



附件一

黑松綠校園計畫
行動計畫書

填表日期：111年8月1日

學校名稱	桃園市大園區內海國民小學
學校基本資料	校地面積：10884 平方公尺 教(職)員人數：19人 學生人數(不含幼兒園)：61人
校長聯絡資訊	姓名：陳怡璇 E-mail：cos2577@gmail.com 學校電話：03-3862844#110 行動電話：0909220223
計畫承辦人 聯絡資訊	姓名/職稱：吳玟玢 E-mail： josephinecomplex@gmail.com 學校電話：03-3862844#610 行動電話：0952973263
認證目標	<input checked="" type="checkbox"/> 銅牌：達成任一項環境途徑 <input type="checkbox"/> 銀牌：達成二項環境途徑 <input type="checkbox"/> 綠旗(含再認證)：達成三項環境途徑
預計執行 環境途徑 (pathway)	<input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 森林 <input type="checkbox"/> 流域.海洋.濕地 <input type="checkbox"/> 健康校園 <input checked="" type="checkbox"/> 健康生活 <input type="checkbox"/> 學校樓地 <input type="checkbox"/> 生物多樣性 <input type="checkbox"/> 交通 <input type="checkbox"/> 氣候變遷 <input type="checkbox"/> 永續食物 <input type="checkbox"/> 消耗與廢棄物 認證目標為銀牌或綠旗者，所選環境途徑至少須包含「交通、氣候變遷、永續食物、消耗與廢棄物」任一項
學校推動環境教育願景目標	願景：健康新生活，內海新樂園 短期目標：以獎勵的方式，希望能提升全校師生對運動的興趣。 中長期目標：希望全校師生成為健康生活的實踐者。
行動計畫	環境教育發展動機、理念及目的 一、 發展動機 內海國小是一所位於桃園市大園區濱海的小學校，全校目前有國小部 6 班，幼兒園 1 班。本校近幾年均被列為健康體位待輔導學校，體重過重及超重的學生比例高達全校學生的三成，健康問題導因於生活型態與不良的生活習慣。 二、 理念 有健康才有希望，身心靈的健康狀況是影響學習及生活品質的重要因素。本計畫即基於上述理念，從環境營造、保健服務、個人行為、課程教學等層面做多元化的設計。希望藉由本計畫的執行，建構一個健康的學習樂園，適合學習、工作的樂園。 三、 目的 健康生活的目的應包括「學習正確的衛生知識，養成良好的健康行為，以保持身體的健康」，以及「建立開朗豁達積極的人生



觀，以維護心理的健康。」

校園問題分析

本校學生體位不良比率將近三成，與學生訪談的過程中得知，部分學生缺乏固定且持續性的運動時間；部分學生缺乏正確的飲食觀念及飲食習慣；學生學習態度較為依賴及被動，文化刺激較少，除了學校健康課程中的知識外，健康生活的相關觀念及知識薄弱。

解決策略與方法：如何與校本特色課程結合、活動規劃等面向

一、 解決策略

體位不良學生在體育課之外，較少時間從事持續性的有氧運動，部分學生的飲食習慣不良，有嚴重偏食或飲食無節制的現象。此外，因電子產品的普及，以及家庭生活習慣的影響，使得孩子容易沉迷 3C 產品，大大的減少戶外活動的意願，而影響了自我的生活品質及身心健康。因此需要以學生為主體，透過教學引導孩子去探索問題的成因，討論可施行的解決方法，以團隊合作的方式，訂立共同目標，才能提升學生實踐的動力。

二、 方法

在生活中培養健康運動、健康飲食的好習慣，帶領孩子走到戶外，喜愛戶外活動，進而建立良好的健康生活。

首先，以自治市成員為宣導大使，藉由討論凝聚共識，思考並研擬宣導活動的主軸。

各班推派出一~三名的健康特派員，作為班級推動的主導人，帶領班上同學制定班級運動計畫，以及訂定計畫短期、中長期目標。

請達成目標的團隊分享團隊策略，也請達成健康體位的同學分享心得。



三、 活動規劃

活動項目	實施內容說明	配合校定課程
成立健康生活宣導團 選出各班健康特派員	1. 量測身高、體重與視力。 2. 體適能前測。	
宣導健康生活的方 式	1. 訂定宣導主軸。 2. 利用兒童朝會時間 宣導。	
班級訂定運動計畫及設 定目標	1. 各班級配合主題活 動訂定運動計畫及 設定目標。	
主題活動一：健康運動 運動環島 GO 環球世界行	1. 第一階段：用運動 累積環島里程數。 2. 第二階段：運動累 積航空哩程數。 3. 過重者減重、過輕 者增重、均衡飲食 者...等符合健康生 活習慣者，可倍數 累積哩程。	多采內海 放眼世界
主題活動二：健康運動 機器人帶動唱	1. 利用機器人凱比帶 領學生跳舞健身。	雲端開麥拉
主題活動三：健康體適 能 樂動小將	1. 配合教育部健康體 適能標準進行前測 。 2. 各班運動計畫中配 合此活動訂定每日 練習計畫，著重在 坐姿體前彎(柔軟 度)、仰臥起坐(核心 肌群)	
主題活動四：健康飲食 聰明吃最健康	1. 均衡飲食講座。 2. 低年級繪本導讀。 3. 飲食護照。	多采內海 愛悅學堂



活動項目	實施內容說明	配合校定課程
主題活動五：健康身心 食農教育	1. 戶外教學：結合新屋活力健康農場之戶外教學課程，透過農事體驗活動，讓參與師生親近自然，推廣食農教育。 2. 校園小農場：闢建小太陽農場，本校師生共同參與農園體驗。	多采內海
主題活動六：健康身心 在地化戶外踏查	1. 配合校本課程中地濕地生態踏查，高年級學生步行至許厝港濕地進行淨灘與海洋教育。	海洋奇緣
主題活動七：健康運動 期末體育競賽	1. 低年級： 跳繩比賽 2. 中年級： 大力金剛腿 3. 高年級： 神射手 4. 全校異程接力。	

 生態行動團隊領導規劃：

- 一、以五、六年級自治市成員為主導團隊，擔任宣導大使，藉由討論凝聚共識，思考並研擬宣導活動的主軸。
- 二、各班推派出一~三名的健康特派員，作為班級推動的主導人，帶領班上同學制定班級運動計畫，以及訂定計畫短期、中長期目標。

 資源規劃：

- 一、校內外環境資源運用：運用校內的廢棄空地闢建小太陽農場，校外環境資源運用鄰近學校的許厝港濕地、新屋活力健康農場。



二、 預算

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價
1	資料印刷費	2500	式	1	2500
2	學生活動獎品	100	份	20	2000
3	班級活動獎勵品	3000	份	6	18000
4	體育用品	6000	式	1	6000
5	雜支	1500	份	20	1500
總計	30000 元整				

三、 人力資源

職稱	姓名	任務
校長	陳怡璇	計畫主持人，總理並主持計畫
輔導主任	吳玟玢	執行計畫，協助行政協調
教導主任	簡慧瑜	執行計畫，督導課程
總務主任	謝銘誌	配合計畫執行，支援所需物品
訓育組長	蕭詩蓓	指導自治市成員進行宣導
教學組長	陳新慧	課程統整
護理師	許惠棋	協助量測身高、體重與視力
指導教師	各班任課老師	配合計畫執行，引導學生完成任務
自治市	自治市成員	根據宣導內容，擬定宣導計畫，完成宣導活動。
健康特派員	各班成員	執行監督班級運動計畫

實施期程

活動項目	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
成立健康生活宣導團 選出各班健康特派員	→							
宣導健康生活的方		→	→					
班級訂定運動計畫及設定目標	→	→						
運動環島 GO 環球世界行		→	→	→	→	→	→	→
機器人帶動唱		→	→	→	→	→	→	→
樂動小將		→	→	→	→	→	→	→
聰明吃最健康		→	→	→	→	→	→	→
食農教育	→	→						
在地化戶外踏查		→	→	→				
體育競賽							→	→

預期結果

- 一、藉由校內宣導，讓師生瞭解健康生活的重要，並能樂於在生活中實踐。
- 二、落實做中學，在團隊共同實踐的歷程中，培養學生合作與溝通協調的能力。
- 三、師生透過健康生活的實踐，能將健康生活的經驗傳遞給家人與社區。

近 3 年環境教育
推動實績

本欄視各校實際情況填寫，若無則免填
(依年度條列簡述說明即可，建議檢附相關資料，也可依現階段學校環境教育推動情形，結合生態學校 12 項環境路徑之初步現況成果填寫)

校長簽章：

填表人簽章：

※請加蓋學校關防

注意事項：請於 8/10(三)中午 12:00 前，將本計畫書電子檔(可編輯 WORD 檔+用印後掃描 PDF 檔)繳交至「黑松教育基金會官網-參與我們」專區，本表若不敷使用，可自行增加或調整呈現方式，總篇幅請勿超過 10 頁。