

臺南市白河區白河國民中學

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：14班(不含特教班及幼教班)
- 二、全校學生人數：304人
- 三、全校教職員工數：45人
- 四、業務承辦人：陸英玲；聯絡電話：06-6852067分機205
- 五、單位主管：柯瑜婷；聯絡電話：06-6852067分機201
- 六、校長：于淑英

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,缺乏運動,飲食習慣愛飲料垃圾食物,及運動體能習慣。

一、學校背景資料：

教育部自九十學年度開始實施九年一貫課程後，造成學生體育活動時間減少。但綜觀其他先進國家，考量運動對國民健康深具正向的影響，所以對學校體育均極重視，並有興革計畫，普遍以學生每天至少有一小時運動為重要目標。比較本國與其他國家體育課實施節數可知，我國中小學之體育課實際授課時數明顯低於美國、日本、法國及中國大陸等，運動時間的不足將深深影響學生的身體健康。體適能更是國內外都很關心的議題：身體活動、體適能與健康三者之間有著緊密相連的關係，學校或行政單位應採取積極有效的策略，以提升學生體適能，改善身心健康，增進學習效率。

多吃少動是造成現代人肥胖問題的重要因素。「小時候胖，不是胖」？許多人總用這句話安慰體型較圓潤的孩童及其家長，不少人也因此卸下心防、任孩子大吃特吃，卻不知小時候的胖，可能奠定不可逆的肥胖基礎！聯安診所健康管理中心主任洪育忠醫師表示，青春期以前我們體內會快速生成許多脂肪細胞，這些脂肪細胞數量的增長會到青春後趨於穩定，若小時候缺乏體脂控制的概念，體內脂肪細胞數量就會比一般人多，成年後即有比別人多的空間儲存脂肪，最後可能「一路胖到大」，未來罹患慢性疾病的機率亦更高。因此，針對學生進行健康體位教育非常重要。在2009年，台灣男性缺乏規律運

動比率高達68.5%，女性缺乏規律運動比率更高達79.3%，兩者皆遠高於歐美、日本及亞洲各國。在2012年，男性缺乏規律運動比率稍降至64%，而女性仍高達75.2%。台灣不僅肥胖過重比率偏高，缺乏規律運動比率也相當高，這不僅容易造成糖尿病、高血脂、高血壓、心臟病等三高及相關慢性病，每年相關醫療支出更高達新台幣250億元至500億元，占醫療支出的3-6%，同時也會因病假、事假、工作年數損失等，造成總體生產力損失，值得重視。學校向來重視學生在校的營養午餐及體能活動，學生的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當，如含糖飲料過多及垃圾食物攝取問題等等；由於青少年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，因此如何培養青少年正確飲食及正確健康運動習慣，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，是學校重視的課題。

二、現況分析：

本校雖地處偏鄉，但學生常在附近便利商店購買奶茶、汽水、餅乾等高油高脂飲食；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。

在體能部份，規劃多元社團，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，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 85210 宣導活動，積極宣導健康理念減少學童含糖飲料飲用，期望家長能一同來關心學生健康。

但學生之體位健康情形卻不佳，推論其可能原因，與學生在家飲食、生活作息有密切相關，所以學校提出相應措施，並要求父母特別留意小孩是否多吃、少動，飲食不均衡，將健康的概念由學校擴展到家庭及社區中。

參、計畫目標

說明：

年度	過輕	正常	過重	肥胖	總計
109	7%	57%	14%	22%	100%
108	8%	62%	11%	19%	100%
107	8%	62%	13%	17%	100%
106	5%	60%	14%	21%	100%

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

- 一、 培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
- 二、 增加學生身體活動時間，強化學生身心活力、健康與智慧之能力。
- 三、 培養學生認識食物、珍惜食物、選擇食物的能力，以及傳承食物飲食文化。
- 四、 推廣健康飲食意識，讓學校各成員知道健康飲食的重要，並養成良好的飲食習慣，於日常生活中實踐。

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	于淑英	校長	計畫召集人暨綜整計畫推動。
副召集人	柯瑜婷	學務主任	協助召集人暨綜整計畫業務推動。
副召集人	董純吟	教務主任	協助召集人暨綜整計畫業務推動。
副召集人	顏筆容	總務主任	協助召集人暨綜整計畫業務推動。
副召集人	徐季瑤	輔導主任	協助召集人暨綜整計畫業務推動。
研究人員	陸英玲	體衛組長	健康促進計畫執行，活動策略設計與效果評價。
研究人員	邱千容	輔導組長	心理健康狀況及需求評估，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	陳躍升	資訊組長	匯集相關資訊及於校網推廣與維護。

說明：體適能與飲食教育計畫 p.3。

研究人員	劉錦真	護理師	1. 身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及與學校資源。 2. 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	卓海明	體育教師	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	楊千慧	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	蘇容	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

	108/ 9	108/ 10	108/ 11	108/ 12	109/ 1	109/ 2	109/ 3	109/ 4	109/ 5	109/ 6
次序 —— 工作項目	第 1 月	第 2 月	第 3 月	第 4 月	第 5 月	第 6 月	第 7 月	第 8 月	第 9 月	第 10 月
1. 組成工作團隊	■									
2. 進行現況分析及需求評估	■									
3. 決定目標及健康議題	■									
4. 擬定計畫	■									
5. 編製教材及教學媒體	■	■								

說明：體適能與飲食教育計畫 p.4。

6. 建立網站與維護										
7. 擬定過程成效評量工具										
8. 成效評量前測										
9. 執行健康促進計畫										
10. 過程評量										
11. 成效評價後測										
12. 資料分析										
13. 報告撰寫										

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6項指標，最多10項指標。
- 2.第一-四項為必選指標，第五-八項至少擇2項執行，除上述6項指標外，各校亦可自其餘指標自由加選0-2項執行，增加獲取點數機會；另，每校可依該校特色，自訂0-2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.最終兒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	通過率達57%	3
二	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	填報率達80%	1
三	參加本市辦理普及化運動	參加2項活動	2
四	年度學生體位適中率提高	提高達1%	3
五	年度學生齲齒率降低	降低達0.5%	1
六	每週施行餐前五分鐘	降低3%	1
七	結合農糧署推動米食教育		2

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)於體育課時宣導及鼓勵學生自我要求自身的體能狀況
- (二)於每週的任一節體育課進行體能增強訓練課程

二、執行對象：七、八、九年級

三、預期效益：

- (一)目標數值：提高體適能檢測通過率達 57 %
- (二)提升學生的身體素質
- (三)培養學生自我管理及規劃之能力

四、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)於每週一、四的早自修由導師帶領各班學生進行晨跑操場1圈
- (二)於每週二晨間集會時，由體衛組長進行健康運動之宣導

二、執行對象：七、八年級

三、預期效益：

- (一)是否執行：是
- (二)提升學生的身體素質
- (三)培養學生規律運動之習慣

四、學校申請點數：1 點

指標三：參加本市辦理普及化運動

一、執行方式：

- (一)於活動公告後，增加宣導頻率
- (二)鼓勵學生踴躍參加

二、執行對象：七、八、九年級

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)提高學生參與各項運動活動之習慣
- (三)加深學生關注市區活動之意識

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)於每節體育課熱身之後，慢跑操場兩圈
- (二)於健康課程中安排健康飲食之相關課程
- (三)鼓勵學生於午餐後、午休前進行飯後慢走校園

二、執行對象：七、八、九年級

三、預期效益：

- (一)目標數值：年度學生體位適中率提高達1%
- (二)增強學生健康飲食之正確觀念
- (三)加深學生對自身健康的重視

四、學校申請點數： 3 點

指標五：年度學生齲齒率降低

一、執行方式：

- (一)於健康課程內安排口腔衛生之相關課程
- (二)午餐飯後提醒學生勤刷牙

二、執行對象：七、八、九年級

三、預期效益：

- (一)目標數值：降低達0.5%
- (二)提升學生對自身口腔健康的重視度
- (三)培養學生自我管理之能力

四、學校申請點數： 1 點

指標六：每週施行餐前五分鐘

一、執行方式：

- (一)於健康課程以及輔導課程內安排物資不浪費、珍惜食物等之相關課程
- (二)鼓勵學生養成均衡飲食、不挑食之習慣

二、執行對象：七、八、九年級

三、預期效益：

- (一)目標數值：降低3%以上
- (二)增強學生均衡飲食之觀念
- (三)加深學生不浪費之習慣

四、學校申請點數： 1 點

指標七：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：每學期辦理一次全校性有關水域安全講座
- 二、執行對象：七、八、九年級
- 三、預期效益：
 - (一) 增強學生對從事安全水上運動的認識和安全水域辨識
 - (二) 鼓勵學生增強游泳能力
- 四、學校申請點數： 1 點

指標七：推廣健康護照

- 一、執行方式：
 - (一) 印製健康護照手冊, 在健教課程使用說明
 - (二) 鼓勵學生填寫健康護照手冊
- 二、執行對象：七、八、九年級
- 三、預期效益：
 - (一) 增強學生對健康促進與運動和飲食的重要性認識
 - (二) 藉由填寫手冊使學生加強對自我健康的了解和健康行動的確實要求
- 四、學校申請點數： 1 點

指標七：結合農糧署推動米食教育

- 一、執行方式：
 - (一) 由白河公所結合將軍山農場到校內推展在地永續食農教育，惜福感恩當地食材當地農產
 - (二) 在午餐時食用當地食材製作的餐點
- 二、執行對象：七、八、九年級
- 三、預期效益：
 - (一) 增強教職員生對當地農產的認識
 - (二) 增強學生惜福感恩當地食材
- 四、學校申請點數： 2 點

衛生組長 陸英玲

知東代理主任 柯瑜婷

白河中華中學 于淑英



說明:7 年級健康護照之一。

健康行動紀錄表 (版本一) 204 班 13

目標一：均衡飲食好習慣

我的餐盤 聰明吃 營養跟著來

內閣飲食的標記：

- 維持健康體重
- 均衡飲食好習慣
- 正確坐姿及呼吸
- 預防疾病 強壯免疫力

情況分析：現在我每週有 7 天會「吃對」六大類食物

理想目標：我每天都會「吃對」六大類食物。

※ 請將每項有每天「吃對」六大類食物，畫出對號，紀錄於下表中。

紀錄表

目標二：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯)

喝白開水好處：

- 加速新陳代謝，維持良好 QQ 的肌膚
- 促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
- 避免頭痛感冒，降低中暑及熱衰竭機會

情況分析：現在我每週有 7 天可以喝足 1500CC 的白開水

理想目標：我每天都能喝足 1500CC 的白開水，且隨身攜帶水壺裝白開水。

※ 請將每項有每天喝足 1500CC 的白開水，畫出對號，紀錄於下表中。

紀錄表

健康行動紀錄表 (版本一) 204 班 14

目標一：均衡飲食好習慣

我的餐盤 聰明吃 營養跟著來

內閣飲食的標記：

- 維持健康體重
- 均衡飲食好習慣
- 正確坐姿及呼吸
- 預防疾病 強壯免疫力

情況分析：現在我每週有 7 天會「吃對」六大類食物

理想目標：我每天都會「吃對」六大類食物。

※ 請將每項有每天「吃對」六大類食物，畫出對號，紀錄於下表中。

紀錄表

目標二：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯)

喝白開水好處：

- 加速新陳代謝，維持良好 QQ 的肌膚
- 促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
- 避免頭痛感冒，降低中暑及熱衰竭機會

情況分析：現在我每週有 6 天可以喝足 1500CC 的白開水

理想目標：我每天都能喝足 1500CC 的白開水，且隨身攜帶水壺裝白開水。

※ 請將每項有每天喝足 1500CC 的白開水，畫出對號，紀錄於下表中。

紀錄表

健康行動紀錄表 (版本一) 204 班 15

目標一：均衡飲食好習慣

我的餐盤 聰明吃 營養跟著來

內閣飲食的標記：

- 維持健康體重
- 均衡飲食好習慣
- 正確坐姿及呼吸
- 預防疾病 強壯免疫力

情況分析：現在我每週有 7 天會「吃對」六大類食物

理想目標：我每天都會「吃對」六大類食物。

※ 請將每項有每天「吃對」六大類食物，畫出對號，紀錄於下表中。

紀錄表

目標二：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯)

喝白開水好處：

- 加速新陳代謝，維持良好 QQ 的肌膚
- 促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
- 避免頭痛感冒，降低中暑及熱衰竭機會

情況分析：現在我每週有 7 天可以喝足 1500CC 的白開水

理想目標：我每天都能喝足 1500CC 的白開水，且隨身攜帶水壺裝白開水。

※ 請將每項有每天喝足 1500CC 的白開水，畫出對號，紀錄於下表中。

紀錄表

健康行動紀錄表 (版本一) 204 班 16

目標一：均衡飲食好習慣

我的餐盤 聰明吃 營養跟著來

內閣飲食的標記：

- 維持健康體重
- 均衡飲食好習慣
- 正確坐姿及呼吸
- 預防疾病 強壯免疫力

情況分析：現在我每週有 7 天會「吃對」六大類食物

理想目標：我每天都會「吃對」六大類食物。

※ 請將每項有每天「吃對」六大類食物，畫出對號，紀錄於下表中。

紀錄表

目標二：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯)

喝白開水好處：

- 加速新陳代謝，維持良好 QQ 的肌膚
- 促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
- 避免頭痛感冒，降低中暑及熱衰竭機會

情況分析：現在我每週有 3 天可以喝足 1500CC 的白開水

理想目標：我每天都能喝足 1500CC 的白開水，且隨身攜帶水壺裝白開水。

※ 請將每項有每天喝足 1500CC 的白開水，畫出對號，紀錄於下表中。

紀錄表

說明: 8 年級健康護照之二。

802-2 68

目標五：不吃油炸食品

少吃油炸的食品：
 1. 降低肥胖的機率
 2. 減少患糖尿病、高血壓及心臟病
 3. 保護心血管

情況分析：現在我每週會吃 3 次油炸食品(薯條、炸雞、丸子等)
 理想目標：我每週油炸食品每週不超過1次。

※ 請將每週吃了幾次油炸食品，畫成折線圖，紀錄於下表中

802-2 20

目標五：不吃油炸食品

少吃油炸的食品：
 1. 降低肥胖的機率
 2. 減少患糖尿病、高血壓及心臟病
 3. 保護心血管

情況分析：現在我每週會吃 2 次油炸食品(薯條、炸雞、丸子等)
 理想目標：我每週油炸食品每週不超過1次。

※ 請將每週吃了幾次油炸食品，畫成折線圖，紀錄於下表中

802-2 13

目標五：不吃油炸食品

少吃油炸的食品：
 1. 降低肥胖的機率
 2. 減少患糖尿病、高血壓及心臟病
 3. 保護心血管

情況分析：現在我每週會吃 2 次油炸食品(薯條、炸雞、丸子等)
 理想目標：我每週油炸食品每週不超過1次。

※ 請將每週吃了幾次油炸食品，畫成折線圖，紀錄於下表中

802-2 13

目標五：不吃油炸食品

少吃油炸的食品：
 1. 降低肥胖的機率
 2. 減少患糖尿病、高血壓及心臟病
 3. 保護心血管

情況分析：現在我每週會吃 7 次油炸食品(薯條、炸雞、丸子等)
 理想目標：我每週油炸食品每週不超過1次。

※ 請將每週吃了幾次油炸食品，畫成折線圖，紀錄於下表中

802-2 13

目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不在學校體育課呢！

運動的好處：
 1. 增加體力，增加耐力
 2. 促進心肺功能
 3. 儲存健康，保持體力

情況分析：現在我每週有 7 天運動達到30分鐘
 理想目標：我天天運動，每天運動30分鐘。

※ 請將每週有幾天運動達到30分鐘，畫成折線圖，紀錄於下表中

802-2 13

目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不在學校體育課呢！

運動的好處：
 1. 增加體力，增加耐力
 2. 促進心肺功能
 3. 儲存健康，保持體力

情況分析：現在我每週有 7 天運動達到30分鐘
 理想目標：我天天運動，每天運動30分鐘。

※ 請將每週有幾天運動達到30分鐘，畫成折線圖，紀錄於下表中

說明: 8 年級健康護照之二。