

臺南市下營區東興國民小學體位改善實施計畫

壹、依據：

- 一、依據教育部「推動中小學健康體位五年計畫」辦理。
- 二、本校體位異常改善工作小組議決之事項辦理

貳、目標：

- 一、提升本校學童體位適中比率至少不低於55.5%。
- 二、建立學生正確的營養知識和飲食習慣，以控制體重。
- 三、指導學生認識運動的重要與方法，並將其生活化、習慣化。
- 四、鼓勵體重超過理想體重者以適量均衡飲食及運動方式進行減重，並培養正確體型意識，學會對體重之自我監測管理，維持理想體重，營造健康學園。
- 五、親師合作，協助學生從事行為改變，培養"均衡飲食,規律運動"之習慣，以達體重控制之效。

參、實施對象

- 一、本校全體家長、教師、學生。
- 二、本校體位異常學生。

肆、實施期程：108年8月31日起至109年7月30日止。

伍、實施方式

- 一、融入生活領域、健康與體育領域教學。
- 二、配合親職教育及班親會、綜合活動領域實施教育宣導。
- 三、實施體能訓練活動。
- 四、健康體位環境布置與書面資料宣導。

陸、實施內容

- 一、成立推動推動體位異常改善工作小組。
- 二、辦理全校親師生及體控班學童之家長體重控制宣導與座談。
- 三、學生之體位測量異常名單列冊。
- 四、針對體控班學童之家長進行學童減重意願調查。
- 五、實施體控班學員飲食狀況、身體活動狀況與體適能評量調查(前後測)。
- 六、融入學習領域實施「健康體位」、「均衡飲食」、「規律運動」教學
- 七、實施「東興國小SH150計畫」。

柒、經費編列：所需經費，由學校相關經費勻支。

捌、考核：本計畫實施期間，評估及檢核活動結果，並作成記錄，以做為改進之依據。

玖、本實施計畫陳請 校長核准後實施，修定後亦同。

承辦人：  主任：



校長： 

108學年度臺南市下營區東興國民小學

學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果報告

計畫 1: 健康體適能計畫-臺南市東興國民小學提升學生體適能暨健康體位計畫

一、執行方式：

(一) A. 晨間活動：

每周五 8:00~8:10 全校健身操

每週五 8:10~8:30 中高年級路跑（校園一周約1400公尺）

每週五 8:10~8:30 低年級操場跑步

B. 課間活動：

每週	活動時間	活動內容
週一	課間活動 10:10 ~10:30	一年級操場 1 圈、跳繩 40 下
週二		二年級每天開合跳 50 下、操場 2 圈、跳繩 80 下
週三		三年級每天開合跳 50 下、操場 3 圈、跳繩 100 下
週四		四年級每天開合跳 50 下、操場 4 圈、跳繩 150 下
		五年級每天開合跳 50 下、操場 5 圈、跳繩 200 下
		六年級每天開合跳 50 下、操場 6 圈、跳繩 200 下

C. 課後運動社團：

1. 籃球社團

2. 武術社團

3. 直排輪社團

4. 舞蹈社團

5. 每日 16:20~18:00 及假日，校園開放供學生從事體育活動

(二) 辦理班際普及化運動校內比賽。

A. 1-6年級健身操

B. 1-3年級跳繩比賽

C. 4-6年路跑活動

D. 3對3籃球比賽

E. 拔河比賽

(三) 參加運動賽

A. 體育週：包含60公尺、100公尺班際比賽；400公尺男女混合接力賽；大隊接力；高年級排球比賽

B. 下營區大隊接力比賽

C. 環東盃馬拉松比賽

二、執行對象：以fb、聯絡簿、電子螢幕向家長及學生宣導

三、實際成效：

(一)學生每天運動比例由原先63.15%提升至73.71%。

(二)體適能檢測合格率由69.14%提升至75.47%。

(三)學生普及化運動由原先2項目增加推動3項。

四、佐證資料：如附件一

五、成果照片(4~6張)



健身操比賽



高年級路跑



拔河比賽



籃球三對三鬥牛賽



市長盃田徑比賽跳遠第三名



跳繩比賽



課間活動跑步



參加下營區大隊接力比賽



體育週比賽



體育週比賽



舞蹈社團



游泳教學



環東盃馬拉松比賽



環東盃馬拉松比賽

計畫2: 健康體位計畫-臺南市東興國小學提升學生體適能暨健康體位計畫

一、執行方式：

(一)積極推動SH150策略，推行班級晨跑活動，並於每天第二節下課時間，鼓勵學生到戶外活動

A. 晨間活動：

每周五 8：00~8：10 全校健身操

每週五 8：10~8：30 中高年級路跑（校園一周約1400公尺）

每週五 8：10~8：30 低年級操場跑步

B. 課間活動：

每週	活動時間	活動內容
週一	課間活動 10：10 ~10：30	一年級操場 1 圈、跳繩 40 下
週二		二年級每天開合跳 50 下、操場 2 圈、跳繩 80 下
週三		三年級每天開合跳 50 下、操場 3 圈、跳繩 100 下
週四		四年級每天開合跳 50 下、操場 4 圈、跳繩 150 下
		五年級每天開合跳 50 下、操場 5 圈、跳繩 200 下
		六年級每天開合跳 50 下、操場 6 圈、跳繩 200 下

(二)配合董氏基金會進行營養教育暨健康體宣導

(三)提供足夠的白開水，減少含糖飲料的攝取

(四)推動營養教育，重視健康飲食，邀請營養師至校宣導營養概念

(五)實施多元運動社團，增加運動時間：排球隊、田徑隊、籃球隊、舞蹈社等

二、執行對象：以fb、聯絡簿、電子螢幕向家長及學生宣導

三、實際成效：

(一)全校體重適中比率由原來65.1%升至69.7%(體重適中由231人增至248人)

(二)全校體重過輕比率由原來9.6%降至6.7%(體重過輕由34人降至24人)

(三)全校體重過重比率由原來12.4%降至11%(體重過重由44人降至39人)

(四)全校體重肥胖比率由原來13%降至12.6%(體重過重由46人降至45人)

四、佐證資料：如附件二

五、成果照片(4~6張)



健康飲食宣導



健康飲食宣導



提供足夠的白開水



營養師宣導



董事基金會營養教育



董事基金會營養教育



多元社團-直排輪



多元社團-直排輪



多元社團-田徑隊



多元社團-田徑隊



多元社團-武術



利用聯絡簿向家長宣導

計畫3:東興國小飲食教育計畫

一、執行方式：

- (一)每月1日推行餐前飲食教育
- (二)配合董氏基金會進行營養教育
- (三)推動營養教育，重視健康飲食，邀請營養師至校宣導營養概念
- (四)結合環保教育，推廣在地食材
- (五)配合各學年健康與體育課程，將健康飲食的正確觀念在課程中執行
- (六)結合午餐食譜，落實每週一蔬食日。
- (七)主食多樣化，有燕麥飯、地瓜飯、小米飯、五穀飯等

二、執行對象：以fb、聯絡簿、電子螢幕向家長及學生宣導

三、實際成效：

- (一)餐前5分鐘飲食教育共辦理七場次
- (二)午餐飲品，不提供。
- (三)全校體重適中比率由原來65.1%升至69.7%(體重適中由231人增至248人)
- (四)全校體重過輕比率由原來9.6%降至6.7%(體重過輕由34人降至24人)
- (五)全校體重過重比率由原來12.4%降至11%(體重過重由44人降至39人)
- (六)全校體重肥胖比率由原來13%降至12.6%(體重過重由46人降至45人)

四、佐證資料：如附件二、三

五、成果照片(4~6張)



餐前飲食教育



餐前飲食教育



學生飲食教育發表



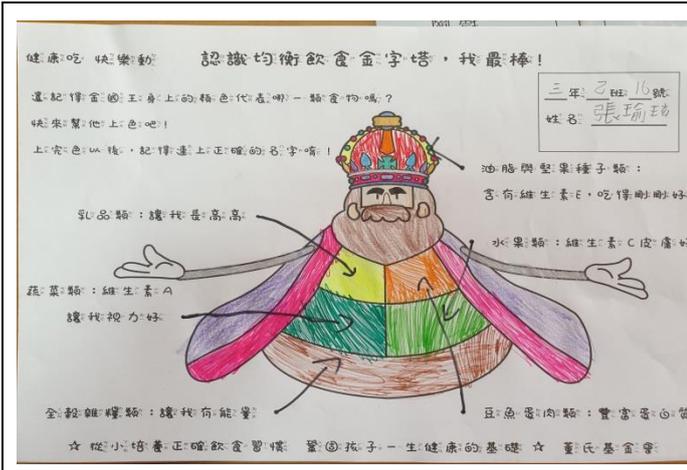
學生飲食教育發表



健康飲食宣導



營養師營養教育宣導



董事基金會營養教育

董事基金會營養教育

臺南市下營區東興國民小學 2020年5月4日 午餐 供餐型態

供應商/學校選擇

主食 小米飯	主菜 香滷白頁	副菜 絲瓜金針菇	副菜 豆干炒敏豆
甜品			

臺南市下營區東興國民小學 2020年5月12日 午餐 供餐型態

供應商/學校選擇

主食 燕麥飯	主菜 炸柳葉魚	副菜 麻婆豆腐	副菜 有機菜
甜品			

週一蔬食日、小米飯

主食燕麥飯、並結合在地食材有機菜

3. 飯的軟硬度?	24	0	0	0	0
4. 菜色的鹹淡及油膩性?	24	0	0	0	0
5. 湯的鹹淡、口味?	24	0	0	0	0
6. 水果的品質?	24	0	0	0	0
7. 廚房工作人員的服務態度?	24	0	0	0	0

8. 請列出您最喜歡3道菜: 蒸蛋、玉米炒蛋、炒高麗菜

9. 請列出您最不喜歡3道菜: 蕃茄炒蛋、青椒、魚

10. 請寫出您對午餐供應的建議: 謝謝護士阿姨幫我們設計營養的菜單, 謝謝廚工阿姨辛苦的煮飯菜給我們吃, 謝謝您們!

問卷施作日期: 1/6-至1/13
問卷請於1/15放學前繳回健康中心, 謝謝!

3. 飯的軟硬度?	✓				
4. 菜色的鹹淡及油膩性?		✓			
5. 湯的鹹淡、口味?		✓			
6. 水果的品質?		✓			
7. 廚房工作人員的服務態度?	✓				

8. 請列出您最喜歡3道菜: 豆乳雞、四神湯、毛豆蒜頭調中

9. 請列出您最不喜歡3道菜: 素火腿、滷海帶豆腐、空心菜

10. 請寫出您對午餐供應的建議: 感謝用午料理, 每日設計出營養可口菜色, 二年級生會把著懶使, 感覺不情吃味光呢!

問卷施作日期: 1/6-至1/13
問卷請於1/15放學前繳回健康中心, 謝謝!

學生建議午餐菜單

學生建議午餐菜單

粉絲專頁 收件匣 24 預約 管理職缺 通知 33 洞察報告 更多

臺南市下營區東興國小 @thesomg2018

感謝台視記者蒞臨東興國小採訪我們的營養午餐，學校鏡頭從02:03開始。



TTV.COM.TW
【糧心守護農是為您】學校午餐 溯源心安-台視影音
台視影音：提供台視最新的綜藝、專題、節目預告及新聞影音，並有...



台視蒞臨本校拍攝營養午餐在地食材

閻小妹食育影片欣賞

臺南市下營區東興國小

粉絲專頁 收件匣 24 預約 管理職缺 通知 22 洞察報告 更多

「我的餐盤」口訣歌帶動跳MV-兒童版



YOUTUBE.COM
原來「我的餐盤」除了圖像及口訣，還能用唱的！快跟著兩位活...

臺南市下營區東興國小

粉絲專頁 收件匣 24 預約 管理職缺 通知 24 洞察報告 更多

臺南市下營區東興國小 由顏瑞男發佈 171 · 3小時

我的餐盤口訣

融合一天與一餐的建議
且6句口訣互關連性
能讓我各種食物間的相對份量



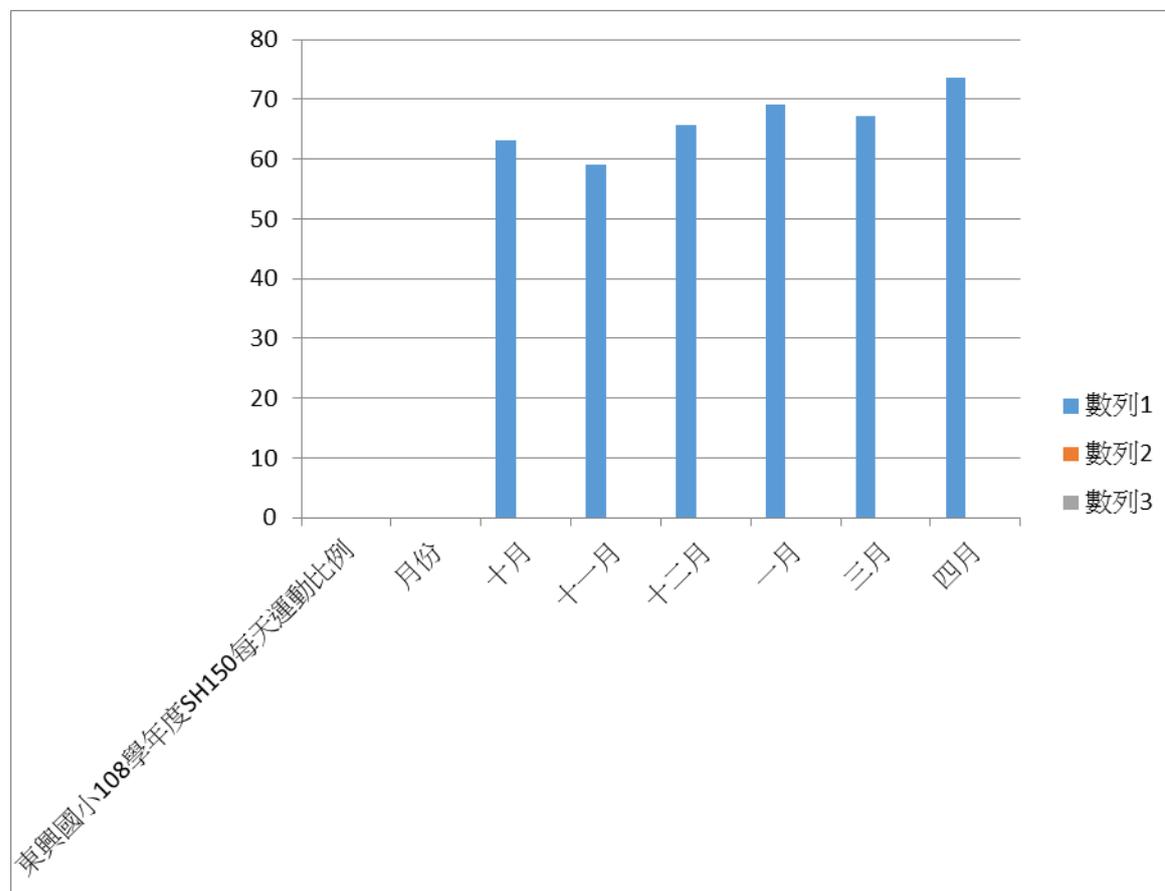
1. 每天早晚一杯奶：
- 早晚地一杯，能滿足一天的需要(1.5杯)
- 乳品類含有優質的鈣質為早上和下午之需，因此設計為早晚一杯奶。
2. 每餐水果拳頭大：
- 水果是餐表中最佳的朋友與健康的食物類別。
- 拳頭是簡便作為午餐的定食工具，讓食者快速掌握。
- 因水果好消化，因此每餐高水分水果為佳，可作為相對平衡的定食。
3. 菜比水果多一點：
- 計算各類食物類比時，蔬菜的份量比水果略高於水果，因此為此設計口訣。
4. 新蔬菜一樣多：
- 在餐盤中增加新蔬菜的份量，全數種類比蔬菜多一倍，能又為最常見的蔬菜，因此設計為蔬菜類一樣多。
5. 蛋魚肉的一拳心：
- 蛋類、豆類、魚、肉類是餐盤中份量最重且為5-8份，約為1拳心，分為三份，因此設計為蛋魚肉類一拳心。
6. 蛋菜種子一茶匙：
- 一天蛋菜種子為1份，約為1湯匙的份量，分為2份地，為各1茶匙。

利用社群團體向家長及學童宣導

利用社群團體向家長及學童宣導

附件一

(一) 學生每天運動比例由原先 63.15% 提升至 73.71%



(二)體適能檢測合格率由 69.14%提升至 75.47%。

105學年度 市立東興國小 全校 身體組成 統計表					
性別	過輕	正常	過重	肥胖	總計
男	8	57	16	22	103
女	10	49	8	8	75

105 學年度 市立東興國小 體適能上傳數據					
應上傳人數	已上傳人數 (未列入統計人數)	上傳率	完成四項檢測人數	通過「常模百分等級25以上」人數	通過率
179	178(1)	99.44%	175	121	69.14%

105學年度 市立東興國小 全校學生體適能獎章狀態						
	 金牌	 銀牌	 銅牌	中等	待加強	無法評等
男(103)	4	6	23	32	35	3
女(75)	1	2	22	31	19	0
全(178)	5	8	45	63	54	3

106學年度 市立東興國小 全校 身體組成 統計表					
性別	過輕	正常	過重	肥胖	總計
男	10	61	14	20	105
女	14	50	7	7	78

106 學年度 市立東興國小 體適能上傳數據					
應上傳人數	已上傳人數 (未列入統計人數)	上傳率	完成四項檢測人數	通過「常模百分等級25以上」人數	通過率
184	183(1)	99.46%	179	128	71.51%

106學年度 市立東興國小 全校學生體適能獎章狀態						
	 金牌	 銀牌	 銅牌	中等	待加強	無法評等
男(105)	5	5	33	26	35	1
女(78)	3	3	29	24	16	3
全(183)	8	8	62	50	51	4

107學年度 市立東興國小 全校 身體組成 統計表					
性別	過輕	正常	過重	肥胖	總計
男	8	48	12	18	86
女	9	54	11	13	87

107 學年度 市立東興國小 體適能上傳數據					
應上傳人數	已上傳人數 (未列入統計人數)	上傳率	完成四項檢測人數	通過「常模百分等級25以上」人數	通過率
173	173(0)	100%	171	125	73.1%

107學年度 市立東興國小 全校學生體適能獎章狀態						
	 金牌	 銀牌	 銅牌	中等	待加強	無法評等
男(86)	7	11	23	19	25	1
女(87)	5	6	22	32	21	1
全(173)	12	17	45	51	46	2

 目前您的體適能上傳數據如下：

學校級別	應上傳人數(總數)	已上傳人數 (未列入統計人數)	上傳率
國小1~3年級	189	189(0)	100%

學校級別	應上傳人數(總數)	已上傳人數 (未列入統計人數)	上傳率	完成四項檢測 人數	通過「常模百分等級 25以上」人數	通過率
國小4~6 年級	159	159(0)	100%	159	120	75.47%

目前您的游泳/自救能力上傳數據如下：

應登錄人數(總數)	已登錄人數	登錄率
348	348	100%

畢業年級	應登錄人數	通過人數	通過率
國小6年級	54	53	98.15%

敬請各指導員詳閱授證辦法或換證說明，填妥總表與
2019-11-28

(三)使用 FB 與家長溝通並發布訊息



Facebook post from 臺南市下營區東興國小. The post is titled "【狂賀】" and describes the school's volleyball team's success at the 108th National 40th Hualien Cup Volleyball Championship. The text mentions that the team defeated several strong opponents and won the 3rd place in the elementary school boys' group. It also expresses gratitude to the school administration, teachers, and parents for their support.

臺南市下營區東興國小
由 Chiang Chen 發佈 (7) · 2019年11月5日 · 🌐

【狂賀】
東興國小排球隊參加108年全國第40屆華宗盃排球錦標賽，在32支強勁的球隊中，擊敗了新北三峽、雲林麥寮、桃園中山，在決賽則以2:0成績贏了台中大雅(上次永信杯就是輸給大雅.....)，榮獲國小五年級男童組第三名!!謝謝學務處楊超雅主任的規劃支援、士豪老師全心培訓、熱血家長群的支持與家長會的協助，也感謝這幾天到場加油的顏雍哲會長賢伉儷、姜偉仁副會長賢伉儷、馮世昌主任與辛苦的家長們!



Facebook post from 臺南市下營區東興國小. The post is titled "【就是要運動】" and describes the school's annual sports day. The text mentions that the school has been working to cultivate children's sports habits and that the sports day includes various events like relay races, track and field, and roller skating. It also expresses gratitude to the school administration, teachers, and parents for their support.

臺南市下營區東興國小

【就是要運動】
學校長期致力於培養孩子運動的習慣，辦理108學年度體育週比賽，雖僅是迷你型的運動競賽，但不管是班級大隊接力、四~六年級田徑賽與各年級滾輪胎比賽，大家可都是拿出看家本領，為個人與班級爭取最高榮譽!
#感謝學務處的規劃
#感謝啟泓校長、盈滄老師與義雄老師協助裁判工作
#感謝雍哲家長會長與偉仁副會長到校與孩子同樂!..... 更多





臺南市下營區東興國小
@thesomg2018

首頁

- 服務內容
- 貼文
- 工作機會
- 活動
- 評論
- 影片

已說讚 追蹤中 分享



臺南市下營區東興國小

由 Chiang Chen 發佈 1月16日

【多才多藝的東興團仔】

學期末的重頭戲~也是孩子們期盼已久的才藝表演與榮譽制度摸彩終於上場囉!今年不管是樂器或是戲劇表演、個人或是團隊演出,都是精彩絕倫囉!

#感謝學務處精心安排活動

#感謝今天到場為孩子加油的家長們!你們賺到囉!

#感謝所有指導孩子的師長們!



首頁

- 服務內容
- 貼文
- 工作機會
- 活動
- 評論
- 影片
- 相片
- 關於
- 社群
- 社團
- 優惠

推廣

前往廣告中心

已說讚 追蹤中 分享



臺南市下營區東興國小

由 Chiang Chen 發佈 1月16日

【東興的團仔愛運動】

趁著寒假前一週,學務處用心規畫一連串的體育競賽,有健身操、籃球鬥牛、趣味排球、跳繩計時賽與拔河比賽,孩子們也都使出渾身解數,為自己也為班級爭取最高的榮譽!

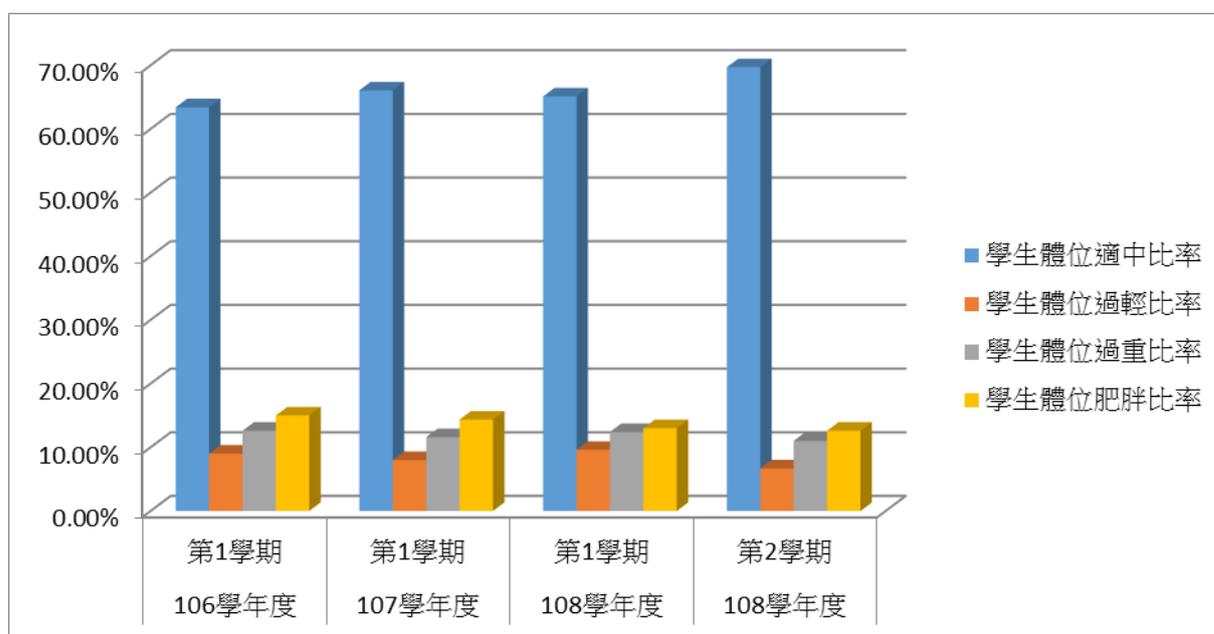
#感謝啟泓校長協助裁判工作!

#感謝所有協助的師長們!



附件二

項目	106 學年度 第 1 學期	107 學年度 第 1 學期	108 學年度 第 1 學期	108 學年度 第 2 學期
學生體位適中比率	63.4%	66.05%	65.1%	69.7%
學生體位過輕比率	9%	8%	9.6%	6.7%
學生體位過重比率	12.6%	11.6%	12.4%	11%
學生體位肥胖比率	15%	14.35%	13%	12.6%



附件三

配合各學年健康與體育課程，將健康飲食的正確觀念在課程中執行

一上 康軒版第一冊		一下 康軒版第二冊	
能力指標	課程單元	能力指標	課程單元
2-1-3 培養良好的飲食習慣。	四、健康每一天 3. 吃飯的時候(1) 4. 飯後好習慣(1)	2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。	一、健康加油站 1. 健康食物選拔會(1) 2. 飲食停看聽(1) 3. 胖瘦變變變(1)