

臺南市歸仁區歸南國民小學

113學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

113年9月4日經校務會議通過後實施

壹、學校基本資料

- 一、全校班級數：27班
- 二、全校學生人數：626人
- 三、全校教職員工數：60人
- 四、業務承辦人：許維芝；聯絡電話：06-2304930分機128
- 五、單位主管：林莊富；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

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，建構一個「健康飲食，活力運動」的校園。

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，加上未養成規律運動習慣，而影響健康體位。

- (一)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。
- (二)學生放學後大多參加課後安親班，加上南部天氣炎熱、班班有冷氣，除體育課外，很少主動進行戶外運動，更因科技的進步、3C的氾濫，課餘時間常坐著玩手机平板、看電視電腦，運動意願降低，影響健康體位。

參、計畫目標

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 64.94% 提高至 65%、體重過重的學生比率由 11.01% 降至 11%、體位過輕比率由 11.16% 降至 11%。
- 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

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	曾恩慈	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	林莊富	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。
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	黃寶琴	營養師	推廣師生、社區營養教育、食農教育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	張亞鈴	一年級 學年代表	學年活動協調聯繫。
研究人員	陳筠潔	二年級 學年代表	學年活動協調聯繫。
研究人員	林欣平	三年級 學年代表	學年活動協調聯繫。
研究人員	戴雅惠	四年級 學年代表	學年活動協調聯繫。
研究人員	楊致勤	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	李岩岩	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	郭眇初	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
113.08-113.09	組成工作團隊進行現況分析、評估與擬訂計畫
113.09-114.06	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
113.09-114.06	兩週一次樂樂棒球運動推廣
113.09-114.05	進行餐前五分鐘影片與專書、食農教育推廣
113.12.14	校慶運動會
114.06	舉辦各年段跳繩比賽
114.04-114.06	資料分析與檢討、成果報告撰寫

陸、年度指標(請參考附件：年度指標填寫)

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	填報率100%且通過率50%以上	3點
二	執行學校 SH150計畫	執行學校 SH150計畫	2點
三	參加本市辦理任2項普及化運動	參加2項比賽	4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	辦理水域安全課程活動	1點
七	推廣健康護照	1/3班級數實施	1點
八	推廣餐前5分鐘專書教學	每學期實施1次	1點
九	午餐剩食率降低	降低4~4.9%	1點
十	學校建置自己農園以推動食農教育	校內自行推動	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) 結合體適能檢測實施「體適能協同教學活動」。

二、執行對象：4-6年級學生

三、指標目標及點數：填報率100%且通過率50%以上：3點

四、預期效益：

- (一) 目標數值：填報率100%且通過率50%以上。
- (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。

五、學校申請點數：3點

指標二：執行學校 SH150計畫

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：1-6年級學生

三、指標目標及點數：執行學校 SH150計畫：2點

四、預期效益：

(一) 學生參與每週運動150分鐘以上之比率提高。

(二) 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。

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

一、執行方式：

(一) 中、高年級各班每週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：中、高年級學生

三、指標目標及點數：參加2項比賽：4點

四、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。

五、學校申請點數：4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：1-6年級學生

三、指標目標及點數：提高0.5~0.9%：1點

四、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，建立健康的理念並逐步落實健康飲食、健康體位的生活。

五、學校申請點數：1 點

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一) 向教師介紹餐前5分鐘影片，請導師於打菜完，午餐開動放映。

(二) 當日有放影片之班級，請於班級檢核表打勾。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：每週施行3次：5點

四、預期效益：

(一)目標數值：1/3班級導師達到每週放映3次。

(二)增進學生對各類食材的認識。

五、學校申請點數： 5 點

指標六：辦理水域安全課程活動

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、指標目標及點數：辦理水域安全課程活動：1點

四、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。

五、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：4-6年級學生

三、指標目標及點數：1/3班級數實施：1點

四、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。

五、學校申請點數： 1 點

指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

一、執行方式：

(一)以專書、海報向學生宣導食材的營養價值。

(二)透過學習單檢視學生餐前5分鐘學習成效。

二、執行對象：中、高年級學生

三、指標目標及點數：每學期實施1次：1點

四、預期效益：

(一)目標數值：每學期實施一次。

(二)學生能了解食材的營養價值，養成不挑食的飲食行為。

五、學校申請點數： 1 點

指標九：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、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點

四、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。

五、學校申請點數： 1 點

指標十：學校建置自給農園以推動食農教育

一、執行方式：

(一)帶領學生於自給農園種植農作物，觀察農作物成長過程。

二、執行對象：中年級學生

三、指標目標及點數：校內自行推動：1點

四、預期效益：

(一)學生能從做中學，增進農作物相關知能。

(二)將收成烹調為午餐加菜，落實珍惜食物之飲食行動。

五、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：

教師兼學務主任林莊富

校長：

歸南國民小學校長林靜儀

營養師：

營養師黃寶琴

體育組長：

教師兼體育組長李佳翰

教務主任：

教師兼教務主任曾恩慈

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

1977

1978