

臺南市109學年度南化國民小學推動健康促進計畫特色具體績效

推動健康體位

確實執行 SH150計畫



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

結合大跑步計畫、SH150計畫，養成學生積極運動，提升學生體適能

109學年度體適能檢測

體適能資料暨游泳與自救能力上傳管理系統

公告訊息 109學年上傳資訊 109學年匯報資訊 歷年資訊 系統管理 個人資料維護

2020-09-24: 請各導師將學生體適能計畫表於區區匯報前，請各導師將學生體適能計畫表於區區匯報前，請各導師將學生體適能計畫表於區區匯報前...

游泳與自救能力上傳格式

目前資料上傳/自救能力上傳數據如下:

學校級別	應上傳人數(總)	已上傳人數(非別人統計人數)	上傳率
國小1~3年級	31	32(0)	103.23%

目前資料上傳/自救能力上傳數據如下:

學校級別	應上傳人數(總)	已上傳人數(非別人統計人數)	上傳率	通過人數	通過率
國小4~6年級	44	44(1)	100%	44	77.27%

目前資料上傳/自救能力上傳數據如下:

學校級別	應上傳人數(總)	已上傳人數(非別人統計人數)	上傳率	通過人數	通過率
國小6年級	75	0	0%	0	0%

常模百分等級25以上之比率，其計算公式為： $\frac{\text{人數} + \text{通過中等人數}}{\text{上傳人數} - \text{無評等人數}}$

全校歷年體適能統計資料—體適能獎章狀態

109學年度 市立南化國小 獎章詳列表

金質獎章詳列表

班級名稱	學號	生安體前導	訂定體適	體能總分	心肺適能
三年 1	39	39分 (97%)	173分 (89%)	40分 (95%)	198分 (98%)
三年 11	48	48分 (98%)	180分 (97%)	40分 (98%)	219分 (97%)
六年 8	40	40分 (98%)	210分 (98%)	44分 (96%)	189分 (97%)
六年 11	50	50分 (98%)	167分 (90%)	44分 (98%)	213分 (97%)

銀質獎章詳列表

班級名稱	學號	生安體前導	訂定體適	體能總分	心肺適能
三年 5	32	32分 (86%)	183分 (94%)	32分 (77%)	222分 (88%)
三年 10	41	41分 (91%)	174分 (93%)	32分 (80%)	211分 (98%)
三年 19	44	44分 (96%)	148分 (77%)	33分 (88%)	198分 (99%)
六年 1	32	32分 (88%)	178分 (82%)	44分 (96%)	205分 (90%)

銅質獎章詳列表

班級名稱	學號	生安體前導	訂定體適	體能總分	心肺適能
三年 2	24	24分 (53%)	156分 (70%)	35分 (86%)	243分 (74%)
三年 5	35	35分 (93%)	184分 (96%)	30分 (69%)	213分 (93%)
三年 7	30	30分 (80%)	177分 (92%)	28分 (57%)	193分 (99%)
三年 8	24	24分 (53%)	189分 (97%)	36分 (89%)	220分 (89%)
三年 9	25	25分 (57%)	150分 (61%)	30分 (69%)	203分 (97%)
三年 12	29	29分 (52%)	153分 (84%)	27分 (60%)	289分 (55%)
三年 15	43	43分 (95%)	154分 (84%)	27分 (60%)	255分 (80%)
三年 16	49	49分 (99%)	166分 (93%)	28分 (66%)	248分 (85%)
三年 17	34	34分 (75%)	158分 (87%)	28分 (66%)	244分 (86%)
三年 18	34	34分 (75%)	158分 (87%)	28分 (66%)	215分 (98%)
三年 3	35	35分 (78%)	170分 (92%)	29分 (64%)	197分 (99%)
六年 4	25	25分 (60%)	220分 (99%)	49分 (98%)	189分 (97%)
六年 5	34	34分 (92%)	157分 (53%)	30分 (51%)	226分 (73%)
六年 6	30	30分 (58%)	207分 (99%)	41分 (97%)	190分 (99%)
六年 12	46	46分 (99%)	160分 (59%)	32分 (61%)	215分 (83%)
四年 1	40	40分 (98%)	165分 (92%)	29分 (71%)	208分 (98%)
四年 3	31	31分 (82%)	135分 (55%)	25分 (54%)	204分 (99%)
四年 4	37	37分 (97%)	133分 (51%)	30分 (75%)	220分 (95%)
四年 7	33	33分 (71%)	145分 (85%)	30分 (83%)	224分 (98%)

109學年度體適能檢測通過率77.27及全校體適能獎章得獎情況

■109學年度學生體位適中率

108學年 南化區-市立南化國小					
項目	指標名稱	本校平均數	本行政區平均數	本縣市平均數	全國平均數
體位	學生體位過輕比率	5.75	4.04	7.35	7.45
	學生體位適中比率	65.52	58.94	62.64	63.95
	學生體位過重比率	8.05	11.79	13.25	12.9
	學生體位肥胖比率	20.69	24.33	16.76	15.7
視力	學生裸視視力不良率	27.59	34.22	52.77	54.03
	學生視力不良就醫率	100	98.89	94.15	88.23
	國小學生視力不良惡化率	0.95	3.06	8.42	7.43
口腔	學生未治療齲齒率	22.86	30.34	27.51	33.36
	學生齲齒複檢率	100	100	91.82	85.47
	一年級窩溝封填施作率	0	0	4.07	7.99
	四年級窩溝封填施作率	0	0	8.76	21.38

109學年 南化區-市立南化國小					
項目	指標名稱	本校平均數	本行政區平均數	本縣市平均數	全國平均數
體位	學生體位過輕比率	6.67	5.70	7.6	7.5
	學生體位適中比率	69.33	58.68	63.15	64.42
	學生體位過重比率	8	10.74	13.07	12.78
	學生體位肥胖比率	16	24.79	16.18	15.3
視力	學生裸視視力不良率	29.33	35.54	52.54	54.05
	學生視力不良就醫率	100	97.67	94.7	88.2
	國小學生視力不良惡化率	5.73	8.48	7.79	7.77
口腔	學生未治療齲齒率	23.81	26.09	25.51	31.33
	學生齲齒複檢率	100	66.67	93.97	85.25
	一年級窩溝封填施作率	0	4.35	5.19	8.14
	四年級窩溝封填施作率	70	48.15	13.94	22.38

自107學年度推動健康促進學校之健康體位議題以來，本校常關注於學生體重控制問題，依據教育部學生健康檢查資料結果顯示，109學年度本校學生在體位適中比率明顯高於全市，甚至全國。

■ 鼓勵學生代表學校對外參賽獲獎無數



代表學校參加藤球比賽



台南市 109 年度國民中小學傳統藝術比賽 國小武術、國小鼓術-特優



不只是比賽成績優越，每年更是受邀社區、各大活動擔任表演節目



班際馬拉松接力對抗賽榮獲五年級乙組第二名

■ 營養教育實施



每週中午施行餐前五分鐘教育

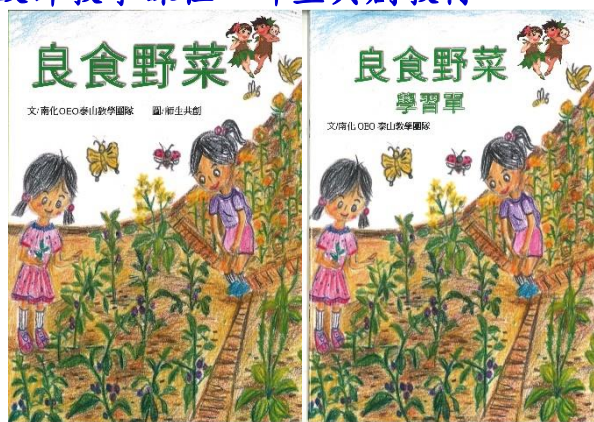


每年邀請長榮大學蒞校進行健康飲食教育闖關活動

融入學校課程

活動名稱	推動食農教育，開闢「南化開心農場」自給農園
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用校園空地設置經營自給農園，推動食材在地化，以達成低碳校園目的。 2. 從農場到餐桌，藉以讓學生體驗農民的辛勞，珍惜食物、尊重自然及了解永續農業的重要性。
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	

一、設計教學課程、師生共創教材：



師生共同創作本土語文教材

三、快樂小農夫：



魚菜共生放發泡煉石除了固定菜苗也具有保水性與通氣性，再放置植床



採收蔬菜後，進行系統清潔整理



實際體驗農夫種植，體驗真食物、真食味

四、煮食野菜味-小小總舖師：



老師指導學生進行野菜煮食，並叮嚀學生注意安全事宜

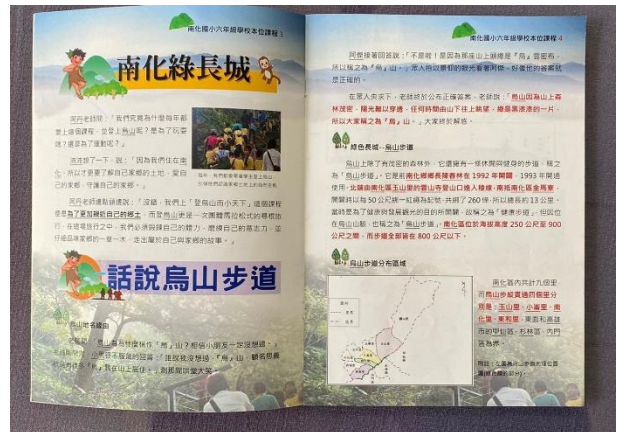
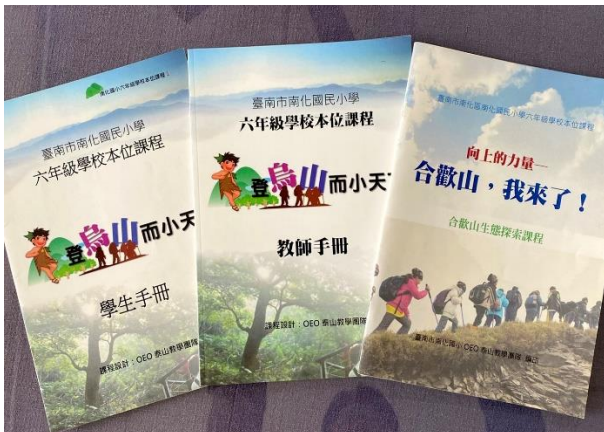
五、結合期末成果展辦理野菜饗宴：



採收魚菜共生系統蔬菜與家長老師共同享用魚菜共生蔬菜火鍋宴

活動名稱	人生第一座百岳-合歡山我來了
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過此項運動增進親子良好關係，強化學生體能，提昇運動技能，鍛鍊強健體魄 2. 走出課室，在真實的山林環境中感受自然，在山林野地的生活體驗當中，讓學生學習如何實踐團隊合作、互助等精神
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	

■自編教材：



教學團隊研究開發山野教育課程教材，為本校山野課程奠下良基

■教師課程實施紀錄：



由校長向小朋友說明烏山步道的歷史



導師利用彈性時間指導孩子規畫烏山行程



校長介紹合歡山群峰



校長介紹合歡山上常見的動植物



老師介紹登山杖的使用



老師介紹冬天登合歡山的裝備

■山野課程與教學相關成果：

1. 每年舉辦烏山登山健行活動—

活動影片：

(1) 103.03.28 烏山登山健行活動

<https://www.youtube.com/watch?v=vQCsmCZdYfU>



(2) 104.6.29 烏山登山健行活動

https://youtu.be/Jyj_W9H2nFw



(3) 105. 3. 30 烏山登山健行活動



(4) 106. 1. 13 烏山登山健行活動



(5) 107. 1. 22 烏山登山健行活動



(6) 108. 6. 02 烏山登山健行活動

2. 每年舉辦合歡山群峰登山課程—

活動影片：

(1) 103. 11. 2 合歡山探勘活動 (師生探勘)

<https://www.youtube.com/watch?v=p7y6dkAFby8>



(2) 104. 03. 24 「合歡山我來了！」課程(合歡山主峰)

<https://www.youtube.com/watch?v=0g4ERCnS0tY>



(3) 105.05.02 「合歡山我來了！」課程(合歡山東峰)

<https://youtu.be/Y6rRKeyR6RQ>



(4) 106.5.10 「合歡山我來了！」課程(合歡山北峰)

<https://youtu.be/GMzQDzpQGUY>



(5) 106.11.20 「合歡山我來了！」課程(合歡山主峰)

<https://youtu.be/Fgyvoj-TDc>



(6) 107.11.15 「合歡山我來了！」課程(合歡山東峰)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZjZD-RiKsfg>



(7) 108.11.15 「合歡山我來了！」課程(合歡山北峰)

<https://www.youtube.com/watch?v=BErp0mkXPOM&t=228s>



(8) 109.11.19 「合歡山我來了！」課程(合歡山主峰)

<https://www.youtube.com/watch?v=42xT3E1dNLY>



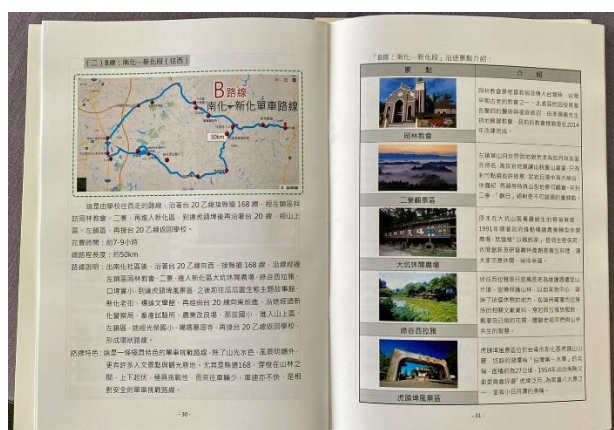
3. 每年舉辦教職員工登山健行活動(烏山&合歡山群峰)——

<https://youtu.be/Gp9DtpZxdbg>



活動名稱	南化小泰山騎遇記
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過此項運動增進親子良好關係，強化學生體能，提昇運動技能，鍛鍊強健體魄 2. 走出課室，推展戶外活動，增強學生體適能，過程中讓學生學習如何實踐團隊合作、互助等精神
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	

■課程研發與教材編製：



由教學團隊自編「泰山騎遇記」單車教材

內容包含單車知識、交通安全及路線景點

■教師課程實施紀錄：



校長跟小朋友介紹每年的單車路線規畫



校長向學生說明車隊行進的注意事項



邀請社區單車好手蒞校講解單車知識



邀請車行老闆蒞校教導孩子簡易單車維修



老師結合自然課，講解單車的槓桿原理

讓小朋友親自操作單車的各項構造



小朋友親自動手練習簡易的車輛維修



透過真實的觀察操作瞭解齒輪的作用

■道路騎車練習：



由老師陪同孩子進行道路練騎



道路練騎確保孩子們能勇敢的騎在路上



利用後山的產業道路練習上坡換檔



練騎過程中再次指導如何有效率的換檔

■106-109 學年度單車課程成果影片：

1. 106 學年度：

上學玩很大—南化國小 1070327 南化—新化段 50k 單車壯遊



影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=cdiEa5KJR24>

2. 107 學年度：

上學玩很大—南化國小 1080228 南化—新化段 50K 單車探勘



影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=57EIAQThV5Q>

3. 107 學年度：

上學玩很大—南化國小 1080314 南化—新化段 50K 單車壯遊



影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=MKuDArzHpFo>

4. 108 學年度：

上學玩很大—南化國小 1090117 六甲社區踏查單車行



影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=6DAB4L09ZME>

5. 108 學年度：

上學玩很大—南化國小 1090606 六甲南化—美濃 80k 單車探勘



影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=PR6JPukWs8g>

6. 108 學年度：

上學玩很大—南化國小 1090623 六甲南化—美濃 80k 單車壯遊



影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=x8tjAx-8b-0>

7. 109 學年度：

上學玩很大—南化國小 110427 六甲南化社區巡禮



影片連結：<https://youtu.be/7RBLt3FOGGQ>

預訂於 110 年 6 月實施南化—新化段 50K 單車壯遊因疫情取消