

# 臺南市南化區南化國民小學

## 109 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：6 班
- 二、全校學生人數：78 人
- 三、全校教職員工數：22 人
- 四、業務承辦人：楊宜玲
- 五、單位主管：劉妙佳
- 六、校長：李世賢

### 貳、學校背景資料及現況分析

#### 學校背景資料：

本校位處於偏遠山區，民風純樸，是一所小型學校，全校含幼兒園共七班，學生數總計 96 人(含幼兒園)，教職員工 22 人。學區家長大部分以務農為生，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。

再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例逐漸增加，家庭結構改變，主要照養學童者普遍缺乏健康生活型態的相關知識，也未能建立良好的健康生活習慣：如飲食多油多糖、以飲料代替開水，以 3C 取代父母照養功能。學童之生活、學習與成長頗值得關切。

學校週邊環境即有山坡地形，適合做健走及賽跑，因此希望透過學校培養學生實踐健康生活，落實健康服務與輔導措施，以達有效遏止學生健康問題之發生與惡化。

#### 現況分析：

- 一、本校 108 學年度體位適中率為 65.5%，雖學生體位適中比率高於 107 學年度國小市平均，但過重及肥胖的學生比率卻無下降。
- 二、進一步觀察本校學生的體位分布，發現五年級生的體位過重及超重比率偏高。
- 三、主要照養學童者普遍缺乏健康生活型態的相關知識，放學後學生攝取含糖飲料以及油炸食物偏多。
- 四、社區規模小，早餐店僅有一、兩家，有少部份學生沒有固定吃早餐的習慣，且家長準備的早餐些以油炸及含糖飲料居多。
- 五、成立運動性團隊及課後社團、辦理常態性班級體育競賽，提升學生經常性活動，培養學生運動習慣。
- 六、推動零時體育及 SH150 活動，以跳繩活動、國術操活動、大跑步計畫，鼓勵學生戶外活動，引導學生養成規律運動習慣。
- 七、在體育課中將體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、跑步)列為暖身活動

### 參、計畫目標

- 一、學生對健康體適能及飲食衛教認知率達 95% 以上。
- 二、學生健康指標，全校學生適中體位比率由 65.5%至 67.5%，全校學生體位不良比例下降 0.5%。
- 三、全校學生每週運動時間 150 分鐘比例達 100%。
- 四、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。
- 五、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

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
計畫主持人	李世賢	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動
協同主持人	劉妙佳	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，社區及學校資源之協調聯繫
協同主持人	張凱莉	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	楊宜玲	學務組長	健康體適能計畫執行，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	王怡樺	教務組長	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	吳淑華	護理師	飲食教育計畫執行，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	林育嬋	一年級導師	營養教育宣導、學年活動協調聯繫
研究人員	吳佳穎	二年級導師	營養教育宣導、學年活動協調聯繫
研究人員	許游雅	三年級導師	營養教育宣導、學年活動協調聯繫
研究人員	王雅倫	四年級導師	營養教育宣導、學年活動協調聯繫
研究人員	姚宣亦	五年級導師	營養教育宣導、學年活動協調聯繫
研究人員	許游美	六年級導師	營養教育宣導、學年活動協調聯繫
研究人員	伊政穎	科任老師	協助活動推廣、學年活動協調聯繫
研究人員	簡永財	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	姚坤男	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

### 伍、實施期程

實施日期	工作項目
109/9	組成工作團隊

實施日期	工作項目
109/9	進行現況分析及需求評估
109/9	決定目標及健康議題
109/9	擬定計畫
109/9-10	編製教材及教學媒體
109/10-110/6	建立網站與維護
109/11-12	擬定過程成效評量工具
109/12	成效評量前測
109/10-110/5	執行健康體適能與飲食教育行動計畫
109/12-110/4	過程評量
110/1-110/4	成效評價後測
110/5	資料分析
110/5	報告撰寫

#### 陸、年度指標

項次	年度指標	目標 數值	學校 申請點數	教育局 審查點數
一	體適能填報率達 100%，體適能檢測通過率達	58%。	3	5
二	執行學校 SH150 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報		1	1
三	參加本市辦理任一項普及化運動	2	2	2
四	年度學生體位適中率	提高達 2%	5	5
五	年度學生齲齒率降低率	降低達 2%	5	5
六	年度學生裸視不良率降低率	達 2%	5	5
七	每週施行餐前五分鐘	超過 3 次	5	5
八	午餐剩食率降低 3% 以上		1	1
九			0	0
十			0	0

#### 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%，體適能檢測通過率達 58%。

一、執行方式：

- (一)實施晨間體能活動。
- (二)於每一學期開學後十週內施測，施測後需將測驗結果上傳至台南市體適能網路系統，另下載班級成績總表列印給各班。
- (三)舉辦全校運動會及校內各項體育競賽活動，強化學生養成運動習慣，提昇體育運動休閒觀念。
- (四)測驗後體育教師將評估需加強之項度，設計教學活動於體育課中加強實施。
- (五)參加校外各項運動比賽。
- (六)鼓勵學生下課參與戶外活動，如跳繩、跑步、傳接球等。
- (七)鼓勵學童於課後多參與動態活動以增進適能。

二、執行對象：四到六年級學生。

三、預期效益：

- (一)目標數值：體適能填報率達 100%，且學校體適能檢測通過率 58%。

四、學校申請點數：3 點

五、教育局審查點數：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)每週一、三、五 上午 10：10 至 10：30 各班學生由班長整隊帶至活動地點，進行體適能課間活動。
- (二)各班導師請到場協助指導，並留意學生身體狀況，病號同學可免活動。
- (三)課間活動相關器材由學生自備。

二、執行對象：全校師生

三、預期效益：

- (一)目標數值：執行 SH150 計畫得 1 點。
- (二)推動本校學生積極參與運動，使學校充滿朝氣與活力，提昇學生體適能。
- (三)提升學生體適能，養成學生規律運動。

四、學校申請點數：1 點

五、教育局審查點數：1 點

指標三：參加本市辦理任一項普及化運動

一、執行方式：

- (一)利用體育課及課間活動推行跳繩活動。
- (二)結合大跑步計畫，實施晨間及課間活動有氧慢跑活
- (三)推派五、六年級代表學校參加跳繩接力比賽。
- (四)推派五、六年級代表學校參加馬拉松接力比賽。

二、執行對象：全校一~六年級學生

三、預期效益：

- (一)目標數值：預計參與兩項本市辦理普及化運動。

四、學校申請點數：2 點

## 五、教育局審查點數：2 點

### 指標四：年度學生體位適中率

#### 一、執行方式：

- (一)每學期初進行體適能前測，針對體適能未達正常標準的學生予以造冊，並予以追蹤輔導。
- (二)健康飲食習慣與知能融入領域教學。
- (三)高年級實施每天「晨間活動」。
- (四)實施每天「課間活動」，安排為各項體能運動及各運動社團時間。
- (五)中午用餐時間撥放飲食營養相關影片檔。
- (六)拒絕含糖飲料進入校園，並且推動每天喝水 1500cc 以上。
- (七)佈置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。
- (八)請家長配合改善學生飲食生活，避免或少吃高熱量等零食飲料。

#### 二、執行對象：全校一~六年級學生

#### 三、預期效益：

- (一)目標數值：年度學生體位適中率提升達 2%
- (二)使體位不良學生，養成運動習慣，選擇正確且營養的食物。

#### 四、學校申請點數：5 點

#### 五、教育局審查點數：5 點

### 指標五：年度學生齲齒率降低率

#### 一、執行方式：

- (一)全校推動餐後刷牙活動，並定期進行潔牙後牙菌斑顯示劑檢查。
- (二)全校每週使用含氟漱口水防齲活動。
- (三)每學期偏鄉巡迴牙醫師進行口腔檢查，及提供諮詢服務，並追蹤齲齒患童的牙科矯治情形。
- (四)班親會活動宣導口腔保健的重要性。
- (五)請家長督促學童在晚餐及睡前要徹底刷牙。

#### 二、執行對象：全校一~六年級學生

#### 三、預期效益：

- (一)目標數值：年度學生齲齒率降低降低達 2%。
- (二)全校學生養成飯後潔牙好習慣。

#### 四、學校申請點數：5 點

#### 五、教育局審查點數：5 點

### 指標六：年度學生裸視不良率降低率

#### 一、執行方式：

- (一)訂定視力保健實施計畫，並納入健康中心行事曆。
- (二)製定學生校內及校外生活用眼習慣準則及宣導。
- (三)定期舉行學童視力篩檢，並發給通知單，持續追蹤至就診。
- (四)配合醫師確診之建議接受治療比率達 100%。
- (五)舉辦視力保健教學及護眼之營養教育宣導。

二、執行對象：全校一~六年級學生。

三、預期效益：

(一)目標數值：年度學生裸視不良率降低達 2%。

四、學校申請點數：5 點

五、教育局審查點數：5 點

指標七：每週施行餐前五分鐘

一、執行方式：

(一)健康飲食習慣與知能融入領域教學，破除「瘦即是美」的觀念，鼓勵均衡飲食。

(二)藉由食育課程認識健康食物及教導正確飲食習慣。

(三)中午用餐時間撥放飲食營養相關影片檔。

二、執行對象：全校一~六年級。

三、預期效益：

(一)目標數值：每週有多少成導師施行餐前五分鐘達幾次：超過 3 次。

(符合指標點數→6 成以上的導師每週超過 3 次得 3 點，8 成以上的導師每週超過 3 次得 4 點，9 成以上的導師每週超過 3 次得 5 點)

(二)建立學生飲食均衡及愛惜食物的觀念。

(三)讓學生願意接觸更多元的食物。

四、學校申請點數：5 點

五、教育局審查點數：5 點

指標八：午餐剩食率降低 3%以上

一、執行方式：

(一)培養學生珍惜食物的價值觀及均衡飲食習慣。

(二)鼓勵學生用行動參與解決剩食問題。

(三)結合社區及民間團體等，共同創發合作模式，建置剩食再利用機制。

(四)導師協助指導餐前飲食教育。

(五)舉辦健康飲食闖關活動。

(六)午餐執秘協助登記每日全校廚餘剩餘量。

二、執行對象：全校師生。

三、預期效益：

(一)目標數值：推廣午餐剩食率降低達 3%以上即獲得 1 點。

(二)建立學生均衡飲食、不挑食的概念。

(三)建立學生愛惜食物，飯菜吃光光不浪費的觀念。

(四)午餐廚餘持續維持 0%

四、學校申請點數：1 點

五、教育局審查點數：1 點

# 臺南市 109 學年度南化國民小學

## 健康促進相關增能活動成果表

項目	三、素養導向健康教學
指標	3-2-1 體適能與飲食護照、各校健康護照等，需有計畫及學生過程紀錄
指標內容	學校健康體適能與飲食教育行動計畫推動過程



週一、週四 太鼓、武術團練



週二 跳繩活動



週三 體能活動



週五 師生後山慢跑



晨間時間學生自主性慢跑

落實 SH150 計畫養成學生積極運動，提升學生體適能



109 學年度本校四~六年級體適能通過率為 77.27%

項目	指標名稱	本校平均數	本行區平均數	本縣市平均數	全國平均數
體位	學生體位合格率	6.67	6.79	7.61	7.49
	學生體位中位率	89.33	58.68	63.13	64.43
	學生體位偏差率	8.00	10.74	13.07	12.76
	學生體位變異率	16.00	24.79	16.19	15.30
視力	學生視力不良率	29.33	38.54	52.54	54.62
	學生視力不良率	100.00	97.67	84.68	88.11
	國小學生視力不良率	5.73	8.48	7.80	7.76
口腔	學生牙齒健康率	23.81	24.64	25.54	31.94
	學生牙齒健康率	100.00	58.82	83.86	84.73
	一年級兒童牙齦出血率	0.00	4.35	5.18	6.07

109 學年度第二學期本校學生健康體位概況



班際馬拉松接力對抗賽榮獲五年級乙組第二名



參加班際跳繩接力賽大合照



中午用餐時間撥放飲食營養相關影片檔



佈置健康飲食專欄提供健康飲食資訊



結合大專院校進行健康飲食闖關活動



將健康飲食習慣與知能融入健體領域教學





結合衛生所進行口腔保健宣導



提醒家長督促學童在餐後及睡前要徹底刷牙



偏鄉巡迴牙醫師進行口腔檢查



將正確潔牙技巧及觀念融入健康領域教學



每學期進行教室採光罩明檢測



結合民間團體進行捐助弱勢學生免費配鏡活動



每學期進行視力檢測



將視力保健觀念融入健康領域教學



實際體驗農夫種植，體驗真食物、真食  
味



體會農友的辛苦，進而珍惜食物



利用班親會與親職教育向家長宣導健康  
促進議題



於學期末表揚健康促進各方面表現優良  
的學生