

# 臺南市111學年度西港國民小學體適能與飲食護照

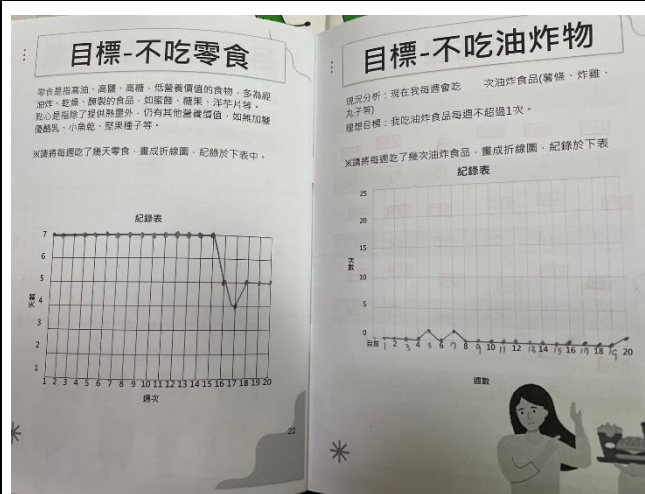
## 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	體適能與飲食護照			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111學年度	參加人數	276	0	0
簡述活動內容	參加市府體適能與飲食健康護照計畫，4~6年級進行健康護照紀錄，並獎勵優秀紀錄同學，也配合計畫中項目，進行各項體適能與健康促進活動。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：西港國小健康護照封面



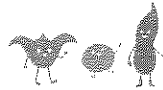
說明：護照紀錄情形



說明：校園提供公共球，供同學下課使用



說明：實施下課教室不留人



## 臺南市西港區西港國民小學

## 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：590人
- 三、全校教職員工數：54人
- 四、業務承辦人：張銘倫；聯絡電話：7952005#702
- 五、單位主管：徐士敦；聯絡電話：7952005#702
- 六、校長：郭國成

## 貳、學校背景資料及現況分析

## 學校背景資料：

西港國小校地面積20,096平方公尺，校園內有一座200公尺田徑場、兩面綜合球場、一棟禮堂內有羽球場地；本校學生共有590人，運動空間使用不算寬裕，但經分配管理還算夠用。本校定期每年邀請營養師至本校進行營養教育宣導，並搭配董氏基金會健康吃快樂動計畫針對2、3年級加強飲食營養教育。

## 現況分析：

- 一、110學年度本校學生健康體位體位適中率63.04%，其中過輕率7.61%、過重率12.50%、肥胖率16.85%。
- 二、110學年度本校學生視力不良率48.28%。
- 三、本校持續推動每日晨夕跑步認證計畫，以及下課時間教室不留人，讓學生運動量達每周150分鐘。

## 參、計畫目標

- 一、全校體位適中率由63.04%提升至65%、過輕比率由7.61%降低至7%、過重比率由12.50%降至12%、肥胖比率由16.85%降至15%。
- 二、四到六年級體適能通過率由54.09%提高至57%。
- 三、體適能填報率扣除3位特教班學生以及1位在家自學學生，能達100%。
- 四、參加至少兩項普及化運動。
- 五、學生養成珍惜食物的習慣。

肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	郭國成	校長	計畫召集人暨綜整計畫推動。
副召集人	徐士敦	學務主任	協助召集人暨綜整計畫業務推動。
課程組組長	王昱元	教務主任	1.飲食健康課程融入課程規劃。2.辦理計畫教師研習。
課程組委員	曾珣琄	教學組長	飲食健康課程融入課程推動。
課程組委員	李明鴻	資訊組長	飲食健康網頁連結設置與資訊公布。
設備組組長	林鶴原	總務主任	1.汰換老舊設備之規劃。2.維護校園健康環境。
設備組委員	方相利	事務組長	1.定期巡檢各項硬體設施。2.汰換老舊與不良硬體設備之執行。
設備組委員	陳淑妹	會計主任	協助計畫之經費核銷。
輔導組組長	蘇蕙芳	輔導主任	規劃學生輔導計畫。
輔導組委員	張芸榕	專輔老師	執行學生輔導工作。
人事組委員	許倍甄	人事主任	協助辦理計畫相關活動簽到退。
教育組委員	張銘倫	體衛組長	1.實施健體教學規劃與執行。2.飲食健康教育宣導之規劃與辦理。3.跑步計畫推動。4.全校體適能資料填報。5.辦理各項體育競賽活動。
教育組委員	班級導師	學年主任	1.計畫各項事宜轉知與交辦。2.飲食健康課程執行。3.跑步計畫執行與統計。
醫護組委員	周玉蓉	護理師	1.測量學生各項健康指標。2.統計學生健康指標數據。3.協助聯絡營養師，安排宣導。4.教室光源檢測。
醫護組委員	黃厚富	午餐執秘	1.開立營養午餐菜單。2.辦理營養午餐相關業務。
家長代表	黃宗煜	家長會長	監督並協助計畫各項活動經費支出。

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
學生代表	王珮嘉	自治市長	落實自主健康管理。

伍、實施期程

實施日期	工作項目
111.9.1-112.6.30	執行跑步認證計畫。
111.9.1-112.6.30	董氏基金會健康吃快樂動計畫執行。
111.12.1~111.12.31	全校班際體育競賽。
112.3.25	校慶運動會。
111.9~112.6	參加普及化運動馬拉松接力。
111.9~112.6	參加普及化運動班際大隊接力。
待營養師確認	營養師到校實施營養教育。
111.9、112.6	水域安全宣導。

陸、年度指標

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%，提高體適能檢測通過率	通過率57~57.9%：3點	3
二	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2點	2
三	參加本市辦理2項普及化運動	普及化每參加1項活動：2點	2
四	年度學生體位適中率提高	提高1~1.9%：3點	3
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行1次：3點	3
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	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	1
七	推廣健康護照	1/3班級數實施：1點	1
八	午餐剩食率降低	降低5~6.9%：3點	3

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數
九	施行飲食教育課程或活動	每月施行1次：2點	2
十	推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上	全校參與數達40-60%：1點	1

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)推動跑步認證計畫，提高學生運動時間。
- (二)體適能測驗時，告知學生通過標準，讓學生有目標努力。
- (三)體育課暖身融入相關體適能練習。

二、執行對象：4~6年級學生

三、指標目標及點數：通過率57~57.9%：3點

四、預期效益：

- (一)扣除3位特教班與六年級1位在家自學無法測驗之學生，其餘學生填報能達100%。
- (二)體適能通過率能從54.09%提升至57%。

五、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)實施每日跑步認證10分鐘。
- (二)實施下課教室不留人計畫。
- (三)提供公共用球，供學生下課使用。

二、執行對象：全校學生。

三、指標目標及點數：執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2點

四、預期效益：

- (一)落實SH150運動計畫。
- (二)確實執行體育統計年報的填報。

五、學校申請點數：2點

指標三：參加本市辦理2項普及化運動

一、執行方式：

(一)參加馬拉松接力賽

(二)參加班際大隊接力賽

二、執行對象：高年級學生

三、指標目標及點數：普及化每參加1項活動：2點

四、預期效益：

(一)參加至少兩項普及化運動。

(二)班級學生能努力爭取榮譽。

五、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)推動跑步認證計畫。

(二)實施教師獎勵不用含糖飲料。

(三)辦理班際體育競賽。

(四)辦理校慶運動會。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：提高1~1.9%：3點

四、預期效益：

(一)體位適中率由63.04%提升至64.04%。

五、學校申請點數：3點

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)每週二中午實施餐前五分鐘影片觀看。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每週施行1次：3點

四、預期效益：

(一)全校班級能至少80%配合進行餐前五分鐘飲食教育。

五、學校申請點數：3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)每學期期初期末進行全校宣導。
- (二)健體課程搭配進行水域安全課程。
- (三)暑期辦理游泳育樂營，學習水中自救。
- (四)學校臉書定期宣導。

二、執行對象：全校親師生

三、指標目標及點數：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

四、預期效益：

- (一)六年級畢業生游泳通過率從43.9%提升至45%。
- (二)落實水域安全實施，並確實填報體育統計年報。

五、學校申請點數：1點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

- (一)4-6年級實施學生健康護照填寫。

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)學生落實填寫學生健康護照。
- (二)學生能實踐護照內要求事項。

五、學校申請點數：1點

指標八：午餐剩食率降低

一、執行方式：

- (一)每週二進行一次餐前五分鐘。
- (二)鼓勵學生不帶零食到校。

二、執行對象：學校學生

三、指標目標及點數：降低5~6.9%：3點

四、預期效益：

- (一)廚餘量由454公斤降低至431公斤，約5%。

五、學校申請點數：3點

指標九：施行飲食教育課程或活動

一、執行方式：

(一)邀請營養師到校進行營養教育。

(二)參加董氏基金會健康吃快樂動計畫。

二、執行對象：2-3年級學生

三、指標目標及點數：每月施行1次：2點

四、預期效益：

(一)營養教育學習單平均達80分。

(二)每月皆有相關議題供班級進行營養教育。

五、學校申請點數：2點

指標十：推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上

一、執行方式：

(一)廣設體育性社團。

二、執行對象：3-6年級學生

三、指標目標及點數：全校參與數達40-60%：1點

四、預期效益：

(一)50%學生參與體育性社團。

五、學校申請點數：1點

教師兼  
體衛組長 張銘倫

教師兼  
學生事務處主任 徐士敦

西港國小  
校長 郭國成