

臺南市下營區東興國民小學 110 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：388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，是學校重視的課題。

現況分析：

- 一、本校為偏鄉學校，週邊商家不多，但學生早餐或放學後點心選擇高油、高脂飲食，造成學生體位過重。
- 二、學生常帶早餐或零食來學校，如沒正確潔牙即會造成齲齒。
- 三、多數孩子成長於雙薪忙碌的家庭，放學後孩子直接上安親班，故缺乏運動。
- 四、學生下課繼續去安親班，所以近距離用眼過度。

參、計畫目標

- 一、提高體適能檢測通過率達58%以上
- 二、年度學生體位適中率提高2%
- 三、施行餐前五分鐘飲食教育每週施行3次
- 四、全校推廣健康護照
- 五、午餐剩食率降低降低7%以上
- 六、年度學生裸視篩檢不良惡化率降低2%以上



七、參加任2項普及化運動

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	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	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	林○娟	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
執行秘書	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	顏○涵	自治小市長	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
110.08	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
110.09-110.10	擬定計畫及編製教材及教學媒體
110.10-111.05	建立網站與維護



實施日期	工作項目
110.11-110.12	擬定過程成效評量工具
110.11	成效評量前測
110.10-111.05	執行健康促進計畫
110.10-111.05	過程評量
111.05	資料分析和報告撰寫

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%，提高體適能檢測通過率	通過率58%以上：5點	5	0
二	執行學校SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	依執行狀況填報體育統計年報：1點	1	0
三	參加本市辦理任2項普及化運動	參加2項活動：2點	2	0
四	年度學生體位適中率提高	提高2%以上：5點	5	0
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行3次：5點	5	0
六	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報	依執行狀況填報體育統計年報：1點	1	0
七	推廣健康護照	全校實施：5點	5	0
八	午餐剩食率降低	降低7%以上：5點	5	0
九	年度學生裸視篩檢不良惡化率	降低2%以上：5點	5	0



項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	教育局審查點數
十	申請體育署補助正式游泳課程經費	申請體育署補助正式游泳課程經費：1點	1	0
十一	結合農糧署推動米食教育	結合農糧署推動米食教育：2點	2	0
十二	搭配董氏基金會，進行健康吃快樂動活動		2	0

柒、各項指標計畫內容及執行方式

指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率

一、執行方式：

(一)利用體育課加強體適能

(二)於8:00-8:35晨間時間和10:10-10:30大下課鼓勵學生進行大跑步活動及運動

(三)每學年級發展一項運動項目，並配合體育週實施競賽。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：通過率58%以上：5點

四、預期效益：

(一)目標數值：體適能填報率達100%(未達100%請描述原因並佐證)，且學校體適能檢測通過率百分比：目標數值：體適能檢測通過率達58% (符合指標點數→通過率達57~57.9%：3點，通過率達58%以上：5點)

(二)提升學生心肺適能，培養學生良好的運動習慣。

(三)建立學生正確的運動觀念，促進身體健康。

五、學校申請點數：5點

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)規劃每日晨間、課間活動時間的運動項目，並確實執行。

(二)推動體育署大跑步計畫，引導學生養成規律運動習慣。

二、執行對象：全校學生



三、指標目標及點數：依執行狀況填報體育統計年報：1點

四、預期效益：

(一)目標數值：執行SH150計畫得1點；未執行則0點 (符合指標點數→1點)

(二)學生體育活動多元發展，畢業每人至少學會一項運動技能。

(三)培育學生運動知能，激發學生運動動機及興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

五、學校申請點數：1點

指標三：參加本市辦理任2項普及化運動

一、執行方式：

(一)參加大跑步接力比賽

(二)參加健身操比賽

二、執行對象：本校學生

三、指標目標及點數：參加2項活動：2點

四、預期效益：

(一)目標數值：預計參與幾項本市辦理普及化運動 (符合指標點數→參加1項普及化運動競賽得1點，參加2項普及化運動競賽得2點)

(二)以班級為單位，強化班級團隊精神凝聚力，落實普及化運動之精神。

(三)結合現有健康與體育領域課程實施，建立學生良好運動習慣、促進學童身體健康、增強體適能。

五、學校申請點數：2點

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)規劃晨間、課間活動內容，並確實執行。

(二)推展健康飲食融入教學活動，提升學生健康觀念。

(三)發展運動社團，以運動方式增進健康體位。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：提高2%以上：5點

四、預期效益：

(一)目標數值：年度學生體位適中率提高百分比：符合指標點數→提高0.5-0.9%：1點，提高1-1.9%：3點，提高2%以上：5點)

(二)協助學童維持理想體重，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動。

(三)提升學生健康體位正確觀念，減少體重過重與肥胖學生佔全校學生總數之比率。



五、學校申請點數：5點

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)於餐前五分鐘進行午餐飲食教育

(二)配合市府的影片與刊物，老師於餐前撥放。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每週施行3次：5點

四、預期效益：

(一)目標數值：每週有多少成導師施行餐前五分鐘達幾次：每月施行2次得1點，每週施行1次得3點，每週施行3次得5點

(二)透過觀賞市府製作的影片，讓學生認識食物並了解其營養價值。

(三)利用營養午餐作為教學素材，將使學習更貼近生活，讓孩子增加健康飲食的意願。

五、學校申請點數：5點

指標六：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)辦理水域安全課程活動

(二)依執行狀況填報體育統計年報

二、執行對象：全體學生

三、指標目標及點數：依執行狀況填報體育統計年報：1點

四、預期效益：

(一)目標數值：執行計畫得1點；未執行則0點

(二)減少水域危險的發生

五、學校申請點數：1點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)進行健康護照的說明及推廣

(二)讓學生了解健康護照的實施方式及對身體的健康

二、執行對象：全體學生

三、指標目標及點數：全校實施：5點



四、預期效益：

(一)目標數值：符合指標點數→1/3班級實施：1點，2/3班級實施：3點，全校實施：5點)

(二)學生能在活動後建立正確的飲食觀念，進而達到身體健康的目的。

五、學校申請點數：5點

指標八：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)宣導均衡飲食，鼓勵學生養成不挑食的習慣。

(二)鼓勵孩子將午餐吃光，盡量不到廚餘。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：降低7%以上：5點

四、預期效益：

(一)目標數值：降低7%以上：5點

(二)學生養成均衡飲食，珍惜食物的好習慣。

五、學校申請點數：5點

指標九：年度學生裸視篩檢不良惡化率

一、執行方式：

(一)加強宣導視力保健

(二)升旗時實施遠眺或下課教室淨空，學生到教室外遊玩

二、執行對象：全體學生

三、指標目標及點數：降低2%以上：5點

四、預期效益：

(一)目標數值：年度學生裸視不良率降低百分比(非最終數值)：降低2% (符合指標點數→降低0~0.9%：1點，降低1~1.9%：3點，降低2%以上：5點)

(二)指導學生了解視力正常的重要性，並能養成正確視力保健習慣。

(三)對於沒近視的學生，預防近視的產生；已近視的學生，減緩其增加的速度

五、學校申請點數：5點

指標十：申請體育署補助正式游泳課程經費

一、執行方式：

(一)申請游泳補助

(二)課程內容(應包含水中安全與自救課程)：水母漂、韻律呼吸、打水、划手等基



本動作，並包含水中安全及自救課程。

二、執行對象：三~六年級

三、指標目標及點數：申請體育署補助正式游泳課程經費：1點

四、預期效益：

(一)請體育署補助正式游泳課程經費得1點

(二)培養基本自救能力，訓練水中體適能，養成尊重個體的生命觀。

五、學校申請點數：1點

指標十一：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：6年級學生

三、指標目標及點數：結合農糧署推動米食教育：2點

四、預期效益：

(一)結合農糧署推動米食教育得2點 (符合指標點數→2)

(二)能讓學生了解在地食材

五、學校申請點數：2點

指標十二：搭配董氏基金會，進行健康吃快樂動活動

一、執行方式：

(一)透過基金會設計的課程活動，進行教學。

(二)透過基金會設計的課程活動，進行均衡飲食的教學活動。

二、執行對象：中年級

三、指標目標及點數：

四、預期效益：

(一)學生能在活動後建立正確的飲食觀念，進而達到身體健康的目的。

(二)學生運用所學知識，影響家人，推廣健康觀念於社區。

五、學校申請點數：2點