

三、素養導向健康教學

學生透過學習過程，具備健康素
養能力

3-2-1體適能與飲食護照、
各校健康護照等，需有計畫
及學生過程紀錄



臺南市歸仁區紅瓦厝國民小學

110 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：30 班
- 二、全校學生人數：828 人
- 三、全校教職員工數：60 人
- 四、業務承辦人：劉志明；聯絡電話：06-2309012#721
- 五、單位主管：施威宇；聯絡電話：06-2309012#720
- 六、校長：劉英國

貳、學校背景資料及現況分析

學校背景資料：

一、既有資源盤點：

1. 人力：本校現有學生數共 828 人, 教職員工 60 人。編制內設有衛生組長 1 人、
體育組長 1 人、護理師 1 人、午餐執秘 1 人。
2. 空間：學生活動空間計有籃球場 2 座、風雨球場(綜合球場)1 座，以及遊憩區。

二、推動政策：

1. 體適能計畫
2. SH150 方案
3. 跑步大撲滿計畫
4. 健康促進計畫
5. 小農夫教育方案

現況分析：

- 一、部分年級學生齲齒率呈現上升趨勢
- 二、學生體位不良的比率仍須控制
- 三、學生裸視不良率已漸趨下降
- 四、學生每週室外運動時數仍須提升
- 五、學生體適能表現已漸有強化，可再擴大成效
- 六、運用小農夫教育課程，提高學生對食育及營養教育認知

參、計畫目標

- 一、全校學生適中體位比率達 64%以上
- 二、全校學生過重體位比率降至 15%以下
- 三、全校學生體位過輕比率少於 1%
- 四、全校 75%以上學生每週室外運動時數達 150 分鐘
- 五、參加本市辦理任 2 項普及化運動
- 六、全校推動餐前五分鐘飲食教育
- 七、每學期辦理一節水域安全課程活動
- 八、推廣全校學生使用健康護照
- 九、落實小農夫教育課程，提高學生食育及營養教育認知

肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	劉英國	校長	綜理本計畫推動工作
執行秘書	施威宇	學務主任	襄助召集人推動各項工作、檢核各項工作執行進度
行政組	劉志明	衛生組長	執行衛生教育相關子計畫
	黃國安	體育組長	執行體育教育相關子計畫
	許耿肇	午餐執秘	執行飲食、餐前教育相關子計畫
	李育瑱	護理師	執行健康促進教育相關計畫
課程組	陳進添	教務主任	規劃課程與教學相關工作
	許惠婷	教學組長	協助規劃課程編配與教材教具資源
資訊組	黃大洲	資訊組長	支援各項網路技術與資訊平台、載具之運用
總務組	溫誌誠	總務主任	協助調配各項硬體設備暨空間規劃
會計組	郭珮縈	會計主任	管控計畫經費核銷
委員	林玉文	學年代表	協助推動學年學生參與活動
委員	陳素梅	學年代表	協助推動學年學生參與活動
委員	許嘉真	學年代表	協助推動學年學生參與活動
委員	許瑞宜	學年代表	協助推動學年學生參與活動
委員	郭淑芳	學年代表	協助推動學年學生參與活動
委員	林泳南	學年代表	協助推動學年學生參與活動
志工組	張佳麗	志工團長	支援學校計畫執行人力
支援組	劉專玄	家長會長	協助學校相關經費、人力及家長參與工作

伍、實施期程

實施日期	工作項目
110.09.01~111.07.31	本校健康促進各子計畫
110.09.01~111.07.31	本校體適能推動計畫
110.09.01~111.07.31	本校 SH150 推動計畫

實施日期	工作項目
110.09.01~111.07.31	本校跑步大撲滿推動計畫
110.09.01~111.07.31	本校飲食暨餐前五分鐘推動計畫
110.09.01~111.07.31	辦理校內普及化運動並參與本市辦理之普及化運動
110.09.01~111.07.31	本校水域安全宣導推動計畫
110.09.01~111.07.31	本校健康護照推動實施計畫
110.09.01~111.07.31	本校小農夫教育課程

陸、年度指標

項次	年度指標	目標 數值	學校 申請點數	教育局 審查點 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	依執行狀況填報體育統計年報：1 點	1	0
三	參加本市辦理任 2 項普及化運動	參加 2 項活動：2 點	2	0
四	年度學生體位適中率提高	提高 0.5~0.9%：1 點	1	0
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每月施行 2 次：1 點	1	0
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	依執行狀況填報體育統計年報：1 點	1	0
七	推廣健康護照	全校實施：5 點	5	0
八	年度學生齲齒率降低	降低 0~0.9%：1 點	1	0
九			0	0
十	申請體育署補助正式游泳課程經費	申請體育署補助正式游泳課程經費：1 點	1	0
十一	推動學校體育性社團，全校參與數達 60%以上	推動學校體育性社團，全校參與數達 60%以上：2 點	2	0
十二	辦理食育教育創意活動		2	0

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，融入體育課實施

(二) 於晨間或課間進行體育活動

二、執行對象：全校四到六年級學生

三、指標目標及點數：通過率 57~57.9%：3 點

四、預期效益：

(一) 有效提高學生體適能訓練及室外體育活動時間

(二) 參與學生至少 57%以上通過體適能檢測

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) 運用課間活動及課後時間推廣

(二) 依執行狀況確實記錄、填報

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：依執行狀況填報體育統計年報：1 點

四、預期效益：

(一) 建立學生規律運動習慣

(累積每天至少運動 30 分，一週累計 150 分鐘身體活動)

(二) 於期限內完成體育統計項目填報作業

五、學校申請點數：1 點

指標三：參加本市辦理任 2 項普及化運動

一、執行方式：

(一) 配合市府辦理期程辦理

(二) 結合體育課程實施普及化運動

二、執行對象：三年級、六年級

三、指標目標及點數：參加 2 項活動：2 點

四、預期效益：

(一) 全程參與市府辦理之普及化運動

(二) 學生有效習得普及化運動之技能

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) 依照健康檢查結果對體重過重及過輕的學童進行均衡飲食教育
- (二) 利用每天第二節下課 20 分鐘體育指導，增加學生運動量；學校營養午餐配合提供少油、低鹽、低糖飲食

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：提高 0.5~0.9%：1 點

四、預期效益：

- (一) 參與學生體位適中率提高 0.5%(含) 以上
- (二) 建立學生均衡飲食，健康多運動認知

五、學校申請點數：1 點

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

- (一) 各班運用教育局飲食教育教材資源進行餐前五分鐘教育宣導
- (二) 各班級每月至少進行 2 次餐前教育

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每月施行 2 次：1 點

四、預期效益：

- (一) 各班級每月至少完成 2 次餐前五分鐘飲食教育
- (二) 學生能習得正確飲食教育概念

五、學校申請點數：1 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) 運用學生集會、各式典禮時間進行水域安全教育
- (二) 結合水域安全教育單位，共同舉辦水域安全宣導

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：依執行狀況填報體育統計年報：1 點

四、預期效益：

- (一) 每學期至少辦理一次水域安全教育宣導課程
- (二) 結合水域安全教育單位共同舉辦水域安全宣導

五、學校申請點數：1 點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

- (一) 製作本校學生健康護照
- (二) 本校各班學生均參與健康護照項度之執行

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) 完成本校學生健康護照製發
- (二) 本校各班學生均參與健康護照項度之執行

五、學校申請點數：5 點

指標八：年度學生齲齒率降低

一、執行方式：

- (一) 推動無糖校園活動
- (二) 落實正確刷牙活動

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：降低 0~0.9%：1 點

四、預期效益：

- (一) 全校學生齲齒不良率降低 1%

五、學校申請點數：1 點

指標十：申請體育署補助正式游泳課程經費

一、執行方式：

- (一) 安排本校 3 至 5 年級學生進行游泳教育暨體驗課程
- (二) 媒合游泳池場地進行教學

二、執行對象：本校 3 至 5 年級學生

三、指標目標及點數：申請體育署補助正式游泳課程經費：1 點

四、預期效益：

- (一) 本校 3 至 5 年級學生 75%以上參與游泳正式課程
- (二) 學生至少習得游泳技能 1 級

五、學校申請點數：1 點

指標十一：推動學校體育性社團，全校參與數達 60%以上

一、執行方式：

- (一) 運用晨間及課後時間開辦多元性體育社團

二、執行對象：本校全體學生

三、指標目標及點數：推動學校體育性社團，全校參與數達 60%以上：2 點

四、預期效益：

- (一) 本校 60%以上學生參與運動性社團
- (二) 促進學生體位適中化

五、學校申請點數：2 點

指標十二：辦理食育教育創意活動

一、執行方式：

- (一) 結合節慶及食材盛產時機，辦理食育教育創意活動
- (二) 運用網路多媒體融入，擴大活動效益

二、執行對象：全校學生踴躍參與

三、指標目標及點數：

四、預期效益：

(一) 激發學生創意，踴躍參與食育教育活動

(二) 結合網路科技，擴大活動參與人數

五、學校申請點數：2 點



臺南市紅瓦厝國民小學
Tainan City Hong Wa Cuo Elementary School

學 生 健 康 護 照

110 學年度



我每天喝足
1500c.c. 白開水



我不吃零食

_____ 年 _____ 班 _____ 號

姓名： _____

健康生活認證紀錄表

學校的推動方案

1. 每堂體育課上課前要先跑操場 2 圈（教師可視學生情況調整）。
2. 每天午餐蔬菜吃光光（不打包）。
3. 教師不採購非校園食品、飲料來獎勵或慰勞學生（含家長）。
4. 辦理學生宣導活動宣示重要性。

註：1. 學校的推動方案：設定學生可達成的預定目標及獎勵機制，再由班級自訂生活公約，落實執行。
2. 分數計算：參閱給分說明。

學生生活公約

1. 每天運動 30 分鐘（不含體育課時間）
2. 每天喝足 1500C.C. 白開水。
3. 每天看電視、打電動遊戲，使用 3C 產品不超過 2 小時。
4. 天天吃 5 份蔬菜及水果。
5. 每天睡足 8 小時。

給分方式說明

1. 健康行動紀錄共有六項目標，完成一項目標可得一分，滿分為六分。
2. 學生達成各目標的預定目標時，就能得到一分。
3. 每週得到 3 分以上者，可蓋一格榮譽點數。
4. 請各班導師協助於護照之「學校見證人」核章，並依據分數給予榮譽點數。

週次	分數	學校見證人	家庭見證人
一			
二			
三			
四			
五			
六			
七			
八			
九			
十			
十一			
十二			
十三			
十四			
十五			
十六			
十七			
十八			
十九			
二十			

健康行動紀錄

目標 紀錄	目標 1 均衡飲食 好習慣	目標 2 喝足白開水 (1500c.c.)	目標 3 不喝 含糖飲料	
預定目標	我每週有 5 天會吃到六大類食物	我每週有 5 天可以喝足 1500c.c. 白開水	我每週只會喝 2 杯以內含糖飲料	
理想目標	每天都有吃到六大類食物	天天喝足 1500c.c. 的白開水	不喝任何含糖飲料	
表格說明	「每週有幾天」吃到六大類食物紀錄於下表中	「每週有幾天」喝足 1500c.c. 的白開水紀錄於下表中	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表中	
週數	1	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料
	2	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料
	3	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料
	4	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料
	5	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料

目標 紀錄	目標 4 不吃 零食	目標 5 不吃 油炸食品	目標 6 天天運動 30 分鐘	
預定目標	我每週只有 2 天吃零食	我每週只吃 2 次油炸食品	我每週有 5 天運動達 30 分鐘	
理想目標	不吃任何零食	每週不吃超過 1 次油炸食品	我天天運動每次達 30 分鐘	
表格說明	「每週吃幾天」零食紀錄於下表中	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表中	「每週有幾天」運動達 30 分鐘紀錄於下表中	
週數	1	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘
	2	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘
	3	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘
	4	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘
	5	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘

健康行動紀錄

目標 紀錄	目標 1 均衡飲食 好習慣	目標 2 喝足白開水 (1500c.c.)	目標 3 不喝 含糖飲料	
預定目標	我每週有 5 天會吃到六大類食物	我每週有 5 天可以喝足 1500c.c. 白開水	我每週只會喝 2 杯以內含糖飲料	
理想目標	每天都有吃到六大類食物	天天喝足 1500c.c. 的白開水	不喝任何含糖飲料	
表格說明	「每週有幾天」吃到六大類食物紀錄於下表中	「每週有幾天」喝足 1500c.c. 的白開水紀錄於下表中	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表中	
週數	6	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料
	7	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料
	8	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料
	9	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料
	10	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料

目標 紀錄	目標 4 不吃 零食	目標 5 不吃 油炸食品	目標 6 天天運動 30 分鐘	
預定目標	我每週只有 2 天吃零食	我每週只吃 2 次油炸食品	我每週有 5 天運動達 30 分鐘	
理想目標	不吃任何零食	每週不吃超過 1 次油炸食品	我天天運動每次達 30 分鐘	
表格說明	「每週吃幾天」零食紀錄於下表中	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表中	「每週有幾天」運動達 30 分鐘紀錄於下表中	
週數	6	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘
	7	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘
	8	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘
	9	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘
	10	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘

健康行動紀錄

目標 紀錄	目標 1 均衡飲食 好習慣	目標 2 喝足白開水 (1500c.c.)	目標 3 不喝 含糖飲料	
預定目標	我每週有 5 天會吃到六大類食物	我每週有 5 天可以喝足 1500c.c. 白開水	我每週只會喝 2 杯以內含糖飲料	
理想目標	每天都有吃到六大類食物	天天喝足 1500c.c. 的白開水	不喝任何含糖飲料	
表格說明	「每週有幾天」吃到六大類食物紀錄於下表中	「每週有幾天」喝足 1500c.c. 的白開水紀錄於下表中	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表中	
週數	11	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料
	12	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料
	13	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料
	14	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料
	15	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料

目標 紀錄	目標 4 不吃 零食	目標 5 不吃 油炸食品	目標 6 天天運動 30 分鐘	
預定目標	我每週只有 2 天吃零食	我每週只吃 2 次油炸食品	我每週有 5 天運動達 30 分鐘	
理想目標	不吃任何零食	每週不吃超過 1 次油炸食品	我天天運動每次達 30 分鐘	
表格說明	「每週吃幾天」零食紀錄於下表中	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表中	「每週有幾天」運動達 30 分鐘紀錄於下表中	
週數	11	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘
	12	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘
	13	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘
	14	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘
	15	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘

健康行動紀錄

目標 紀錄	目標 1 均衡飲食 好習慣	目標 2 喝足白開水 (1500c.c.)	目標 3 不喝 含糖飲料	
預定 目標	我每週 有 5 天會吃到 六大類食物	我每週 有 5 天可以喝足 1500c.c. 白開水	我每週 只會喝 2 杯以內 含糖飲料	
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500c.c. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	
表格 說明	「每週有幾天」 吃到六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 喝足 1500c.c. 的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	
週 數	16	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料
	17	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料
	18	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料
	19	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料
	20	我這週有__天 吃到六大類食物	我這週有__天 喝足白開水	我這週喝__杯 含糖飲料

目標 紀錄	目標 4 不吃 零食	目標 5 不吃 油炸食品	目標 6 天天運動 30 分鐘	
預定 目標	我每週 只有 2 天 吃零食	我每週 只吃 2 次 油炸食品	我每週 有 5 天運動 達 30 分鐘	
理想 目標	不吃任何 零食	每週 不吃超過 1 次 油炸食品	我天天運動 每次達 30 分鐘	
表格 說明	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達 30 分鐘 紀錄於下表中	
週 數	16	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘
	17	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘
	18	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘
	19	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘
	20	我這週有__天 吃零食	我這週吃__次 油炸食品	我這週有__天 運動達 30 分鐘



學生過程紀錄

實施日期(期程)：110 學年度

學生健康護照填寫

健康行動紀錄				第 1 學期			
週次	分數	學校見證人	家庭見證人	週次	分數	學校見證人	家庭見證人
1	85	楊新虹	楊新虹	12	6	楊新虹	楊新虹
2	5	楊新虹	楊新虹	13	6	楊新虹	楊新虹
3	6	楊新虹	楊新虹	14	6	楊新虹	楊新虹
4	6	楊新虹	楊新虹	15	6	楊新虹	楊新虹
5	6	楊新虹	楊新虹	16	6	楊新虹	楊新虹
6	6	楊新虹	楊新虹	17	6	楊新虹	楊新虹
7	6	楊新虹	楊新虹	18	6	楊新虹	楊新虹
8	6	楊新虹	楊新虹	19	6	楊新虹	楊新虹
9	6	楊新虹	楊新虹	20	6	楊新虹	楊新虹
10	6	楊新虹	楊新虹	21			楊新虹
11	6	楊新虹	楊新虹				

健康行動紀錄				第 2 學期			
週次	分數	學校見證人	家庭見證人	週次	分數	學校見證人	家庭見證人
1	6	楊新虹	楊新虹	12			
2	6	楊新虹	楊新虹	13			
3	6	楊新虹	楊新虹	14			
4	6	楊新虹	楊新虹	15			
5	6	楊新虹	楊新虹	16			
6	6	楊新虹	楊新虹	17			
7	6	楊新虹	楊新虹	18			
8	6	楊新虹	楊新虹	19			
9	6	楊新虹	楊新虹	20			
10	6	楊新虹	楊新虹	21			
11							



晨間運動



黃金比例餐盤