

# 臺南市安定區南興國小 109 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫成果

## 一、計畫執行方式：

1. 每節體育課結合體適能，進行熱身教學活動。
2. 結合 SH150 計畫，每天第二節大下課，進行全校性跳繩活動。
3. 進行不同體育社團及體育競賽，讓學生按照短期、中期及長期目標而努力。
4. 規劃各年級餐前飲食教育的飲片及教材，並利用開晨會時間指導班導協助餐前飲食教育。
5. 每週二中午 12:00，各班推行餐前飲食教育。
6. 結合美勞課程及健康課程讓學生更了解飲食教育並產出對於自己飲食的規劃。
7. 結合本地資源，讓本校師生了解當地及當季食材，並能找到最健康的飲食計畫。

## 二、執行對象：全校師生及家長。

## 三、實際成效：

1. 鼓勵體育課前跑操場兩圈，由全校幼兒園至六年級有確實做到。
2. 落實將健康體適能項目融入體育課熱身，中高年級皆有實施。
3. SH150 計畫，全校跳繩運動，一至六年級皆有達成。
4. 餐前 5 分鐘飲食教育每週二中午都進行推動。
5. 飲食教育結合課程，學生實際產出對於飲食教育的成果。
6. 每學期推動班級體育相關競賽，一至六年級皆有不同體育項目進行競賽。
7. 每學年結合當地農會，進行課程教學。

四、成果照片：

109 學年度臺南市安定區南興國民小學  
學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果報告

計畫 1: 健康體適能計畫-每天跳繩 SH150

一、執行方式：

- (一) 推行第二大節下課，班級淨空，全校放音樂進行跳繩活動。
- (二) 短程目標，鼓勵參加班際盃跳繩競賽。
- (三) 長程目標，加入跳繩隊並代表學校進行比賽。

二、執行對象： 全校師生

三、實際成效：

- (一) 全校學生達成 SH150，也完成教室淨空，視力保健。
- (二) 跳繩風氣在學校盛行，培養學生對於運動的熱愛。

四、佐證資料：如附件

五、成果照片(4~6 張)

|   |  |
|---|--|
|  |  |
| 班級進行跳繩活動  | 跳繩隊於各大節下課進行練習  |
|  |  |
| 各班於早自修時間進行運動  | 學生跑操場熱身  |

|   |  |
|---|--|
|  |  |
| 進行班際盃班級跳繩比賽   | 代表學校參加跳繩比賽   |

## 計畫 2：健康體適能計畫-舉辦校內各式社團及比賽

### 一、執行方式：

- (一)辦理各式不同運動社團，讓學生依自己興趣參加。
- (二)依照不同運動社團特性，舉辦相關比賽。

### 二、執行對象： 全校學生

### 三、實際成效：

- (一) 學生參加相關比賽，讓學生日常更有動力練習相關運動。
- (二) 藉由各式社團，學生在不同年級嘗試不同運動項目。

### 四、佐證資料：如附件

### 五、成果照片(4~6 張)

|   |  |
|---|--|
|  |  |
| 三人制棒球社團   | 進行 5 打 5 籃球比賽  |



辦理扯鈴社團

辦理舞蹈社團



辦理網球社團

辦理跳繩社團

### 計畫 3：健康體適能計畫-結合健康體適能及體育課程

#### 一、執行方式：

- (一) 將健康體適能結合體育課程，在熱身活動時進行相關性熱身活動。
- (二) 進行體適能測試，讓學生們發揮平時練習的體適能項目。

#### 二、執行對象： 全校師生

#### 三、實際成效：

- (一) 學生在期末體適能測試方面，能夠反應出相關成效。
- (二) 學生在運動方面能習得正確的熱身方式。

#### 四、佐證資料：如附件

#### 五、成果照片(4~6 張)

|   |  |
|---|--|
|   |   |
| 體育課程指導學生跑操場熱身   | 進行柔軟度熱身運動  |
|  |  |
| 體適能測驗—仰臥起坐  | 體適能測驗—柔軟度  |
|  |  |
| 體適能測驗—立定跳遠  | 體適能測驗—800 公尺跑走   |

## 計畫 4: 飲食教育計畫-認識我的餐盤及相關飲食重點

### 一、執行方式：

- (一) 進行餐前五分鐘飲食教育宣導活動。
- (二) 搭配不同年級進行不同階段的影片飲食教學。

### 二、執行對象： 全校師生

### 三、實際成效：

- (一) 學生們對於營養午餐的時才有更進一步的理解。
- (二) 學生們對於平時的飲食方面有更正確的觀念。

### 四、佐證資料：如附件

### 五、成果照片(4~6 張)



五年級師生，進行飲食教育影片觀賞

一年級師生用餐前五分鐘進行食育教育



二年級師生午餐時間進行我的餐盤教學

四年級學生於午餐時間進行食育教學



三年級學生午餐時間進行我的餐盤教學

五年級學生於健康課程進行飲食教育

## 計畫 5: 飲食教育計畫 - 結合鄰近及在地資源進行飲食教育

### 一、執行方式：

(一) 搭配鄰近安南醫院營養師、故事媽媽及校內同仁進行飲食教育宣導活動。

(二) 在地資源入校學生們從做中學，習得最正確的飲食觀念。

### 二、執行對象：全校師生

### 三、實際成效：

(一) 藉由宣導課程，師生們對於飲食有更全面的認識。

(二) 師生們可以了解在地食材，並懂得選擇當季當地健康食材食用。

### 四、佐證資料：如附件

### 五、成果照片(4~6 張)



結合故事媽媽進行飲食金字塔教學

結合安南醫院營養師進行飲食宣導



利用朝會活動讓學生認識相關熱量

在地資源入校指導學生飲食教育

|   |  |
|---|--|
|  |  |
| 安定區農會入校介紹在地食材   | 農會人員介紹在地食材相關飲食教育   |

| 計畫 6:飲食教育計畫-相關課程及活動融合飲食教育   |  |
|---|--|
| 一、執行方式：   |  |
| (一) 結合健康與體育課程及美勞課程讓學生熟識自己平時飲食。  |  |
| (二) 與健康吃、快樂動合作，讓學生正確飲食、適度運動。  |  |
| 二、執行對象： 全校師生  |  |
| 三、實際成效：   |  |
| (一) 在美勞課程與健康課程之後，學生對於飲食教育能有更進一步的理解。   |  |
| (二) 學生在實際操作產出之後，能熟識自己平時的飲食。   |  |
| 四、佐證資料：如附件  |  |
| 五、成果照片(4~6 張)   |  |
|  |  |
| 結合美勞課程，讓學生認識正確飲食  | 學生實際操作我的餐盤   |

|  |   |
|--|---|
|   |   |
| <p>學生展現我的餐盤成果</p>  | <p>學生對於飲食用餐有正確理解</p>  |
|  |  |
| <p>健康課程進行健康吃、快樂動</p>   | <p>學生填寫健康金字塔回饋單</p>   |