

臺南市下營區東興國民小學

109 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

壹、學校基本資料

- 一、全校班級數：16班
- 二、全校學生人數：371人
- 三、全校教職員工數：45人
- 四、業務承辦人：顏瑞男；聯絡電話：6892478#625
- 五、單位主管：楊超雅；聯絡電話：6892478#612
- 六、校長：陳志強

貳、學校背景資料及現況分析

學校背景資料：

學校向來重視學生在校的營養午餐及體能活動，學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當，如含糖飲料過多問題等等；由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷未臻成熟，又無法拒絕食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重影響健康，因此如何培養兒童正確飲食及正確健康運動習慣，配合生活化的教育宣導，建構一個「健康飲食，活力運動」的校園，是學校重視的課題。

本校部份學生早餐或放學後點心選擇漢堡、炸雞、蛋糕、奶茶、巧克力牛奶等高油高脂飲食；另有部份學生習慣不吃早餐或以餅乾零食代替；少部份表示家長忘記購買早餐。健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，本校設有午餐廚房，每月由營養師調配菜單，提供全校師生均衡的營養午餐。在體能部份，規劃多元社團，安排運動類競賽，鼓勵學生戶外活動，並適時補充水份；在與家長聯絡部份，發放身高體重測量結果通知單，提醒家長目前學生體位狀態與改善的建議，透過85210宣導活動，積極宣導健康理念減少學童含糖飲料飲用，期望家長能一同來關心孩童健康。本校健康體位如下

項目	104學年度	105學年度	106學年度	107學年度	108學年度
學生體位適中比率	62.9%	63.3%	63.4%	66.05%	64.9%
學生體位過輕比率	5.8%	8.3%	9%	8%	9.6%
學生體位過重比率	15.1%	11.8%	12.6%	11.6%	12.4%
學生體位超重比率	16.2%	16.6%	15%	14.35%	13.2%

但學生之體位健康情形卻不佳，推論其可能原因，與學生在家飲食、生活作息有密切相關，所以學校提出相應措施，並要求父母特別留意小孩是否多吃、少動，飲食不均衡，將健康的概念由學校擴展到家庭及社區中。

現況分析：



- 一、在視力保健方面，108學年度學生總近視比率為32.1%，且以年級越高近視比率越高。教導學生如何預防近視，以及如何預防近視度數持續惡化等正確用眼行為及護眼觀念，為本校迫切急需推行之健康概念。
- 二、在口腔衛生方面，學生齲齒率，小一達45.1%，所以必須家長跟教師協調合作，對學童口腔保健行為習慣能齊一教導，才能收整體保健功效。
- 三、在健康體位方面，本校學生肥胖比例已達23%以上，如何讓孩童生均衡飲食發展，並透過運動來加強學童的正常體位，正是我們努力的方向之一。
- 四、推動SH150活動，鼓勵學生戶外活動，根據校園空間分布特性及運動性質，規畫運動地圖。並依據學校現有體育器材，及學生喜好運動項目的程度，規劃運動項目有羽毛球、籃球、足球、躲避球、跳繩、排球等。
- 五、藉由營養宣導，讓學生明白健康食物的重要性。營養師搭配每月菜單附載營養常識。於玄關公佈欄進行主題式營養教育文宣。營養師上下學期於學生彈性課程各進行一次營養教育。
- 六、辦理常態性班級體育競賽，提升學生經常性活動，如體育週、路跑、健身操初賽、趣味排球賽、3對3籃球鬥牛賽、運動會等。
- 七、成立運動性團隊及課後社團，培養學生運動習慣。如排球隊、田徑隊、籃球隊、武術社、直排輪、民俗舞蹈、舞蹈社等
- 八、實施餐前教育，藉由導師餐前指導，提升飲食知識及惜福習慣。餐前教育每周實施一次，主題搭配午餐食物內容包含在地食材、食物營養成分、四章一Q、食物的熱量、食物的烹調、異國食物、惜福愛物等七項。
- 九、結合董氏基金會，健康吃快樂動專案，建構學校本位課程：我的餐盤

參、計畫目標

- 一、學生適中體位比率由66%提高至67%以上
- 二、體位過重比率由23%降至22%以下
- 三、體位過輕比率由11%降至10%
- 四、每週施行餐前五分鐘，9成以上的導師每週皆有實施
- 五、年度學生裸視不良率降低0.5%
- 六、午餐剩食率降低3%以上

肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	陳○強	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動
副召集人	馮○昌	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
副召集人	楊○雅	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調

副召集人 計畫職稱	林○娟 姓名	總務主任 職稱	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調 本計畫之工作項目
組員	顏○男	體衛組長	1.健促計畫執行，活動策略設計與效果評價 2.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
組員	洪○貞	學年主任	學年活動協調聯繫
組員	馮○萍	學年主任	學年活動協調聯繫
組員	陳○吟	學年主任	學年活動協調聯繫
組員	鄒○容	學年主任	學年活動協調聯繫
組員	張○中	學年主任	學年活動協調聯繫
組員	孫○慧	學年主任	學年活動協調聯繫
組員	陳○蓉	護理師	身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及與學校資源
組員	黃○涵	營養師	推廣師生、社區營養教育宣導及午餐營養需求及成效評估、師生營養諮詢及輔導特殊疾病學童飲食
組員	黃○群	家長會長	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
組員	曾○宸	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

伍、實施期程

實施日期	工作項目
109.09	組成工作團隊、進行現況分析及需求評估、決定目標及健康議題
109.09-109.10	擬定計畫及編製教材及教學媒體
109.10-110.05	建立網站與維護
109.11-109.12	擬定過程成效評量工具
109.11	成效評量前測
109.10-110.05	執行健康促進計畫
109.10-110.05	過程評量
110.04	成效評價後測



110.05 實施日期	資料分析	工作項目		
110.05	報告撰寫			
陸、年度指標				
項次	年度指標	目標 數值	學校 申請點數	教育局 審查點數
一	體適能填報率達100%，體適能檢測通過率達	四至六年級體是能通過率達58%	5	5
二	執行學校SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報		1	1
三	參加本市辦理任一項普及化運動	參加1項活動得1點，參加2項活動得2點	2	0
四	年度學生體位適中率	年度學生體位適中率提高1%	3	3
五	每週施行餐前五分鐘	6成以上的導師每週超過3次得3點	3	3
六	年度學生裸視不良率降低率	視力不良率由32.1%降至31%	1	3
七	結合農糧署推動米食教育		2	2
八	午餐剩食率降低3%以上		1	1
九	辦理常態性班級體育競賽，提升學生經常性活動。如：路跑、健身操初賽、趣味排球賽、3對3籃球鬥牛賽、運動會等。		5	0
十	成立運動性團隊及課後社團，培養學生運動習慣。如排球隊、田徑隊、籃球隊、武術社、直排輪、民俗舞蹈、舞蹈社等		5	0

柒、各項指標計畫內容及執行方式
<p>指標一：體適能填報率達100%，體適能檢測通過率達</p> <p>一、執行方式：</p> <p>(一)辦理體育週及運動會等體育競賽，提升學生運動興趣</p> <p>(二)成立運動性團隊及課後社團，培養學生運動習慣</p> <p>二、執行對象：全體學生</p> <p>三、指標目標及點數：四至六年級體是能通過率達58%</p> <p>四、預期效益：</p> <p>(一)學生能秉持「每週運動333」的精神，落實於日常生活中</p> <p>(二)學生規律運動習慣比例逐年提升</p> <p>五、學校申請點數：5點</p>
<p>指標二：執行學校SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報</p> <p>一、執行方式：</p> <p>(一)每月進行SH150計畫</p> <p>(二)依執行狀況填報體育統計年報</p> <p>二、執行對象：1-6年級學生</p> <p>三、指標目標及點數：</p> <p>四、預期效益：</p> <p>(一)完成得1點</p> <p>五、學校申請點數：1點</p>
<p>指標三：參加本市辦理任一項普及化運動</p> <p>一、執行方式：</p> <p>(一)加強普及化訓練</p> <p>(二)積極參加訓練</p> <p>二、執行對象：1-6年級學生</p> <p>三、指標目標及點數：參加1項活動得1點，參加2項活動得2點</p> <p>四、預期效益：</p> <p>五、學校申請點數：2點</p>
<p>指標四：年度學生體位適中率</p>



一、執行方式：

- (一)利用公佈欄張貼營養教育文宣。
- (二)推動「東興國小健康護照」以培養學生規律及正確的運動及生活飲食習慣。
- (三)配合現有教育、聯絡簿、親師座談等機制，提醒學生落實動態生活。
- (四)每月利用朝會時間進行一次營養教育。

二、執行對象：1-6年級學生

三、指標目標及點數：年度學生體位適中率提高1%

四、預期效益：

- (一)學生能有效運用「東興國小健康護照」，知道如何換算自己的身體質量指數，並確實記錄於健康護照上。
- (二)學生能了解「健康密碼85210」，努力達成進而落實於日常生活中。

五、學校申請點數：3點

指標五：每週施行餐前五分鐘

一、執行方式：

- (一)於用餐時間學生教師共同觀看「餐前5分鐘」影片
- (二)用餐時間教師介紹今日營養午餐使用之食材
- (三)鼓勵學生不挑食，飲食均衡

二、執行對象：1-6年級學生

三、指標目標及點數：6成以上的導師每週超過3次得3點

四、預期效益：

- (一)學生認識營養午餐，提升食材認同感，進而達到均衡飲食
- (二)培養學生惜食愛物的觀念

五、學校申請點數：3點

指標六：年度學生裸視不良率降低率

一、執行方式：

- (一)加強學生視力檢查及斜弱視篩檢，及早發現，及早矯治
- (二)融入課程教學；加強學生視力保健觀念

二、執行對象：1-6年級

三、指標目標及點數：視力不良率由32.1%降至31%

四、預期效益：

- (一)藉由課程教學學生能正確實執行護眼行動進而成為習慣行為。



五、學校申請點數：1點

指標七：結合農糧署推動米食教育

一、執行方式：

(一)結合食農教育、惜糧惜食愛農

(二)與農糧署四健會配合，結合在地食材，建立校本課程

二、執行對象：5年級學生

三、指標目標及點數：

四、預期效益：

五、學校申請點數：2點

指標八：午餐剩食率降低3%以上

一、執行方式：

(一)實施餐前教育，藉由導師餐前指導，提升飲食知識及惜福習慣。

(二)餐前教育每周實施一次，主題搭配午餐食物內容包含在地食材、食物營養成分、四章一Q、食物的熱量、食物的烹調、異國食物、惜福愛物等七項。

二、執行對象：1 - 6年級學生

三、指標目標及點數：

四、預期效益：

(一)每月進行計算，110年5月要比109年9月午餐剩食率降低3%以上

五、學校申請點數：1點

指標九：辦理常態性班級體育競賽，提升學生經常性活動。如：路跑、健身操初賽、趣味排球賽、3對3籃球鬥牛賽、運動會等。

一、執行方式：

(一)依年級辦理各項體育競賽

(二)加強學生各項訓練

二、執行對象：1-6年級

三、指標目標及點數：

四、預期效益：

(一)辦理1-2項活動得1點；辦理3-4項活動得3點；辦理5項以上活動得5點

五、學校申請點數：5點

指標十：成立運動性團隊及課後社團，培養學生運動習慣。如排球隊、田徑隊、籃球隊、武術社、直排輪、民俗舞蹈、舞蹈社等



一、執行方式：

(一)配合運動團隊及課後社團辦法

(二)調查後辦理

二、執行對象：1-6年級學生

三、指標目標及點數：

四、預期效益：

(一)增加學生運動時間並培養學生正確運動觀念

(二)辦理1-2項活動得1點；辦理3-4項活動得3點；辦理5項以上活動得5點

五、學校申請點數：5點

Copyright © 2022 臺南市教育局 All Rights Reserved

