

2-3-1 結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動



結合或參與公部門健促相關活動-後壁區公所洋香瓜好時節活動

結合或參與公部門健促相關活動-後壁區公所洋香瓜好時節活動



結合或參與公部門健促相關活動-後壁區公所洋香瓜好時節活動

結合或參與公部門健促相關活動-後壁區公所洋香瓜好時節活動



結合或參與公部門健促相關活動-後壁區公所洋香瓜好時節活動

結合或參與公部門健促相關活動-後壁區公所洋香瓜好時節活動



結合參與公部門健促相關活動-農業局及後壁區農會採芭樂食農教育活動



結合公部門健促相關活動-農業局及後壁區農會採芭樂食農教育活動



結合參與公部門健促相關活動-農業局及後壁區農會採芭樂食農教育活動



結合參與公部門健促相關活動-農業局及後壁區農會採芭樂食農教育活動



結合參與公部門健促相關活動-農業局及後壁區農會採芭樂食農教育活動



結合參與公部門健促相關活動-農業局及後壁區農會採芭樂食農教育活動



結合參與公部門健促相關活動-社會局與貓頭鷹劇團視力保健偶戲表演



結合參與公部門健促相關活動-社會局與貓頭鷹劇團視力保健偶戲表演



結合參與公部門健促相關活動-社會局與貓頭鷹劇團視力保健偶戲表演



結合參與公部門健促相關活動-社會局與貓頭鷹劇團視力保健偶戲表演



結合參與公部門健促相關活動-社會局與貓頭鷹劇團視力保健偶戲表演



結合參與公部門健促相關活動-社會局與貓頭鷹劇團視力保健偶戲表演



結合參與公部門健促相關活動-普及化運動馬拉松接力賽



結合參與公部門健促相關活動-普及化運動馬拉松接力賽



結合參與公部門健促相關活動-普及化運動馬拉松接力賽



結合參與公部門健促相關活動-普及化運動馬拉松接力賽



結合參與公部門健促相關活動-普及化運動馬拉松接力賽



結合參與公部門健促相關活動-普及化運動馬拉松接力賽



結合參與公部門健促相關活動-普及化運動跳繩接力競賽



結合參與公部門健促相關活動-普及化運動跳繩接力競賽



結合參與公部門健促相關活動-普及化運動跳繩接力競賽



結合參與公部門健促相關活動-普及化運動跳繩接力競賽



結合參與公部門健促相關活動-普及化運動跳繩接力競賽



結合參與公部門健促相關活動-普及化運動跳繩接力競賽

113學年度國中小學生普及化運動臺南市第3屆馬拉松接力班際對抗賽乙組
成績公告

《四年級乙組 決賽成績》 0+0

名次	選手單位	成績	備註
第1名	西門實小402	38:18.0	完賽獎狀
第2名	西門實小401	40:35.0	完賽獎狀

《五年級乙組 決賽成績》 0+5

名次	選手單位	成績	備註
第1名	松林國小501	34:17.0	獎狀
第2名	新東國小501	34:18.0	獎狀
第3名	虎山實小501	35:02.0	獎狀
第4名	東區大同國小502	35:44.0	獎狀
第5名	東區大同國小501	36:08.0	獎狀
第6名	東山國小502	36:57.0	完賽獎狀
第7名	土城國小502	37:49.0	完賽獎狀

《六年級乙組 決賽成績》 0+8

名次	選手單位	成績	備註
第1名	松林國小601	31:29.0	獎狀
第2名	鎮海國小601	32:15.0	獎狀
第3名	漚汪國小601	32:43.0	獎狀
第4名	東區大同國小602	33:39.0	獎狀
第5名	新東國小601	34:12.0	獎狀

臺南市113學年度
普及化運動跳繩接力

六班小校組 成績格式：9:99.99 取數：8+22

出場序	單位(班級)	成績	名次	備註
14	學甲區中洲國小(601)	1:40.75	1	
40	後壁區新東國小(601)	1:42.53	2	
09	麻豆區港尾國小(601)	1:43.75	3	
51	北門區文山國小(601_501_401_301)	1:51.04	4	
44	七股區七股國小(601)	1:51.76	5	
42	麻豆區文正國小(601)	1:59.64	6	
38	鹽水區仁光國小(601)	2:01.84	7	
22	關廟區深坑國小(601)	2:02.46	8	
11	麻豆區港尾國小(501)	2:02.80	9	優勝
59	安南區顯宮國小(601)	2:03.74	9	優勝
55	安南區青草國小(601)	2:04.11	9	優勝
56	鹽水區歡雅國小(601)	2:06.23	9	優勝
17	東山區青山國小(501)	2:06.53	9	優勝
16	東山區青山國小(601)	2:06.81	9	優勝
01	七股區三股國小(601)	2:07.84	9	優勝
34	東山區吉貝岡國小(601)	2:08.33	9	優勝
32	龍崎區龍崎國小(601)	2:09.35	9	優勝
07	西港區港東國小(501)	2:10.17	9	優勝

臺南市後壁區新東國民小學

113 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：77人
- 三、全校教職員工數：16人
- 四、業務承辦人：林棋雄；聯絡電話：06-6320902
- 五、單位主管：毛詩渝；聯絡電話：06-6320902
- 六、校長：林秋美

貳、學校背景資料及現況分析

學校背景資料：

學校占地2.5公頃，校園綠地廣闊，校內有兩座籃球場，一座足球場，一間活動中心，還有200公尺跑道的操場，學生有足夠的運動空間，學校也鼓勵學童利用下課時間到戶外進行各項運動。除了利用健康教育時間進行營養教育課程外，學校也不定期利用集會的時間進行全校的健康體位與飲食教育宣導，並將相關議題融入正式課程中，讓學童能從小建立正確的健康與飲食觀念。學校向來重視學生在校的營養午餐及體能活動，導師午餐指導除了可以掌握學童用餐的情形，也避免學童有偏食的情形發生。學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當，如含糖飲料攝取過多問題等；由於兒童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，因此如何培養兒童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。

現況分析：

- 一、飲食教育與體適能是健康體位的重要元素，本校由新進國小提供午餐，每月由營養師調配菜單，提供全校師生均衡的營養午餐。學校利用親職教育講座與班親會加強健康體位的宣導，並希望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。
- 二、學童之健康體位情形不理想，推論其可能原因，與學生飲食習慣、生活作息和家庭等有密切相關，部份學生早餐或放學後點心選擇漢堡、熱狗、甜食、蛋糕、紅茶、奶茶、可樂等高油、高脂、高糖飲食，另有部份學生會以餅乾零食代替早餐，都對身體健康造成不良的影響。

三、配合教育局健康體適能與飲食教育政策，全校班級實施餐前五分鐘飲食教育，並加強落實少吃零食及油炸食品、少喝含糖飲料等，透過每天的飲食營養教育，將正確的飲食觀念深植於學童中心。在體適能部份，學校規劃多元社團，鼓勵學生戶外運動，實施全校大跑步活動及推廣普及化運動；在親師溝通部分，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，並積極宣導健康體位觀念、減少學童零食及含糖飲料食用，期望家長能一同來關心孩童健康。			
參、計畫目標			
一、全校學生適中體位比率提升至 60% 以上，學生體位過重比率降至 28% 以下，體位過輕比率降至 8% 以下。學生體育活動多元發展，學生規律運動習慣比例逐年提升。			
二、提供學生健康體適能及飲食衛教知識，提升學生對健康體適能及飲食衛教認知率。			
三、落實健康飲食及天天運動的好習慣，於日常生活中實踐並能自主管理，健康護照推廣率達 100% 。			
肆、人力配置			
計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	林秋美	校長	計畫召集人暨綜整計畫推動。
副召集人	毛詩渝	教導主任	協助召集人暨綜整計畫業務推動。
副召集人	李嘉麟	總務主任 兼體育教師	社區及學校資源之協調聯繫，體適能評估，協助活動策略設計及效果評價。
研究人員	林棋雄	學務組長	計畫執行，體適能評估，活動策略設計及效果評價。
研究人員	陳世芬	教務組長	飲食教育本位課程，班級協調聯繫。
研究人員	楊絢任	班級導師 兼午餐執秘	班級營養教育及健康飲食宣導，協助推動餐前五分鐘營養教育。
研究人員	邱紫綸	班級導師 兼輔導教師	班級營養教育及健康飲食宣導，學生心理健康狀況及需求評估。
研究人員	李柏泓	班級導師 兼體育教師	班級營養教育及健康飲食宣導，體適能評估，協助活動策略設計及效果評價。
研究人員	王家芸	班級導師	班級營養教育及健康飲食宣導。

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
研究人員	洪莉雅	班級導師	班級營養教育及健康飲食宣導。
研究人員	陳韻如	班級導師	班級營養教育及健康飲食宣導。
研究人員	潘欣儀	科任教師	協助飲食教育本位課程，協助活動策略設計及效果評價。
社區人力	周憲良	家長代表	協助各項活動之推展及整合社區人力 協助推展健康服務。
學生代表	黃造煒	六年級學生	學生活動及協助班級與行政單位之聯繫。

伍、實施期程	
實施日期	工作項目
113年8月	召開113學年健康體適能與飲食教育行動計畫工作會議及組成工作團隊
113年9月	現況分析及需求評估，並確定年度指標，健康體適能與飲食教育行動計畫網站內容填報。
113年9月	完成執行計畫所需的相關體適能設施及器材增購。
113年9月~114年6月	持續推動學生健康護照及健康體適能與飲食教育各項指標內容。
113年5月	成效評量及資料分析。
113年5月	執行成果填報。

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	填報率100%且通過率50%以上，通過率與上學年度相比進步5%：4點	4
二	執行學校 SH150計畫	執行學校 SH150計畫：2點	2
三	參加本市辦理任2項普及化運動比賽	參加2項比賽：4點	4
四	年度學生體位適中率提高	提高2%以上：5點	5

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行3次：5點	5
六	辦理水域安全課程活動	辦理水域安全課程活動：1點	1
七	推廣健康護照	全校實施：5點	5
八	推廣餐前5分鐘專書教學	每個月實施1次：5點	5
九	午餐剩食率降低	降低5~6.9%：3點	3
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60%以上：2點	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)將體適能檢測項目列為體育課暖身活動，5分鐘築底，以提升學生體適能通過率。

(二)依規定時程按時填報教育部體適能網站學生體適能資料。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：填報率100%且通過率50%以上，通過率與上學年度相比進步5%：4點

四、預期效益：

(一)培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣。

(二)養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

(三)體適能填報率達100%，且學校體適能檢測通過率百分比達55%以上。

五、學校申請點數：4點

指標二：執行學校 SH150計畫

一、執行方式：

(一)推動SH150活動，根據校園空間分布特性及運動性質，規畫運動區域及運動項目，鼓勵學生進行戶外活動。

(二)推動體育署大跑步計畫，引導學生養成規律運動習慣。

(三)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：執行學校 SH150計畫：2點 四、預期效益： (一)落實學生達到每週運動150分鐘政策，促進學生體育活動多元發展。 (二)養成學生規律的運動習慣，以促進學童身體的正常發展。 五、學校申請點數：2點
指標三：參加本市辦理任2項普及化運動比賽
一、執行方式： (一)推展校園普及化運動，鼓勵學童利用課間進行各種普及化運動，並不定期舉辦校內比賽。 (二)利用體育課及課後社團時間進行普及化運動指導，並組隊參加本市普及化運動比賽。 二、執行對象：全校學生 三、指標目標及點數：參加2項比賽：4點 四、預期效益： (一)激發學生對於普及化運動的興趣，藉著參加對外比賽提升學生的榮譽心。 (二)建立學生良好運動習慣，促進國小學童身體健康、增強體適能。 五、學校申請點數：4點
指標四：年度學生體位適中率提高
一、執行方式： (一)每學期初測量全校學生身高體重，並統計體重過輕與過重人數，持續進行追蹤輔導。 (二)辦理各項健康體位、正確飲食宣導，例如早餐的營養重要、健康的飲食選擇、多喝白開水少喝含糖飲料等，並培養學生規律運動的習慣，以提升學生體位適中比率。 二、執行對象：全校學生 三、指標目標及點數：提高2%以上：5點 四、預期效益： (一)學生能擁有正確的飲食觀念，培養正確的飲食習慣，有效控制體重。 (二)建立學生健康體位觀念，提升體位適中率達61%以上，降低學生體重過重及肥胖比率30%以下，以達到身體健康的目的。 五、學校申請點數：5點
指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)搭配教育局餐前五分鐘飲食教育，讓學童更深入認識在地食材、食物營養成分、三餐一Q、食物的烹調、異國食物等知識。

(二)透過教師的餐前指導，提升飲食知識及知福惜福習慣。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每週施行3次：5點

四、預期效益：

(一)重視飲食知識與用餐禮儀，建立學生良好的飲食及衛生習慣，維護身體健康。

(二)學童能養成正確的飲食觀念，了解均衡飲食的重要並能身體力行。

五、學校申請點數：5點

指標六：辦理水域安全課程活動

一、執行方式：

(一)進行水域安全宣導與自救求生能力教學，增加學生水域安全知能。

(二)依水域安全課程活動執行狀況填報體育統計年報。

二、執行對象：全校對象

三、指標目標及點數：辦理水域安全課程活動：1點

四、預期效益：

(一)宣導水域安全教育概念，增進學生對游泳自救能力及安全之認知。

(二)提昇學生防溺與自救能力，以避免事故發生，保障生命安全。

五、學校申請點數：1點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)每位學生一本健康護照，隨時記錄健康行動歷程，提醒學生自主執行健康飲食、快樂運動。

(二)每月檢核一次，了解學生執行狀況及困境，適時給予支援與協助。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全校實施：5點

四、預期效益：

(一)以教育局訂定的目標為推動主軸，達到「吃得健康、規律運動」的目的。

(二)行動成果視覺化，改變看得見，激勵學生朝健康邁進。

五、學校申請點數：5點

指標八：推廣餐前5分鐘專書教學
一、執行方式： (一)結合餐前五分鐘專書，透過有系統的營養教育知識架構，傳遞營養與健康飲食。 (二)利用晨讀及融入相關學習領域進行教學，並透過學習單書寫強化學習效果，每個月實施1次。 二、執行對象：全校學生 三、指標目標及點數：每個月實施1次：5點 四、預期效益： (一)學生能理解六大類食物及飲食均衡的重要性，正確選擇食物，達到營養教育的目的。 (二)建立學生實踐健康行為的能力，培養愛惜食材及感恩的態度。 五、學校申請點數：5點
指標九：午餐剩食率降低
一、執行方式： (一)建立學生正確的飲食習慣及愛惜食物的觀念。 (二)推動少吃零食及含糖飲料，增加學生午餐食用量。 二、執行對象：全校學生 三、指標目標及點數：降低5~6.9%：3點 四、預期效益： (一)學生建立正確的飲食觀念，少吃零食及含糖飲料。 (二)食物不浪費，餐盤食物吃光光。 五、學校申請點數：3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)辦理多樣化體育性社團，如:扯鈴、田徑等，利用晨間課間及假日進行體育社團練習及集訓。 (二)對外參加各項比賽，爭取亮眼成績，吸引及鼓勵更多學生參加。 二、執行對象：全校學生 三、指標目標及點數：全校參與數達60%以上：2點 四、預期效益：

(一)全校學生參與體育性社團達60%以上。

(二)透過運動社團活動，促進學生運動技巧，鍛鍊強健體魄，並能紓解學習壓力，身心得到充分的發展。

五、學校申請點數：2點

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

執行成果照片-9月水果類(仁果類)



一甲



二甲



三甲



四甲



五甲



六甲

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

執行成果照片-10月蔬菜類(莖菜類)



一甲



二甲



三甲



四甲



五甲



六甲

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

執行成果照片-11月豆魚蛋肉類(家禽及家畜)



一甲



二甲



三甲



四甲



五甲



六甲

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

執行成果照片-12月油脂與堅果種子類(樹堅果)



一甲



二甲



三甲



四甲



五甲



六甲

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

執行成果照片-3月蔬菜類(菌菇類)



一甲



二甲



三甲



四甲



五甲



六甲

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

執行成果照片-4月豆魚蛋肉類(貝類)

	
一甲	二甲
	
三甲	四甲
	
五甲	六甲