

壹、健康學校政策

一、組成學校衛生委員會或類似之組織，並負責規劃、推動健康體位政策。

(一) 健康促進團隊組織與分工

編號	計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
1.	計畫主持人	葉春櫻	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫。
2.	協同主持人	顏藻湄	學務主任	研究策劃，督導學務處負責計畫執行，並協助行政協調。
3.	協同主持人	涂文芳	教務主任	研究策劃，督導教務處負責計畫執行，並協助行政協調。
4.	協同主持人	廖志峯	總務主任	研究策劃，督導總務處計畫執行，並協助行政協調。
5.	協同主持人	葉志偉	輔導主任	研究策劃，督導輔導室負責計畫執行，並協助行政協調。
6.	業務承辦人員	徐婉真	體育組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
7.	業務承辦人員	魏竺葦	衛生組長	健康議題預防宣導，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
8.	業務承辦人員	鍾禎庭	資訊組長	健康網路網頁製作及維護。
9.	業務承辦人員	王心怡	教學組長	健康議題融入課程之規劃與收集。
10.	業務承辦人員	吳玉志	事務組長	健康促進業務相關設施採購。
11.	業務承辦人員	張鈺青	1年級教師代表	健康教學與活動等業務
12.	業務承辦人員	黃美惠	2年級教師代表	健康教學與活動等業務。
13.	業務承辦人員	林宛庭	3年級教師代表	健康教學與活動等業務。
14.	業務承辦人員	方麗芬	4年級教師代表	健康教學與活動等業務。
15.	業務承辦人員	楊惠琪	5年級教師代表	健康教學與活動等業務。
16.	業務承辦人員	林佳明	6年級教師代表	健康教學與活動等業務。
17.	業務承辦人員	張佑如	科任教師代表	健康教學與活動等業務。
18.	業務承辦人員	秦千珮 沈曉玲	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
19.	業務承辦人員	謝煒峰	家長會代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務。
20.	業務承辦人員	黃麗卿	家長會志工大隊長	衛生衛生、營養與營養等保健保健業務推展。
21.	業務承辦人員	湯岳程	自治小市長	協助各項健康宣導活動之推展。
22.	營養師	張藝馨	專任營養師	協助各項正確健康的飲食觀念之推展。

(二) 計畫內容與實施策略

1. 健康體位

實施綱要	具體實施內容	主辦單位 (人員)	協辦單位 (人員)	實施時間
(一) 學校衛生 政策	1.召開健康促進委員會議----研議本計畫之推動。	校長	各處室主任	111.09 112.02
	2.健康體位工作計畫、執行與檢討----妥善的工作準備、任務分工、回饋校正。	學務主任	工作小組	經常性辦理
(二) 學校物質 環境	1.每班建置班球二顆(躲避球、籃球)----方便學生課間活動。	學務處	家長會	111.09
	2.充實體育器材----爭取各界資源支援教學活動。	學務處	家長會 楊梅市公所	經常性辦理
	3.成立健康體位網站資源專區----相關文章與網站連結。	學務處	資訊組	經常性辦理
(三) 學校社會 環境	1.自治市幹部參加健康促進委員會議。	學務處	學生自治市	111.09 112.02
	2.實施學校運動場所對外開放----提供民眾各項體育活動。	總務處		經常性辦理
	3.全校無障礙設施。	總務處	輔導室	經常性辦理
	4.操場場地租借民間社團專案活動----提供民眾各項體育活動。	總務處		適時辦理
(四) 社區關係	1.定期召開家長大會、班親會、家長委員會。	總務處	學務處	經常性辦理
	2.家長、志工代表加健康促進委員會議。	學務處	總務處	111.09 112.02
	3.運用家長大會宣導實施安全宣導。	學務處	總務處 家長會	111.09
	4.親職日暨全校園遊會。	全校師生	家長會	112.04
	5.辦理學生家長有氧舞蹈班。	家長會	學務處	經常性辦理
(五) 健康教學 與活動	1.配合各項集會積極宣導----經常運用學生、家長集會宣導「健康體位」。	學務處	級任教師	111.09 112.02
	2.實施課間體育活動，安排學生利用課間時間踢毽子、跳繩、扯鈴、球類活動及健康操。	學務處	教務處 級任教師	111.09—112.06
	3.辦理學生天天五蔬果講座(1年級)。	學務處	教務處	111.09
	4.辦理學生垃圾食品與肥胖講座(3年級)。	學務處	教務處	112.04
	5.辦理學生食農教育講座(4年級)。	學務處	教務處	111.10
	6.辦理 85210 自主管理健康密碼宣導。	學務處	教務處	經常性辦理
	7.健康體位課程融入各領域教學----列入各領域課程計畫。	教務處	全體教師	經常性辦理
	8.實施晨間跑步活動----學生朝會後實施。	學務處	級任教師	經常性辦理
	9.實施晨間健康操活動----配合學生朝會辦理。	學務處	級任教師	經常性辦理

	10.學生游泳教學---配合健體領域課程實施。	學務處	健體領域 四、五年級級任	111.09—112.05
	11.辦理學生體育性社團活動---田徑隊、躲避球隊、羽球隊、擊劍社、柔道社、跆拳道社、扯鈴社、街舞社、民族舞蹈班。	學務處	社團教練	111.09—112.06
	12.辦理教職員體育性社團活動。	輔學務處	各處室	經常性辦理
	13.辦理校內期末田徑競賽。	學務處	級任教師	111.12
	14.參加對外各項體育競賽。	學務處	社團教練	經常性辦理
	15.每月共應3次蔬食午餐。	學務處	級任教師	每月
	16.健康自我管理紀錄。	學務處	級任教師	經常性辦理
(六) 健康服務	1.辦理師生營養午餐---提供應養均衡的午餐，培養良好的用餐習慣。	午餐小組	學務處 總務處	經常性辦理
	2.學校專任營養師提供營養教育課程與諮詢---提供學校衛教工作與個人衛教諮詢。	營養師	健康中心	經常性辦理
	3.師生身體檢測。	學務處	級任教師	每學期一次
	4.4-6年級體適能檢測。	學務處	級任教師	每學年一次

2. 正向心理健康促進

實施綱要	具體實施內容	主辦單位 (人員)	協辦單位 (人員)	實施時間
(一) 學校衛生 政策	1.召開健康促進委員會議---研議本計畫之推動。	校長	各處室主任	111.09 112.02
	2.正向心理健康促進工作計畫、執行與檢討-妥善的工作準備、任務分工、回饋校正。	輔導主任	工作小組	經常性辦理
(二) 學校物質 環境	1.張貼正向心理健康促進宣導海報。	輔導室	輔導室志工	經常性辦理
	2.成立正向心理健康促進網站資源專區---相關文章與網站連結。	正向心理	資訊組	經常性辦理
(三) 學校社會 環境	1.自治市幹部參加健康促進委員會議。	學務處	學生自治市	111.09 112.02
	2.在學校公告欄佈置正向心理健康促進保健專區。	學務處	健康中心	111.09
	3.利用學校刊物宣導正向心理健康促進的相關議題。	教務處	設備組	112.03
(四) 社區關係	1.定期召開家長大會、班親會、家長委員會。	總務處	學務處	經常性辦理
	2.家長、志工代表加健康促進委員會議。	學務處	總務處	111.09 112.02
	3.運用家長大會宣導實施正向心理健康促進宣導。	學務處	總務處 家長會	111.09 112.02
(五) 健康教學 與活動	1.配合各項集會積極宣導---經常運用學生、家長集會宣導「正向心理健康促進」。	學務處 輔導室	級任教師	經常性辦理
	2.正向心理健康促進課程融入領域教學---列入各領域課程計畫。	教務處	全體教師	經常性辦理
	3.辦理正向心理健康促進專題講座(6年級)。	學務處 輔導室	教務處	111.10
(六) 健康服務	1.特約醫院提供衛教諮詢---提供學校衛教工作與個人衛教諮詢。	天成醫院 怡仁醫院	健康中心	經常性辦理

	2.師生身體檢測。	學務處	級任教師	每學期一次
--	-----------	-----	------	-------

(三) 會議記錄

桃園市瑞塘國民小學 111 學年度健康促進委員會會議紀錄

壹、時間：112.3.22(三)13:30

貳、地點：本校校史室

參、主席：葉春櫻校長

肆、紀錄：魏竺芊

伍、出席人員：詳如簽到表

陸、會議討論

一、主席報告

健康促進學校所強調的概念為一整體性學校衛生計劃，將與學生健康相關的人、事、物納入健康促進學校的學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、健康教學與活動及健康服務等六大範疇的架構之中。

二、學務主任報告

【健康的定義】

身體的健康 (health) 狀態是確保生活品質與國家整體發展的基礎條件。狹義的「健康」單指生理的健康；廣義的「健康」則包含多元化的層面，如健康體適能、不吸菸、性生活、安全、壓力管理、健康檢查、排除心血管危險因子、藥物控制、癌症預防、精神狀態、均衡營養及健康教育等。

推動學校健康營造，不只是改變個人行為及生活型態，更須創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；所以必須透過組織凝聚共識，整合及運用學校及社區的人物力資源，來改善健康問題及促進健康的學校政策。使學校不僅成為傳授知識的場所，更是獲得健康的場所。

有關本校健康促進學校計劃之目標及健康議題配合之各項活動，請同仁共同討論，以利計劃之推展。

本校期望在此計畫推動下，學校、社區共同合作，為學生提供健康的教育課程、健康安全的學習環境、適宜的健康服務，使學生獲得最大限度的健康發展。

三、111 學年度第一學期計畫實施檢討與建議

(一)學務主任:請各位委員針對上學年度各項工作提出意見與建議。

(二)護理師:

1、學校健康促進議題中視力及口腔保健一直是我們推動的主軸，本校

視力不良率逐年攀升可能原因與 3C 產品過於頻繁使用，用眼時間與用眼習慣不佳有關，這學期仍要持續的加強宣導控數防盲的重要性。

2. 一般家長都能接受會至眼科就診極少部份的家長不願意配合並質疑學校與眼科掛鈎經由溝通解釋後仍不理會，需利用家長親職日宣導正確就醫之觀念。
3. 健康是人生的財富動力的泉源更是生命的轉軸，然而失去健康就失去了一切，預防勝於治療，如何提高學童及家長養成健康觀念，是我們努力的目標也是推行健康促進的重點。

學校安排一系列的健康促進宣導活動，視力保健、口腔保健健康體位於害及檳榔防治、性教育等，更能深刻的了解健康內涵正確保健知識，積極內化養成良好生活習慣。

目前本校學童的兩大健康問題，裸視視力不良率及初檢齲齒率偏高且高於本市平均數，因此列為本校積極推動重點除了著重親職教育進行家長宣導外更需要行政同仁、班級導師及學生的配合才能發揮最大功效達成最佳效益！

(三)衛生組長：

1. 本學期健康促進各項活動實施依照本校 108 學年度健康促進計畫書持續推動。
2. 請各班老師協助配合能利用早晨或課間時間，進行各種體育性活動，讓學生能維持健康體位並提高學習力。

三、111 學年度第二學期計畫報告

- (一)學務主任：學校不僅成為傳授知識的場所，更是獲得健康的場所，再次感謝各領域教師全力的配合及付出，我們將仔細研討老師們寶貴的意見並且不斷地改進，期許學校的健康促進計畫能盡善盡美的實施。
- (二)衛生組長：本學期各議題都有融入本校課程，希望除了講座、教學活動、情境布置等，並結合社區及其他資源，期許工作推動更多元更有成效。

柒、散會



工作報告



工作說明

(四) 改善計畫

健康體位改善計畫

壹、→ 依據

- 一、→ 本校體位判讀結果統計報表。

貳、→ 意見與建議

- 一、→ 健康是人生的財富動力的泉源更是生命的轉軸，然而失去健康就失去了一切。預防勝於治療，如何提高學童及家長養成健康觀念，是我們努力的目標也是推行健康促進的重點。

- 二、→ 體重未達標準學生全校超過三成學生數，學生健康體位情形不理想。

參、→ 推動策略

- 一、→ 晨光時間或課間、課餘時間，進行各種體育性活動，讓學生能維持健康體位並提高學習力。

- 二、→ 鼓勵學生參加體育性社團，增加運動時間。

- 三、→ 成立健康活力班，教導學生「營養吃、健康動」知能。

- 四、→ 提倡課間、課餘時間-班級淨空率，鼓勵學童走出教室外。

- 五、→ 每學期規劃班際間體育競賽。

- 六、→ 規劃「營養教育」宣導講座，提倡「多喝水」、「健康吃」活動。

- 七、→ 落實「85110」、「3010」、「班級淨空率」計畫推廣。

肆、→ 策略內容

面項	策略內容	實施方式	負責人
人力資源	1. 提升教師健康與體育知能。 2. 提升「85110」、「3010」、「班級淨空率」計畫知能。	增能研習	體育組 衛生組
活動規劃	1. 倡導晨間、課間運動。 2. 成立晨間多元運動性社團。 3. 健康活力班。	規劃校內運動時間、項目、場地。	體育組 衛生組 導師
	1. 規劃班際間體育競賽。 2. 推行國中、小學普及化運動。	1. 實施共同體育活動（例：運動會、體育表演會）。 2. 辦理班際運動競賽。 3. 推廣健身操、樂樂棒球及大隊接力等普及化運動。	體育組 衛生組 全校師
	規劃「營養教育」宣導講座。	1. 一年級天天五蔬果講座。 2. 二年級多喝水講座。 3. 三年級垃圾食品與肥胖講座。 4. 四年級食農教育講座。 5. 六年級食安教育講座。 6. 全校衛教宣導。	衛生組 營養師 護理師 全校師
	推廣「85110」、「3010」、「班級淨空率」。	1. 結合聯絡簿-每日運動30分鐘。 2. 結合暑假作業-「85110」、「3010」。 3. 班級推動「班級淨空率」。	衛生組 護理師 全校 生

(五)

(六) 照片



說明：一年級體育季-60公尺徑賽



說明：二年級體育季-百發百中



說明：三年級體育季-大隊接力



說明：四年級體育季-躲避球競賽



說明：五年級體育季-定點投籃



說明：六年級體育季-羽球九宮格



說明：運動性社團-韓流熱舞



說明：運動性社團-跆拳道



說明：運動性社團-扯鈴社



說明：運動性社團-民俗舞蹈



說明：運動性社團-現代舞



說明：運動性社團-柔道社



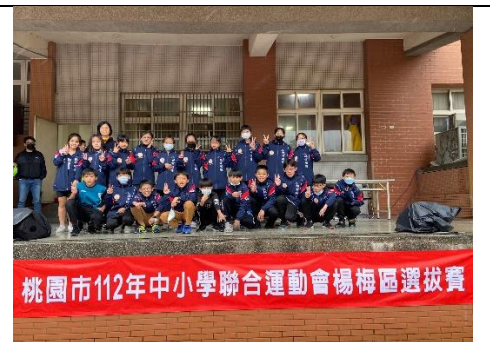
說明：運動性社團-羽球社



說明：運動性社團-田徑社



說明：桃園市中小運



說明：楊梅區田徑選拔賽



說明：全國舞蹈比賽-民俗舞



說明：全國舞蹈比賽-現代舞



說明：楊梅羽球比賽-教師組



說明：楊梅羽球比賽-教師組

二、學校制訂健康生活守則或獎勵辦法，鼓勵學生實踐健康體位行為。

(一) 實施辦法

1、SH150 計畫辦法

桃園市瑞塘國民小學 SH150 實施計畫

一、依據：

- …(一)國民體育法第6條規定。
- …(二)教育部體育署103年6月5日臺教體署學(三)字第1030017103號辦理。

二、計畫緣起：

……運動除了可以達成強健體格，有益身心發展外，更可促進腦神經迴路的連結，活化腦細胞促進學生學習；「運動改造大腦」一書提供了運動幫助學習的實證研究，美國內帕維中央高級中學推動「零時」體育計畫，於第一節課尚未開始前的時段進行適當的運動，確認晨間運動對於提升閱讀的能力的成效有顯著的結果，最新研究發現，一次性的運動30分鐘，能夠得到60分鐘的專注力，世界主要先進國家，都極為重視體育課的安排。

……爰此，為培養新世紀之公民，強健現代國民之體格，展現有競爭活力之國度，學校體育在體育正式課程外，推動SH150(S代表Sports，H代表Health，150代表體育課以外150分鐘)因應而生。教育部依據102年12月11日，國民體育法第六條修正：「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達150分鐘以上。」之規定，以期趕上先進國家之體育政策，培育愛運動，有健康之學生。

三、計畫目的：

- ……(一)培養學生愛運動的興趣，以達終身運動之習慣。
- ……(二)提升學生健康體適能，健全未來公民身心之發展。
- ……(三)藉由持續的運動，活化腦神經連結，提升學生學習能力。
- ……(四)落實一校一運動特色，一生一運動技能之政策。
- ……(五)播育學生愛運動的種子，提升國民身體素質，展現國家競爭活力。

四、推動策略

- ……(一)各學年為提升學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，鼓勵學生可利用課外時間安排體育活動，並積極參與運動競賽、表演與欣賞等。
- ……(二)依學生之個別差異及不同運動項目之特徵，指導學生對該項運動之基本能力與正確技巧之學習，採用多元化的學習原則，奠定參與運動之基礎。
- ……(三)鼓勵學生「一人一運動」：踢毽子、呼拉圈、跳繩、扯鈴、躲避球、籃球等，依課程規劃，學生在不同學習階段，學會進階課程。
- ……(四)配合學校行事之體育表演會、舞蹈比賽、體適能計劃、課間健康操……等，盡全力要達到培養學生良好的適應能力、改善學生對健康的態度行為、增進學生的運動技巧與體能的目標。

……p

----(五)策略內容

面向	策略工作內容	實施方式	負責人員
1. 人力資源	提升體育教師運動知能	鼓勵教師參加體育相關增能研習	體育組
2. 活動規劃	晨間、課間運動	規劃校內運動時間、項目、場地	體育組
	彈性課程及綜合活動時間實施體育活動	(1)實施共同體育活動(例：運動會、體育表演會) (2)辦理班際運動競賽	全校師生
	推行國中、小學普及化運動	參考項目包含：健身操、樂樂棒球及大隊接力等	全校師生

五、成果照片



說明：課間時間跳健康操



說明：課間時間跳健康操




說明：班際體育競賽-樂樂棒球

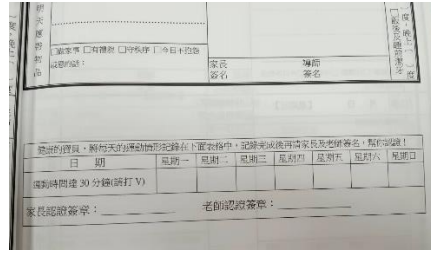


說明：班際體育競賽-跳繩

2、課表(一日設置至少一節 15 分鐘以上之下課時間，並制定獎勵辦法鼓勵學生下課從事戶外活動，SH150、零時體育、教室下課淨空)

【作息時間表】					
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:00-8:45	學生到校及自主整理學期				
8:45-9:35	國語與數學 基礎與數學 基礎與數學	安全與衛生 (學生課外)	國語與數學 基礎與數學 基礎與數學	國語與數學 基礎與數學 基礎與數學	國語與數學 基礎與數學 基礎與數學
9:35-9:40	下課時間				
9:40-9:50	第 1 節				
9:50-9:55	下課時間				
9:55-10:45	第 2 節				
10:45-10:55	課 間 休 息				
10:55-11:05	第 3 節				
11:05-11:20	下課時間 + 基礎與數學	下課時間 + 基礎與數學	下課時間 + 基礎與數學	下課時間 + 基礎與數學	下課時間 + 基礎與數學
11:20-12:00	第 4 節				
12:00-13:10	學生午餐時間及午間時間				
13:10-13:20	第 5 節				
13:20-14:00	下課時間				
14:00-14:40	第 6 節				
14:40-14:55	3-6 年級午餐時間				
14:55-15:35	第 7 節				
15:35-15:55	課後時間				





說明：課表

說明：推動 SH150

說明：推動班級下課淨空

(二) 制訂班級、社團之健康生活守則或獎勵辦法。

<p style="text-align: center;">瑞塘國小班級健康守則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口說好話，有禮貌。 2. 寫字讀書正確姿勢。 3. 餐前洗手，餐後潔牙。 4. 座位環境保持清潔。 5. 打噴嚏摀口鼻。 6. 生病不上學。 7. 85110 運動、3010 視力保健-愛自我。 8. 均衡飲食，少油炸，多蔬果，零含糖飲料，多喝白開水。 9. 尊重身體自主權。 10. → 節約用水，節約用電。 11. → 遊戲時，安全第一。 12. → 教室走廊樓梯放慢走。 	<p style="text-align: center;">瑞塘國小社團健康守則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活動時，安全第一。 2. 口說好話，有禮貌。 3. 打噴嚏摀口鼻，生病不上社團。 4. 遵守團隊規範。 5. 尊重身體自主權。 6. 練習環境保持清潔。 7. 練習完，器材要歸位，手部要清潔。 8. 節約用水，節約用電。
---	---

(三) 在校零含糖飲料、零甜食管控措施。

<p>111 學年度桃園市瑞塘國民小學「校園零含糖飲食」計畫</p> <p>一、依據：教育部推動健康促進學校的目標，落實本校 111 學年度健康促進學校計畫。</p> <p>二、目標：</p> <p>(一) 高油糖鹽食物營養成分不足，熱量卻很高，不但會造成肥胖，增加身體負擔。為促進學童身體健康，減少疾病與不適發生，過本計畫鼓勵、宣導學童健康飲食。</p> <p>(二) 高油糖鹽食物容易讓學童上課時沒精神、注意力不集中，因此習力變差。透過推動本計畫，培養學生良好飲食的習慣，建立健康的生活型態，進而提升生活品質。</p> <p>(三) 團結家庭、校園、社會三方資源，共同守護學童身心健康，從家庭教育、習慣培養做起，到校園生活正向鼓勵、獎勵機制建立擴大改變社會風氣。</p> <p>三、對象：本校全體親師生。</p> <p>四、內容：</p> <p>(一) 每學期規劃講座宣導。</p> <p>(二) 落實「校園無含糖飲料」、「一起向零食說不」計畫，除了用於充正餐之不足，及特殊節慶活動之外，學校不鼓勵師生食用餅乾零食。</p> <p>(三) 透過集合活動、學校日親師座談會、聯絡簿、親師群組、家庭問等方式加強宣導。</p> <p>(四) 建議含糖飲料零食獎勵，改由口頭獎勵、文具、小玩具等物品獎勵學生。</p> <p>五、本實施計劃經校長核可後施行，修正時亦同。</p>
--

三、學校透過獎勵辦法，鼓勵老師實踐健康體位行為。

(一) 學校有開設教師健康體位社團（如體育性社團），鼓勵教師參與。



說明：羽球教師社團



說明：拳擊有氧教師社團

貳、學校物質與社會環境

一、學校提供健康體位之設備及器材等硬體設施、並確保設施保養與安全。

		
<p>說明：健康飲食情境布置</p>	<p>說明：健康飲食情境布置</p>	<p>說明：健康促進競賽展出</p>
		
<p>說明：跨領域情境結合</p>	<p>說明：跨領域情境結合</p>	<p>說明：提供相關圖書借閱</p>
		
		
<p>說明：體育器材室，提供完善、充足器材供師生借用。</p>		



說明：跳高設備



說明：羽球設備



說明：羽球設備

說明：體育器材室，提供完善、充足器材供師生借用。

二、以健康體位為目的，學校擴展或增設可及性的設備或設施。



說明：A、B 區遊戲區，依時段規畫不同年級活動。



說明：中央大草皮。(低年級下課時間活動區)

說明：小巨蛋，下課時間推廣跳繩呼拉圈活動。



說明：四樓地板教室



說明：一樓韻律教室



說明：活動中心



說明：操場



說明：籃球場



說明：躲避球場

三、學校提供安全及衛生的飲用水設備。

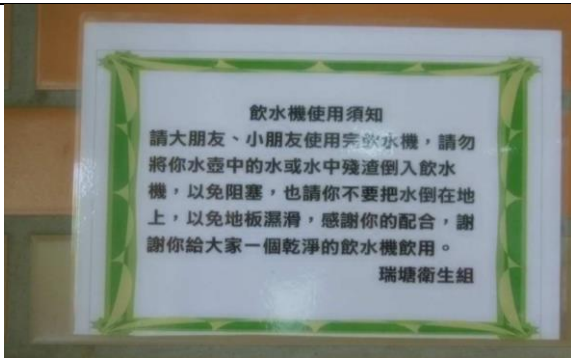
(一) 訂定飲用水設備管理辦法、定期更換相關設備及水質檢驗合格紀錄，維護飲用水衛生（如：定期清洗水塔、水池及飲水機水質檢驗）



說明：飲水機水質抽樣



說明：飲水機水質抽樣



說明：張貼使用飲水機的使用方式

瑞塘國小 第(8)號 飲水機檢查表

型號	財產編號	5010110-19-5000402	購置日期	94.4.23		
HM-1687	109	位置	之下辦公室(外側)	保管人 事務組長		
月份	檢查者	出水是否正常	水溫是否異常	其他異常事項(如異味和浮游物)	更換濾心合數量	水質檢測結果
例:	阿雅	✓	✓	無	(日期) (姓名) (日期) (姓名)	
1	湯玉梅	✓	✓	無	3/8	相簿
2	玉梅	✓	✓	無		
3	玉梅	✓	✓	無		
4	玉梅	✓	✓	無		
5	玉梅	✓	✓	無		
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

說明：飲水機定期檢驗並做紀錄

樣品檢驗報告書

單位：桃園市楊梅區瑞塘國民小學 報告編號：1081018-04採樣行程代碼：——
 類別：學校 報告日期：108.10.28
 單位：台技水質環保科技檢驗室 採樣時間：108年10月18日08時43分
 品質：連續供水固定設備之水質 收樣時間：108年10月18日14時10分
 編號：1081018-0875 聯絡人員：業務部
 地址：桃園市楊梅區瑞塘路二段100號(四樓表演教室旁NO.23飲水機)

檢驗項目	檢驗結果	檢驗方法	培養起過時間	備註
總菌落數	38 CFU/ml	NIEA E203.56B	10/18 16:20-10/20 13:20	飲用本水質標準為100 CFU/ml以下 飲用本水質標準為5 CFU/100ml以下
大腸桿菌群	<1 CFU/ml	NIEA E230.55B	10/18 17:40-10/19 15:40	
以下空白				

註：1. 本報告共4頁，分發使用無誤。
 2. 認可標誌加“*”者為該檢驗項目經行政院環境保護署認可，並依公告檢測方法進行檢測。
 3. 本報告僅對檢驗報告所列樣品負責，並不保證包裝及行為宣傳廣告。
 4. 樣品檢驗結果低於方法偵測極限(MDL)時以“ND”表示之，並於報告詳細說明其方法偵測極限值及單位。
 5. 檢驗項目總菌落數使用培養基為 TSC Agar (DIFCO)，培養條件為 35±1℃、48±3 小時。
 6. 檢驗項目大腸桿菌群使用培養基為 LES Endo Agar (DIFCO)，培養條件為 35±1℃、24±2 小時。
 7. 檢測項目總菌落數為中量法(即 20 倍正法)飲水水質標準法，檢出菌落數大於 100 CFU/ml 以下，檢測目的僅供做為飲用水設備消毒性指標。
 1. 茲將本報告內容完全依照行政院環境保護署及有關機構之標準方法及品類品管等相關規定，秉持公正、誠實進行檢驗、檢測，絕無虛偽不實。如有違反，經政府機關判定後本廠自應負法律責任之外，並依公告之檢驗方法中所列之行政處分及刑事處罰。
 2. 每人瞭解知悉受政府機關委託從事公務，亦屬於刑法上之公務員，並瞭解刑法上關於刑、公務員貪污罪等法律規定及受委託從事公務之相關規定，如有違反，亦為刑法及貪污治罪條例之適用之對象，願受最嚴厲之法律制裁。
 3. 公司名稱：台技水質環保科技檢驗股份有限公司
 負責人(簽章)：陳雅洲
 檢驗室主任：陳慶洲

說明：每學期水質檢驗報告

樣品檢驗報告書

單位：桃園市楊梅區瑞塘國民小學 報告編號：1081018-04採樣行程代碼：——
 類別：學校 報告日期：108.10.28
 單位：台技水質環保科技檢驗室 採樣時間：108年10月18日08時37分
 品質：連續供水固定設備之水質 收樣時間：108年10月18日14時10分
 編號：1081018-0874 聯絡人員：業務部
 地址：桃園市楊梅區瑞塘路二段100號(一樓房NO.25飲水機)

檢驗項目	檢驗結果	檢驗方法	培養起過時間	備註
總菌落數	<5 CFU/ml	NIEA E203.56B	10/18 16:20-10/20 13:20	飲用本水質標準為100 CFU/ml以下 飲用本水質標準為5 CFU/100ml以下
大腸桿菌群	<1 CFU/ml	NIEA E230.55B	10/18 17:40-10/19 15:40	
以下空白				

註：1. 本報告共4頁，分發使用無誤。
 2. 認可標誌加“*”者為該檢驗項目經行政院環境保護署認可，並依公告檢測方法進行檢測。
 3. 本報告僅對檢驗報告所列樣品負責，並不保證包裝及行為宣傳廣告。
 4. 樣品檢驗結果低於方法偵測極限(MDL)時以“ND”表示之，並於報告詳細說明其方法偵測極限值及單位。
 5. 檢驗項目總菌落數使用培養基為 TSC Agar (DIFCO)，培養條件為 35±1℃、48±3 小時。
 6. 檢驗項目大腸桿菌群使用培養基為 LES Endo Agar (DIFCO)，培養條件為 35±1℃、24±2 小時。
 7. 檢測項目總菌落數為中量法(即 20 倍正法)飲水水質標準法，檢出菌落數大於 100 CFU/ml 以下，檢測目的僅供做為飲用水設備消毒性指標。
 1. 茲將本報告內容完全依照行政院環境保護署及有關機構之標準方法及品類品管等相關規定，秉持公正、誠實進行檢驗、檢測，絕無虛偽不實。如有違反，經政府機關判定後本廠自應負法律責任之外，並依公告之檢驗方法中所列之行政處分及刑事處罰。
 2. 每人瞭解知悉受政府機關委託從事公務，亦屬於刑法上之公務員，並瞭解刑法上關於刑、公務員貪污罪等法律規定及受委託從事公務之相關規定，如有違反，亦為刑法及貪污治罪條例之適用之對象，願受最嚴厲之法律制裁。
 3. 公司名稱：台技水質環保科技檢驗股份有限公司
 負責人(簽章)：陳雅洲
 檢驗室主任：陳慶洲

說明：每學期水質檢驗報告

(二) 鼓勵師生喝足白開水的有效措施

1.納入健康促進計畫

桃園市瑞塘國民小學辦理 111 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言：

健康的國民，是國力展現的指標之一，更是國家永續發展的基礎。根據統計，百分之五十以上的健康問題，肇因於日常不良的生活習性。而學校是兒童最重要、最有效的學習園地，推動健康促進學校計畫，提高個人的健康意識，培養健康的生活習慣，讓「促進健康」取代過往的疾病預防觀念，因此，發展健康行動計劃的能力，饒富意義。

本計畫以 1.學校衛生政策、2.學校物質環境、3.學校社會環境、4.社區關係、5.健康教學與活動、6.健康服務等六大構面整體考量與規劃各健康促進主題之具體實施方式，避免缺漏重要的工作項目，使計畫內容相互連結並具整體性。本計畫實施內容依據教育部指定主題及本校自定主題如下：

(一) 菸(檳)害防制

- 1.教導學生認識香菸對身體的危害，讓不曾吸菸的學生成人後也不吸菸。
- 2.宣導學生家長尊重與愛護家人，不要在孩子面前抽菸，不要在室內抽菸，親子共同向菸說不，勸導部分家長戒菸。

(二) 健康體位

- 1.降低學生體重過重、過輕比率。
- 2.教導學生與家長健康飲食，達到每日 5 蔬果、85110、多喝白開水的目標。
- 3.培養學生與家長健康體能，達到快活 210 的運動頻率與運動量。

實施綱要	具體實施內容	主辦單位 (人員)	協辦單位 (人員)	實施時間	
(一) 學校衛生政策	1.召開健康促進委員會議---研擬本計畫之推	校長	各處室主任	111.09. 112.02.	
	動。	學務主任	工作小組	經常性辦理	
(二) 學校物質環境	2.健康體位工作計畫、執行與檢討---妥善的工作準備、任務分工、回饋校正。	學務處	家長會	111.09.	
	1.每級設置課程二種(躲避球、籃球)---方便學生課間活動。	學務處	家長會 楊梅市公所	經常性辦理	
	3.成立健康體位網站資源專區---相關文章與網站連結。	學務處	資訊組	經常性辦理	
(三) 學校社會環境	1.自洽市幹部參加健康促進委員會議。	學務處	學生自治市	111.09. 112.02.	
	2.實施學校運動場所對外開放---提供民眾各項體育活動。	總務處		經常性辦理	
	3.全校興建操場設施。	總務處	輔導室	經常性辦理	
	4.操場場地租借民間社團專業活動---提供民眾各項體育活動。	總務處		適時辦理	
(四) 社區關係	1.定期召開家長大會、班親會、家長委員會	總務處	學務處	經常性辦理	
	2.家長、志工代表加健康促進委員會議。	學務處	總務處	111.09. 112.02.	
	3.運用家長大會宣導實施安全宣導。	學務處	總務處 家長會	111.09.	
	4.親職日暨全校團遊會。	全校師生	家長會	112.04.	
	5.辦理學生家長有翼舞蹈班	家長會	學務處	經常性辦理	
(五) 健康教學與活動	1.配合各項集會禮堂宣導---經常運用學生、家長集會宣導「健康體位」。	學務處	級任教師	111.09. 112.02.	
	2.實施課間體育活動，安排學生利用課間時間踢毽子、跳繩、社鈴、球類活動及健康操。	學務處	教務處 級任教師	111.09-112.06.	
	3.辦理學生天天五蔬果餐盤(1年級)。	學務處	教務處	111.09.	
	4.辦理學生地級食品與肥胖餐盤(3年級)。	學務處	教務處	112.04.	
	5.辦理學生食農教育餐盤(4年級)。	學務處	教務處	111.10.	
	6.辦理 85210 自主管理健康密碼宣導。	學務處	教務處	經常性辦理	
	7.健康體位課程融入各領域教學---列入各類課程綱要。	教務處	全體教師	經常性辦理	
	8.實施晨間跑步活動---學生朝會後實施。	學務處	級任教師	經常性辦理	
	9.實施晨間健康操活動---配合學生朝會辦理	學務處	級任教師	經常性辦理	
	10.學生游泳教學---配合健康體位課程實施。	學務處	體健領域 四、五年級 級任	111.09-112.05.	
	11.辦理學生體育性社團活動---田徑隊、躲避球隊、羽球隊、街舞社、民族舞蹈班。	學務處	社團教練	111.09-112.06.	
	12.辦理教職員體育性社團活動。	輔導學務處	各處室	經常性辦理	
	13.辦理校內期末田徑競賽。	學務處	級任教師	111.12.	
	14.參加對外各項體育競賽。	學務處	社團教練	經常性辦理	
	15.每月供應 3 次素食午餐。	學務處	級任教師	每月。	

16.健康自我管理紀錄。	學務處
(六) 健康服務	
1.辦理師生營養午餐---提供營養均衡的午餐，培養良好的用餐習慣。	午餐小組
2.將約醫院與學校專任營養師提供營養教育課程與諮詢---提供學校衛教工作與個人衛教諮詢。	天成醫院 怡仁醫院 專任營養師
3.新生身體檢測。	學務處
4.4-6 年級體態檢測。	學務處

四、學校營養午餐辦理情況。

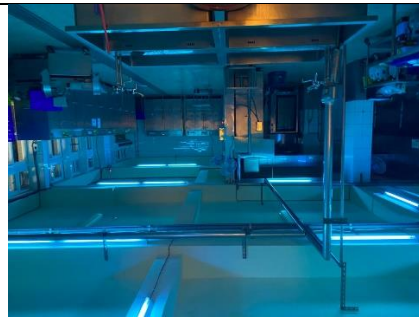
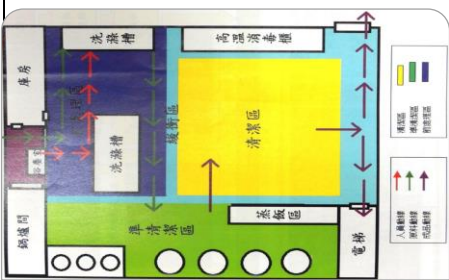
(一) 營造良好飲食環境，午餐飲食及衛生習慣指導，供應之膳食符合學校午餐食物內容及營養基準相關規範。



說明：營養教育布告欄

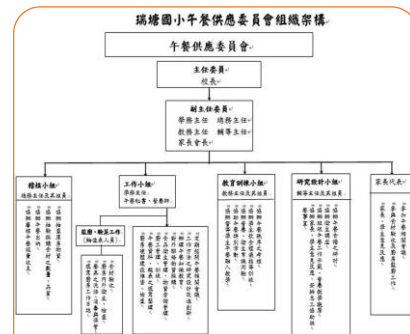
說明：營養教育布告欄

說明：參觀廚房



說明：廚房空間有限，但做完整區隔，清潔完用紫外燈消毒廚房

說明：廚房作業流程完整規劃



說明：餐車分班放置

說明：工作職掌分工明確

說明：每日菜色留樣檢驗



二、管理機制— [二-3] 菜色配置

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
主副食	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲
湯品	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲
水果	🍎	🍌	🍌	🍌	🍌
豆漿	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛

說明：訂定食物中毒處理流程及辦法

說明：食材及調味品之合格來源證明

說明：菜色配置

(二) 菜單(少油少鹽少糖、高纖高鈣、一週甜湯不超過 1 次，設計特色菜單或措施，促進健康飲食行為，認識地方小吃、季節性食材)

1. 菜單是由專業營養師依教育部「學校午餐食物內容」設計的，同樣的菜色一週內不重複，主菜一個月內不重複。
2. 儘量不使用加工成品和半成品，每週有一天蔬食日。
3. 依規定採用三章一 Q 食材。
4. 特殊節日由學生自行投票選出最喜愛的菜單，節慶當天供應得票數最高的菜色。

		<table border="1"> <tr> <td>11/23</td> <td>一</td> <td>薏仁飯</td> <td>可樂豬腳</td> </tr> <tr> <td>11/24</td> <td>二</td> <td>糙米飯 (蔬食)</td> <td>家常豆腐</td> </tr> <tr> <td>11/25</td> <td>三</td> <td>特餐</td> <td>什錦炒飯</td> </tr> <tr> <td>11/26</td> <td>四</td> <td>蕎麥飯</td> <td>滑蛋親子丼</td> </tr> <tr> <td>11/27</td> <td>五</td> <td>糙米飯</td> <td>麻油雞</td> </tr> </table>	11/23	一	薏仁飯	可樂豬腳	11/24	二	糙米飯 (蔬食)	家常豆腐	11/25	三	特餐	什錦炒飯	11/26	四	蕎麥飯	滑蛋親子丼	11/27	五	糙米飯	麻油雞
11/23	一	薏仁飯	可樂豬腳																			
11/24	二	糙米飯 (蔬食)	家常豆腐																			
11/25	三	特餐	什錦炒飯																			
11/26	四	蕎麥飯	滑蛋親子丼																			
11/27	五	糙米飯	麻油雞																			
<p>說明：菜單</p>	<p>說明：採用三章一 Q 食材</p>	<p>說明：每週蔬食餐</p>																				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>類別</th> <th>票數</th> <th>得票率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>薏仁飯</td> <td>120</td> <td>100%</td> </tr> </tbody> </table>	類別	票數	得票率	薏仁飯	120	100%														
類別	票數	得票率																				
薏仁飯	120	100%																				
<p>說明：主菜 1 個月不重複</p>	<p>說明：未使用加工後成品，減少使用加工後半成品</p>	<p>說明：特殊節日由學生自行投票選出最喜愛的菜單，節慶當天供應得票數最高的菜色</p>																				
<p>說明：每日食材驗收完整記錄</p>	<p>說明：菜單紙本、學校網站同步公告</p>																					

五、 增進健康社會環境氛圍。

(一) 營造學校健康體位氛圍之宣導與佈置。

		
<p>說明：健康飲食情境布置</p>	<p>說明：健康飲食情境布置</p>	<p>說明：健康促進競賽展出</p>
		
<p>說明：跨領域情境結合</p>	<p>說明：跨領域情境結合</p>	<p>說明：提供相關圖書借閱</p>

(二) 營造鼓勵、接納與友善對待體位不良師生的校園氛圍。

		
<p>說明：體育活動一起來</p>	<p>說明：體育活動一起來</p>	<p>說明：課間時間歡樂動</p>

(三) 辦理關懷與協助弱勢學生健康體位相關活動-健康活力班。

		
<p>說明：營養課程</p>	<p>說明：健康活力班</p>	<p>說明：健康活力班</p>

(四) 教師以身作則



(五) 關懷學身飲食

我的早餐紀錄表			
日期	早餐內容	姓名	座號
2/15	一瓶全脂牛奶和一盒原味蛋卷	鍾佩宜	20
2/16	一瓶全脂牛奶和兩片白吐司		
2/17	一瓶全脂牛奶和兩片白吐司		
2/18	一瓶蜂蜜水和兩片白吐司		
2/20	一瓶蜂蜜水和一個白饅頭		
2/21	一瓶蜂蜜水和一個白饅頭		
2/22	一瓶全脂牛奶和一片白吐司和一顆蘋果		

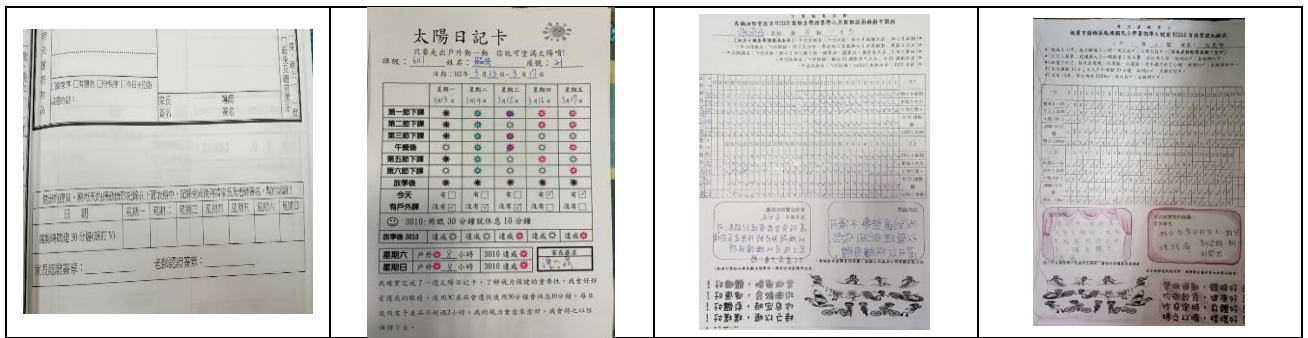
參、社區關係

一、學校連結家長共同投入辦理健康體位相關活動。

(一) 健康體位相關活動，如：親職講座。



(二) 學校健康體位課程或活動延伸至家庭中，讓健康體位相關內涵融入學生實際的家庭生活中。如：親子共學。



二、學校連結社區資源或機構，合作舉辦教師、家長、學生健康體位活動，以多元方式合作或共同舉辦健康體位活動促進學生健康，營造健康校園。



肆、教學與活動

一、健康體位相關教學活動。

(一) 四年 2 班

111 學年度桃園市瑞塘國民小學校長及教師公開授課

【十二年國教素養導向教學】教學活動設計單(教案)

任教科目：健康與體育

活動名稱：健康飲食我知道——查糖任務

授課班級：四年二班

實施時數：40 分鐘

活動設計：參考 <https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/body/teach/download/id-73> 台灣健康促進學校網

學習重點	
學習表現	學習內容
1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。
核心素養	
A 自主行動 □ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 □ A3 規劃執行與創新應變 B 溝通互動 ■ B1 符號運用與溝通表達 □ B2 科技資訊與媒體素養 □ B3 藝術涵養與美感素養 C 社會參與 □ C1 道德實踐與公民意識 ■ C2 人際關係與團隊合作 □ C3 多元文化與國際理解	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題
教學目標	
(一) 認識營養標示 (二) 發現食物中的含糖量 1. 正確運用營養標示 2. 找出飲食中的甜蜜陷阱 3. 能提出減糖的做法	

課程內容	時間	備註 / 教學評量
<p>壹、我的健康體位</p> <p>1.健康大補帖Q&A：學生討論這些觀念是否正確，請各組與大家分享討論的答案。</p> <p>2.學生分組討論：你覺得什麼樣的身材才是「好」身材？你對自己的身材體型看法如何？感到滿意嗎？你的家人或朋友對自己的身材體型看法又如何？</p> <p>3.認識身體質量指數BMI，查詢BMI指數參考表。</p> <p>4.過胖過瘦都不好，計算每個人的BMI指數，了解自己的健康體位。</p> <p style="text-align: center;">—— 第一節課結束 ——</p>	<p>5 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>口頭報告</p> <p>實作評量 學習單評量</p>
<p>貳、健康飲食我做到</p> <p>1. 分享昨天的午餐：學生討論昨天午餐有哪些，請各組與大家分享討論的答案。</p> <p>2.健康飲食原則：回顧六大類食物，教師將各類食物的圖貼在黑板上，讓學生依照六大類食物作將午餐分類。</p> <p>3.健康餐盤：將昨晚的晚餐畫在我的餐盤上，確認自己的晚餐是否營養均衡。</p> <p>4. 討論與報告：分組討論怎麼做可以讓我們注意用餐符合健康餐盤分量與均衡，上台報告。</p> <p style="text-align: center;">—— 第二節課結束 ——</p>	<p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>口頭報告</p> <p>實作評量 學習單評量</p> <p>口頭報告</p>
<p>參、健康飲食____查糖任務</p> <p>【準備活動】 健康大補帖Q&A：學生討論這些觀念是否正確，請大家分享討論的答案。</p> <p>【發展活動】</p> <p>1. 認識營養標示</p> <p>2. 觀察營養標示：每組領取一個食品，各組學生研究每組食品的營養標示。（學生食品：運動飲料、果汁、多多、奶茶、優酪乳、汽水）學生填答學習單上的第一題。</p> <p>3.介紹營養標示：各組領取食品，觀察各組的食品營養標示，介紹各組的食品營養標示。</p> <p>4.查糖任務：了解一人份標示(毫升數/克數+糖量)，分析我們可能會吃下的糖份量。（學生知道每人一天可吃的糖份量上限。）</p> <p>5. 討論與計算糖量：分享最印象深刻的小發現。</p> <p>6.搶答小時間：詢問同學，如果今天吃或喝了這個食物一份，那今天你還能吃多少克的糖？(一天可攝取的糖 - 前項食物種類 = 剩下？糖)。學生完成學習單第二題。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>7. 討論與報告 分組討論怎麼做可以避免我們吃下過多的糖，上台報告。學生完成學習單第三題。（延伸活動：課後小測驗）</p> <p style="text-align: center;">—— 第三節課結束 ——</p>	<p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>實作評量</p> <p>口頭報告 學習單評量</p> <p>實作評量</p> <p>口頭報告 學習單評量</p> <p>實作評量 學習單評量</p> <p>口頭報告 學習單評量</p>

桃園市瑞塘國民小學 111 學年度 健康與體育 科

共同備課紀錄表

教學者	方麗芬	授課班級	四年二班
地點	四年七班	共備時間	112 年 3 月 01 日第六節
教學領域	健康與體育	教學單元	健康飲食，我知道
共同備課成員	蘇惠敏、沈姿慧、顏茁、范斯寒、賴廣和、林怡秀、鍾旻芳、方麗芬		
內容摘要	<p>一、 教學目標</p> <p>藉由自我覺察技能，以建立健康體位的正確認知與態度，認識並了解自身身體質量指數（BMI）後，透過記錄自己每天的飲食內容與體重測量，知道自己是否是健康體位，了解自己的用餐內容是否健康。</p> <p>在了解到自己的飲食健康問題後，透過問題解決的技能，以改進個人的不良飲食習慣。產品營養標示在食品採購過程中是不可忽略的一環，中年級學童除了學習如何閱讀營養標示外，也需教導學童如何計算食品中糖的含量。以糖類為例，認識精緻糖類食物過量的問題，透過認識營養標示、找出包裝食品含糖量，並計算出食品的總含糖量，了解飲食中的甜蜜陷阱。讓學童了解自己一天攝取了多少的糖，並有能力在選購時選出相對較健康的食物。</p> <p>二、 教學方式</p> <p>本教學採用合作學習教學法，學生依特質分配到小組中，教師經由各種課程設計與班級經營方式鼓勵小組成員彼此協助、相互支持、共同合作，以提高個人學習成效，並達成團體學習目標。</p> <p>教師透過教學簡報，引導學生思考什麼樣的身材才是「好」身材、BMI 指數的意義，並學習如何計算自己的 BMI 指數。指導學生摘錄自己一週的用餐記錄與運動時間，再透過分組討論的方式，認識健康飲食概念，學習如何閱讀營養標示外，也教導學童如何計算食品中糖的含量，並鼓勵學生在生活中落實減糖飲食。</p> <p>三、 教學/學習資源</p> <ol style="list-style-type: none"> https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/body/teach/download/id-73 台灣健康促進學校網 https://www.youtube.com/watch?v=CsEWfy9EiTY 84 期午餐通訊-認識含糖飲料 https://www.youtube.com/watch?v=8cPUPXjtTbc 「含糖飲料 Go Away! Body 健康 Every Day!」衛教短片 https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEw 均衡飲食金國王的環遊旅程 111 學年度翰林四年級上學期健康與體育課本 <p>【課前準備】</p>		

1.有營養標示（含糖）的食品

2.學習單、ppt

四、 如何評估學生的學習成效

透過學生分組上課討論與報告做形成性平量，並立即以學習單與課末隨堂測驗評估學生學習成效。

五、授課者須觀課者協助觀察之內容

1.請觀課夥伴協助注意分組學生

2. 協助觀察課程設計之活動適宜性

桃園市瑞塘國民小學 111 學年度 健康與體育 科

共同備課紀錄表

教學者	方麗芬	授課班級	四年二班
地點	活動中心會議教室	共備時間	112 年 3 月 01 日第七節
教學領域	健康與體育	教學單元	健康飲食，我知道
共同備課成員	顏藻湄、沈姿慧、魏竺莘、徐婉真、顏茁、方麗芬		
內容摘要	<p>一、 教學目標</p> <p>藉由自我覺察技能，以建立健康體位的正確認知與態度，認識並了解自身身體質量指數（BMI）後，透過記錄自己每天的飲食內容與體重測量，知道自己是否是健康體位，了解自己的用餐內容是否健康。</p> <p>在了解到自己的飲食健康問題後，透過問題解決的技能，以改進個人的不良飲食習慣。產品營養標示在食品採購過程中是不可忽略的一環，中年級學童除了學習如何閱讀營養標示外，也需教導學童如何計算食品中糖的含量。以糖類為例，認識精緻糖類食物過量的問題，透過認識營養標示、找出包裝食品含糖量，並計算出食品的總含糖量，了解飲食中的甜蜜陷阱。讓學童了解自己一天攝取了多少的糖，並有能力在選購時選出相對較健康的食物。</p> <p>二、 教學方式</p> <p>本教學採用合作學習教學法，學生依特質分配到小組中，教師經由各種課程設計與班級經營方式鼓勵小組成員彼此協助、相互支持、共同合作，以提高個人學習成效，並達成團體學習目標。</p> <p>教師透過教學簡報，引導學生思考什麼樣的身材才是「好」身材、BMI 指數的意義，並學習如何計算自己的 BMI 指數。指導學生摘錄自己一週的用餐記錄與運動時間，再透過分組討論的方式，認識健康飲食概念，學習如何閱讀營養標示外，也教導學童如何計算食品中糖的含量，並鼓勵學生在生活中落實減糖飲食。</p> <p>三、 教學/學習資源</p> <ol style="list-style-type: none"> https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/body/teach/download/id-73 台灣健康促進學校網 https://www.youtube.com/watch?v=CsEWfy9EiTY 84 期午餐通訊-認識含糖飲料 https://www.youtube.com/watch?v=8cPUPXjtTbc 「含糖飲料 Go Away! Body 健康 Every Day!」衛教短片 https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEw 均衡飲食金國王的環遊旅程 		

5. 111 學年度翰林四年級上學期健康與體育課本

【課前準備】

1. 有營養標示（含糖）的食品
2. 學習單、ppt

四、如何評估學生的學習成效

透過學生分組上課討論與報告做形成性平量，並立即以學習單與課末隨堂測驗評估學生學習成效。

五、授課者須觀課者協助觀察之內容

1. 請觀課夥伴協助注意分組學生
2. 協助觀察課程設計之活動適宜性

**填寫說明：

1. 共同備課以同領域教師為原則，次數多寡亦可自行調整。
2. 組成成員可以是同學年老師、同領域老師或輔導教師(如資深老師)與夥伴教師(新進教師)。
3. 共同備課是教師專業發展社群一環，重點在落實教師專業對話，老師可發揮創意發展合宜模式。

桃園市瑞塘國民小學公開授課 四年二班 學生座位表

全班座位表					
黑板					
第一組		第二組			
第三組					
15林○○ 男	10黃○○ 男	8施○○ 男 <small>原22丁○○(請假)女</small>	31李○○ 女	27鍾○○ 女	1李○○ 男
12吳○○ 男	25陳○○ 女	11范○威 男	19池○昕 女	3許○○ 男	4張○○ 男
9許○○ 男		13王○○ 男		21黃○○ 女	
第四組		第五組			
第六組					
5彭○程 男	17曾○容 女	16黃○○ 女	30賴○○ 女	2李○○ 男	18魏○○ 女
26吳○婕 女	7葉○佑 男	29廖○○ 女	14余○○ 男	23賴○○ 女	24葉○○ 女
6莊○瑋 男		28邱○○ 女		20林○○ 女	

(二) 四年3班

桃園市瑞塘國民小學全校公開授課規劃表

授課人員	授課班級	科目/單元	共備日期/節次	觀課日期/節次	議課日期/節次
沈姿慧	四年三班	健康與體育/ 體能我最棒	112年3月8日 星期三第六節	112年3月16日 星期四第四節	112年3月23日 星期四第5節
<p>※備註：一、公開授課教師，每位老師至少1場教學，觀摩他人次數不限。</p> <p>二、教學者繳交</p> <ul style="list-style-type: none">【附錄-3】教學活動設計單(教案)含電子檔。【附錄-4】共同備課紀錄表。【附錄-5】公開授課自評表。 <p>三、觀課者繳交</p> <ul style="list-style-type: none">【附錄-7】公開授課觀課紀錄表（觀課者每人一份）、【附錄-8】議課紀錄表（一份）、【附錄-9】教師同儕學習活動照片（一份）。 <p>四、教學活動設計請於教學前一週，回傳電子檔給教學組長。</p>					

桃園市 111 學年度楊梅區瑞塘國民小學校長及教師公開授課活動

【十二年國教素養導向教學】教學活動設計單

領域/科目	健康與體育/體育		教學者	沈姿慧
實施年級	四年級		教學時間	1 節課 40 分鐘(第三節)
單元名稱	體能我最棒/體適能大挑戰			
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	核 心 素 養	<p>A 自主行動</p> <p>■ A1 身心素質與自我精進 □ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B 溝通互動</p> <p>□ B1 符號運用與溝通表達 ■ B2 科技資訊與媒體素養 ■ B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C 社會參與</p> <p>□ C1 道德實踐與公民意識 ■ C2 人際關係與團隊合作 □ C3 多元文化與國際理解</p>
	學習內容	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。		
議題融入	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>			
教材來源	翰林版課本、教用版電子教科書、自編教材			
教學設備/資源	計時器 2 個、音響、海報紙 4 張			
學習目標	<p>1. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。</p> <p>2. 評估自己的生活型態與體適能表現的相關性。</p> <p>3. 善用資源和記錄改善體適能。</p> <p>4. 認識 Tabata 運動並練習。</p> <p>5. 進行創意 Tabata 體適能運動組合。</p>			
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註

<p>✚ 第一節課 講解生活型態與體適能表現的相關性</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 利用課本說明體適能的表現等級和個人的生活型態以及運動參與情形。 ● 利用課本說明動態生活型態與坐式生活型態的差異。 ● 利用課本引導學生思考自己的生活型態是動態還是坐式？ ● 鼓勵學生平時要增加身體活動的機會，做家事、做運動，每天累積活動時間，有助於增加身體活動量，漸進式提升體適能。 	10分	問答：能評估自己的體適能檢測表現。
<p>✚ 講解Tabata 運動的特色</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 說明Tabata 是利用短時間在小的活動空間就能進行的體適能運動，很適合課後自己操作進行。 ● 說明四種簡單動作組合就能進行運動，以運動20秒、休息10 秒方式進行。 	10分	問答：能說出Tabata 運動的特色。
<p>✚ 示範 Tabata 運動基本動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 利用影片輔助示範手碰膝抬腿跑、開合跳、踢毬跳、弓箭步交互跳、深蹲跳、站姿交叉捲腹、側弓箭步、單腳屈膝坐姿體前彎、坐姿雙腳併攏離地、坐姿雙抬膝、平板支撐、登山者等十二種動作，再引導學生練習。 ● 教師播放Tabata 音樂，讓學生熟悉動作操作的流程。 	20分	實作：表現Tabata 運動動作。
<p>✚ 第二節課 進行 Tabata 運動分組練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 全班分成四組，每組一小站，每一站分配不同動作，統一放音樂，各自做分站動作，休息時間進行換站。 ● 提醒學生運動前要先暖身，並記住動作方法，才能避免運動傷害。如果運動中有不舒服或無法完成，可以原地踏步休息。 	20分	實作：表現Tabata 運動動作。
<p>✚ 進行 2分鐘 Tabata 運動創意組合</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師說明創意組合任務，分組討論適合小組進行的 Tabata運動。 ● 參考課本及簡報，創意組合成四個動作，再一起配合音樂做練習。 	20分	實作：表現Tabata 運動動作。
<p>✚ 第三節課 分享 Tabata 體適能運動對於提升體能的幫助</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過創意 Tabata 運動，分析各種動作對於提升體適能(心肺耐力、柔軟度、肌耐力、爆發力)有什麼樣的幫助？ 	20分	實作：創意組合Tabata 運動。
<p>✚ 小組討論 Tabata 運動創意組合</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 從動作圖卡中選擇4種組合進行每天4分鐘提升體適能的Tabata運動。 ● 討論組合動作適合操作的場地、可能使用的工具及每天固定實施的時間並記錄在海報上。 ● 所選擇的動作是否有需特別注意的操作細節？確認小組成員都熟悉並能正確操作。 ● 請各組教練負責示範所選組合動作給成員，並提醒各動作的正確操作方式。 	10分	實踐：跟他人分享 Tabata 運動的功能。
	15分	實作：創意組合Tabata 運動。 實作：海報製作。
教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註

<p>✚ 小組 Tabata 創意組合分享</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師展示各組創意組合海報，小組分組進行2分鐘(4組動作一個循環)的 Tabata 運動分享。 ● 其餘組別協助檢視每項動作的正確性及該注意之處。 	10分	實作：表現 Tabata 運動動作。
<p>✚ 講解實踐體適能提升的實施策略</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 檢視前測資料與體適能常模間標準的差距。 ● 為自己訂立目標。 ● 全班同學實作四週體適能 Tabata 後再進行體適能檢測，檢視實施成效。 	5分	實踐：能自主進行提升體適能的活動。

附件 4

桃園市 111 學年度楊梅區瑞塘國民小學校長及教師公開授課活動

共備記錄單

授課教師	沈姿慧	授課班級	四年 3 班
領域/科目	健康與體育/體育	單元名稱	體能我最棒
共備時間	112 年 3 月 8 日第 6 節	共備地點	音樂教室二
主席	沈姿慧	記錄	魏竺葦
出席人員：魏竺葦、顏藻湄、方麗芬、徐婉真			
討論內容摘要			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 協調彼此可以觀課與議課的時間。 2. 教學者提出要教授的課程內容，請夥伴給予意見。 3. 對於授課內容的流程與細節做討論與修正。 4. 分配二位老師要觀看的教學重點。 5. 提出課程所要的器材需求，例如計時器。 			

桃園市 111 學年度楊梅區瑞塘國民小學校長及教師公開授課活動

授課教師自評表

觀課教師	范斯寒、戴廣和、徐婉真、魏竺苳	觀課日期	112 年 3 月 16 日
授課教師	沈姿慧	教學年/班	四年三班
教學領域 教學單元	健康與體育/體能我最棒(第三節課)		
實際教學 內容簡述	教學活動		學生表現
	一、分析 12 種動作對體適能提升的幫助 二、討論協商、選擇適合小組成員操作的四組動作組合 三、各組成果分享與演示 四、檢視前測與常模間的差距並訂立目標 五、統整活動		1. 較無法確切分辨出這 12 種動作對於體適能提升的幫助上較有助益於哪一方面。 2. 12 種動作因實際操作過，在組合動作時能正確表現。 3. 組合動作的展演每位學生都能確實操作態度不扭捏。 4. 在海報製作上花了比預期多的時間。
學習目標 達成情形	1. 能認識 Tabata 運動並練習。 2. 能進行創意 Tabata 體適能運動組合。 3. 能自行評估體適能檢測結果，並擬訂目標。		
自我省思	1. 未預期到簡單的海報製作竟花了那麼多時間，學生求好心切以為需要在海報的大字呈現上做美工，以致影響到最後的常模比較活動。 2. 可以將演示的課程拆成二節，在前面分析動作時再次加強單一動作解說，讓學生在進行動作分類時能更清楚快速。		
同儕 回饋後心得	1. 各組學生都有分工並安排好任務，在討論時學生不致於有落單或無事可做的情形。 2. 可在爆發力或肌耐力…等體適能項度上用些能具象化的分類指標強化，讓學生能更清楚明瞭。 3. 學生能實際操作各種動作，且能提升學生對運動的樂趣，能豐富學生對運動的體驗。		

(三) 四年 4 班

桃園市 111 學年度國民中小學教師素養導向優良教學示例評選

課程活動設計

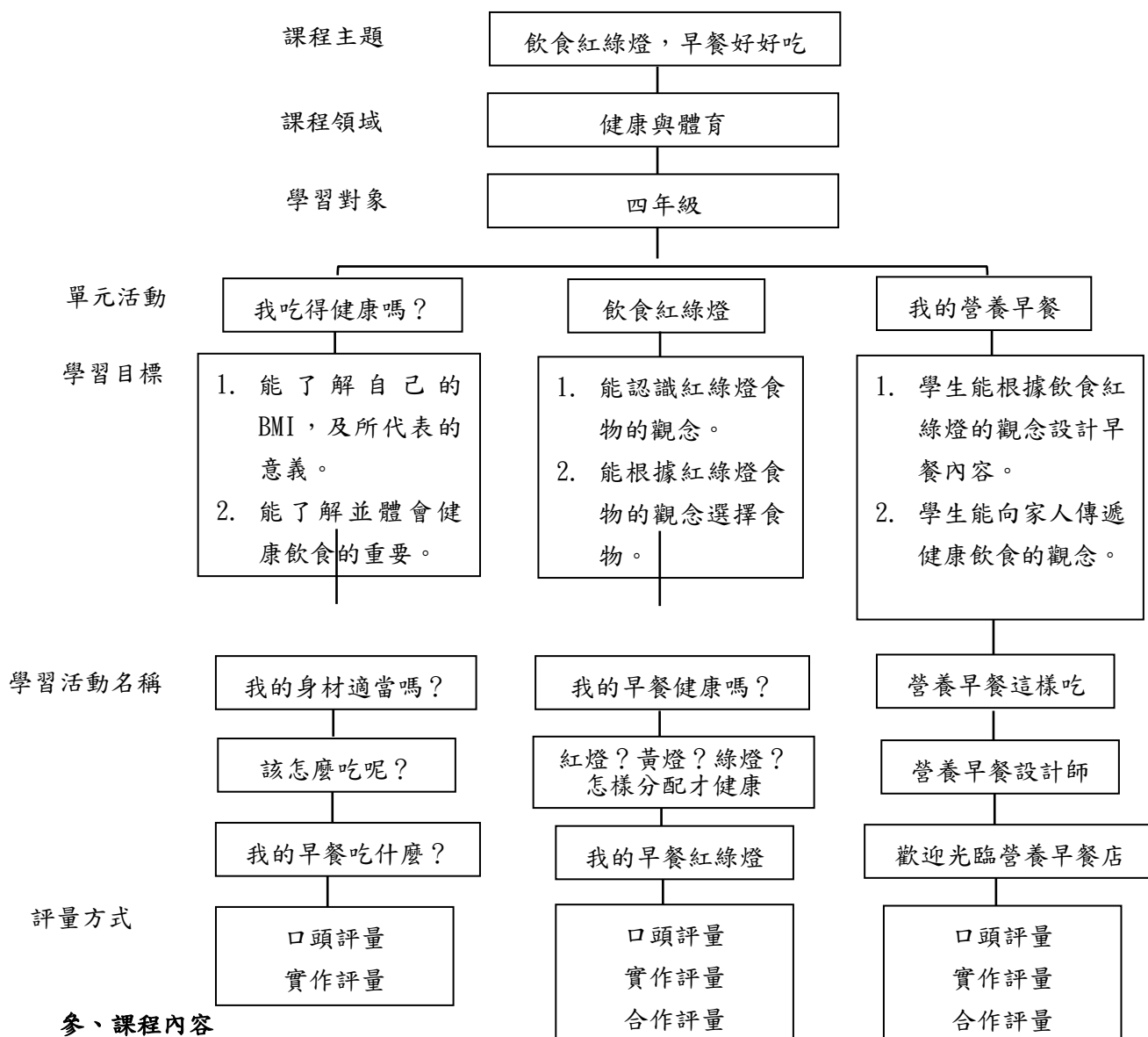
壹、課程設計理念

觀察孩子的飲食習慣，發現孩子挑選食物重在「喜歡」、「好不好吃」，尤其早餐時間，因為多數家長趕著上班，大多選擇購買早餐店或是便利商店的食品作為早餐，部分則是由孩子自己購買。選擇標準則是配合孩

子的喜好，較少注重營養的均衡。多數孩子帶到學校的早餐，常常高油、高鹽或高糖，對早上的營養攝取較不利，甚至因為高油、高鹽、高糖攝取，造成身體負擔，體重過重的比率較高。

本課程先帶領學生認識身體質量指數，並檢視自己的體位是否恰當，再透過認識紅綠燈食物的概念，學習選擇較健康的食物，進而練習根據家庭不同的條件，設計一份均衡健康的早餐。希望孩子透過課程練習，將健康飲食的觀念落實在生活和家庭中。

貳、課程架構



參、課程內容

主題/單元名稱	飲食紅綠燈，早餐好好吃	設計者	顏茁
實施年級	四年級	節數	共三節，120分鐘
課程類型	<input type="checkbox"/> 主題式課程 <input type="checkbox"/> 融入_____領域 <input type="checkbox"/> 跨_____領域	課程實施時間	<input type="checkbox"/> (跨)領域/(主題)科目 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間
總綱核心素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		

領域學習重點	核心素養	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	議題	核心素養	
	學習表現	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>		學習主題	
	學習內容	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響</p>		實質內涵	

	因素。			
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能了解 BMI 代表的意義。 2. 學生能認識紅綠燈食物的概念。 3. 學生能根據飲食紅綠燈的概念設計早餐內容。 4. 學生在生活中能運用紅綠燈的觀念選擇食物。 5. 學生能了解並體會健康飲食的觀念。 6. 學生能向家人傳遞健康飲食的觀念。 			
教學策略	<p>透過影片和教學簡報，引導學生了解 BMI 指數的意義，並學習如何計算自己的 BMI 指數。指導學生記錄自己一週的早餐，再透過分組討論和競賽的方式，認識紅綠燈飲食概念，接著讓學生依照紅綠燈飲食的觀念，合作設計出一份健康均衡的早餐菜單，鼓勵學生與家人分享，並在生活中落實健康飲食的行為。</p>			
教材來源	自編教材			
教學設備/資源	<p>【設備】 觸屏螢幕、電腦、教學 PPT、學習單</p> <p>【資源】</p> <p>一、YOUTUBE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 唐朝小栗子【健康管理靠自己】、【營養不良的胖胖】 2. TheHealth99【身體質量指數 BMI】、【健康飲食五步驟】 3. Yahoo TV 爸媽有事嗎【早餐店這些不能吃！？紅綠燈食物大公開】 4. 衛生福利部國民健康署【「我的餐盤」均衡飲食_兒童篇】 5. 健康飲食小秘訣 早餐怎麼吃 6. 飲食教育動畫 - 早餐健康吃 六大類食物均衡飲食 <p>二、網站</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 臺灣健康促進學校 2. 親子天下【破解 NG 早餐：食材篇。早餐吃多吃滿就沒問題？營養師：吃錯比沒吃更糟】 3. 自由時報【中式、西式、超商？營養師教 4 大類早餐店 NG & Yes 點餐法】 <p>自由健康網【營養師列14種壽司熱量 這款壽司1個就上百大卡】、【14款壽司熱量大解密！ 營養師：最高一份竟破300大卡】</p>			
教學活動設計(活動進行步驟)				
教學內容及實施方式			時間	評量
<p>單元一：我吃得健康嗎？</p> <p>【活動一】我的身材適當嗎？</p> <p>1.播放唐朝小栗子</p> <p>(1)健康管理靠自己</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CzH0nCverpA</p> <p>(2)營養不良的胖胖</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o5BXX-DmolY</p>			20'	口頭評量 實作評量

<p>2.全班討論影片中胖胖發生了什麼問題？要如何解決呢？</p> <p>3.播放：身體質量指數 BMI，指導學生認識並計算 BMI。 https://www.youtube.com/watch?v=7EdvRzCHRVY</p> <p>4.學生檢視自己的 BMI 情形，並討論體重過重或過輕可能帶來的影響。</p> <p>【活動二】該怎麼吃呢？</p> <p>1.討論影響體重和身高的可能因素？</p> <p>2.討論自己平時的飲食習慣，和每天早中晚的飲食。</p> <p>3.播放：健康飲食五步驟 https://www.youtube.com/watch?v=BTbBFhbS4kk</p> <p>【活動三】我的早餐吃什麼？</p> <p>1.教師說明學習單紀錄方式</p> <p>2.請學生記錄自己一週的早餐內容，於下一次上課討論</p> <p style="text-align: center;">—第一節課結束—</p>	<p>15'</p> <p>5'</p>	<p>口頭評量 觀察評量</p> <p>口頭評量 觀察評量</p>
<p>單元二：飲食紅綠燈</p> <p>【活動一】我的早餐健康嗎？</p> <p>1.學生分組後，分享自己紀錄的一週早餐。</p> <p>2.詢問學生紅綠燈食物概念，請各組按照紀錄，將整組的早餐按照飲食紅綠燈概念，將屬於各燈號的食物，用個燈號顏色圈起來。</p> <p>3.各組分享組內早餐內容的紅綠燈比例。</p> <p>【活動二】紅燈？黃燈？綠燈？怎樣分配才健康</p> <p>1.利用 ppt 說明飲食紅綠燈概念和內容。</p> <p>2.利用 ppt 進行《紅綠燈動起來》遊戲，加深對紅綠燈食物的認識。</p> <p>3.播放：早餐店這些不能吃！？紅綠燈食物大公開 https://www.youtube.com/watch?v=rC63KbpryrA</p>	<p>15'</p> <p>15'</p>	<p>口頭評量 合作評量 實作評量</p> <p>口頭評量 合作評量 實作評量</p>
<p>【活動三】我的早餐紅綠燈</p> <p>1.根據活動二的內容，各組先檢視早餐紅綠燈的燈號有沒有並做修正，再將正確的燈號分配著色於學習單上。</p> <p>2.組內討論組員的早餐內容，提出修正建議，並直接修正於紀錄表上。</p> <p style="text-align: center;">—第二節課結束—</p>	<p>10'</p>	<p>口頭評量 合作評量 實作評量</p>
<p>單元三：我的營養早餐店</p> <p>【活動一】營養早餐這樣吃</p> <p>1.全班回顧上週各組的紅綠燈統計表。</p> <p>2.檢視全班早餐紅綠燈比例，哪一種食物偏多，討論這樣的早餐是否適合？</p> <p>3.師生討論怎樣的早餐搭配比較健康，而且可以在能力範圍內達成。</p> <p>(1) 飲食教育動畫 - 早餐健康吃 六大類食物均衡飲食 https://www.youtube.com/watch?v=t-N89R2ivIE</p> <p>(2) 健康飲食小秘訣 早餐怎麼吃 https://www.youtube.com/watch?v=tx-auu4p2OU</p> <p>(3) 「我的餐盤」均衡飲食_兒童篇 https://www.youtube.com/watch?v=iTvuMXWPpzs</p>	<p>10'</p>	<p>口頭評量 觀察評量</p>

	<p>【活動二】營養早餐設計師</p> <p>1.師生討論歸納營養且適當的早餐搭配，並討論在不同環境的條件下(家人做早餐、早餐店購買、便利商店購買)可以怎樣設計一份較健康的早餐菜單。</p> <p>2.老師說明早餐設計學習單書寫方式，各組討論設計組內早餐菜單。</p> <p>【活動三】歡迎光臨營養早餐店</p> <p>1.各組完成早餐設計學習單。</p> <p>2.各組分享設計好的早餐菜單。</p> <p>3.教師歸納並鼓勵學生試著在生活中實踐均衡飲食的行動，並回家和家人分享合作完成的早餐菜單。</p> <p style="text-align: center;">— 第三節課完 —</p>	20'	口頭評量 實作評量 合作評量
<p style="text-align: center;">參考資料</p>	<p>一、影片</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 唐朝小栗子【健康管理靠自己】、【營養不良的胖胖】 2. TheHealth99【身體質量指數 BMI】、【健康飲食五步驟】 3. Yahoo TV 爸媽有事嗎【早餐店這些不能吃！？紅綠燈食物大公開】 4. 衛生福利部國民健康署【「我的餐盤」均衡飲食_兒童篇】 5. 健康飲食小秘訣 早餐怎麼吃 6. 飲食教育動畫 - 早餐健康吃 六大類食物均衡飲食 <p>二、網站</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 臺灣健康促進學校 2. 親子天下【破解 NG 早餐：食材篇。早餐吃多吃滿就沒問題？營養師：吃錯比沒吃更糟】 3. 自由時報【中式、西式、超商？營養師教 4 大類早餐店 NG & Yes 點餐法】 4. 自由健康網【營養師列 14 種壽司熱量 這款壽司 1 個就上百大卡】、【14 款壽司熱量大解密！ 營養師：最高一份竟破 300 大卡】 		
<p style="text-align: center;">實施歷程</p>	<p>透過認識身體質量指數，進而引導學生了解自己一週的早餐內容，並配合飲食紅綠燈的概念，讓學生了解自己食用的食物是否健康，透過組間競賽加深對紅綠燈飲食的概念，進而檢視自己的飲食是否營養均衡，後續透過組內討論，設計一份更為均衡健康的早餐菜單。</p>		
<p style="text-align: center;">實施省思</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第一堂課已經先與學生討論自己身體質量狀況，了解自己是否有過重的現象，引入健康飲食的概念，並討論出早餐是自己一天中較容易忽視的一餐，進而引導學生利用一週時間記錄自己的早餐，使課程能與真實生活結合。 2. 利用同組討論，觀察自己與他人的飲食習慣，發現個別差異之外，再針對食物做紅綠燈判斷，以釐清迷思。 3. 利用分組競賽，提高學生學習興趣，並加深印象，且更能釐清自己對早餐食物的迷思。 4. 透過燈號紀錄，將早餐內容化為燈號數據，更能清楚觀察出班級內飲食習 5. 時間掌控可以更精準，尤其是活動進行要更注意時間分配，孩子才有更充裕的討論機會，並能更完整的做出統整。 		

- | | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none">6. 紅綠燈食物舉例，可以給予孩子更多發表機會，並能藉機釐清孩子對食物的迷思。7. 班上易分心孩子在討論時還是容易成為組內的客人。如何讓這些孩子能投入參與，是要思考的課題。8. 因為使用組間競賽，所以部分孩子會不敢舉手發言，擔心害組內失分，如何讓每個孩子都能勇敢表達意見，需要再多思考。 |
|--|---|

桃園市 111 學年度瑞塘國民小學健康與體育領域

共同備課紀錄表

授課教師	顏茁	授課班級	404 班		
領域/科目	健康與體育/健康	共備時間	2/16(三)	地點	407 教室
單元名稱	自編教材-健康紅綠燈，早餐好好吃				
參與人員簽名	蘇惠敏/方麗芬/沈姿慧/顏 茁/范斯寒/戴廣和/林怡秀/鍾旻芳				
內容摘要	<p>▲教學目標： 透過了解自身身體質量指數後，知道自己是否過重，並體會健康飲食的重要，進而能記錄自己一週的早餐內容。透過飲食紅綠燈的概念，能檢視並了解自己的早餐是否健康，後續再透過分組合作的方式，讓孩子以紅綠燈食物的概念設計一份較為營養均衡的早餐菜單。</p> <p>▲教學方式： 透過影片和教學簡報，引導學生了解 BMI 指數的意義，並學習如何計算自己的 BMI 指數。指導學生記錄自己一週的早餐，再透過分組討論和競賽的方式，認識紅綠燈飲食概念，接著讓學生依照紅綠燈飲食的觀念，合作設計出一份健康均衡的早餐菜單，鼓勵學生與家人分享，並在生活中落實健康飲食的行為。</p> <p>▲教學內容： 1. 第一節課 先進行身體質量指數的了解，並檢視自己的 BMI 指數，進而引導學生觀注自己的飲食內容，並記錄一週早餐。</p> <p>2. 第二節課 讓學生分組觀察自己的早餐紀錄，並與組員討論早餐各屬於哪種燈號的食物。接著教師透過討論和說明引導學生認識紅綠燈食物的概念，並透過分組競賽加深印象。最後請各組再次修正自己的早餐燈號，並於學習單上將燈號以著色的方式呈現數量。</p> <p>3. 第三節課 讓全班一起檢視班級內早餐的紅綠燈比例，並討論在不同條件下要如何挑選早餐會更均衡營養。接著讓學生依照紅綠燈飲食的概念，分組設計一份以綠燈食物為主，適量搭配其他燈號，且較為健康均衡的早餐菜單。</p>				

二、 辦理全校性健康體位教師增能研習活動。(研習公文、活動文字或照片紀錄)

<p>說明：羽球教師社團</p>		<p>說明：拳擊有氧教師社團</p>	

三、 辦理學生運動社團、運動競賽、健康體位藝文性競賽、全校性校園闖關活動等。(照片、課程及社團活動紀錄)

<p>說明：一年級體育季-60公尺徑賽</p>	<p>說明：二年級體育季-百發百中</p>
<p>說明：三年級體育季-大隊接力</p>	<p>說明：四年級體育季-躲避球競賽</p>

說明：五年級體育季-定點投籃



說明：六年級體育季-羽球九宮格



說明：運動性社團-韓流熱舞



說明：運動性社團-跆拳道



說明：運動性社團-扯鈴社



說明：運動性社團-民俗舞蹈



說明：運動性社團-現代舞



說明：運動性社團-柔道社



說明：運動性社團-羽球社

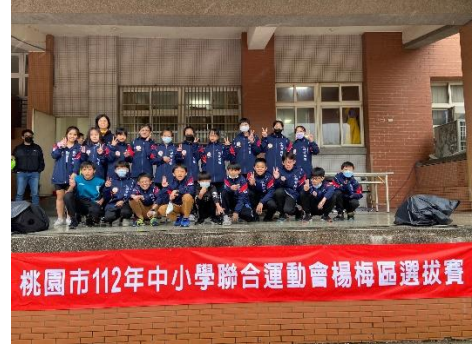


說明：運動性社團-田徑社





說明：桃園市中小運



說明：楊梅區田徑選拔賽



說明：全國舞蹈比賽-民俗舞



說明：全國舞蹈比賽-現代舞



說明：楊梅羽球比賽-教師組



說明：楊梅羽球比賽-教師組



說明：新生座談會簡報



說明：公佈欄宣導

<p>說明：線上班親會簡報</p>	<p>說明：公佈欄宣導</p>
<p>說明：校內健康促進藝文競賽活動</p>	<p>說明：校內健康促進藝文競賽活動</p>
<p>說明：校內健康促進藝文競賽活動</p>	<p>說明：校內健康促進藝文競賽活動</p>

伍、健康服務

一、針對體位不良學生辦理體位促進班，如：活力班、結合醫療或相關單位資源。

<p>說明：營養課程</p>	<p>說明：健康活力班</p>	<p>說明：健康活力班</p>

陸、特色策略

- 一、 透過學校本位策略，學校推動健康體位融入五正四樂，促進身心健康之亮點與成果，達到健康幸福校園的願景。

7、正向心理健康促進

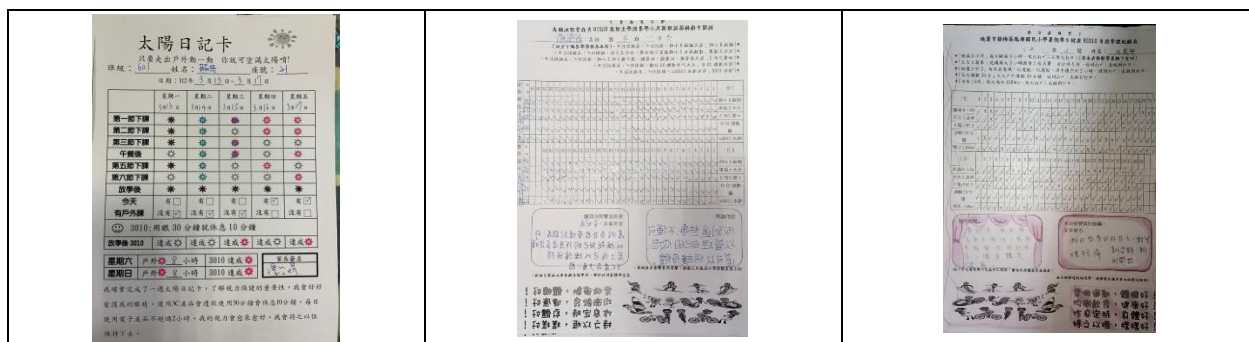
實施綱要	具體實施內容	主辦單位 (人員)	協辦單位 (人員)	實施時間
(一) 學校衛生政策	1.召開健康促進委員會議---研議本計畫之推動	校長	各處室主任	111.09 112.02
	2.正向心理健康促進工作計畫、執行與檢討-妥善的工作準備、任務分工、回饋校正	輔導主任	工作小組	經常性辦理
(二) 學校物質環境	1.張貼正向心理健康促進宣導海報	輔導室	輔導室志工	經常性辦理
	2.成立正向心理健康促進網站資源專區---相關文章與網站連結	正向心理	資訊組	經常性辦理
(三) 學校社會環境	1.自治市幹部參加健康促進委員會議	學務處	學生自治市	111.09 112.02
	2.在學校公告欄佈置正向心理健康促進保健專區	學務處	健康中心	111.09
	3.利用學校刊物宣導正向心理健康促進的相關議題	教務處	設備組	112.03
(四) 社區關係	1.定期召開家長大會、班親會、家長委員會	總務處	學務處	經常性辦理
	2.家長、志工代表加健康促進委員會議	學務處	總務處	111.09 112.02
	3.運用家長大會宣導實施正向心理健康促進宣導	學務處	總務處 家長會	111.09 112.02
(五) 健康教學與活動	1.配合各項集會積極宣導---經常運用學生、家長集會宣導「正向心理健康促進」	學務處 輔導室	級任教師	經常性辦理
	2.正向心理健康促進課程融入領域教學---列入各領域課程計畫	教務處	全體教師	經常性辦理
	3.辦理正向心理健康促進專題講座(6年級)	學務處 輔導室	教務處	111.10
(六) 健康服務	1.特約醫院提供衛教諮詢---提供學校衛教工作與個人衛教諮詢	天成醫院 怡仁醫院	健康中心	經常性辦理
	2.師生身體檢測	學務處	級任教師	每學期一次

- 二、 將健康體位議題融入其他健康議題，推動整體健康改善活動，如：融入視力保健議題，推動 85210。

(2)實施策略：針對「規律用眼·3010」「天天戶外遠眺·120」「視力篩檢轉介與矯治追蹤·輔導作業」及「高危險群個案管理」，制訂視力保健在健康促進學校五大層面之推動方案，其具體改善策略如下：

視力保健生活技能	四大工作內涵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 規律用眼 2. 天天戶外遠眺 3. 視力篩檢與矯治之追蹤輔導作業 4. 近視高危險群個案管理
五大面向執行策略(預防及矯治)	衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組成工作小組 2. 擬定工作行計畫
	個人健康技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 護眼生活技能之教學活動 2. 規劃動靜態教學規則 3. 護眼生活日記實施規律用眼·3010行為養成 4. 計算天天戶外遠眺·120分鐘
	健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視力保健諮詢 2. 視力篩檢與轉介 3. 視力矯治追蹤與輔導 4. 近視高危險群個案管理 5. 提高學生就醫治療遵醫囑行為
	社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 輔導及追蹤視力不良的學童 2. 提供視力不良之弱勢家庭就醫管道
	社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用學校活動機會，邀請眼科醫師與衛生單位進行宣導活動與辦理講座，建立伙伴關係 2. 提高家長對學童正確用眼關注 3. 利用聯絡簿強化安親班對學童規律用眼及戶外遠眺的共識 4. 眼科醫師對學童視力檢查使用散瞳劑正確檢測出屈光度數

三、

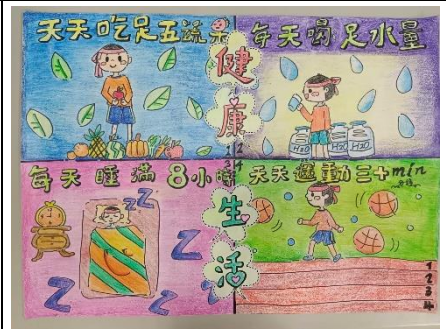


四、近四年學校推動健康體位相關評選獲獎及投入情形。

參加 111 學年度桃園市健康促進藝文競賽



榮獲第三名及佳作



桃園市政府教育局 函

地址：33001桃園市桃園區縣府路1號14、15樓
承辦人：營養師 陳靜宜
電話：3322101#7451
電子信箱：10032273@ms.tyc.edu.tw

受文者：桃園市楊梅區瑞塘國民小學

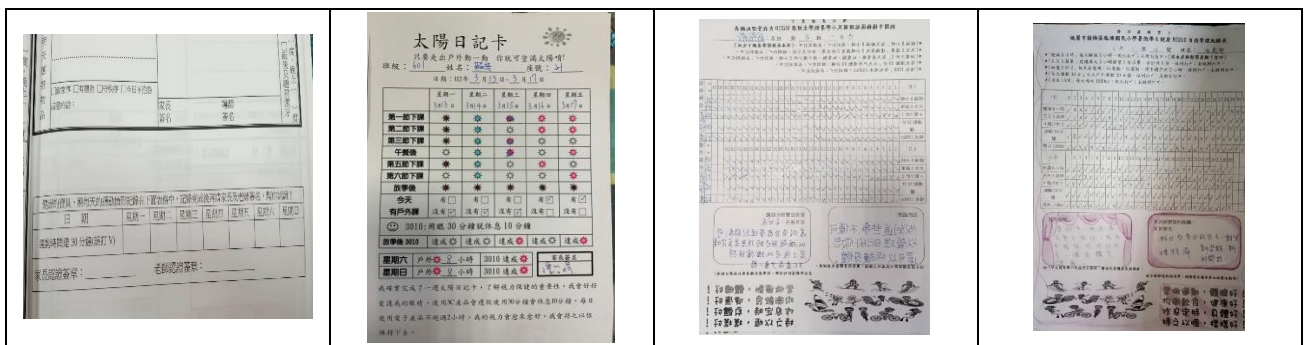
發文日期：中華民國111年11月3日
發文字號：桃教體字第1110103873號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明七 (376735100E_1110103873_ATTACH1.pdf)

主旨：有關貴校辦理111學年度健康促進學校—「健康體位」中心議題學校一案，詳如說明，請查照。說明：

說明：

一、依據本局111年9月30日桃教體字第1110092136號函辦理。

五、學校寒暑假、週末針對學生或教師的健康體位自主管理。



柒、具體成效

一、近3年學生體位變化。

教育部國民及學前教育署

「111 學年度健康體位績優學校遴選」學校近3年學生體位變化情形一覽表(國小版)

◎填寫說明：

- 1.請以學生健康資訊系統及 111 學年度學生健康檢查數據填寫，並以「同一群體之學生」檢視。
- 2.僅需填寫五、六年級學生資料。

107 學年入學(現為五年級)	109 學年度上學期	110 學年度上學期	111 學年度上學期
過輕	11.57%	11.16%	9.50%
適中	61.57%	56.61%	56.20%
過重	14.46%	15.70%	15.70%
肥胖	12.40%	16.53%	18.60%

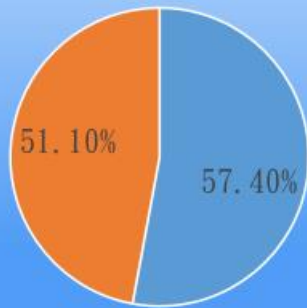
106 學年入學(現為六年級)	109 學年度上學期	110 學年度上學期	111 學年度上學期
過輕	10.50%	9.00%	6.50%
適中	66.00%	65.50%	70.00%
過重	10.50%	9.50%	10.00%
肥胖	13.00%	16.00%	13.50%

二、戶外活動 120、3010 計畫推行統計評估



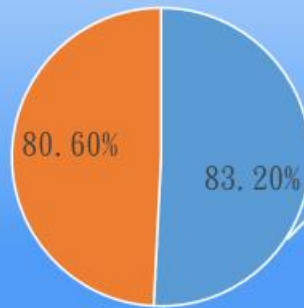
戶外活動120計畫

實施前



□ 6年1班 ■ 5年7班

實施後



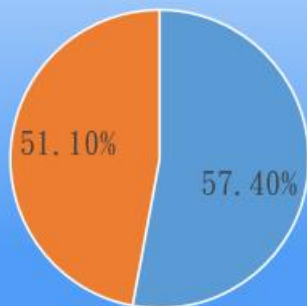
□ 6年1班 ■ 5年7班

「戶外活動120」計畫的實施前達成率平均值是54.25%，實施後達成率是81.9%，策略實施結果呈現上升。



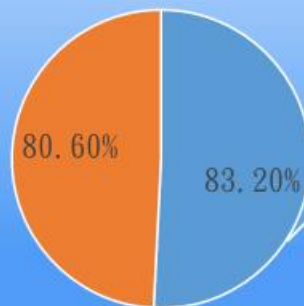
3010計畫

實施前



□ 6年1班 ■ 5年7班

實施後



□ 6年1班 ■ 5年7班

「3010」計畫的實施前達成率平均值是54.25%，實施後達成率是81.9%，策略實施結果呈現上升。