

111 學年度臺南市佳里區信義國民小學

學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果總覽表

壹、年度指標				
項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
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	0
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	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	2
四	年度學生體位適中率提高	提高 1~1.9%：3點	3	5
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行1次：3點	3	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	1
七	推廣健康護照	1/3班級數實施：1點	1	1
八	施行飲食教育課程或活動	每月施行1次：2點	2	2

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
九	午餐剩食率降低	降低 4~4.9% : 1 點	1	0
貳、畢業生個人健康行動獎勵人數統計				
一	健康活力五優獎人數(完成5項健康行動者)			共5人
二	身體力行實踐獎人數(完成3~4項健康行動者)			共27人
參、健康護照				
一	學校健康護照			

111 學年度臺南市佳里區信義國民小學 學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果報告

指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率
<p>一、執行方式：</p> <p>(一)按時進行填報。</p> <p>(二)按SH150計畫實施相關體育活動。</p> <p>二、執行對象：全校學生</p> <p>三、指標目標及點數：通過率57~57.9%：3點</p> <p>四、預期效益：</p> <p>(一)提高體適能檢測通過率達57%</p> <p>五、實際成效：</p> <p>一、配合學校SH150計畫進行體育活動，學生多有要常運動的觀念。</p> <p>二、運動習慣養成不易，師長的諄諄教誨讓學生時刻不忘運動。</p> <p>六、學校申請點數：3</p> <p>七、學校自評點數：0</p> <p>八、佐證文件：</p>
九、指標一成果照片(4~6張)



a心肺耐力--800跑步1



b心肺耐力--800跑步2



c瞬發力--立定跳遠



d肌耐力--仰臥起坐



e柔軟度1



f柔軟度2

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)實施時間：1晨間：早上0815~0835 2課間：上午1010~1020

(二)實施項目：1晨間：由各班導師自行規畫運動項目，原則上以跑步為主，輔以定期辦理班際體育競賽。2課間：週二為健身操、其他日子為跳繩。

(三)建議運動量：1跑步：依教育部體適能網站建議量。一年級：1~3圈，二年級：2~3圈，三年級：3~4圈 四年級：4~5圈，高年級：4~6圈。2跳繩：低年級：50~100下，中年級：150~200下 高年級：200~300下。

(四)實施方式：1請導師帶至指定地點實施。2跑步後，請各班級指定一名學生至辦公室，將圈數登記至記錄簿，學期末進行評比獎勵。

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

二、執行對象：全校學生

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 2 項本市辦理之普及化運動

五、實際成效：

- 一、培養與落實學生運動習慣。
- 二、運動練習增進學生間的感情與團隊精神。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標三成果照片(4~6 張)



a參加市辦普及化運動大隊接力



b參加市辦普及化運動大隊接力



c參加市辦普及化運動大隊接力



d參加市辦普及化運動跳繩接力



e參加市辦普及化運動跳繩接力



f參加市辦普及化運動跳繩接力

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

- (一)進行體位檢查：1.每學期進行一次全校學生體位檢查，紀錄身體質量指數（BMI），並將結果通知家長。2.分發體位檢查結果通知單，體位檢查結果列冊管理追蹤，並進行相關衛生教育。
- (二)配合健康體適能與飲食教育學生健康護照，培養學生促進健康體位教育之五大核心能力(85210)，建立校園健康飲食風氣，修正學童飲食習慣。
- (三)每天睡滿8小時：(1)教導規律的讀書習慣，安排時間。(2)鼓勵學生9點以前上床睡覺。(3)培養良好且規律的睡眠習慣。(4)睡前避免看電視、打電腦、玩電動聲光刺激大的活動。
- (四)天天5蔬果，午餐蔬菜吃光光：(1)提供學生足量多色蔬果。(2)用一拳半大小的盛勺裝量。(3)監督午餐打菜之蔬菜份量。(4)孩童吃光蔬果才可以出去玩。(5)用餐時間要滿20分鐘。
- (五)四電少於2小時：(1)看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時。(2)協助學生規畫下課時間，督促學生下課離開坐位、走出教室，望遠、運動、伸展。(3)發展、鼓勵下課時間之動態活動。(4)學校的電腦加裝銀幕暫歇軟體。
- (六)每1天運動30分：(1)發展課間運動，提供足夠運動器材。(2)善用外掃時間。(3)鼓勵導師增加動態活動之回家作業。(4)發展學生社團活動：劍道隊、桌球社、獨輪車社、羽球社、直排輪社、足球隊、舞蹈姿體律動、跆拳道社以及民俗鼓藝社團。(5)辦理全校性及各學年體育活動、健康體位學藝競賽。
- (七)喝足0糖的白開水：(1)每天喝白開水1500 cc以上。(2)教室人人有水杯、外出人人帶水壺。(3)教學環境走廊有足夠飲水機(可直接飲用式)。(4)不以含糖飲料獎勵學生。

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)目標數值：年度學生體位適中率提高達65.66%。

(二)養成學生愛好運動的好習慣，增強健康體適能。

五、實際成效：

一、第二學期較第一學期的適中率提高3.77%。

二、多管齊下，校方家長關心學生體位，獲得顯著成果。

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：5

八、佐證文件：

九、指標四成果照片(4~6張)



a量身高體重



b營養佈告宣導



c營養教育



d營養教育與家長互動



e營養教育學習單



f營養教育與教育學習單

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)藉由營養宣導，讓學生明白健康食物的重要性。1.每週菜單附載營養常識。2.廚房公佈欄進行營養教育文宣。3.健康與體育課程中進行營養教育，建立天天5蔬果觀念。4.觀賞餐前五分鐘影片教育。

(二)實施餐前教育，藉由導師餐前指導，提升飲食知識及惜福習慣。餐前教育預計每周實施一次，主題搭配午餐食物內容包含在地食材、食物營養成分、三章一Q、食物的熱量、異國食物、食物的烹調、惜福愛物等項。

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)學生能照顧自己身體，也能關心他人的身體健康狀況。

(二)學生能養成珍惜食物的習慣。

五、實際成效：

一、班班每週一次午餐時間進行餐前五分鐘影片欣賞。

二、引導學生參加餐前五分鐘每月測驗，也獲得獎勵，增加信念。

六、學校申請點數：3

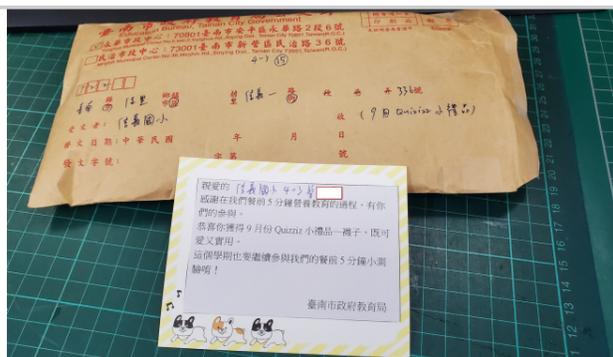
七、學校自評點數：3

八、佐證文件：

九、指標五成果照片(4~6 張)



a穿堂餐前五分鐘營養宣導



b餐前五分鐘每月線上測驗得獎



cLine群組宣導上課餐前五分鐘



d午餐進行餐前五分鐘1



e午餐進行餐前五分鐘2



f飲食教育

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)利用集會時間辦理水域安全宣導活動，加強學生對於水域活動自救技能與水域安全之知識。
- (二)依執行狀況填報體育統計年報。

二、執行對象：全校學生

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)幫助學生了解安全與危險水域分佈。
- (二)藉由學生提高水域安全相關知能，降低溺水事件發生機率。

五、實際成效：

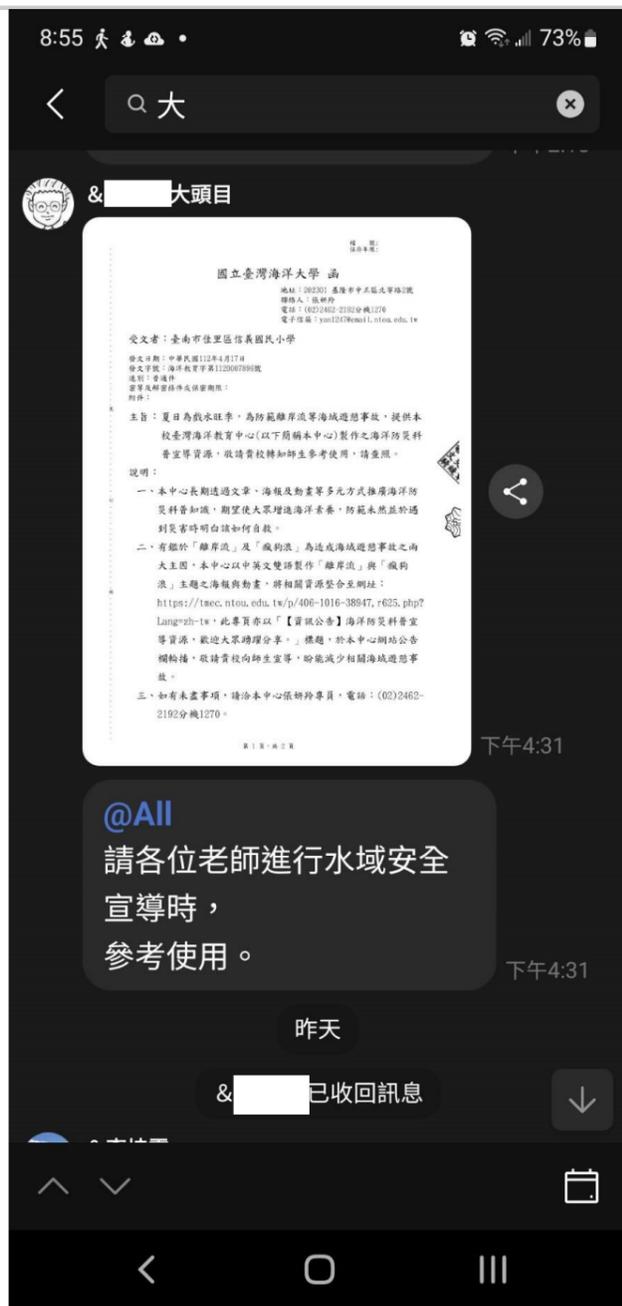
- 一、時時進行注意水域安全的宣導，安全至上。
- 二、培養水域安全相關知識。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：

九、指標六成果照片(4~6 張)



b川堂布告欄宣導

a學校群組宣導



c升旗宣導水域安全



d班級布告欄宣導



e新生入學宣導

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)培養學生促進健康體位教育之五大核心能力(85210)，建立校園健康飲食風氣，修正學童飲食習慣。1.每天睡滿8小時。2.天天5蔬果，午餐蔬菜吃光光。3.四電少於2小時。4.每1天運動30分。5.喝足0糖的白開水。

(二)每週進行健康護照記錄。

二、執行對象：四五年級學生

三、指標目標及點數：1/3班級數實施：1點

四、預期效益：

(一)落實健康護照目標項目自主管理紀錄。

(二)養成注意運動與飲食的好習慣，增進健康體適能。

(三)結合飲食育教育課程與教學，扎根學生的營養知能，轉化學校飲食教育行動力。

五、實際成效：

一、週週自我檢核記錄，提醒自己注意生活習慣。

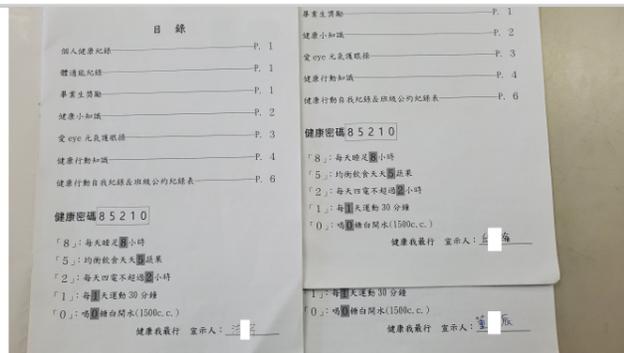
二、親師生共同為孩子的健康做見證，為擁有健康的身體而努力。

六、學校申請點數：1

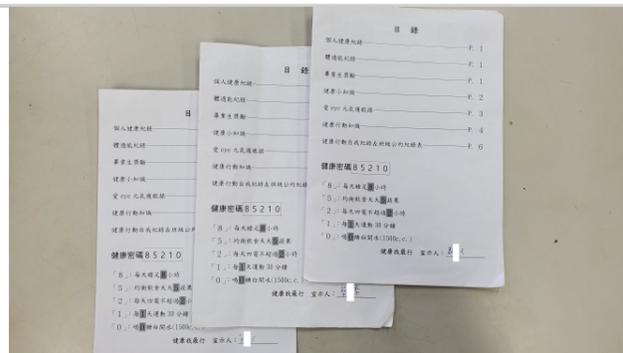
七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標七成果照片(4~6 張)



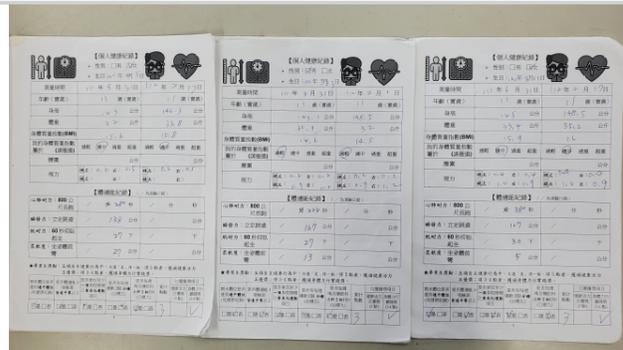
a宣示人宣誓進行護照記錄1



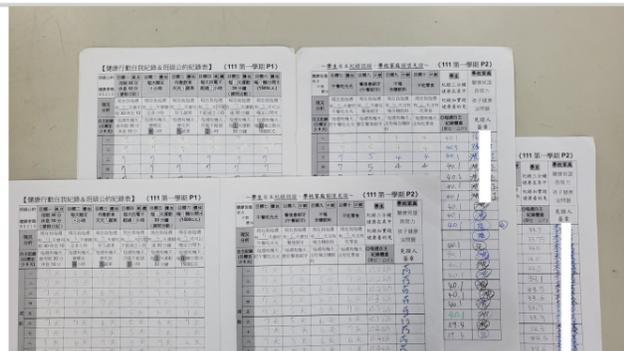
b宣示人宣誓進行護照記錄2



c填寫個人記錄1



d填寫個人記錄2



e每週進行自主記錄-第一學期



f每週進行自主記錄-第二學期

指標八：施行飲食教育課程或活動

一、執行方式：

(一)每月進行一次飲食教育，藉由飲食教育課程，讓學生了解健康飲食的重要性，認識與選擇安全的食材來源。

(二)整合社會資源，豐富教育內容。搭配董氏基金會之教材，健康吃快樂動專案推廣，各班於布告欄張貼海報，與家長溝通資料貼於聯絡簿，建立良好的互動管道。

(三)並搭配健康課實施營養教育，並將飲食教育融入各領域之教學中，深耕飲食教育並落實生活中。培養孩子正確的飲食觀念。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每月施行1次：2點

四、預期效益：

(一)學生能建立健康飲食的知識與習慣。

(二)與家長建立良好的互動關係及共識，降低過輕及肥胖之比率，促進學生身心健康。

(三)結合社會資源建立合作網絡及夥伴關係。

五、實際成效：

一、學校環境布置飲食資訊，學生沉浸於營養環境。

二、引進校外教學資源活絡教學面向。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標八成果照片(4~6 張)



a飲食教育布置1



b飲食教育布置2



c飲食教育穿堂



d食農教育



e 飲食教育上課學習單



f 家長聯絡單

指標九：午餐剩食率降低

一、執行方式：

- (一)落實班級午餐指導工作，學生能了解各類食物來之不易。
- (二)營造優質的餐飲環境。
- (三)每班每日午餐廚餘統計。
- (四)每個月進行一次營養午餐問卷調查，看孩子喜歡哪些菜色可以多增加出餐頻率；看那些口味可以稍做調整，努力達成美味、營養、健康的最大值。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點

四、預期效益：

- (一)午餐剩食率降低4%。
- (二)能養成惜福愛物、均衡飲食的好品德。
- (三)擁有乾淨整齊的用餐環境，餐前餐後禮儀確實。

五、實際成效：

- 一、第二學期較第一學期的午餐剩食率降低1.2%
- 二、剩食率雖未大幅降低，但是有所進步

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標九成果照片(4~6 張)



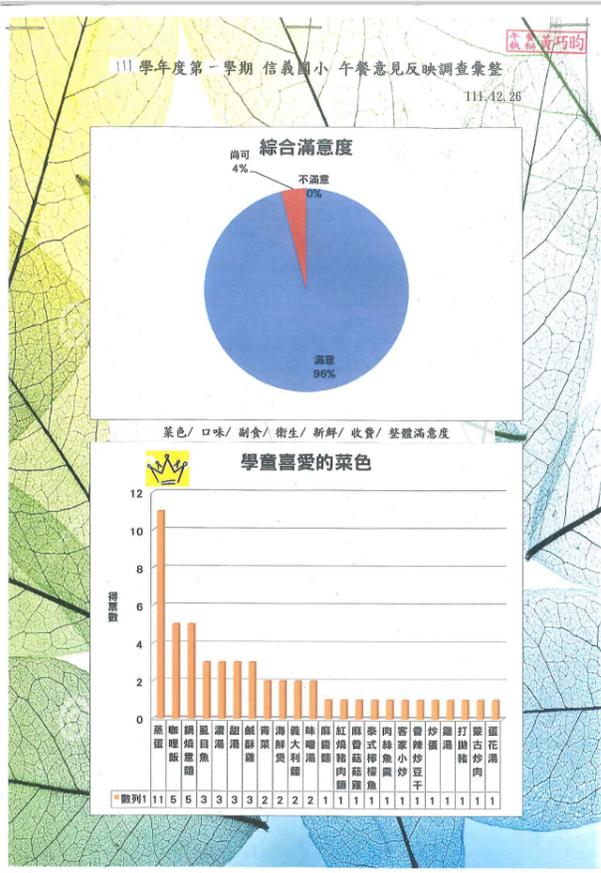
a 川堂布告欄營養教育



b 公布菜單.宣導食物營養



c 每天廚餘統計



d 午餐問卷調查01

111 學年度第一學期 信義國小 午餐意見反映調查彙整 111.12.26					
問卷數:	填表數:	人數:	綜合滿意度:		
78張	28張(國小) 2張(幼兒園)	478人(國小) 43人(幼兒園)	滿意96%	/尚可4% /不滿意0%	
班級	白飯量	菜量	湯量	未週三麵量	備註
幼兒-太陽					午餐菜類人員和廚工溝通-小朋友都吃光光囉! 希望減少加工品, 例如蛋捲仁、雞排
幼兒-星星					雞排希望能平均, 有幾次雞排比較少, 謝謝
一年1班	減1人				感謝廚工師傅的辛苦, 以及午餐工作人員的付出, 我們下次希望吃飽飽的
一年2班				加2人	增加吃飽飽的午餐了, 學生也覺得好吃了, 謝謝廚工師傅, 大廚中一直一備的品項請繼續保留, 學生好喜歡吃
一年3班				加2人	
二年1班				加2人	學校午餐美味又健康, 感謝廚工師傅辛苦了
二年2班					可以供應增加五穀米, 冬天吃也比較暖, 謝謝午餐人員
二年3班				加1人	
二年4班				加3人	很好吃!
三年1班					
三年2班					感謝廚工師傅每天辛苦的為我們準備好美味的午餐
三年3班					
四年1班					
四年2班	減2人			加1人	希望廚師能讓我們吃到美味可口午餐
四年3班					感謝學校的符合衛生口味
四年4班					
五年1班	加3人			加5人	
五年2班				加2人	
五年3班	加3人			加3人	感謝廚師人員設計營養均衡的菜單, 感謝廚工師傅用心烹調好味道, 學生都覺得午餐好
五年4班					每天氣味好, 飯量充足, 是小朋友們最喜歡吃的
六年1班					菜色變化多一點就好了
六年2班				加3人	謝謝午餐的工作人員
辦公室					
小朋友用餐回饋	味道太淡(201)/ 廚工阿姨謝謝您 希望可以多一點喜歡的菜色(801) 學校午餐真的很好吃! 菜味還剛好 滿意新鮮度(502) 份量不太夠(503)/ 衛生品質營養面很到 希望食材衛生更好, 菜洗乾淨一點有看到菜蟲, 味道太淡(802)				
導師職員用餐回饋	午飯及廚工辛苦了! 新鮮好吃, 新鮮美味, 美味可口 謝謝午餐工作人員提供健康美味的餐點 辛苦了, 之後再麻煩您們是啦 菜量有時份量不夠, 有時不夠, 好像很難拿, 辛苦承辦人員了				
學童喜愛的菜色回饋:	一年級: 蒸蛋, 麻薯, 咖哩飯, 虱目魚, 青菜 二年級: 咖哩飯, 紅燒蹄膀, 麻香雞腿, 香式柳橙, 肉燥魚蛋, 客家小炒, 海鮮燴飯, 鍋燒意麵, 小香酥, 蛋黃卷 三年級: 蒸蛋, 義大利麵, 滷味, 鍋燒意麵, 香酥炒豆干 四年級: 虱目魚, 炒蛋, 雞湯, 蒸蛋, 柳葉魚, 小黃瓜, 打拋豬, 蒙古炒肉, 全部喜歡 五年級: 咖哩飯, 蒸蛋, 海苔魚柳, 紅豆湯圓, 鹹酥雞, 義大利麵, 味噌湯 六年級: 蒸蛋, 鹹酥雞, 甜湯(冬瓜茶), 鍋燒意麵, 味噌湯, 滷湯, 蛋花湯				

e 午餐問卷調查02

信義國小營養午餐滿意度問卷調查表

親愛的小朋友:
 大家好! 本問卷係為進一步瞭解你在學校參加營養午餐之情形, 希望藉由本次問卷調查之結果, 能對本校辦理營養午餐之改進有所助益, 並請您提供寶貴的意見, 以利提升午餐品質。填完後請將此份問卷調查表送回午餐秘書, 謝謝您!

*請就以下問題, 在 內以打 v 方式回答。
 學生: 六年上 班

性別: 男 女 填表日期: 12/19

一、自本學期起, 學校營養午餐之菜色您滿意嗎?	<input type="checkbox"/> 滿意 <input checked="" type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不滿意
二、午餐口味感覺(鹹、淡口味)如何?	<input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 味道太鹹(ex.) <input checked="" type="checkbox"/> 味道太淡(ex. 湯)
三、學校營養午餐營養成份均衡嗎?	<input type="checkbox"/> 營養過盛 <input checked="" type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 稍嫌不足
四、午餐供應水果或副食品感覺如何?	<input type="checkbox"/> 滿意 <input checked="" type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不滿意
五、學校營養午餐在衛生方面您滿意嗎?	<input type="checkbox"/> 滿意 <input checked="" type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不滿意
六、學校營養午餐分配的食物量足夠吃嗎?	<input type="checkbox"/> 太多 <input checked="" type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不太夠
七、學校營養午餐食料新鮮度, 您滿意嗎?	<input type="checkbox"/> 滿意 <input checked="" type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不滿意
八、以目前的物價來看, 學校營養午餐的收費合理嗎?(一餐約 32 元)	<input type="checkbox"/> 很便宜 <input checked="" type="checkbox"/> 合理 <input type="checkbox"/> 太貴
九、午餐整體品質是否滿意?	<input type="checkbox"/> 滿意 <input checked="" type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不滿意 原因: 食品衛生不是很好
十、您對學校目前的營養午餐有何建議事項?	<input type="checkbox"/> 無意見 <input checked="" type="checkbox"/> 給廚房團隊的鼓勵/建議事項請說明: 食品衛生能好一點
十一、請填寫您最喜愛的營養午餐菜名?	蒸蛋

有任何意見請向午餐秘書反應, 隨時反應才能立即處理, 謝謝。

謝謝你們寶貴的意見!!!

f 午餐問卷調查03

全校金、銀獎累計學生人數

- 一、全校金獎累計學生人數：共 5 人
- 二、全校銀獎累計學生人數：共 27 人
- 三、獲獎名冊：[↓](#)

健康護照

- 一、學校健康護照：[↓](#)

Copyright © 2023 臺南市教育局 All Rights Reserved