健康體位績優學校分享
臺南市新進國小

林良駿校長

規模	•地理位置 •中大型學校
特色	•美學科技(5G) •國際英語村
健康促進	•活力新進 •食在健康

健康學校政策

組成健康促進委員會

新進國小含糖飲料及零食管理計畫
臺南市新進國小推動健康促進學生自主管理獎勵辦法
臺南市新進國小體位不良照護實施計畫
臺南市新進國小「健康體適能(SH150)與飲食教育」行動計畫
新進國小大跑步實施計畫
新進國小體重控制個案管理計畫
新進國小健康促進學校計畫

110學年度新進國小健康體適能與飲食教育行動方案

學生健康護照

Health Passport for Sinjin Elementary School Students

班級：____年____班　　教師名字：_____

座號：____　　姓名：_____

緣起

學校為了持續強化學生體適能、養成學生運動習慣，因此將體適能檢測轉型為普及化運動和趣味化的體育教學，並結合健康飲食教育，創新推出本校的行動方案，內容重點包括：學校體育趣味化、簡易運動普及化、飲食教育在地化及健康體位創意化等面向，希望落實推動到每個班級和學生，以養成規律運動與正確飲食的行動力，並達到「活力新進、食在健康」的目標。

要增進學生體適能，跑步是最容易推行的運動項目，利用課餘或課堂時間累計跑步運動，落實學生每週在校運動時間超過150分鐘(SH150)，並配合全市性學校「大跑步行動方案」，包括「一學年一超馬」的個人挑戰及班際挑戰賽。另外，在健康飲食方面，全面推動班級餐前5分鐘飲食教育及「我的餐盤」特色本位課程，搭配食農教育，讓學生從認識食物、了解營養價值、惜食感恩、減少午餐剩食比率，強化地產地銷與節能減碳的概念，將飲食知識轉變為日常生活習慣。

除了校園的全面推動，我們也呼籲家長一起來，推廣到家庭生活，培養親子運動和健康飲食，成為一輩子「吃得健康、規律運動」的好習慣。

目錄

緣起與目錄 ---------- 01

新進國小健康生活守則百分百 ---------- 02

110學年度個人健康紀錄 ---------- 04

上學期健康行為紀錄 ---------- 05

下學期健康行為紀錄 ---------- 06

110學年度新進國小
促進學生健康體適能之大跑步計畫平臺操作說明 ---------- 07

110學年度新進國小
學生大跑步撲滿跑步距離記錄表 ---------- 08

新進run run 我最讚 ---------- 10

獎勵制度 ---------- 12

新進國小健康生活守則百分百

- 天天睡足８小時，戶外運動３０分鐘
- 喝足白開水，餐後睡前要潔牙
- 均衡飲食好習慣，天天五蔬果
- 少油少鹽少零食，含糖飲料說 BYE BYE
- 視力保健有妙招，用眼30休息10
- 3C4電少於2，從小護眼一級棒
- 戲水活動不逞強，安全水域有保障
- 玩耍嬉戲要當心，安全規則常在心
- 防疫勤洗手，發燒生病不上學
- 愛惜校園環境，垃圾不落地，新進更美麗

◆ 我的餐盤 ◆

◆ 預防蛀牙小撇步 ◆

個人健康紀錄

- 姓名：_____
- 性別：☐男　☐女
- 年齡：_____ 歲
- 健康紀錄表

	上學期 期初(　年　月　日)	下學期 期初(　年　月　日)
身高	公分	公分
體重	公斤	公斤
身體質量指數(BMI)		
我的身體質量指數屬於(請圈選)	過輕　正常範圍 過重　肥胖	過輕　正常範圍 過重　肥胖
視力	左　　右	左　　右

- 身體質量指數（BMI）的計算：$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$
- 兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值與成人不同
  以下是7-15歲的BMI對照表

年齡	男				女			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI<	BMI 介於	BMI≧	BMI≧	BMI<	BMI 介於	BMI≧	BMI≧
7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
8	14.1	14.1-19	19	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14	14-19.1	19.1	21.3
10	14.5	14.5-20	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2

(資料來源：衛生福利部國民健康署，2018/12)

上學期 我的健康行為紀錄表

每個目標得1分	目標一 每日課餘時間跑 中年級400公尺 高年級800公尺	目標二 每日 課餘時間 運動30分鐘	目標三 每日 睡前潔牙 刷牙3分鐘	目標四 每週 少於(含)2次 喝含糖飲料	目標五 每日喝足 1500C.C. 白開水	目標六 天天五蔬果 (我的餐盤 六口訣)	累計分數
計分方式：以當週來自評，全做到得1分囉！							
舉例	1	0	1	0	1	0	3
週數，共十五週，共90分 3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
加分題(10分)	・體位適中者得5分（＋　）		・裸視視力正常者得5分(＋　)			總分	

【自己的表現，大聲說】：_____

【家長給寶貝的鼓勵】：_____

班級：_____　姓名：_____　家長簽名：_____

下學期 我的健康行爲紀錄表

每個目標得1分	目標一 每日課餘時間跑 中年級400公尺 高年級800公尺	目標二 每日 課餘時間 運動30分鐘	目標三 每日 睡前潔牙 刷牙3分鐘	目標四 每週 少於(含)2次 喝含糖飲料	目標五 每日喝足 1500C.C. 白開水	目標六 天天五蔬果 (我的餐盤 六口訣)	累計分數
計分方式：以當週來自評，全做到得1分喔！							
舉例	1	0	1	0	1	0	3
週數，共十五週，共90分 3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
加分題(10分)	・體位適中者得5分（＋　）・裸視視力正常者得5分(＋　)					總分	

【自己的表現，大聲說】：_____

_____

【家長給寶貝的鼓勵】：_____

_____

班級：_____ 姓名：_____ 家長簽名：_____

大跑步計畫說明

◈ 運動多多，健康活力滿滿

家長，您好：

為配合推行臺南市教育局大跑步計畫，將學童每日跑量(跑步距離)登錄於「跑步大撲滿平臺」，藉以鼓勵孩子建立規律的運動習慣、培養運動興趣，相關說明內容如下，誠摯邀請家長攜手合作共同促進學童體能行動力。

◈ 教育局大跑步計畫

結合體育署普及化運動政策，實施「臺南市增進學生體適能一大跑步行動方案」，以培養學生運動樂趣、體能習慣養成。

學生可以利用晨間、課間、課餘或課後活動等時間實施，並將大跑步里程數登錄於跑步大撲滿紀錄平臺。全校學生從5月30日起開始自行登錄於跑步大撲滿紀錄平臺。

◈ 一學年一超馬

以每班每位學生每學年跑量累積為超級馬拉松跑量計算，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。每學年達標學生可獲教育局與體育處提供之獎勵，並頒發表揚狀。

◈ 畢業生跑步大撲滿

各校畢業生於在學期間登錄大撲滿平台之跑步里程，累積里程數於國小畢業時環臺一圈(累計1,080公里以上)，國中畢業達跑向東南亞(累計2,232公里以上)者，由教育局與體育處依年度規劃安排公開表揚。

◈ 跑步大撲滿平臺操作說明

步驟1 連結教育部體育署體適能網站： https://passport.fitness.org.tw/nlogin.aspx

1. 帳號：身份證號碼
   密碼：原學號
2. 按「我不是機器人」點選驗證圖片(隨時出現)
3. 驗證圖片不通過，帳號被鎖住，請過 30 分鐘再試。
4. 驗證圖片通過，進入更改密碼頁面。
   不更改密碼：請按「略過繼續使用健康護照」。
   要更改密碼：請輸入家長的電子信箱、新密碼，會寄認證信到電子信箱。
5. 進入電子信箱，點選驗證信（無法直接點，請複製連結後新開視窗貼上連結並前往）。
6. 驗證成功後，重新登入帳號（身份證）、新密碼，驗證圖片隨機出現，若一直不通過，帳號被鎖住，請 30 分鐘後再登入。

步驟2 點選上方【跑步大撲滿】

步驟3 登錄每日跑量

備註：有的手機、平板型號即使成功登入後，點選跑步大撲滿會跳回登入畫面，已致電請教，工程師說用電腦操作最順暢。健康網路護照登入業務，請洽：中華民國體育學會 **02-7749-6876~9**

110學年度新進國小

學生大跑步撲滿跑步距離記錄表

(紙本輔助紀錄跑量)

日期-公尺	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	累計
09/12-09/18								
09/19-09/25								
09/26-10/02								
10/03-10/09								
10/10-10/16								
10/17-10/23								
10/24-10/30								
10/31-11/06								
11/07-11/13								
11/14-11/20								
11/21-11/27								
11/28-12/04								
12/05-12/11								
12/12-12/18								
12/19-12/25								
12/26-01/01								
01/02-01/08								
01/09-01/15								
01/16-01/22								

總計跑量（_____）公尺

(備註：學校操場一圈是200公尺喔！)

日期-公尺	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	累計
01/23-01/29								
01/30-02/05								
02/06-02/12								
02/13-02/19								
02/20-02/26								
02/27-03/05								
03/06-03/12								
03/13-03/19								
03/20-03/26								
03/27-04/02								
04/03-04/09								
04/10-04/16								
04/17-04/23								
04/24-04/30								
05/01-05/07								
05/08-05/14								
05/15-05/21								
05/22-05/28								
05/29-06/04								
06/05-06/11								

總計跑量（_____）公尺

新進run run 我最讚

跑量連連說明：依照自己的跑步距離紀錄表，進行連連看，希望同學們都能順利完跑到自己的目標喔!!

- 累積1000公尺為一小點，累積10000公尺為一站，從起點開始，有10站(10公里)。
- 新進學童一學年一超馬，低中年級達標65000公尺(65公里)/高年級達標100000公尺(10公里)，配合跑步大撲滿平臺登錄跑量，就能得到教育局頒發獎勵狀。
- 戶外跑步時，可戴上帽子保護自己的眼睛，也隨時注意自己的體能狀況，不勉強不逞強，運動完多喝水。

起點
0公尺

10,000公尺
萬事起頭難，
慢慢養成運動好習慣

20,000公尺
邁開腳步跑，身體健康精神好

運動333，用跑步健身，
提升免疫力
30,000公尺

有志者事竟成，
跑步的達標在於堅持
40,000公尺

愛跑步，
活化大腦、
強化肌肉，
健康生活六六大順
60,000公尺

70,000公尺
Lucky7，
運動也能增進心理健康

50,000公尺
深呼吸大跑步，
享受運動的樂趣

80,000公尺
勇往直前，
終點將在眼前

90,000公尺
運動久久，
健康久久

恭喜你~
完跑證明得到手！
100,000公尺

獎勵制度

◆ 健康行為紀錄表獎勵制度

90分+加分題10分，共100分

總分達~

90分以上---特優(每學期獲得優友卡點數20點)

80-89分--------(每學期獲得優友卡點數15點)

70-79分 -------(每學期獲得優友卡點數10點)

60-69分 -------(每學期獲得優友卡點數5點)

◆ 大跑步計畫獎勵制度

中年級累積跑量達33公里、高年級累積跑量達50公里

－－(每學期獲得優友卡點數10點)

學年度結束，各班級學生健康護照由老師擇優提報，學校將頒發獎狀及獎勵品鼓勵新進健康活力好學童

◆ 優良表現紀錄區 ◆

臺南市新進國小編輯　110年8月

均衡飲食多運動

健康活力百分百

臺南市新進國小 編印

餐前5分鐘

中年級餐前5分鐘營養教育紀錄表

月份	主題	第一學期教學主題	教學日期	累計次數
10/1 - 10/8	豆魚蛋肉類	(1) 製作簡易餐點-蛋 (2) 豆魚蛋肉一掌心 (3) 6大類食物_豆魚蛋肉類 (4) 魚肉有「紅」有「白」差別在哪兒	10/4 10/5 10/7 10/8	4
10/12 - 10/15		(1) 豆魚蛋肉的「肉」是指什麼呢？ (2) 1919防疫小教室-豆魚蛋肉類 (3) 吃豆腐能補鈣？魚是肉但又不是肉？ (4) 蛋白質攝取最佳順序 "豆魚蛋肉"	10/12 10/13 10/14 10/15	4
10/18 - 10/22		(1) 營養5餐-六大類食物/豬製品 (2) 食物份量計算 豆魚蛋肉類 (3) 此豆非彼豆?豆魚蛋肉類的「豆」有3種喔! (4) 食材中的脂肪酸種類比例及營養健康上的意義	10/18 10/19 10/21 10/22	4
10/25 - 10/29		(1) 增肌紅-豆魚蛋肉篇(上集) (2) 增肌紅-豆魚蛋肉篇(下集) (3) 補蛋白質，先吃蛋，後吃肉！ (4) 豆魚蛋肉類的秘密	10/25 10/26 10/28 10/29	4
11/1 - 11/5	水果類	(1) (2) 吃水果也有良辰吉時，你吃對了嗎？ (3) 6大類食物_水果類 (4) 吃水果也會胖 !?	11/1 11/2 11/4 11/5	4
11/8 - 11/12		(1) 好吃水果挑選祕訣專家有妙方 (2) 夏天減重4水果效果好！ (3) 這樣切水果才專業 (4) 你吃的水果正確嗎？這樣吃更健康！	11/8 11/9 11/11 11/12	4

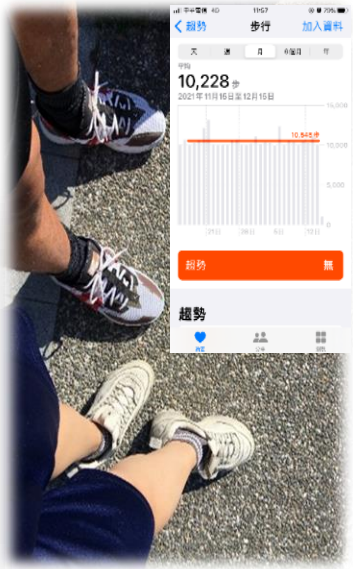
訂定學校、級班級健康生活守則

新進國小健康生活守則百分百

- 天天睡足８小時，戶外運動３０分鐘
- 喝足白開水，餐後睡前要潔牙
- 均衡飲食好習慣，天天五蔬果
- 少油少鹽少零食，含糖飲料說 BYE BYE
- 視力保健有妙招，用眼30休息10
- 3C4電少於2，從小護眼一級棒
- 戲水活動不逞強，安全水域有保障
- 玩耍嬉戲要當心，安全規則常在心
- 防疫勤洗手，發燒生病不上學
- 愛惜校園環境，垃圾不落地，新進更美麗

鼓勵教師實踐健康體位

臺南市新進國小教職員工健康促進「快樂健走-樂活人生」實施辦法



學校物質環境與社會環境

提供多元健康體位設備器材並確保安全性

學校營養午餐

新進國小 110 學年上學期第 11 週午餐食譜(本校一律使用國產豬、牛肉食材)

項目 \ 日期	11/8 星期一	11/9 星期二	11/10 星期三	11/11 星期四	11/12 星期五
主食	麥片飯	糙米飯	台式鹹粥	燕麥飯	白米飯
菜色	香菇燒雞 螞蟻上樹 炒 A 菜 紫菜蛋花湯	腐乳蒸魚 黑胡椒豬柳 炒青江菜 冬瓜蛤蜊湯	鹹酥雞 炒青花椰菜	咕咾肉片 魚糞炒大黃瓜 炒油菜 鮮蔬雞湯	日式蒸蛋 百頁雙燒 炒有機小白菜 豆簽糞
	鮮　乳	椪柑	優酪乳	甜柿	
全穀根莖類	2.6	2.7	1.9	0.6	2.7
未精製全穀根莖類	0.4	0.4	0.4	0.4	0
乳品類	0.5	0	0.6	0	0
豆魚肉蛋類	2.3	2.8	3.6	3.1	2.3
蔬菜類	1.2	1.5	0.9	1.4	1.2
深色蔬菜	0.7	0.7	0.8	0.7	0.9
水果類	0	1	0	1	0
油脂與堅果種子類/糖	2.1	2.1	2.4	2.1	2.1

新進國小 110 學年上學期第 12 週午餐食譜

項目 \ 日期	11/15 星期一	11/16 星期二	11/17 星期三	11/18 星期四	11/19 星期五
主食	麥片飯	燕麥飯	古早味什錦湯麵	糙米飯	白米飯
菜色	紅燒鈔花 炒三寶 炒青花椰菜 鰹純湯	南洋雞丁 榨菜肉絲 炒青江菜 蘿蔔黑輪湯	雙色燒賣 (2 顆/人) 炒 A 菜	瓜仔蒸肉 蠔油鮮菇豆腐 炒小白菜 高麗菜雞湯	浦燒鯛魚 (1 片/人) 雙色炒蛋 炒有機油菜 鮮蔬味噌湯
	鮮　乳	椪柑	豆　漿	火龍果	
全穀根莖類	3.2	2.7	6	2.7	2.6
未精製全穀根莖類	1	0.5	0.3	0.5	0
乳品類	0.5	0	0	0	0
豆魚肉蛋類	2.6	2.7	2.1	2.8	2.4
蔬菜類	1.1	1.6	1.2	1	1.3
深色蔬菜	1	0.7	0.8	0.7	1.1
水果類	0	1	0	1	0
油脂與堅果種子類/糖	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1

健康小站

增進健康社會環境氛圍

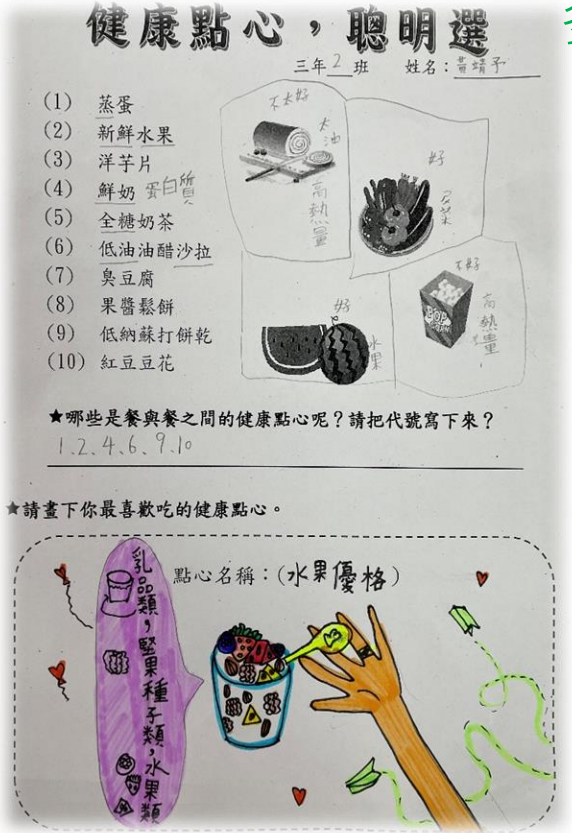
學生自製健康體位動畫宣導影片

社區關係

結合社區、各單位、家長共同參與健康體位活動

教學與活動

多元教學課程、社團與活動



多元教學課程、社團與活動

教師體適能研習

徐教授 Professor Hsu
徐錦興教授，人稱「徐教授」
現任於屏科大休閒運動健康系
喜歡打高爾夫、並參加過數場馬拉松
致力推廣運動到台灣的每一角落，
倡導「生活結合運動」之概念，
讓熟齡族了解運動的好處、並開始運動。

臺南市110學年度
健康促進健康體位議題
增能研習

健康服務

師生健康照護

新進國小校園體重個案管理學童照護紀錄

⑤學生姓名 沈[illegible]鴻　班級座號：五 年 4 班 5 號

日期 / 項目	4月6日	4月13日	4月27日	5月4日	5月11日	5月18日
身高	146 cm	146.3 cm	147.1 cm	148.5 cm	147.7 cm	148.5 cm
體重	67.4 Kg	67.2 Kg	66.4 Kg	65.6 Kg	66.0 Kg	65.5 Kg
腰圍	96.6 cm	98 cm	98 cm	96 cm	97 cm	96 cm
BMI	31.6 Kg/M²	31.3 Kg/M²	30.1 Kg/M²	29.7 Kg/M²	30.7 Kg/M²	29.7 Kg/M²
體適能評估	☐坐委體前彎 11cm ☐1分鐘仰臥起坐 14 ☐立定跳遠 145cm ☐800公尺跑走 6415					☐坐委體前彎 ☐1分鐘仰臥起坐 ☐立定跳遠 ☐800公尺跑走 待護士測
日常生活指導	☑睡眠指導 ☑減少3C時間 ☐其他 護理師陳淑音	☑睡眠指導 ☑減少3C時間 ☐其他 護理師陳淑音	☑睡眠指導 ☑減少3C時間 ☐其他 護理師陳淑音	☑睡眠指導 ☑減少3C時間 ☐其他 護理師陳淑音	☑睡眠指導 ☑減少3C時間 ☐其他 護理師陳淑音	☑睡眠指導 ☑減少3C時間 ☐其他 護理師陳淑音
飲食指導	☑吃早餐 ☑減少含糖飲料 ☑減少零食次數 ☐五蔬果 ☐其他: 營養師吳華玲	☑吃早餐 ☑減少含糖飲料 ☑減少零食次數 ☐五蔬果 ☐其他: 營養師吳華玲	☑吃早餐 ☑減少含糖飲料 ☑減少零食次數 ☐五蔬果 ☐其他: 營養師吳華玲	☑吃早餐 ☑減少含糖飲料 ☑減少零食次數 ☐五蔬果 ☐其他: 營養師吳華玲	☑吃早餐 ☑減少含糖飲料 ☑減少零食次數 ☐五蔬果 ☐其他: 營養師吳華玲	☑吃早餐 ☑減少含糖飲料 ☑減少零食次數 ☑五蔬果 ☐其他: 營養師吳華玲
運動指導	☑每日30-60分鐘中等費力運動 ☑運動項目 跳繩 欣怡林	☑每日30-60分鐘中等費力運動 ☑運動項目 肌耐力 欣怡林	☑每日30-60分鐘中等費力運動 ☑運動項目 體適能 欣怡林	☑每日30-60分鐘中等費力運動 ☑運動項目 肌耐力 欣怡林	☑每日30-60分鐘中等費力運動 ☑運動項目 肌耐力 欣怡林	☑每日30-60分鐘中等費力運動 ☐運動項目 欣怡林

特色策略

1.亮眼成果

2.健康幸福校園

「健康體適能與飲食教育」行動計畫與成果

榮獲 108 學年度臺南市健康體適能與飲食教育行動計畫成果第一名

榮獲 109 學年度臺南市健康體適能與飲食教育行動計畫成果第二名

運用多元化的教育策略和活動形式，擘劃『新品進德』正向心理健康促進校園

榮獲 110 學年度臺南市友善校園學生事務與輔導工作品德教育具體作法範例徵選優等

生命教育特色校園文化獲獎學校

榮獲 108 年度教育部生命教育特色校園文化學校全國績優

積極推動口腔保健，歷年來各項成果獲獎連連

榮獲教育部國教署 108 學年度口腔保健績優學校遴選全國特優

校園空地經營自給農園推動計畫建置小型有機農園

五正四樂健康幸福校園成為學校教育願景、課程理念中的一部分

Faith信心-----能辨識情緒及看見自己的優點與長處，選擇適當的紓壓管道**(正向情緒)**

Open-mind展心--------打破自我設限，快樂學習並勇於接受挑戰**(正向參與)**

Resolution決心-------學習時保持專注，努力達成設定的具體可行目標**(正向參與)**

Warmness暖心---------設身處地為他人著想，樂於溝通建立良善關係**(正向關係)**

Art美之心----------行善助人，發現生命中的美好事物**(正向意義)**

Responsibility責任心----發揮個人所長，透過解決問題獲得成就並能回饋周遭**(正向成就)**

Diligence勤奮心------有效管理自己日常生活，勤奮努力面對生活中困難挑戰**(正向參與)**

五正四樂健康幸福校園成為本校健康生活守則，希望學生養成規律運動、健康飲食好習慣

樂動，I DO-養成規律運動好習慣

樂活，I DO-假日安排健康的休閒活動

樂食，I DO-均衡飲食聰明吃，少油少糖多健康

樂眠，I DO-遠離3C網路成癮，天天睡足8小時

美力特色校園展現新進國小以『美』為主軸的創新設計，將美感融入在校園中，讓在學校每一份子都能透過視覺的美麗感受，來感受美的幸福力

新進咖哇藝圖書館

新進詠蝶園

生命教育融入校本課程暨促進正向心理健康活動

THANK YOU

HIGH VALUE 1

LOW VALUE 2