落實健康飲食、健康體位的生活。

四、學校申請點數：1點

指標五：每週施行餐前五分鐘

一、執行方式：

- (一) 週三下午教師會議介紹餐前5分鐘影片，請導師於打菜完，午餐開動放映(一周三次)
- (二) 當日有放影片，請於午餐班級配膳檢核表備註欄打勾。

二、執行對象：全校師生

三、預期效益：

目標數值：六成導師達到每周放映3次

四、學校申請點數：5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) 製作水域安全宣導簡報，供各班老師教學用。
- (二) 利用全校集會時間，播放水域安全宣導影片。

二、執行對象：全校師生

三、預期效益：

- (一) 加強學生對於水域活動自救技能與水域安全之知識。
- (二) 預防至危險水域，防溺十招及救溺5步講解，以降低事故發生率。

四、學校申請點數：1點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

- (一) 製作健康體適能與飲食教育行動學生健康護照。
- (二) 結合校內資源、導師與家長，一同推動學生自主健康管理。

二、執行對象：全校4-6年級學生

三、預期效益：

(一) 提升學生對自主健康管理的意識。

(二) 提升學生的身體健康、增強體力。

四、學校申請點數：  1  點

指標八：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一) 向家長與學生宣導飲食以正餐為主，如餐間要吃點心，盡量攝取水果或無糖點心。

(二) 搭配飲食相關宣導如健康吃快樂動活動，向學生倡導均衡飲食的重要。

二、執行對象：全校師生

三、預期效益：

(一) 目標數值：年度午餐剩食率降低4-4.9%。

(二) 學生能於生活中落實對健康有益的飲食行為。

四、學校申請點數：  1  點

指標九：申請體育署補助正式游泳課程經費

一、執行方式：

(一) 於每年3月份填寫計畫爭取經費

二、執行對象：五年級學生





三、預期效益：




(一) 提昇學生游泳能力及自救能力。


(二) 鼓勵學生游泳運動，加強學生游泳知能。

(三) 提昇學生健康品質並將游泳作為休閒活動。

四、學校申請點數：  1  點

護理師  衛生組長  學務主任  校長：

營養師： 體育組長： 教務主任：

總務主任：

輔導主任：