

109 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總覽表

壹、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	最終達成率點數
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	0
二	執行學校SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報		1	1	0
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	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	0
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	0
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	0
七	結合農糧署推動米食教育		2	2	0
八	午餐剩食率降低3%以上		1	1	0
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	0

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	教育局審查點數	最終達成率點數
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	0
貳、全校金、銀獎累計學生人數					
一	應屆畢業生金獎累計學生人數		共2人		
二	應屆畢業生銀獎累計學生人數		共6人		
參、健康護照					
一	學校健康護照		↓		

109 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

<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、實際成效：</p> <p>一、體適能填報率達100%，體適能檢測通過率達66.21%</p> <p>六、學校申請點數：5</p> <p>七、學校自評點數：0</p> <p>八、佐證文件：</p>

九、指標一成果照片(4~6 張)

目前您的體適能上傳數據如下：

學校級別	應上傳人數(%)	已上傳人數 (未列入統計人數)	上傳率
國小1~3年級	226	226(0)	100%

目前您的游泳/自教能力上傳數據如下：

學校級別	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
國小4~6 年級	146	146(0)	100%	145	96	66.21%

目前您的游泳/自教能力上傳數據如下：

應登錄人數(%)	已登錄人數	登錄率
372	371	99.73%

單年級	應登錄人數	通過人數	通過率
國小6年級	55	48	87.27%

OK

體適能填報率達100%，體適能檢測通過率達66.21%



早上學生操場運動



體育週比賽



早上學生操場運動



學生下課運動



學生晨跑

指標二：執行學校SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)每月進行SH150計畫

(二)依執行狀況填報體育統計年報

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)完成得1點

五、實際成效：

一、確實執行學校SH150計畫

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標二成果照片(4~6 張)



游泳課程



田徑社團



舞蹈社團



直排輪社團



跆拳道社團

指標三：參加本市辦理任一項普及化運動

一、執行方式：

(一)加強普及化訓練

(二)積極參加訓練

二、執行對象：1-6年級學生

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

四、預期效益：

五、實際成效：

一、參加馬拉松比賽並獲獎五年級乙組第三名和四年級乙組第六名

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標三成果照片(4~6 張)



五年級乙組第三名



四年級乙組第六名



比賽照片



比賽照片



比賽照片



比賽照片

指標四：年度學生體位適中率

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、實際成效：

- 一、109學年度上學期體位適中率66.1%，下學期體位適中率68.5%，提升了2.4%

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標四成果照片(4~6張)



下課學生運動



健康護照的使用



學校提供良心球讓學生下課利用



學校提供良心球讓學生下課利用



下課學生運動

指標五：每週施行餐前五分鐘

一、執行方式：

- (一)利用餐前五分鐘加強「均衡攝取六大類食物及營養素」、「定時定量不偏食」、「節制油、糖、鹽的飲食行為」等健康概念
- (二)將飲食行動、概念與素養融入於「健康餐盤正確打菜」、「每日午3餐食材介紹」、「飲食知識與用餐禮儀」
- (三)以每月重點融入於餐前五分鐘

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、實際成效：

一、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

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標五成果照片(4~6張)



上課情形



上課情形



上課情形



上課情形

上課情形



上課情形

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、實際成效：

一、年度學生裸視不良率降高達0.5%以上，未達標準

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標六成果照片(4~6 張)



進行體育週減少用眼時間



下課運動減少用眼時間





下課課後減少用時時間

下課課後減少用時時間

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、實際成效：

一、認識在地食材--黑豆，並利用黑豆進行各項食物製作

二、課程共 8 次

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標七成果照片(4~6 張)



認識農會、四健會



認識在地雜糧作物



黑豆麥煎嘜



黑豆麥煎嘜



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、實際成效：

一、110年5月要比109年9月午餐剩食率降低3%以上

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標八成果照片(4~6 張)



午餐廚餘狀況



午餐廚餘狀況

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：

一、目標及預期效益：

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、實際成效：

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：

九、指標九成果照片(4~6 張)

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：

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、實際成效：

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：

九、指標十成果照片(4~6 張)

全校金、銀獎累計學生人數

一、全校金獎累計學生人數：共 2人

二、全校銀獎累計學生人數：共 6人

三、獲獎名冊：[↓](#)

健康護照

一、學校健康護照：[↓](#)

學生健康護照填寫成果照片(4~6 張)



健康護照使用



健康護照使用



健康護照使用



健康護照使用



健康護照使用