

## 8-0-1 學校健康體適能與飲食教育行動計畫

### 計畫1:健康體適能計畫-跑步圈數計畫

#### 一、執行方式：

辦理推動「健康促進活動學校」計畫，促進學生身心健康。辦理各項體育競賽（全校運動會、籃球比賽等），從體育活動中，提昇健促成效。

（一）於每週三、五早晨規劃 40 分鐘的運動時間，並結合跑步圈數計畫，鼓勵學生每天運動。

（二）從體育活動中，鼓勵學生多多運動，提昇健促成效。

（三）參加學生每日累積跑步操場圈數可請師長協助認證。

（四）學生先做暖身運動(強化柔軟度)再累積至操場圈數，以增加一日的身體活動量。

（五）學生累積圈數後於期末可參加跑步圈數摸彩活動。

（六）設立兩種學生運動社團，提供學生運動及多元潛能發展機會。

#### 二、執行對象：全校師生

#### 三、實際成效：

（一）宣導健康促進相關事項，促進學生身心健康。

（二）每學期持續辦理跑步圈數摸彩活動，鼓勵學生培養運動的習慣。

（三）八成學生能養成一週運動 3 次，每次 30 分鐘習慣。

（四）學生運動的人數持續增加，並從運動中獲得樂趣。

（五）凝聚學校健康促進的共識，培養學生正確體重控制之觀念並持續落實於生活中

三、佐證資料：如附件1-跑步圈數記錄表

五、成果照片(4~6張)



健促體適能宣導



全校運動時間-熱身準備



鼓勵學生培養運動的習慣



跑步圈數摸彩活動



跑步圈數摸彩說明



健康體位宣導

# 附件1-跑步圈數記錄表

The screenshot shows an Excel spreadsheet with the following data:

年級	座號	學生姓名	508-5/12跑步圈數	5/15-5/19跑步圈數	5/22-5/2跑步圈數	5/29-6/0跑步圈數
1	1	[Redacted]	10	6		126
1	2	[Redacted]	11	7		126
1	3	[Redacted]	9	6		123
1	4	[Redacted]	9	6		107
1	5	[Redacted]	0	0		22
1	6	[Redacted]	9	6		120
1	7	[Redacted]	9	6		113
1	8	[Redacted]	9	6		114
1	9	[Redacted]	0	3		18

【校內辦理臺南市新式健康操班級競賽】



一年級



二年級



三年級



四年級



五年級



六年級

【校內辦理跳繩接力】



一年級



二年級



三年級



四年級



五年級



六年級

# 112學年度臺南市鹽水區文昌國民小學

## 學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果報告

### 計畫2: 飲食教育行動計畫-健康飲食

#### 一、執行方式：

- (一) 辦理健康飲食講座。
- (二) 加強學生用餐禮儀指導 (附件一)
- (三) 提供學生營養服務：

利用每學期學生健康檢查結果篩選不良體位學生 (體重過輕、過重與肥胖) 予以個案管理，協助飲食指導。

#### 二、執行對象：全校師生。

#### 三、實際成效：

提供健康飲食新概念，建立全體教職員工生正確健康飲食觀，並養成良好的飲食習慣，達到正常體位及健全身心靈平衡發展，遠離現代人常見的代謝症候群疾病，達到預防重治療之目的。

#### 用餐禮儀指導 (附件一)

#### 餐前準備

##### 1. 餐桌準備

- (1) 先將自己桌面上的課業用品收拾乾淨並擦拭桌面。

##### 2. 清洗餐具及洗手

- (1) 養成飯前洗手的好習慣。
- (2) 養成節約用水的觀念。
- (3) 準備手帕、衛生紙確實正確洗手方法。

##### 3. 餐前禮儀

(1) 全班安靜靜待食物分配。

## 進餐中

### 1. 進食前的感謝

(1) 一粥一飯，當思得之不易，我們心存感激，珍惜食物

### 2. 保持愉悅的進食心情及良好的用餐姿勢。

(1) 吃飯時不提不愉快的話題。

(2) 進食時不搖晃身體，不任意走動、離開座位。

(3) 不以歪斜或伏著的姿勢進食。

(4) 打噴嚏時須以手帕遮住口鼻。

### 3. 不偏食、不浪費食物

(1) 分配到的食物應在規定時間內全部吃完。

(2) 對於不喜愛的食物應先以少量食用，慢慢練習接受若身體不適者，應酌量減少食物分配。

### 4. 進食中宜輕聲交談

(1) 進食中和鄰座交談聲量不過大聲。

(2) 口中有食物時不可交談，以免食物噴出，不合乎衛生並注意同學吃飯的速度勿過快。

### 5. 在規定的時間用餐完畢

(1) 吃飯的速度要適宜，進食時間約十五至二十分鐘。

(2) 吃飯必須細嚼慢嚥。

## 餐後

### 1. 餐具的收拾及整理

(1) 剩餘的食物殘渣倒進指定桶內。

(2) 個人餐具先以衛生紙擦拭油漬，然後帶回家中清洗注意不將殘鏽倒出桶外造成環境不潔。

### 2. 檢討反省

(1) 分配之食物是否有全部吃完？

(2) 進餐態度是否符合衛生、禮儀等原則？

本計畫經校長核定後施行，修正時亦同。

### 五、成果照片



健康飲食宣導



健康飲食宣導



用餐禮儀指導



用餐禮儀指導



提供學生營養服務



提供學生營養服務