

臺南市歸仁區歸南國民小學

111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：26班
- 二、全校學生人數：620人
- 三、全校教職員工數：66人
- 四、業務承辦人：許維芝；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，因此配合生活化的教育宣導，以培養兒童正確飲食及正確健康運動習慣，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 64.55%提高至 65%、體重過重的學生比率由 12.21%降至 12%、體位過輕比率由 6.86%降至 6.5%。
- 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

			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	許維芝	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	吳佳純	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	朱薇樺	一年級 學年代表	學年活動協調聯繫
研究人員	張喬媚	二年級 學年代表	學年活動協調聯繫
研究人員	張家綺	三年級 學年代表	學年活動協調聯繫
研究人員	朱華璋	四年級 學年代表	學年活動協調聯繫
研究人員	王玟娟	五年級 學年代表	學年活動協調聯繫
研究人員	劉俊忠	六年級 學年代表	學年活動協調聯繫
研究人員	陳羽柔	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	蔡宗樺	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

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
111.09-112.06	SH150推動： (一)低年級：每週上午8:00~8:15及10:10~10:25 星期一、三、五：跳繩；星期二、四：跑步 (二)中年級：每週上午8:00~8:15及10:10~10:25 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 星期一、三、五：舞龍、彈腿；星期二、四：跳鼓、功夫扇
111.09-112.06	兩週一次樂樂棒球運動推廣
111.10-112.05	每週進行餐前五分鐘推廣
111.12.17	校慶運動會
112.06	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

- 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。
- (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。
- 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。
- 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		2點
三	參加本市辦理任2項普及化運動	普及化每參加1項活動	2點
四	年度學生體位適中率提高	提高0.5-0.9%	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：2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，防溺水十招及救溺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：

護理師方靖月

衛生組長：

教師兼衛生組長許維芝

學務主任：

陸鄭仔庭

校長：

歸南國民小學
校長林靜儀

營養師：

營養師吳佳純

體育組長：

教師兼體育組長李佳翰

教務主任：

教師兼教務主任陳暉傑

總務主任：

教師兼總務主任蔡政群

輔導主任：

教師兼輔導主任余淑娟

