「健康北湖動起來」學校特色具體發展目標

特色主題軸	具體發展目標	具體內容	實施對象
一、一	1. 能欣賞並參與學校八項特色運動。	一人一運動介紹	低年級
人一運動	2. 能積極學習各項運動技能。	八項運動技能教學	低中高年級
<i>3/J</i>	3. 能通過至少二種學校特色運動項目。	八項運動認證	低中高年級
二、鐵	1. 能注意交通安全,自己安全上學。	上下學安全	低年級
馬迎風	2. 能知道自行車交通安全並確實遵守。	自行車安全宣導	中年級
行	3. 能通過自行車考照並完成 30 公里騎乘。	自行車考照及鐵馬迎風 行活動	高年級
	1. 能知道體適能的重要性。	健康體適能簡介	低年級
三、健康體適	2. 能知道並參與體適能的施測。	健康體適能施測介紹及 施測	中年級
能	3. 能依據體適能檢測結果,自我設定運動處方。	健康體適能施測及運動 處方開立	高年級
四、優	1. 能於日常生活中時時注意衛生習慣。	衛生生活習慣	低年級
活小達	2. 能完成各項小達人的良好健康行為。	優活小達人活動	中年級
人	3. 能將健康行為延續至家庭生活,促進家庭健康生活。	優活小達人家庭活動	高年級

/.	尺程	『健康北湖動起來』學校特色發展融入課程計畫內容				
年級		鐵馬迎風行	一人一運動	健康體適能	優活	小達人
-	上	交安宣導【2】 常識測驗【1】	呼拉圈【4】 籃球【2】 跳繩【2】 - 田徑【2】			測量身高體重、視 力.頭蝨檢查【1】 學生健康檢查【1】 口腔保健衛教(潔 牙.含氟水漱口) 【1】 預防接種【2】
	下		W.17 [2]	體育競賽教學【2】	08:40-09:20 營 養早餐製作活動 【1】	測量身高體重、視力.頭蝨檢查【1】 視力保健衛教【1】 預防接種【1】
二	上	交安宣導【2】 常識測驗【1】	呼拉圈【4】 排球【2】			測量身高體重、視力.頭蝨檢查【1】 預防接種【1】
_	下		跳繩【2】 羽球【2】	體育競賽教學【2】 體育競賽【2】	08:40-09:20 營 養早餐製作活動 【1】	測量身高體重、視 力. 頭蝨檢查【1】
三	식	交安宣導【2】 常識測驗【1】 自行車宣導【2】 保腦宣導【1】	籃球【4】 跳繩【3】	躲避球教學【3】 長跳繩教學【2】 長跳繩比賽【1】		測量身高體重、視力.頭蝨檢查【1】 預防接種【1】
	下		田徑【3】	體育競賽教學【2】 體育競賽【2】	08:40-09:20 營 養早餐製作活動 【1】	測量身高體重、視 力.頭蝨檢查【1】
四	나	交安宣導【2】 常識測驗【1】 自行車宣導【2】 保腦宣導【1】	排球【4】 羽球【4】	躲避球教學【3】 長跳繩教學【2】 長跳繩比賽【1】 體適能提升教學【2】 體適能檢測【3】		測量身高體重、視力.頭蝨檢查【1】 學生健康檢查【1】 預防接種【1】
	下		- 扯鈴【2】	體育競賽教學【2】 體育競賽【2】	08:40-09:20 營 養早餐製作活動 【1】	測量身高體重、視 力.頭蝨檢查【1】
五	上	交安宣導【2】 常識測驗【1】 自行車宣導【2】 保腦宣導【1】	籃球【3】 跳繩【3】 田徑【3】 扯鈴【2】	躲避球教學【3】 長跳繩教學【2】 長跳繩比賽【1】 體適能提升教學【2】 體適能檢測【3】		測量身高體重、視力.頭蝨檢查【1】 預防接種【1】
	下		游泳【18】	體育競賽教學【2】 體育競賽【2】	08:40-09:20 營 養早餐製作活動 【1】	測量身高體重、視 力.頭蝨檢查【1】 CPR 教學【1】
六	上	交安宣導【2】 常識測驗【1】 自行車宣導【2】 保腦宣導【1】	游泳【18】	躲避球教學【3】 長跳繩教學【2】 長跳繩比賽【1】 體適能提升教學【2】 體適能檢測【3】		測量身高體重、視力.頭蝨檢查【1】 預防接種【1】
	下	鐵馬迎風行【7】	排球【3】 羽球【3】 扯鈴【2】	體育競賽教學【2】	08:40-09:20 營 養早餐製作活動 【1】	測量身高體重、視 力.頭蝨檢查【1】 CPR 教學【2】

108 學年「健康北湖動起來」學校特色行政組織與職掌表

計畫職稱	姓名	職稱	職掌		
召集人	陳耀庭	校長	綜理健康特色學校推行督導事宜。		
副召集人	鄭亦修	教導處主	研究及協助行政協調等事宜,督導及籌		
即台东八	架 小河	任	畫健康特色學校課程與工作之推行。		
副召集人	黄琪崴	總務處主	規劃健康特色學校之硬體設備相關工		
即石未入	男 块 威	任	作,以及物品、獎品採購事宜。		
	陳定宏	輔導主任	撰寫健康特色計畫並推動實施。		
	洪宜君	學務組長	完成健康促進學校網頁製作及維護,並		
	洪且石 字份組衣	進行成果彙整。			
	何若俞	教務組長	健康特色學校課程之推行。		
	全體教師	教師	協助配合各項健康特色活動之推展。		
執行委員			負責學生定期體重、視力測量、齲齒檢		
	蔡美蘭	護理師	查及追蹤矯正,傳染病防治等工作,並		
			負責健康特色學校計畫經費之管控。		
	器业岭	宏匡华基	協助本校各項健康特色活動之推展,並		
	羅兆喻 家長代表	整合家長人力協助推展健康服務。			
	品焙兹	自治鄉	協助辦理學生健康特色需要評估與活		
	吳憶慈	鄉長	動,並協助班級與行政單位之聯繫。		

桃園市108學年度推動健康體位 之重點學校成果資料

推動學校:北湖國小

校 長:陳耀庭

承辦 人:陳定宏

附件一、學校自評表

學校: 北湖國小

推動健康體位學校自評表

學校自評表		
1.分析全校學生體位	☑有	□沒有
2.分析全校教職員體位	□有	☑沒有
3.針對過輕學生訂有計畫改善	☑有	□沒有
4. 針對過重學生訂有計畫改善	☑有	□沒有
5.針對肥胖學生訂有計畫改善	☑有	□沒有
6.針對教職員訂有計畫改善	□有	☑沒有
7.是否協助家長?	□有	☑沒有
8.有監測機制	☑有	□沒有
9.學校作息是否有改變?	☑有	□沒有
10.將健康體位活動納入學校行事曆?	☑有	□沒有
11. 將健康體位及健康飲食融入領域教學課程	☑有	□沒有
12夕小姐好众的批解 0		ı

12.多少教師參與教學? 9人

- 13. 學生健康體位自主管理成效?
 - 1.針對本校學童 B.M.I.指數大於 23 屬於過重之學童,進行學童體重減重計劃。105 學年度入學後的學童肥胖率降低 2%。
 - 2.落實「體重控制班」學生能依自己身高算出理想體重,再依理想體重決定每公斤所需熱量(體力勞動依輕度、中等及重度所消耗熱量數據)自我設計一日飲食表,進而照自我設計飲食表力行養成習慣。

14. 其他成效?

- (1)90%教職員生能參與健康體位活動。
- (2) 教師、學生 BMI 值合格率達 80%以上。
- (3) 98%的學生能參加健康體適能檢測瞭解自身體能狀況。。
- (4)70%學生能夠通過「sh150運動計畫」活動增加自身體能狀況。

附件二、工作小組檢核表

學校: 北湖國小

推動健康體位學校工作小組檢核表

	<u>中场及承租证于仅一个个地域场</u>	<u> </u>	
	工作內容	是否	完成
		完成	日期
1	由學校行政人員、護理師、體育老師、營養師、 學生、家長等組成工作團隊	☑是□否	108.09
2	進行體位統計及診斷	☑是□否	108.10
3	對體位不佳學生家長提供指導(學生健康資訊 系統體位通知單之衛教資料)	☑是□否	108.10
4	擬定學校健康體位計畫	☑是□否	108.10
5	將健康體位計畫工作納入學校行事曆	☑是□否	108.10
6	依健康促進6大面向發展至少2種以上師生健 康體位自主管理機制(85210)	☑是□否	108.10
7	推動學校健康體位計畫(包括體位過重及過輕 兩族群)	☑是□否	108.10
8	對體位過重及過輕兩族群進行個案管理	☑是□否	108.10
9	工作小組定期召開會議,並製作會議記錄	☑是□否	108.09
10	擬定主題課程,將健康體位及健康飲食融入教 學課程	☑是□否	108.08
11	融入學校作息	☑是□否	108.10
12	建設健康多動的環境	☑是□否	108.10

附件三、推動健康體位紀錄及輔導委員意見表

推動健康體位學校紀錄及輔導委員意見表

推動期程	108.09-109.06	學校	北湖國小
校長	陳耀庭	聯絡人	陳定宏

一、學校推動健康體位計劃資源運用與特色事蹟:

本校健康促進學校特色工作有鐵馬迎風行、一人一運動、健康體適能、體育共學 等四大面向。

- 一、組織「健康體位」工作推動小組
- 二、參加校外各項體育競賽
- (一)新屋鄉躲避球賽暨田徑選拔賽。
- (二) 北湖國小游泳校隊訓練精實屢創佳績,獲獎無數。
- (三) 北湖國小跆拳道隊訓練精實屢創佳績,獲獎無數。

三、不良體位控制班

- (一)健康飲食均衡活動。
- (二)一人一運動的認證。
- (三)健康減重宣導與追縱。
- (四)體育共學的實施。

四、蔬果營養教育宣導與週二樂活蔬食餐

五、舉辦各項運動教學與競賽

- (一)暑期體育育樂營:羽球、獨輪車、跆拳道育樂營。
- (二) 五下與六上共進行 10 次游泳教學。
- (三)兒童朝會後全校體育活動。
- (四)全校籃球比賽活動。
- (五)校慶運動會暨親職教育日活動。
- (六) 跆拳道社團教學。
- (七) 儀隊社團教學。
- (八) 鐵馬迎風行。
- (九)中、高年級上下學期各五次足球教學。

六、優活計畫

於朝會與課間活動進行慢跑、羽球、開心農場、儀隊、跳繩、大會操、躲避球、籃球及遊戲器材攀爬活動。

七、健體領域教學觀摩

八、辦理健康促進教材教法教具研習

九、一人一運動認證

二、學校發展健康體位融入課程、作息、環境之可行性:
本校健康促進願景為「健康北湖動起來」,希望從健康心理、健康環境、健
康服務、健康生活四大策略面向去落實在孩子每天的生活中,使其養成健康生活
的人生態度與行動。
三、困難與需求或其他建議:
學校學生人數少,只要有幾位小朋友體位不良,即可能體位不良比率
超標。
四、健康體位中心學校輔導委員意見:

輔導委員簽名

推動健康體位學校過程照片

推動期程	108.09-109.06	學校	北湖國小
校長	陳耀庭	聯絡人	陳定宏



照片說明:營養師進行營養教育宣導有獎徵答



照片說明:體位不良學生進行體能訓練

推動健康體位學校過程照片

推動期程	108.09-109.06	學校	北湖國小
校長	陳耀庭	聯絡人	陳定宏



照片說明:營養教育情境布置



照片說明:體位不良學生進行體能訓練

附件四、推動健康體位過程照片

推動健康體位學校過程照片

推動期程	108.09-109.06	學校	北湖國小
校長	陳耀庭	聯絡人	陳定宏



照片說明:全校啦啦隊舞練習



照片說明:高年級鐵馬迎風行活動

附件四、推動健康體位過程照片

推動健康體位學校過程照片

推動期程	108.09-109.06	學校	北湖國小
校長	陳耀庭	聯絡人	陳定宏



照片說明:高年級學生上下學期共10次游泳教學



照片說明:課間活動體育共學-儀隊社

北湖國小推動健康體位成果海報



營養師進行營養教育宣導有獎徵答



營養教育情境布置



全校進行啦啦隊舞體能訓練



體位不良學生進行體能訓練



課間活動體育共學-儀隊社



自行車路考