

臺南市七股區後港國小學生健康體位實施計畫

一、依據

1. 臺南市辦理健康促進學校計畫。
2. 後港國小推動健康促進學校計畫
3. 後港國小 108 學年度體適能提昇計畫

二、現況分析

由於能量不平衡所造成的肥胖問題，國內外皆然，根據 Trost 等人 2001 年研究指出，多吃少動是兒童肥胖問題的重要因素。有肥胖的兒童就會有肥胖的成人，因此，針對中小學生進行健康體位教育非常重要。教育部 95 年度委託陽明大學營造健康體位環境及建立執行機制研究顯示，符合身體質量指數之學生約 51% ~ 59%，亦即仍有約 41% ~ 49% 學生屬過重、肥胖或過輕。下表為本校 107 學年度學童體位不良檢查結果以及體適能檢測結果

107 學年度	體位	體位適中		體位過輕		體位過重	體位超重
	不良率	61.7%		3.3%		18.3%	16.7%
	體適能 四項未 達 25%	坐姿體 前彎 0 人	仰臥 起坐 1 人	立定 跳遠 4 人	心肺 適能 6 人	對象：三、四、五、六年級 共男 26 人，女 23 人	

三、目標：

- (一)提升學童正常體位比率至國小不低於 65%。
- (二)建立體位不良學生管理檔案。
- (三)提升學童、家長、教師健康體位知能。

四、實施對象：本校教職員生，進而推展至家長、志工及社區。

五、計畫期程：108 年 08 月至 109 年 07 月。

- (一)推動學生健康飲食。
- (二)營造學生健康體位環境。
- (三)營造學生健康體型意識價值觀。
- (四)強化學生身體活動。

六、實施要點：

- (一)建置專門個案輔導機制。--健康中心
 1. 測量學生身高、體重，計算其身體質量指數，篩選體位屬於肥胖、過重、過輕以及體重急遽增減之學童個案。
 2. 建立本校體位不良學生管理檔案，並發給家長「體位不良通知單」。
 3. 實施運動以及飲食指導，培養學生固定運動習慣及良好的飲食習慣。
 4. 針對病理性體位異常個案（本校無此個案），協助轉介至專業醫療院所。
- (二)加強學生健康體型意識之宣導；定期幫體位異常學生量體重。-- 導師、健康中心
- (三)以推行均衡飲食及營養教育為主要議題，設計相關主題活動，來增進學童營養知識、態度及行為。--健康科任教師
- (四)學校安排每日運動 30 分鐘（跳繩）。鼓勵學生下課要離開教室，進行戶外活動來增進學童體能。--學務組
- (五)每日填寫「餐後潔牙記錄表」、辦理親師座談，善用聯絡簿與家長互動；提醒學生落實動態生活、健康飲食，協助家長輔導學生在家飲食與運動計畫。
- (六)利用親職教育活動辦理健康議題宣導，希望家長配合，建構健康的社區。

七、實施方式與期程：

項目	計畫項目	實施期程	備註
1	擬定實施計畫	開學前	
2	測量學生身高、體重，計算其身體質量指數	開學第二週	
3	通知檢查結果異常之學童家長	檢查後一星期內	
4	建置體位不良學生管理檔案	上學期	
5	推動健康飲食宣導活動	全年度	103 下營養師講座
6	定期查核學校午餐供餐情形	全年度	
7	健康飲食教育活動	全年度	103 上親職教育 103 下親職教育
8	營造學童健康體位環境	全年度	
9	營造學童健康體型意識價值觀	全年度	
10	加強推動學生固定運動	全年度	配合 SH150 推行慢跑與跳繩
11	獎勵達成全學期規律運動學生	學期末	

八、本計畫經 校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

教導主任：

校長：

臺南市七股區後港國小學生健康體位實施計畫成果

1、培養學生多元運動能力



全校一起上游泳課



多元運動課程-飛盤



多元運動課程-高爾夫

臺南市七股區後港國小學生健康體位實施計畫成果

2、期初檢查。體位不良者造冊追蹤並定期量體重



期初量體重，將體位不良者造冊並定期追蹤



護理師鄉學生宣導健康體位對身體的重要



晨會宣導健康體位，並頒獎給每天運動 30 分鐘的學生

臺南市後港國民小學 108 學年度歡慶兒童節計畫

一、依據：108 學年度後港國民小學校務會議決議暨校本課程計畫。

二、活動目的：

- (一)提升學生感恩的心，增進師生融洽的關係。
- (二)以體育活動、在地文化課程慶祝兒童節，帶給學生不一樣的學習活動。
- (三)營造溫馨氛圍，提供良好的學習環境。
- (四)因應 12 年課綱，綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。將技能落實於本活動。

三、活動對象：本校全體師生。

四、活動日期：04 月 01 日 08 點 00 分～10 點 30 分，兒童節慶祝活動

五、活動方式及流程：詳細內容如附件一、三

六、實施辦法：

(一) 品德達人頒獎活動

- 1、導師先於 03 月 11 日星期三前選出符合受獎者。
- 2、受獎學生至遲於 03 月 21 日前選好贈書，請校長題字。
- 3、04 月 01 日 8 點由校長頒獎，向學生宣揚品德的重要。

(三) 闖關活動（附件三）。

- 1、各關闖關位置於各指定地點，請擔任關主老師協助佈置。
- 2、活動內容，各關主可自行更改。

七、本計劃要點經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼學務組長 鄭啟甫

教導主任：

教師兼教導主任 林倖儀

校長：

臺南市七股區後港國民小學校長 方婉真

附件一：04 月 01 日兒童節活動流程

時間	活動	內容	備註
8：00～8：05	視聽教室集合		視聽教室
8：05～8：35	品德達人頒獎	校長頒發獎狀與贈書。鼓勵學生持續精進。	
8：40 ～ 10：20	營養教育 早餐最棒	早餐的重要	素幸老師、雲雯老師
		飲食紅綠燈	自然教室
	英語闖關 英語最讚	我是歌王	詔惠老師、家甄老師
		英語童謠唱讀	圖書室
	語文闖關 媽媽的話	台語俗諺念讀	義章老師、如意老師
		兒歌大合唱	美勞教室
	刷牙小達人	刷牙檢測	秋貝阿姨、蔚文老師
			美玲老師
健康闖關 視力大挑戰	飛盤擲準	戶外閱讀區	
		啟甫、杰隆主任	
			操場
每個關卡挑戰時間為 20 分鐘， 每個小組輪流闖關。 倖儀主任負責攝影拍照、各關卡老師也請幫忙紀錄活動過程			

附件二

請各位老師於 3 月 11 日 前完成品德達人選拔、繳回學務組

各班選拔名單最少一人，最多二人。名單確認，於 3 月 19 日 到辦公室選書完畢

臺南市後港國民小學 108 學年度兒童節慶祝活動—品德達人選拔

	姓名	優良事蹟 (20 字以內)	書目 (可到辦公室選書，或 自行填寫書名、出版社)
六甲			
五甲			
四甲			
三甲			
二甲			
一甲			

承辦人：

主任：

校長：

臺南市七股區後港國小 108 學年度慶祝兒童節闖關活動辦法

一、目的：

慶祝兒童節並配合健康促進，提昇兒童體適能，增進學童身心健康、健康教育宣導，養成良好健康習慣，落實於日常生活中，並促進全校師生與家長情感交流，以利身心健康。

二、實施對象：全校小朋友

三、實施地點：自然教室（體位）、圖書室（英語）、美勞教室（臺語）、戶外閱讀區（口腔）、操場跑道（視力、體位）

四、時間：107 年 04 月 01 日上午 08 時 40 分—上午 10 時 30 分

五、實施內容與活動流程：

每個關關時間 20~25 分鐘(含 2 分鐘換站時間)。

(一)全校進行闖關活動，由教師擔任關主與副關主。學生打散年級分組，挑選六年級擔任小組長帶隊進行闖關。各組輪流進行闖關活動。

	第 1 組	第 2 組	第 3 組	第 4 組	第 5 組
六甲	周正傑	陳贊青	劉偉傑	鄭羽心	許茹茵
	郭恩佑	陳以叡	劉宸綾	許喆嘉	杜欣誼
五甲				陳宏銘	杜侑陵
四甲		王軍奕	陳彥欽	鄭瑋脩	洪于翔
三甲	王宥淇	許芷瑄	陳俊雄	杜依潔	陳欣緯
	陳芊孝	鄭羽晴	黃靖淳	陳依如	郭恩淇
			連卉晴		
二甲	陳泓佑	黃冠諭	周正龍	鄭瑋鑫	
	陳以恩	蘇琬嫻	連奕帆		陳宜佳
一甲	許雅筑	陳景輝	柯采靖	陳力愷	阮芯穎
	洪敏熏	蘇詒恩	陳孟暄	陳禹潼	潘詩媛
	孫愷陽			陳保源	
合計人數	9	9	10	10	9

六、闖關活動實施細則：

	關主	關名	通關地點	活動內容	現有道具
1	素幸老師 雲雯老師	早餐最棒 營養教育	圖書室	宣導早餐的重要 飲食紅黃綠燈	海報 學習單
2	詔惠老師 家甄老師	英語最讚	自然教室	英語歌謠 生活用語情境運用	英語認證單
3	義章老師 如意老師	媽媽的話	美勞教室	俗諺語大挑戰 賓果遊戲	俗諺認證單
4	秋貝阿姨 美玲老師 蔚文老師	刷牙小達人	戶外 閱讀區	口腔保健、刷牙檢測	牙斑菌 顯示劑
5	啟甫老師 杰隆主任	眼力一級棒 飛盤擲準	操場	以足球門當標的， 每人兩次擲飛盤機會	飛盤

活動攝影：各關主老師、倖儀主任

場地整理：宏洲先生

七、獎勵：完成所有關卡隊伍，給予每人一張點券。另關主再各選出 2 名優異學生，再給予一張點券。

八、經費：由相關健康促進經費與校內衛生保健經費支出。

九、本活動經校務會議提議，呈校長核准後實施，修正亦同。

護理師：

學務組長：

教導主任：

臺南市七股區後港國小 108 學年度慶祝兒童節闖關活動

闖關計分卡

我們是第 組，有活力，有精神，活潑可愛，無人可比。

我們的成員有：

關卡	得分			本關最棒
	我們總共得了		個棒	
早餐最棒		好棒棒!! 	  	
英語最讚		好棒棒!! 	  	
媽媽的話		好棒棒!! 	  	
刷牙小達人		好棒棒!! 	  	
擲飛盤		好棒棒!! 	  	

【附件2】

臺南市108學年度七股區後港國民小學
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康促進相關增能活動成果表			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
109.4.1	參加人數	47		15
簡述活動內容	闖關：認識各種健康知識、培養健康技能			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
視力保健-丟飛盤比賽：看的清丟的準		牙菌斑顯示劑：檢視刷牙確實與否		
				
飲食金字塔		時引紅綠燈搶打		

臺南市七股區後港國小 第一屆後港超強杯 球類競技大賽-高爾夫

一、緣起：因臺南市政府訂定武漢肺炎防疫政策之故，109 年臺南市高爾夫運動擊遠比賽宣佈停賽。

二、目的：檢視學生練習成果、提供展現舞台。

三、時間：109 年 4 月 10 日星期五，第七節（六甲）、第八節（四甲、二甲）

四、資格：本校高爾夫社團選手、有興趣的老師

五、項目：達標賽、競遠賽、挑戰賽

六、場地：後港國小操場，由廚房前往西側圍牆擊球。

七、方法：每人十球機會，以最遠成績計算。

1. 達標賽—選手擊球距離超過設定標準，即可獲得達標獎。

六甲，以叡、恩佑 60 碼，喆嘉、偉傑 75 碼，茹茵 50 碼。

四甲，軍奕、彥欽與于翔—60 碼；瑋脩—80 碼。

二甲，以恩—50 碼；瑋鑫—75 碼。

超過標準者，可得餅乾一包。

挑戰獎—選手擊球距離超過 110 碼者，得餅乾 3 包。

選手擊球距離超過 125 碼者，再加文具禮券 100 元。

2. 競遠賽—選手依年段分組競賽，取前 2 名。

第一名：文具禮券 300 元；第二名：文具禮券 200 元。

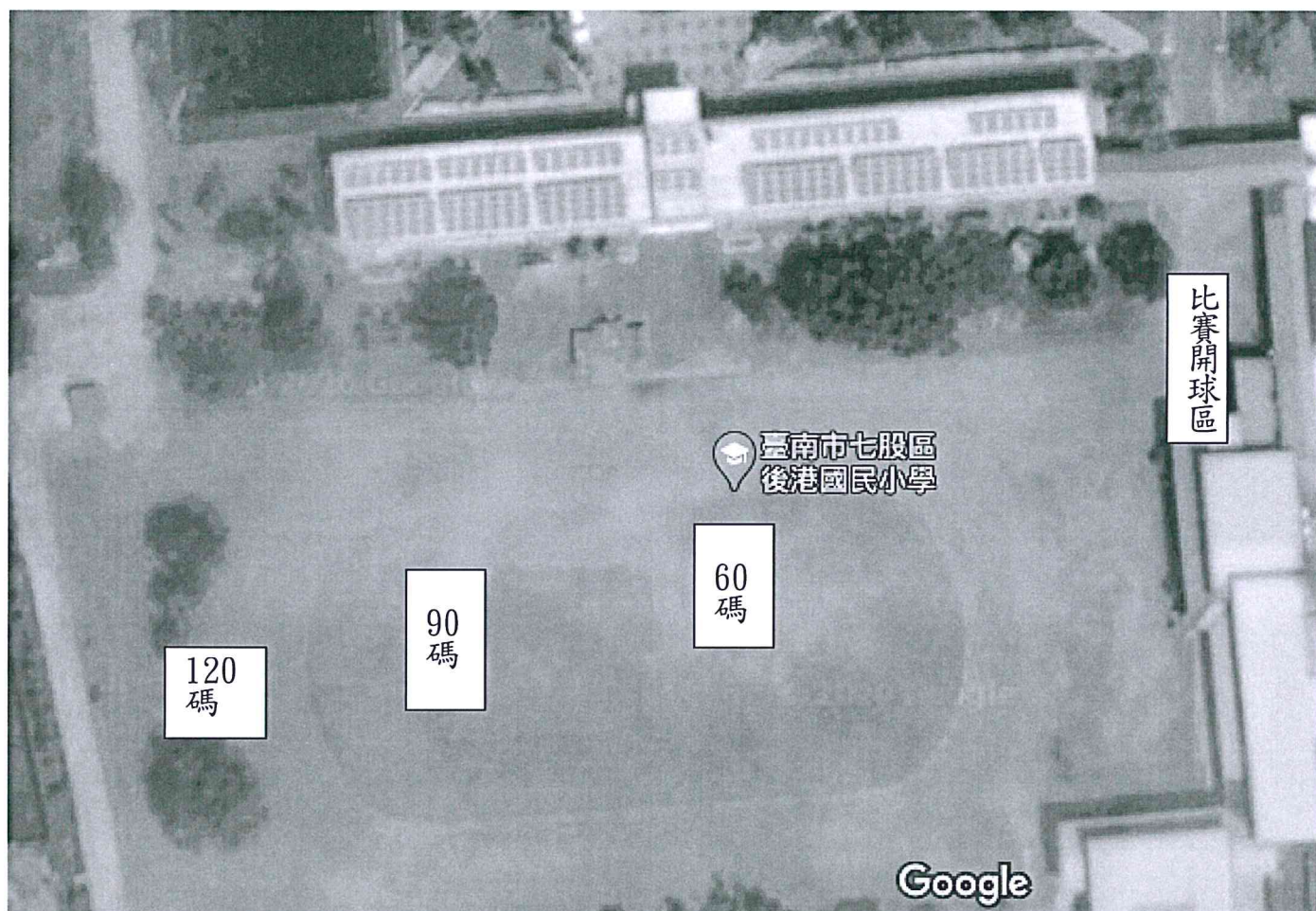
3. 挑戰賽—（1）學生挑戰鄭老師，勝者餅乾一包。

（2）老師擊球距離超過 40（女）/45（男）碼，餅乾一包。

（3）老師挑戰認一名學生，勝則餅乾一包。

八、報名：4 月 6 日前，向鄭老師報名；有意參加的老師，由瑋脩、瑋鑫指導揮桿動作。

九、場地圖示：在開球區，以七號鐵桿往西擊球。



擊球距離計算：由廚房前連鎖磚與跑道之交界處起算，60 碼約在司令台中央；90 碼在西側足球門；120 碼在西側榕樹附近。

十、裁判：徐清崧教練，以雷射測定器標定擊球距離。

十一、器材：學校提供球桿與高爾夫球。

十二、練習時間：每天 7 點 30 前、16 點 30 分後與鄭老師沒課的時候。

十三、歡迎老師踴躍報名參加挑戰賽，與學生一同競技，也給六年級學生加油與鼓勵。

也歡迎老師提供獎品，給成功達標及競遠得獎學生。

承辦人：

教師兼學務組長鄭啟甫

教導主任：

教師兼教導主任林倖儀

校長：

臺南市七股區後港國小校長方婉真

臺南市七股區後港國小第一屆後港超強杯球類競技大賽-高爾夫

練習與比賽分組表

一、練習時間：109 年 4 月 10 日 下午 3 點 35 分 ～ 3 點 55 分。

二、練習地點：高爾夫社團上課地點（廚房前草皮墊）

三、練習球數：每人練習 10 球。

四、比賽：每人 10 球機會，取最遠距離作為最終成績。

五、比賽時間：3 點 55 分 ～ 4 點 10 分。

六、比賽分組：預計分五組競賽

第一組	鄭瑋鑫	陳以恩	洪于翔	王軍奕
第二組	鄭瑋脩	陳彥欽	陳以叡	
第三組	郭恩佑	劉偉傑	許喆嘉	許茹茵
第四組	教師 1	教師 2	教師 3	教師 4
第五組	教師 5	教師 6	教師 7	教師 8

比賽球道由抽籤決定。另，落點在司令台以北為界外。

比賽球桿與用球以學校提供為主。

七、獎品：

1. 達標賽：超過預設標準，餅乾一包

2. 競遠賽：第一名文具禮券 300 元、第二名 200 元

3. 挑戰賽：老師擊遠超過 40/45 碼，餅乾一包

4. 挑戰賽：挑戰鄭老師獲勝，餅乾一包

賽後，邀請校長頒獎。

臺南市七股區後港國小第一屆後港超強杯球類競技大賽-高爾夫擊遠計分表

高年級組

姓名	達標標準 (碼)	擊遠最佳成績 (碼)	名次	備註
陳以叡	50	104		
許喆嘉	75	109	2	總成績第三
郭恩佑	60	91		
劉偉傑	75	145	1	總成績第二
許茹茵	50	63		

中低年級組

姓名	達標標準 (碼)	擊遠最佳成績 (碼)	名次	備註
陳以恩	50	97		
鄭瑋鑫	75	80		
陳彥欽	60	100	2	
王軍奕	60	82		
洪于翔	60	96		
鄭瑋脩	80	148	1	總成績第一

老師挑戰賽

姓名	達標標準 (碼)	1 擊遠挑戰成績(碼)	2 與學生挑戰	勝/負
	40/45			

臺南市七股區後港國小大跑步實施計畫

一、依據：

- (一) 國民體育法第6條規定。
- (二) 教育部體育署大跑步計畫。
- (三) 教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案。

二、目的：

- (一) 增進學生跑步能力，以提昇學生體適能，培養規律運動能力。
- (二) 學生(四至六年級)體適能中等以上比率逐年提升至70%。
- (三) 學生規律運動習慣比例逐年提升至90%。

三、實施對象：

- (一) 以「本能啟發、樂趣培養」為實施原則，教導學生跑步基本方法，培養慢跑樂趣。

四、實施方式：

- (一) 以班級或學生個人為單位，利用晨間、課間、課餘或課後活動等時間實施。
- (二) 記錄表請於每個月底送交學務組，並於學期末統計全學期次數後上紀錄平台及教育局填報系統。

五、實施地點：

- (一) 晴天：學校操場。
- (二) 雨天或空氣品質不良日(AQI>151)：綜合教室

六、建議實施時間：

- (一) 晨間活動(8：10～8：30，學生朝會後及導師時間)。
- (二) 課間活動時間。
- (三) 其他(課餘、課後活動或晚間家庭運動時間等)。

七、建議實施內容及方式：

(一) 實施內容：

以進行跑步活動為原則，如遇雨、空氣品質不良日或其他不適合進行跑步運動之情形，且不便於室內進行跑步活動時，建議以跳繩或其他能增進體適能之趣味性體能活動取代。

	跑步活動	跳繩活動
國小低年級	200—400公尺	不限制次數，採鼓勵練習性質
國小中年級（	400—600公尺	三年級(每分鐘30下) 四年級(每分鐘50下) 連續跳繩1分鐘
國小高年級	800—1,000公尺	五年級(每分鐘80下) 六年級(每分鐘100下) 連續跳繩2~3分鐘

(二) 實施方式：

1. 個人挑戰活動：

(1)一學年一起馬：每位學生每學年跑量累積為超級馬拉松跑量，國小低、中年級學生每學年跑量累積至65公里，國小高年級及國中生每學年跑量累積至100公里。達標學生給予點券五張，並頒發獎狀。

(2)里程累積英雄榜：每學期各班級跑量累積前三名學生獲精美小禮物

2. 班際競賽：以各班級跑量總累積里程數作為年級競賽，建立全校各年級跑量排行榜。

八、注意事項：

1. 凡具有先天性疾病或身體虛弱經醫師診斷不宜激烈運動者，得免參加。
2. 實施跑步活動如學生身體狀況有不適者，得免參加。
3. 實施跑步活動前，須有適度之熱身活動。
4. 應儘量避免於飯前、飯後半小時內實施跑步活動。
5. 氣溫過高及紫外線指數較高之時段，應儘量避免實施跑步活動。
6. 以循序漸進為原則，在推動之初不宜要求學生達到特定目標。
7. 活動實施時，導師應在旁指導並注意學生安全。

承辦人：

教師兼學務組長鄭啟南

教導主任：

教師兼教導主任林倖儀

校長

臺南市七股區後港國小校長方婉真

臺南市七股區後港國小 108學年度學生自主管理登記表-跑步

年 月 年 班 導師：_____

學生自主管理登記每日跑量(請張貼於教室布告欄)

項目	每天跑步圈數																				小計
日期 座號																					總 里 程 (公 里)
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					

運動時間包含上學前、早自修、課間活動、下課時間、課後活動等，登記每日累積跑量，並總計每月總跑量(公里)。

導師： 學務組長： 教導主任： 校長：

臺南市七股區後港國小
「健康體適能與飲食教育」行動計畫

一、緣起：

根據研究指出，缺乏身體活動是罹患心血管疾病、糖尿病、高血壓、高血脂等慢性病及身心壓力症候群癌症等的危險因子，所以身體活動對於身心健康的影響很大。而進食是與生俱來的基本生活技能，看似簡單，但並非人人都知道如何吃的健康。根據衛生福利部「2012年臺灣國民營養健康狀況變遷調查-國小學童」調查結果顯示，國小學童的過重、肥胖、腰圍過大及慢性病有增長的趨勢，這和飲食內容中的營養失衡、以及零食、飲料與點心攝取增加息息相關。

因此積極推動學生健康體適能與飲食教育，以養成學生正確飲食觀及身體活動的習慣，希冀改善學生及教職員健康知能，進而推展至家庭，共同建構健康支持性環境。

二、依據：

- (一)學校衛生法
- (二)健康促進學校實施計畫
- (三)國民體適能檢測實施辦法

三、目標：

- (一)培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
- (二)增加學生身體活動時間，強化學生身心活力、健康與智慧之能力。
- (三)培養學生認識食物、珍惜食物、選擇食物的能力，並傳承食物飲食文化
- (四)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。

四、背景資料及現況分析：

學校向來重視學生在校的營養午餐及體能活動，學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當，如含糖飲料過多問題等等；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。

部份學生習慣不吃早餐或以餅乾零食代替；少部份表示家長忘記購買早餐。健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，本校設有午餐廚房，提

供全校師生均衡的營養午餐。在體能部份，規劃多元社團，安排運動類競賽，鼓勵學生戶外活動，並適時補充水份；在與家長聯絡部份，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，透過85210宣導活動，積極宣導健康理念減少學童含糖飲料飲用，期望家長能一同來關心孩童健康。

但學生之體位健康情形卻不佳，推論其可能原因，與學生在家飲食、生活作息有密切相關，所以學校提出相應措施，並要求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。

五、計畫內容：

(一) 健康體適能計畫

1. 辦理常態性校內體育競賽，提升學生經常性活動

項次	項目	日期	備註
1	跑步累積里程	全年度活動	(一~六年級)
2	拔河	11月中	
3	期末體育競賽	1/17	

2. 成立運動性團隊及課後社團，培養學生運動習慣

項次	項目	時間	備註
1	高爾夫	每週五15：20～16：40	
2	三人棒球	每週二四10：10～10：30	

3. 推動 SH150活動，鼓勵學生戶外活動

(1)時間：每日上學的下課時間

(2)場地：根據校園空間分布特性及運動性質，規畫運動地圖。

(3)項目：依據學校現有體育器材，及學生喜好運動項目的程度，規劃運動項目有桌球、籃球、足球、跳繩、樂樂棒球。

(4)實施：學生於上述規定運動時間，先行至辦公室外拿運動器材之後，再到運動規劃區域進行運動。體育器材的借用方式以無記名方式，先到先選擇運動器材，拿完為止，當運動時間終了、上課鐘聲響或不再繼續使用時，由借用運動器材之學生歸還，有規劃體育小志工管理，請務必遵守規範。器材若遺失減少，會到下一學年後才會補充，請學生要愛惜使用。

4. 將體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、跑步)列為體育課暖身活動，5分鐘築底。

5. 推動體育署大跑步計畫，引導學生養成規律運動習慣

(二) 飲食教育計畫

1. 藉由營養宣導，讓學生明白健康食物的重要性。

(1) 營養師搭配每月菜單附載營養常識。

(2) 廚房公佈欄進行主題式營養教育文宣。

(3) 護理師上下學期於學生早會各進行一次營養教育。

(4) 辦理日新聞關王及飲食搶答活動。

2. 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、四章一Q、食物的熱量、食物的烹調、異國食物、惜福愛物等七項。

3. 建構學校本位課程：我的餐盤



4. 整合社會資源，豐富教育內容。

澧食基金會，架構食育教材及午餐食譜可供運用。

董氏基金會，健康吃快樂動專案。

六、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	方婉真	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動。
協同主持人	林倖儀	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	吳杰隆	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	鄭啟甫	學務組長	健促計畫執行，活動策略設計與效果評價

研究人員	鄭啟甫	學務組長	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 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	郭義章	一年級	活動協調聯繫、飲食指導
研究人員	郭素幸	二年級	活動協調聯繫、飲食指導
研究人員	陳美玲	三年級	活動協調聯繫、飲食指導
研究人員	楊雲雯	四年級	活動協調聯繫、飲食指導
研究人員	吳如意	五年級	活動協調聯繫、飲食指導
研究人員	郭蔚文	六年級	活動協調聯繫、飲食指導
研究人員	郭秋貝	護理師	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	杜清琳	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	許茹茵	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級 與行政單位之聯繫

七、實施期程：

次序 工作項目	月	108/ 9	108/ 10	108/ 11	108/ 12	109/ 1	109/ 2	109/ 3	109/ 4	109/ 5	109/ 6
		第 1 月	第 2 月	第 3 月	第 4 月	第 5 月	第 6 月	第 7 月	第 8 月	第 9 月	第 10 月
1. 組成工作團隊											
2. 進行現況分析 及需求評估											
3. 決定目標及健 康議題											

4. 擬定計畫										
5. 編製教材及教學媒體										
6. 建立網站與維護										
7. 擬定過程成效評量工具										
8. 成效評量前測										
9. 執行健康促進計畫										
10. 過程評量										
11. 成效評價後測										
12. 資料分析										
13. 報告撰寫										

八、預期效益：

- (一)學校教育課程及活動：提供教職員工、學生健康體適能及飲食衛教知識。學生對健康體適能及飲食衛教認知率達95% 以上，體位不良學生比率能降低0.5%。
- (二)教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。
- (三)學生體育活動多元發展，畢業每人至少學會一項運動技能。
- (四)學生規律運動習慣比例逐年提升。
- (五)學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣。

承辦人： **教師兼學務組長鄭啟南**

教導主任：

教師兼教導主任林倖儀

校長：**臺南市七股區後港國小校長方婉真**

臺南市七股區後港國民小學108學年度健康促進學校-健康自我檢核表

1、明白健康知能，落實健康技能，維持健康行為，完成健康身心。 2、自我我檢核、自我督促。 3、做到請打勾 4、班級姓名：郭心一

[illegible]

+

1、明白健康知能，落實健康技能，維持健康行為，完成健康身心。
2、自我檢核、自我督促。
3、做到請打勾
4、班級姓名

臺南市七股區後港國民小學108學年度健康促進學校-健康自我檢核表

1、明白健康知識，落實健康技能，維持健康行為，完成健康身心。2、自我檢核、自我督促。3、做到請打勾。4、班級姓名：

[illegible]

臺南市七股區後港國民小學108學年度健康促進學校-健康自我檢核表

共 1 頁

1、明白健康知能，落實健康技能，維持健康行為，完成健康身心。 2、自我檢核、自我督促。 3、做到請打勾 4、班級姓名：吳 3

	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1
口腔保健	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天刷牙3次	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
漱口水-午餐後	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
使用含氟牙膏	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
看書寫字3010	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
天天用眼120	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3C少於2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
遠眺休息	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
睡滿8小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
運動半小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
有吃1種水果	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
有吃3種蔬菜	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
開水1500c.c.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
自己帶水壺喝水	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
跑操場圈數紀錄	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
沒有喝含糖飲料	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
沒有吃油炸食物	✓	×	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
曬太陽10分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10點前就寢	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每週量一次體重	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
保持心情愉快	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

健康體位

眼睛保健

口腔保健

臺南市七股區後港國民小學 108 學年度健康促進學校-健康自我檢核表

陳六二

1、明白健康知能，落實健康技能，維持健康行為，完成健康身心。 2、自我檢核、自我督促。 3、做到請打勾 4、班級姓名：

	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1
口																				
腔																				
保																				
健																				
每天刷牙 3 次																				
漱口水-午餐後																				
睡前刷牙																				
使用含氟牙膏																				
看書寫字 3010																				
天天用眼 120																				
3C 少於 2																				
遠眺休息																				
睡滿 8 小時																				
運動半小時																				
有吃 1 種水果																				
有吃 3 種蔬菜																				
開水 1500c.c.																				
自己帶水壺喝水																				
跑操場圈數紀錄																				
沒有喝含糖飲料																				
沒有吃油炸食物																				
曬太陽 10 分鐘																				
10 點前就寢																				
每週量一次體重																				
保持心情愉快																				

健康體位

臺南市七股區後港國民小學 108 學年度健康促進學校-健康自我檢核表

1、明白健康知能，落實健康技能，維持健康行為，完成健康身心。 2、自我檢核、自我督促。 3、做到請打勾 4、班級姓名：陳

	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1
口腔保健	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天刷牙 3 次	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
漱口水-午餐後	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
使用含氟牙膏	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
看書寫字 3010	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
天天用眼 120	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3C 少於 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
遠眺休息	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
睡滿 8 小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
運動半小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
有吃 1 種水果	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
有吃 3 種蔬菜	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
開水 1500c.c.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
自己帶水壺喝水	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
跑操場圈數紀錄	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
沒有喝含糖飲料	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
沒有吃油炸食物	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
曬太陽 10 分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10 點前就寢	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每週量一次體重	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
保持心情愉快	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

健康體位

三年甲班陳...
2

臺南市七股區後港國民小學108學年度健康促進學校-健康自我檢核表

1、明白健康知能，落實健康技能，維持健康行為，完成健康身心。 2、自我檢核、自我督促。 3、做到請打勾 4、班級姓名

	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1
口腔保健	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天刷牙3次	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
漱口水-午餐後	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
使用含氟牙膏	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
看書寫字3010	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
天天用眼120	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3C少於2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
遠眺休息	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
睡滿8小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
運動半小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
有吃1種水果	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
有吃3種蔬菜	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
開水1500c.c.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
自己帶水壺喝水	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
跑操場圈數紀錄	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
沒有喝含糖飲料	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
沒有吃油炸食物	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
曬太陽10分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10點前就寢	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每週量一次體重	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
保持心情愉快	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

111圖

臺南市七股區後港國民小學 108 學年度健康促進學校-健康自我檢核表

1、明白健康知能，落實健康技能，維持健康行為，完成健康身心。 2、自我檢核、自我督促。 3、做到請打勾

4、班級姓名：

		4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1
口腔保健	每天刷牙 3 次	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	漱口水-午餐後	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	使用含氟牙膏	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
眼睛保健	看書寫字 3010	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	天天用眼 120	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3C 少於 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	遠眺休息	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
健康體位	睡滿 8 小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	運動半小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	有吃 1 種水果	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	有吃 3 種蔬菜	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	開水 1500c.c.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	自己帶水壺喝水	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	跑操場圈數紀錄	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	沒有喝含糖飲料	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	沒有吃油炸食物	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	曬太陽 10 分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	10 點前就寢	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	每週量一次體重	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
保持心情愉快		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

口腔保健

眼睛保健

健康體位

臺南市108學年度七股區後港國民小學健康促進特色成果

11、推動自給農園

