

臺南市七股區後港國小 113 學年度健康促進學校

辦理健康體位議題 改善體位不良計畫

一、緣起

1. 學校背景：

本校位於臺南市七股區，為一偏遠學校。學校教職員工人數共 15 人，國小部一至六年級共 6 班，學生數共 66 人；幼稚班 1 班，學生數共 15 人。

2. 體位不良狀況概述：

國人飲食習慣改變，食物選擇朝向精緻化，油脂以及熱量的攝取增加

醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病、生長遲緩、貧血、注意力減退、青春期發育失調。因此本學年度實施體位不良學生體重控制之計畫，希望降低體位不良學生比例，協助建立良好飲食及規律運動習慣，及早得到良好的自我健康照護能力，進而增強身體抵抗力。

3. 學生之健康體位概況：

113 學年度第一學期本校學生體位比例：適中 41 人（62.12%）、過重 8 人（12.12%）、超重 10 人（15.15%）、過輕 7 人（10.61%）。

113 學年度第二學期本校學生體位比例：適中 43 人（65.15%）、過重 8 人（12.12%）、超重 12 人（18.18%）、過輕 3 人（4.55%）。

下學期雖然適中人數增加兩人，但超重比例增加；顯見學校推動體位計畫仍有其必要性。

從以上數據分析，全校約略有 35% 學生人數需進行體重控制；偏鄉學生因家長不重視學生體位，家長本身也無運動習慣；加上學生假日多偏向靜態活動，戶外運動時間偏低。故在推行健康體位概念上有執行的難處。學生喜歡喝含糖飲料、吃高熱量高油脂食物，偏食學生比率也逐年上升；學生放學後及假日生活多缺乏正向的休閒活動，常以看電視或上網度過；因此學生體重過輕、過重及肥胖的現象逐年突顯。

二、目標

1. 每學年學童體位適中比率不低於 66%。
2. 建立體位不良學生管理檔案。
3. 提升學童、家長、教師健康體位知能。

三、預期成效

1. 提升學校運動風氣，學生培養一項運動技能。
2. 體位過輕比率降低 1%，體位過重以上比率降低 2% 或學生 BMI 值減少 1 以上。
3. 學生每天喝足 2000cc 白開水比率達到 95%。
4. 學生養成正確坐姿，增加身體活動時間及運動強度。

5.積極與家長配合督促、協助學生的健康活動狀況

6.每天睡足8小時比率達到80%以上。

四、計畫內容

一、學校衛生政策	策略	評價指標
(一) 訂定健康促進學校計畫	1. 辦理全校體適能檢測。 2. 組織學生運動校隊及教師運動社團， 提升學校運動風氣。 3. 配合學務組辦理運動推廣活動， 如跳繩、跑走、三人棒球與高爾夫。 4. 辦理全校均衡飲食教學活動。	健康促進學校計畫
(二) 成立學校衛生暨 健康促進委員會	學校健康促進委員會確實執行工作	學校衛生暨健康促進委員會 推動計畫
進行全校之身體健康促進之推動		
二、學校物質環境	策略	評價指標
1. 教學： (1) 健康教育教學	配合健康與體育相關營養課程進行教學	教學記錄或教案 活動記錄或照片
(2) 各科融入教學	健康體位融入各領域教學	教學記錄或教案 活動記錄或照片
2. 教學活動： (1) 辦理促進健康體位 相關活動	辦理低、中、高年級營養教育講座	教學記錄或教案 活動記錄或照片
(2) 辦理改善學生體 位相關活動	1. 全校跳繩及球類運動推廣 2. 全校晨間運動推廣：慢跑 3. 全校課間運動推廣：球類運動	教學記錄或教案 活動記錄或照片
(3) 辦理改善學生 體位相關競賽	1. 辦理全校學生 40 公尺、60 公尺賽跑競 賽活動、年底舉辦體育競賽 2. 辦理全校高爾夫擊遠與擊準競賽 3. 辦理班級團體體育合作競賽 4. 全校推廣跳繩運動、參加普及化跳繩 接力比賽 5. 體育課正常化教學，鼓勵學生學會一 項運動技能	

三、學校社會環境		
針對推動議題進行學相關海報或標語布置	學校網頁公布相關議題之訊息、 川堂公佈欄張貼推動議題之海報及走廊 張貼欲宣導之標語	照片或文件
四、社區關係		
對於社區或家長進行健康體位議題與相關聯繫或宣導	利用班親會、親職座談、聯絡簿等進行 健康體位宣導。	宣導記錄或照片
五、個人健康技能		
進行培育學生健康運動技能之相關推動工作	1. 學務組辦理相關全校體育競賽培養 學生運動風氣，例如低年級跳繩及運 球，中年級飛盤、三人棒球，高年級 高爾夫球、心肺適能挑戰。 2. 學務組協助及推廣體育團隊（三人棒 球、高爾夫、田徑）參加市內各體育 競賽。 3. 學務組協助及推廣：每週二為體育日 （鼓勵班級多運動）	照片或文件
六、健康服務		
進行學生體位狀況調查	1. 健康中心每學期初進行全校學生身高 體重測量，瞭解學生 BMI 值。 2. 護理師發通知單給體位不良學童家長。 3. 協助指導家長及學童進行提昇健康體 位之方法。	照片或文件

五、推動小組與工作職掌

職 稱	姓 名	職 掌	工 作 內 容
校長	方婉真	召集人	1. 督導學校健康促進委員會確實執行工作。 2. 綜理委員會業務。
教導主任	黃惠雯	計畫執行	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
學務組	鄭啟甫	計畫執行	1. 策定執行健康促進學校計畫推動實施。 2. 辦理檢討會議。

			3.辦理健康促進及運動競賽活動。 4.資料及成果彙整。 5.推展家長、教師健康體位檢核表。 6.協助衛生單位推廣衛生與疫情宣導。
總務主任	吳宇中	計畫執行	1. 負責運動環境等各項支援工作 2. 負責午餐營養等各項支援工作
校護	郭秋貝	組員	1. 提供各項健康服務。 2. 進行全校身高體重檢查，統計、分析本校學生體位狀況。 3. 協助執行健康促進學校計劃並推動實施。
導師		組員	學年規劃設計及實施健康促進學校課程教學活動、健康體位教學活動及體育推展活動。

六、推動要點

(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) 加強學生正確體態意識之宣導；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、飲食態度及行為。--健康科任教師

(四) 配合體育署 SH150 計畫，學校每日安排運動 20 分鐘（跳繩、健走）。鼓勵學生下課要離開教室，進行戶外活動來增進學童體能。並由學務組鄭老師負責檢核。--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，協助家長養成學生正確飲食觀念與規律運動習慣

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、每週一定期測量身高體重	檢查後一星期內	
5	推動健康飲食宣導活動	全年度	
6	定期查核學校午餐供餐情形、健康飲食教育活動	全年度	

7	打造學童健康體位環境、師生養成規律運動習慣	全年度	
8	推動學生課間運動、培養學生一人一運動技能	全年度	
9	獎勵達成全學期規律運動學生		

七、預期效果

1. 全校下課教室淨空比率達 100%；學生課間到戶外活動時間超過 30 分鐘。
2. 師生每日飲用開水達 1500 毫公升以上者達 90% 以上；每週喝含糖飲料天數降到 3 天以下。
3. 鼓勵學生每天都能運動超過 30 分鐘以上；預期達成者達 7 成以上。
4. 體位適中比率每學期都能超過 65%；期初過重學生，期末體重減少 2 公斤以上。
5. 飲食保持正常、定量、不偏食。每日都有吃到水果的比率達到 50% 以上。
6. 每週吃零食的天數，降到每週 3 天以下。
7. 培養每週量體重習慣；利用聯絡簿登錄每天運動時數與運動項目。

承辦人：

教導主任：

校長：

臺南市七股區後港國小 113 學年度學生健康體位實施辦法

一、體位不良學生名單

姓名	性別	身高	體重	體位	期初 BMI	目標 BMI	定期測量			
黃翌埕	男	111.7	19.2	過輕	15.4	16.5	19.5	19.4	19.6	
黃楷承	男	115.5	19.6	過輕	14.7	15.5	19.5	19.8	20	
陳妤忻	女	115.8	20.8	過輕	15.5	16	20.6	20.8	21	
周宇辰	女	121.7	20.4	過輕	13.8	15				
陳昱潔	女	120.5	21.2	過輕	14.6	16	21.1	21.4	21.2	
吳紹揚	男	166.6	101.6	超重	36.6	35	101.8	101.5	101.2	
許子傑	男	148.2	66.1	過重	30.1	29	66.5	66.7	66.4	
楊振旭	男	144.8	54.5	過重	26	25				
詹茗樞	男	153.3	68.6	過重	29.2	28				
陳建德	男	109.1	18.5	過輕	15.6	16.5				
黃孜妤	女	128.7	22.3	過輕	13.5	15				
蘇宥心	男	146.2	32	過輕	14.9	16				
孫愷辰	男	140	29.7	過輕	15.2	16.5				
林邑薰	女	136.7	28.8	過輕	15.4	16.5	29	29.1	29.1	

二、期末預定達成目標

1. 體重過輕學生：增加體重到 3 公斤以上
2. 體重過重學生：BMI 值減少 2 以上
3. 體重超重學生：BMI 值減少 1 以上
4. 每天運動量達到設定值：每天慢跑或快走累積 15 分鐘、跳繩每日 100 下。

臺南市七股區後港國小 113 學年度學生健康體位改善實施成果

1、學生每人學會一項運動技-高爾夫，聘請專業教練到校指導，也帶領學生至球場體驗擊球，學習運動風範



學生利用課餘學習高爾夫運動



聘請教練指導



中年級學生學習新的運動技能



學生參加全市比賽



學生參加 114 年度全市擊準比賽



學生到球場體驗擊球活動

臺南市七股區後港國小 113 學年度學生健康體位改善實施成果

2、游泳教學，鼓勵學生學會基本救生能力；全校都參加游泳教學。並進行游泳與自救能力檢測



自救能力，仰漂練習



自救能力，水母漂練習



低年級熟悉水性課程



打水練習



韻律呼吸動作指導



韻律呼吸、打水前進

臺南市七股區後港國小 113 學年度學生健康體位改善實施成果

3、辦理全校慢跑、期末舉辦社區路跑活動

全校師生一同參與，賞鳥亭舉行健康闖關活動，回答飲食紅綠燈、體能挑戰、野鳥觀察等。

老師也利用機會指導學生培養規律運動的重要性。提醒學生每天都要運動 30 分鐘，減少使用手機平板的時間（3C 時間）



學生每天都會利用課後時間練習跑步



平時練跑，期末舉辦校外路跑，展示練習成果



校長帶領全校師生一起運動，鍛鍊健康體魄



小朋友努力跑步，挑戰自我能力

臺南市七股區後港國小 113 學年度學生健康體位改善實施成果

4、體育課多元運動技能



體育課多元運動課程，開拓學生學習視野、激發學生最大潛能



學生習得運動技能，能更有意願到戶外運動，以球會友、健身強體



在運動過程中，培養溝通技巧、解決問題技能

臺南市七股區後港國小 113 學年度學生健康體位改善實施成果

5、健康體位，飲食教育、課後運動



班級佈置飲食教育宣導海報



午餐時，播放宣導海報，由老師進行餐前教育



大家一起用餐，一起學習用餐禮儀與營養教育



利用影片，鼓勵學生養成不偏食、不挑食的習慣



小朋友都開心的享用午餐



學校午餐營養均衡、期望學生能有健康身體



臺南市七股區後港國小 113 學年度學生健康體位改善實施成果

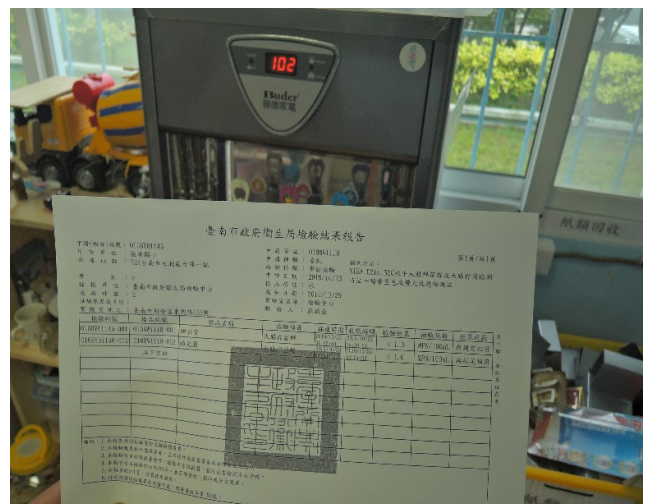
6、健康體位，提供安全飲用水、優美運動空間



校園有廣大的草地操場可供學生跑跳、嬉戲



操場全為草皮，可以讓學生安全的上面活動



飲水機有通過水質檢測，安全無虞



學生每天在學校上學，都能喝到安全的飲用水

推動自給農園



學生種菜



飲食與營養教育

實施成效：

1. 本校體位適當比例（65.15%）高於市平均值。
2. 實施食農教育班級，已落實到全校都參加食農教育
3. 全校利用教育局編纂之營養專書，進行營養教育授課
4. 落實餐前五分鐘影片欣賞與教學
5. 學生課間教室淨空率達 95%以上

臺南市七股區後港國小 113 學年度健康促進學校

辦理健康體位議題 改善體位不良計畫

一、緣起

1. 學校背景：

本校位於臺南市七股區，為一偏遠學校。學校教職員工人數共 14 人，國小部一至六年級共 6 班，學生數共 67 人；幼稚班 1 班，學生數共 15 人。

2. 體位不良狀況概述：

國人飲食習慣改變，食物選擇朝向精緻化，油脂以及熱量的攝取增加，112 學年度本校體位不合格率為 40%（過輕 3.3%、過重 6.7%、超重 30%）。

醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病、生長遲緩、貧血、注意力減退、青春期發育失調。因此本學年度實施體位不良學生體重控制之計畫，希望降低體位不良學生比例，協助建立良好飲食及規律運動習慣，及早得到良好的自我健康照護能力，進而增強身體抵抗力。

3. 學生之健康體位概況：

113 學年度本校學生體位：適中 41 人（61.19%）、過重 8 人（11.94%）、超重 11 人（16.42%）、過輕 7 人（10.45%）。

從以上數據分析，全校約略有 2/5 學生人數需進行體重控制；偏鄉學生因家長不重視學生體位，家長本身也無運動習慣；加上學生假日多偏向靜態活動，戶外運動時間偏低。故在推行健康體位概念上有執行的難處。學生喜歡喝含糖飲料、吃高熱量高油脂食物，偏食學生比率也逐年上升；學生放學後及假日生活多缺乏正向的休閒活動，常以看電視或上網度過；因此學生體重過輕、過重及肥胖的現象逐年突顯。

二、目標

1. 提升學童正常體位比率不低於 65%。
2. 建立體位不良學生管理檔案。
3. 提升學童、家長、教師健康體位知能。
4. 培養學生健康飲食觀念與規律運動習慣。

三、預期成效

1. 提升學校運動風氣，學生學會一項運動項目。
2. 體位過輕比率降低 1%，體位過重以上比率降低 1% 或學生 BMI 值減少 1 以上。
3. 學生每天喝足 2000cc 白開水比率達到 95%。
4. 學生養成正確坐姿，增加身體活動時間及運動強度。
5. 積極與家長配合督促、協助學生的健康活動狀況
6. 每天睡足 8 小時比率達到 80% 以上。

四、計畫內容

一、學校衛生政策	策略	評價指標
(一) 訂定健康促進學校推動計畫	1. 辦理中高年級體適能檢測。 2. 辦理學生及教師運動社團，提升學校運動風氣。 3. 學務組課間規劃辦理運動推廣活動，如跳繩、跑走、三人棒球與高爾夫。 4. 辦理全校健康飲食教學活動。	健康促進學校計畫
(二) 成立學校衛生暨健康促進委員會	學校健康促進委員會確實執行工作	學校衛生暨健康促進委員會推動計畫
進行全校之身體健康促進之推動		
二、學校物質環境	策略	評價指標
1. 教學： (1) 健康教育教學	配合健康體適能與飲食教育計畫進行教學	教學記錄或教案 活動記錄或照片
(2) 各科融入教學	將健康體位觀念融入各領域教學	教學記錄或教案 活動記錄或照片
2. 教學活動： (1) 辦理促進健康體位相關活動	辦理低、中、高年級營養教育講座	教學記錄或教案 活動記錄或照片
(2) 辦理改善學生體位相關活動	1. 全校跳繩及球類運動推廣 2. 全校晨間運動推廣：慢跑 3. 全校課間運動推廣：球類運動	教學記錄或教案 活動記錄或照片
(3) 辦理改善學生體位相關競賽	1. 辦理全校學生 40 公尺、60 公尺賽跑競賽活動 2. 辦理全校高爾夫擊遠與擊準競賽 3. 辦理班級團體體育合作競賽 4. 全校跳繩競賽	
三、學校社會環境		
針對推動議題進行學相關海報或標語布置	學校網頁公布相關議題之訊息、 川堂公佈欄張貼推動議題之海報及走廊 張貼欲宣導之標語	照片或文件

四、社區關係		
對於社區或家長進行健康體位議題與相關聯繫或宣導	利用班親會、親職座談、聯絡簿等進行健康體位宣導。	宣導記錄或照片
五、個人健康技能		
進行培育學生健康運動技能之相關推動工作	1. 學務組辦理相關全校體育競賽培養學生運動風氣，例如低年級跳繩及運球，中年級飛盤、三人棒球，高年級高爾夫球、心肺適能挑戰。 2. 學務組協助及推廣體育團隊（三人棒球、高爾夫、田徑）參加市內各體育競賽。 3. 學務組協助及推廣：每週三為體育日（鼓勵班級多運動）	照片或文件
六、健康服務		
進行學生體位狀況調查	1. 健康中心每學期初進行全校學生身高體重測量，瞭解學生 BMI 值。 2. 護理師發通知單給體位不良學童家長。 3. 協助指導家長及學童進行提昇健康體位之方法。 4. 協助定期量測體重，做成紀錄；據以瞭解學生體位變化狀況、並隨時修正改善策略。	照片或文件

五、推動小組與工作職掌

職 稱	姓 名	職 掌	工 作 內 容
校長	方婉真	召集人	1. 督導學校健康促進委員會確實執行工作。 2. 綜理委員會業務。
教導主任	黃惠雯	計畫執行	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
學務組	鄭啟甫	計畫執行	1. 策定執行健康促進學校計畫推動實施。 2. 辦理檢討會議。 3. 辦理健康促進及運動競賽活動。

			4.資料及成果彙整。 5.推展家長、教師健康體位檢核表。 6.協助衛生單位推廣衛生與疫情宣導。
總務主任	吳宇中	計畫執行	1. 負責運動環境等各項支援工作 2. 負責午餐營養等各項支援工作 3. 協助採購健促用品
校護	郭秋貝	組員	1. 提供各項健康服務。 2. 進行全校身高體重檢查，統計、分析本校學生體位狀況。 3. 協助執行健康促進學校計劃並推動實施。
導師		組員	學年規劃設計及實施健康促進學校課程教學活動、健康體位教學活動及體育推展活動。

六、推動要點

(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) 加強學生正確體態意識之宣導；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、飲食態度及行為。--健康科任教師

(四) 配合體育署 SH150 計畫，學校每日安排運動 20 分鐘（跳繩、健走）。鼓勵學生下課要離開教室，進行戶外活動來增進學童體能。並由學務組鄭老師負責檢核。--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，協助家長養成學生正確飲食觀念與規律運動習慣

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、每週一定期測量身高體重	檢查後一星期內	
5	推動健康飲食宣導活動	全年度	

6	定期查核學校午餐供餐情形、健康飲食教育活動	全年度	
7	打造學童健康體位環境、師生養成規律運動習慣	全年度	
8	推動學生課間運動、培養學生一人一運動技能	全年度	
9	獎勵達成全學期規律運動學生		

教師兼
學務組長 鄭啟甫

護理師 郭秋貝

教師兼
教導主任 黃惠雯

承辦人：

健康中心：

教導處：

校長

臺南市七股區
後港國民小學校長 方婉亭

臺南市七股區後港國小 113 學年度學生健康體位實施辦法

一、體位不良學生名單

[illegible]

二、期末預定達成目標

1. 體重過輕學生：增加體重到 3 公斤以上
2. 體重過重學生：BMI 值減少 2 以上
3. 體重超重學生：BMI 值減少 1 以上
4. 每天運動量達到設定值：每天慢跑或快走累積 15 分鐘、跳繩每日 100 下。

臺南市七股區後港國民小學校訂課程教學計劃編撰

113 學年度-後港創藝之週遊七股-

山濤海峰～鹽鄉食農與體適能之旅

一、目標：1. 藉由奔馳逐風、揮撼大地，以自行車騎乘方式，親自走訪認識七股傳

統產業：七股鹽山、頂山鹽灘、濱海養殖環境。

2. 了解食物營養價值、學習傳統保存食文化的意含與價值。

3. 學生能培養規律運動習慣、熟悉自行車運動的安全與騎乘技巧。

4. 學生能遵守道路交通規則，互相幫助完成戶外教學騎乘活動。

二、方法：1. 由學務組規劃自行車安全講習與考照測驗。利用週五第二節訓練學生自行車騎乘技巧與安全能力。

2. 通過道安測驗（交通安全常識、車輛安全檢查、路面測試），由學務組頒發小騎士駕照；接續安排後港至鹽山戶外教學活動，來回約 15 公里。

三、日期：114 年 4 月 29 日星期二，結合七股區農會推廣股與四健會食農教育計畫。

四、說明：本次騎乘路線規劃動機與目的為挑戰自我與惜食知福，分別說明如下。

1. 挑戰：四五年級學生挑戰自我極限、結合健康促進學校體位計畫，重視身體健康、培養規律運動習慣。並在安全規範下，戮力完成目標。

2. 知福：為讓學生了解先民保存食物的智慧、培養珍惜食物與不挑食的飲食價值觀念，並藉此讓學生認識在地傳統產業與生態環境。安排學生利用學校自行車，結合健康促進學校健康體位活動（食物的營養）、綜合課程領域（感恩與祝福）以及自然與生活科技（四下-力的存在、五下-食物的防腐），完成此次戶外教育課程。

3. 地點有：七股區頂山社區，鹽灘環境、濱海植物與海鳥生態；

七股區頂山鹽灘，鹽的故事、槍樓歷史與鹽的科學；

七股區鹽山周遭，鹽鐵殘段與鹽工生產；

七股區鹽山，了解鹽的生產歷程；

五、路線：

後港國小 $\xrightarrow{\text{南 30}}$ 頂山鹽灘 $\xrightarrow{\text{南 30}}$ 頂山代天府 $\xrightarrow{\text{南 25-1}}$ 頂山賞鳥亭 $\xrightarrow{\text{南 25-1 轉南 25}}$
中寮天后宮 $\xrightarrow{176 \text{ 縣道}}$ 鹽山 $\rightarrow$ 鹽山倉庫、爬鹽山 $\xrightarrow{176 \text{ 縣道}}$ 中寮天后宮 $\xrightarrow{\text{南 25 轉南 25-1}}$
 $\rightarrow$ 頂山鹽鐵殘段 $\xrightarrow{\text{南 25-1}}$ 頂山代天府 $\xrightarrow{\text{南 25-1 轉南 30}}$ 後港國小，全程 15 公里。



六、規劃：

日期	項目	負責人員與活動對象	地點
~4月28日	體能訓練	利用體育課、創藝課完成寧 與自行車訓練	校內
3月、4月	路線探勘	學務組	校外
3月中下旬	教學內容規劃	學務組-各教學定點	校外
4月18日前	保險、同意書	保險-4月15日辦理 同意書與參與意願-2/20前發	校內
4月20日前	學習單	學務組完成學習單	校內
4月28日前	精進騎車技能	學務組-四、五甲學生	校內
4月16日中午	單車小騎士	學務組-四、五甲學生	練習場
4月29日	正式活動日	學務組-四、五甲學生	校外

人力安排

姓名	工作項目	完成期限及學生應完成項目
學務組	1. 騎車技能、安全意識與上路規範 2. 簡易保養與調整：煞車、胎壓等 3. 行政業務：單位聯絡、騎乘路線 4. 學習單 5. 志工調查與隨行訓練	114年4月28日 學生熟悉車輛操作、檢查 了解交通安全法規與規範 完成卡片、志工招募 與他校互動禮節
黃嘉蓉老師	1. 家長聯絡、2. 汽車、3. 安全維護	確認家長參與意願、叮嚀訓練
吳宇中主任	1. 體能訓練、2. 在校支援	體能訓練、熱身運動

黃惠雯主任	1. 業務督導	督促業務進行	
郭秋貝護理師	1. 後備車輛支援、2 緊急救護支援	學生熟練急救包扎、CPR 技能	
某某家長	1. 陪同學生、2. 安全維護	車輛支援	
某某家長	1. 安全維護、2. 路口引導	車輛支援	

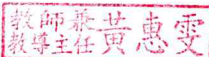
七、預期效益：

1. 學生學會交通安全規範、燈號與標誌用途、能遵守交通法規、安全出行。
2. 學生能夠正確且安全的操控自行車，並以正確的安全觀念於道路騎乘。
3. 學生能夠互相合作，確保車輛正常，能夠彼此安全確保、維護騎乘安全。
4. 學生學會並能熟練自行車檢查方法、能夠排除簡易故障。
5. 學生在活動過程，能勇於表達對他人的感謝與祝福。
6. 學生能夠彼此注意安全、隨時提醒，快樂出門、平安回家。

八、車輛安排與隊伍規劃：

1. 學生騎乘校內捷安特越野車、2. 領騎教師騎乘捷安特越野車
3. 導師、家長為壓後車輛駕駛、3. 學生以五甲學生為首
4. 全程由學務組領騎、前導；學生依序排成兩列。
5. 邀請一名家長騎機車確保車隊前進安全、無外車切斷車隊前行

九、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

教導處： 

學務組： 

校長： 

總務處： 

臺南市七股區後港國小 113 學年度配合七股區農會辦理自行車活動

親愛的家長你好：

本校近幾年推動自行車安全教育，感謝你的支持與鼓勵、讓學生能培養一個規律的運動習慣與技能！

這學期，七股區農會推廣股與七股區農會四健會邀請後港國小擔任農會「『飲食暨食農教育』計畫」之工作夥伴，除了安排青年農夫到校指導學生農事作業與營養教育、食品製作外，將搭配本校校訂課程（後港美樂地），安排鹽山自行車校外教學。

該校外教學課程，將統整介紹七股在地傳統產業（鹽、虱目魚養殖、文蛤養殖等），也將指導學生鹽與食物（醃漬）、鹽與生活（防腐等）的關係。

人力部份：學校由教導處黃惠雯主任統籌校內教學與人力規劃、學務組鄭老師安排學生體能與自行車騎乘技巧訓練。農會協助青年農夫到校指導與經費核銷。

學校預定安排鹽山校外教學，114 年 04 月 29 日 星期二下午 1 點 學校出發

時間	地點	內容	負責單位
12 點 40 分	廚房前空地	集合、檢查、安全帽、13 點出發	學務組鄭老師
13 點 30 分	頂山代天府	休息	陳博靜里長
13 點 40 分	頂山路口	出發往鹽山	學務組鄭老師
14 點 10 分	鹽山	鹽業介紹、生態、產業解說	學務組鄭老師、農會
15 點 00 分	鹽山	回程往後港國小	學務組鄭老師
15 點 30 分	頂山代天府	休息、吃點心	學務組鄭老師
16 點 00 分	後港國小	返抵學校	學務組鄭老師

全程來回約 15 公里，沿途休息、上廁所地點為頂山代天府、鹽山、中寮天后宮。

學校人力安排為：

自行車訓練與當天領隊：鄭啟甫老師；學校人力安排：教導處黃惠雯主任、隨隊老師：四年級導師、隨隊護理人員：郭秋貝護理師、吳佳容助理員。

活動日期：

114 年 04 月 29 日星期二，下午 12 點 40 分。由學校正門口出發。

活動內容：食農教育-七股在地傳統產業暨鹽業文化與體適能活動（自行車課程）

臺南市七股區後港國小 113 學年度配合七股區農會辦理自行車推廣活動

家長同意書

本人為_____年甲班學生：_____之家長，（ 同意 / 不同意 ）敝子弟參加學校此次舉辦之傳統產業暨體適能教育宣導（自行車）活動。鼓勵學生戮力完成學習活動，發揮學生活潑學習精神，並聽從老師指導，平安完成學習課程。

家長簽名：

日期：

臺南市七股區後港國小 113 學年度配合七股區農會辦理自行車推廣活動

家長隨同參與活動報名表

本人為_____年甲班學生：_____之家長，願意陪同敝子弟一起參與此次自行車活動。並協助學校共同維護學生道路騎乘安全維護。本人當日將以（ 汽車 / 機車 / 自行車 ）（請圈選一種）陪同學生進行活動。如果，家長有意和孩子們一起騎自行車，但無法自備自行車者，學校可以提供自行車。家長報名表請在 4 月 22 日前交給導師即可，謝謝。

臺南市七股區後港國民小學校訂課程教學計劃編撰

113 學年度-後港創藝之週遊七股-

山濤海峰～鹽鄉食農與體適能之旅

一、目標：1. 藉由奔馳逐風、揮撼大地，以自行車騎乘方式，親自走訪認識七股傳

統產業：七股鹽山、頂山鹽灘、濱海養殖環境。

2. 了解食物營養價值、學習傳統保存食文化的意含與價值。

3. 學生能培養規律運動習慣、熟悉自行車運動的安全與騎乘技巧。

4. 學生能遵守道路交通規則，互相幫助完成戶外教學騎乘活動。

二、方法：1. 由學務組規劃自行車安全講習與考照測驗。利用週五第二節訓練學生自行

車騎乘技巧與安全能力。

2. 通過道安測驗（交通安全常識、車輛安全檢查、路面測試），由學務組

頒發小騎士駕照；接續安排後港至鹽山戶外教學活動，來回約 15 公里。

三、日期：114 年 4 月 29 日星期二，結合七股區農會推廣股與四健會食農教育計畫。

四、說明：本次騎乘路線規劃動機與目的為挑戰自我與惜食知福，分別說明如下。

1. 挑戰：四五年級學生挑戰自我極限、結合健康促進學校體位計畫，重視身

體健康、培養規律運動習慣。並在安全規範下，戮力完成目標。

2. 知福：為讓學生了解先民保存食物的智慧、培養珍惜食物與不挑食的飲食

價值觀念，並藉此讓學生認識在地傳統產業與生態環境。安排學生

利用學校自行車，結合健康促進學校健康體位活動（食物的營

養）、綜合課程領域（感恩與祝福）以及自然與生活科技（四下-力

的存在、五下-食物的防腐），完成此次戶外教育課程。

3. 地點有：七股區頂山社區，鹽灘環境、濱海植物與海鳥生態；

七股區頂山鹽灘，鹽的故事、槍樓歷史與鹽的科學；

七股區鹽山周遭，鹽鐵殘段與鹽工生產；

七股區鹽山，了解鹽的生產歷程；

五、路線：

後港國小 $\xrightarrow{\text{南 30}}$ 頂山鹽灘 $\xrightarrow{\text{南 30}}$ 頂山代天府 $\xrightarrow{\text{南 25-1}}$ 頂山賞鳥亭 $\xrightarrow{\text{南 25-1 轉南 25}}$
中寮天后宮 $\xrightarrow{176 \text{ 縣道}}$ 鹽山 $\rightarrow$ 鹽山倉庫、爬鹽山 $\xrightarrow{176 \text{ 縣道}}$ 中寮天后宮 $\xrightarrow{\text{南 25 轉南 25-1}}$
 $\rightarrow$ 頂山鹽鐵殘段 $\xrightarrow{\text{南 25-1}}$ 頂山代天府 $\xrightarrow{\text{南 25-1 轉南 30}}$ 後港國小，全程 15 公里。



六、規劃：

日期	項目	負責人員與活動對象	地點
~4月28日	體能訓練	利用體育課、創藝課完成寧 與自行車訓練	校內
3月、4月	路線探勘	學務組	校外
3月中下旬	教學內容規劃	學務組-各教學定點	校外
4月18日前	保險、同意書	保險-4月15日辦理 同意書與參與意願-2/20前發	校內
4月20日前	學習單	學務組完成學習單	校內
4月28日前	精進騎車技能	學務組-四、五甲學生	校內
4月16日中午	單車小騎士	學務組-四、五甲學生	練習場
4月29日	正式活動日	學務組-四、五甲學生	校外

人力安排

姓名	工作項目	完成期限及學生應完成項目
學務組	1. 騎車技能、安全意識與上路規範 2. 簡易保養與調整：煞車、胎壓等 3. 行政業務：單位聯絡、騎乘路線 4. 學習單 5. 志工調查與隨行訓練	114年4月28日 學生熟悉車輛操作、檢查 了解交通安全法規與規範 完成卡片、志工招募 與他校互動禮節
黃嘉蓉老師	1. 家長聯絡、2. 汽車、3. 安全維護	確認家長參與意願、叮嚀訓練
吳宇中主任	1. 體能訓練、2. 在校支援	體能訓練、熱身運動

黃惠雯主任	1. 業務督導	督促業務進行	
郭秋貝護理師	1. 後備車輛支援、2 緊急救護支援	學生熟練急救包扎、CPR 技能	
某某家長	1. 陪同學生、2. 安全維護	車輛支援	
某某家長	1. 安全維護、2. 路口引導	車輛支援	

七、預期效益：

1. 學生學會交通安全規範、燈號與標誌用途、能遵守交通法規、安全出行。
2. 學生能夠正確且安全的操控自行車，並以正確的安全觀念於道路騎乘。
3. 學生能夠互相合作，確保車輛正常，能夠彼此安全確保、維護騎乘安全。
4. 學生學會並能熟練自行車檢查方法、能夠排除簡易故障。
5. 學生在活動過程，能勇於表達對他人的感謝與祝福。
6. 學生能夠彼此注意安全、隨時提醒，快樂出門、平安回家。

八、車輛安排與隊伍規劃：

1. 學生騎乘校內捷安特越野車、2. 領騎教師騎乘捷安特越野車
3. 導師、家長為壓後車輛駕駛、3. 學生以五甲學生為首
4. 全程由學務組領騎、前導；學生依序排成兩列。
5. 邀請一名家長騎機車確保車隊前進安全、無外車切斷車隊前行

九、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

教導處： 

學務組： 

校長： 

總務處： 