

臺南市下營區東興國民小學
111 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：17班
- 二、全校學生人數：405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、本校為農村學校，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由56%提高至58%
- 二、年度學生體位適中率由1%提高至2%
- 三、午餐剩食率由1%降低至7%
- 四、全校推廣健康護照
- 五、參加任2項普及化運動

六、施行餐前五分鐘飲食教育每週施行3次

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	計畫召集人暨綜整計畫推動。
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	陳○萍	學年主任	學年活動協調聯繫
組員	洪○貞	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	陳○吟	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	張○中	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	姜○筑	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
111.08	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
111.09-111.10	擬定計畫及編製教材及教學媒體
111.10-112.05	建立網站與維護

實施日期	工作項目
111.11-111.12	擬定過程成效評量工具
111.11	成效評量前測
111.10-112.05	執行健康促進計畫及過程評量
112.05	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
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
二	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2點	2
三	參加本市辦理2項普及化運動	普及化每參加1項活動：2點	2
四	年度學生體位適中率提高	提高2%以上：5點	5
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行3次：5點	5
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	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報：1點	1
七	推廣健康護照	全校實施：5點	5
八	午餐剩食率降低	降低7%以上：5點	5
九	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
十	施行飲食教育課程或活動	每月施行1次：2點	2
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
十二	學校特色項目	學校特色項目：2點	2

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)辦理體育週及運動會等體育競賽，提升學生運動興趣

(二)成立運動性團隊及課後社團，培養學生運動習慣

二、執行對象：全體學生

三、指標目標及點數：通過率58%以上：5點

四、預期效益：

(一)學生能秉持「每週運動333」的精神，落實於日常生活中

(二)學生規律運動習慣比例逐年提升

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)由晨間、課間、彈性課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。

(二)辦理班際普及化運動校內比賽。

(三)增設課後運動社團。

(四)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：執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2點

四、預期效益：

(一)學生達到每週運動150分鐘比率，預計每年提升15%。

(二)學生體適能中等比率達60%。

(三)學生規律運動習慣比例逐年提升。

(四)完成體育統計年報填報。

五、學校申請點數：2點

指標三：參加本市辦理2項普及化運動

一、執行方式：

(一)平日落實體適能訓練

(二)積極參與普及化運動

二、執行對象：全體學生

三、指標目標及點數：普及化每參加1項活動：2點

四、預期效益：

(一)學生體適能能力提升

(二)樂於參與普及化運動

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)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。

(二)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。

二、執行對象：全體學生

三、指標目標及點數：提高2%以上：5點

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：5點

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)透過午餐時光運用營養師製作的食育教育宣導

(二)鼓勵學生參加餐前五分鐘飲食教育有獎徵答

(三)每班每週完成3次宣導，並有紀錄和實施照片

(四)請導師進行餐前五分鐘宣導

二、執行對象：全體學生

三、指標目標及點數：每週施行3次：5點

四、預期效益：

(一)利用餐前五分鐘提升學生「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」

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)進行水域安全課程活動，增加學生水域安全的認知

(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：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報：1點

四、預期效益：

(一)提升學生水域安全的認知

(二)學生能知道各種救溺相關物品的概念

五、學校申請點數：1點

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)經校務會議討論決議全校實施

(二)由導師及健康教師共同推動健康護照內容

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)全校一起實施健康護照

(二)學生能認真實施健康護照

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)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、三章一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：全體學生

三、指標目標及點數：降低7%以上：5點

四、預期效益：

(一)111年9月要比112年5月午餐剩食率降低7%以上

(二)導師餐前指導，學生能提升飲食知識及惜福習慣

五、學校申請點數：5點

指標九：申請體育署補助正式游泳課程經費

一、執行方式：

(一)向教育局申請游泳補助

(二)每學年進行游泳正式課程

二、執行對象：三至六年級

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)學童能親水、愛水、不怕水

(二)教學完畢後實施檢測，檢測標準參照教育部「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」

五、學校申請點數：1點

指標十：施行飲食教育課程或活動

一、執行方式：

(一)每個月進行飲食教育課程，如繪本等，讓學生能更了解食育重要性

(二)進行有獎徵答活動

二、執行對象：全體學生

三、指標目標及點數：每月施行1次：2點

四、預期效益：

(一)學生能了解食育重要性

(二)學生了解各類食物對身體的重要性，並且養成愛物惜物的行為

五、學校申請點數：2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：五年級

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)學生能知道家鄉特色

(二)由作業學習中體驗米食教育

五、學校申請點數：2點

指標十二：學校特色項目

一、執行方式：

(一)以董氏基金會「健康吃快樂動」的PPT教材與文宣，推動飲食教育宣導。

(二)實施均衡飲食金字塔、天天多蔬果、每天2份奶、天天吃早餐、吃全穀顧健康、黃金比例221、天天運動及喝白開水技巧等課程。

(三)觀看餐前5分鐘影片及實施飲食教育，提升學生飲食知識及惜福習慣。

(四)配合SH150進行規律運動的良好生活習慣。

(五)進行營養教育宣導，建立正確價值觀，減少未來慢性病及心血管疾病風險。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：學校特色項目：2點

四、預期效益：

(一)將成果上傳「健康吃快樂動」網站，填報率100%。

(二)學生能瞭解何種食物才較為營養，並檢查自己每天都吃什麼，有無達到營養均衡。

(三)提升學生飲食知識及惜福習慣。

五、學校申請點數：2點



學生健康護照

班級：

座號：

姓名：



緣起及使用說明	P. 3
個人健康紀錄	P. 4
體適能紀錄	P. 4
健康小知識	P. 6
健康行動紀錄表	P. 7

【緣起】

黃偉哲市長上任後責成教育局，積極檢討並回應家長對臺南區免試入學制度的期待。在調降體適能項目的比重後，為了持續強化學生的體適能、養成學生運動習慣，並讓每個孩子平安健康長大，因此將體適能檢測，轉型為普及化運動和趣味化的體育教學，並結合健康飲食教育，創新推出各校的行動方案，內容重點包括：學校體育趣味化、簡易運動普及化、飲食教育在地化及健康體位創意化等面向，希望落實推動到每所學校、每個班級和學生，以養成規律運動與正確飲食的行動力，並達到「活力臺南、食在健康」的目標。

要增進學生體適能，跑步是學校最容易推行的運動項目，利用課餘或課堂時間累計跑步運動，落實學生每週在校運動時間超過150分鐘(SH150)，並推出全市性「大跑步行動方案」，包括「一學年一超馬」的個人挑戰及班際挑戰賽。另外，在健康飲食方面，全面推動班級餐前5分鐘飲食教育，鼓勵學校開發「我的餐盤」特色本位課程，搭配食農教育，讓學生從認識食物、了解營養價值、惜食感恩、減少午餐剩食比率，強化地產地銷與節能減碳的概念，將飲食知識轉變為日常生活習慣。

除了校園的全面推動，鄭新輝也呼籲家長一起來，推廣到家庭生活，培養親子運動和健康飲食，成為一輩子「吃得健康、規律運動」的好習慣。

【使用說明】

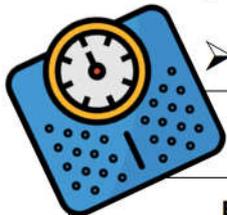
透過記錄健康行動歷程，行動成果視覺化，改變看得見，更有動力朝健康邁進。

教育局暫定6項個人健康行動目標(均衡飲食好習慣、喝足白開水、不喝含糖飲料、不吃零食、不吃油炸食品、天天運動30分鐘)提供學校參考，各校可依據學校發展特色自訂學生個人行動目標，以達成促進學生自主執行健康飲食、快樂運動的目的。

【111學年度上學期個人健康紀錄】



- 姓名：
- 性別：男 女
- 年齡： 歲
- 健康紀錄表



	期初(年 月 日)	期末(年 月 日)
身高	公分	公分
體重	公斤	公斤
身體質量指數 (BMI)		
我的身體質量指數 屬於 (請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 右	左 右

【111學年度上學期體適能紀錄】



	期初 (年 月 日)	期末 (年 月 日)
800/1600 公尺長跑	分 秒	分 秒
立定跳遠	公分	公分
60秒仰臥起坐	下	下
坐姿體前彎	公分	公分



【111學年度下學期個人健康紀錄】



- 姓名：
- 性別：男 女
- 年齡： 歲
- 健康紀錄表



	期初(年 月 日)	期末(年 月 日)
身高	公分	公分
體重	公斤	公斤
身體質量指數 (BMI)		
我的身體質量指數 屬於 (請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 右	左 右

【111學年度下學期體適能紀錄】



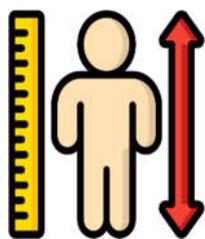
	期初 (年 月 日)	期末 (年 月 日)
800/1600 公尺長跑	分 秒	分 秒
立定跳遠	公分	公分
60秒仰臥起坐	下	下
坐姿體前彎	公分	公分



6



【健康小知識】



- 身體質量指數 (BMI) 的計算：

$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

- 兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值與成人不同，以下是 7-15 歲的 BMI 對照表

年齡	男				女			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
8	14.1	14.1-19	19	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14	14-19.1	19.1	21.3
10	14.5	14.5-20	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2

(資料來源：衛生福利部國民健康署，2018/12)



7



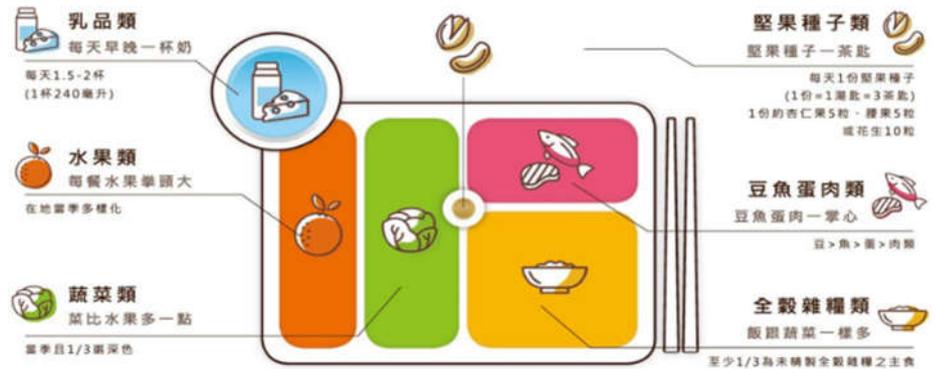
健康行動紀錄表

目標一：均衡飲食好習慣

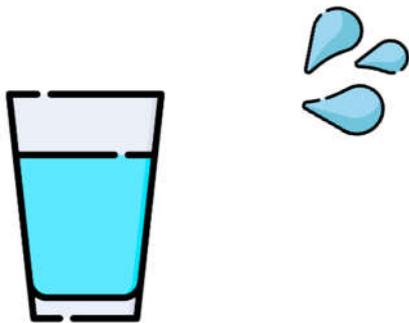
均衡飲食的優點：

- 1.維持理想體重
- 2.促進身體生長及發展
- 3.促進正常生理機能
- 4.預防疾病，增加免疫力

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



目標二：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯)



喝足白開水好處：

- 1.加速新陳代謝，維持美美的肌膚
- 2.促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
3. 避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會

目標三：不喝含糖飲料

(不包含現榨不加糖果汁，但不得以果汁替代水果供應)

喝含糖飲料的缺點：

- 1.增加蛀牙機率。
- 2.導致肥胖。
- 3.精神不濟、注意力不能集中。
- 4.越喝越渴，止渴效果不好。



目標四：不吃零食

零食是指高油、高鹽、高糖，低營養價值的食物，多為經油炸、乾燥、醃製的食品，如蜜餞、糖果、洋芋片等

點心是指除了提供熱量外，仍有其他營養價值，如無加糖優酪乳、小魚乾、堅果種子等。



吃零食的缺點：

- 1.影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡
- 2.飲食重口味的養成，增加身體負擔
- 3.影響生長發育

目標五：不吃油炸食品

少吃油炸的好處：

- 1.降低肥胖的機率
- 2.減少痘痘生長，改善皮膚光澤
- 3.保護心血管



目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！

運動的好處：

- 1.穩定情緒、降低壓力
- 2.促進心肺功能
- 3.儲存健康、保持體力



designed by freepik

[111學年度上學期健康行動紀錄]

		目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析		現在我每週 有天會 <u>吃到</u> 六大類食物	現在我每週 有天可以喝足 白開水	現在我每週會 喝杯含糖飲料	現在我每週 有天會吃零食	現在我每週會 吃 次油炸食品	現在我每週 有天運動達30分 鐘
理想 目標		每天都有 <u>吃到</u> 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明		「每週有幾天」 能 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	7						
	8						
	9						
	10						

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週 有天會 <u>吃到</u> 六大類食物	現在我每週 有天可以喝足 白開水	現在我每週會 喝杯含糖飲料	現在我每週 有天會吃零食	現在我每週會 吃 次油炸食品	現在我每週 有天運動達30分 鐘
理想 目標	每天都有 <u>吃到</u> 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	11					
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					
	19					
	20					

[111學年度下學期健康行動紀錄]

		目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析		現在我每週 有天會 <u>吃到</u> 六大類食物	現在我每週 有天可以喝足 白開水	現在我每週會 喝杯含糖飲料	現在我每週 有天會吃零食	現在我每週會 吃 次油炸食品	現在我每週 有天運動達30分 鐘
理想 目標		每天都有 <u>吃到</u> 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明		「每週有幾天」 能 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	7						
	8						
	9						
	10						

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週 有天會 <u>吃到</u> 六大類食物	現在我每週 有天可以喝足 白開水	現在我每週會 喝杯含糖飲料	現在我每週 有天會吃零食	現在我每週會 吃 次油炸食品	現在我每週 有天運動達30分 鐘
理想 目標	每天都有 <u>吃到</u> 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	11					
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					
	19					
	20					



臺南市東興國小編輯

111年9月



111 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	期末達成率點數
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	5
二	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2點	2	2
三	參加本市辦理2項普及化運動	普及化每參加1項活動：2點	2	4
四	年度學生體位適中率提高	提高2%以上：5點	5	5
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行3次：5點	5	5
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	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報：1點	1	1
七	推廣健康護照	全校實施：5點	5	5
八	午餐剩食率降低	降低7%以上：5點	5	3

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
九	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	2
十	施行飲食教育課程或活動	每月施行1次：2點	2	2
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	2
十二	學校特色項目	學校特色項目：2點	2	2
貳、畢業生個人健康行動獎勵人數統計				
一	健康活力五優獎人數(完成5項健康行動者)		共3人	
二	身體力行實踐獎人數(完成3~4項健康行動者)		共1人	
參、健康護照				
一	學校健康護照			

111 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%，提高體適能檢測通過率</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：通過率58%以上：5點</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>

五、實際成效：

一、體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率達61.05%

二、辦理各項校內比賽，培養學生運動習慣

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：5

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標一成果照片(4~6張)



晨間運動



下課活動



籃球三對三競賽



跳繩比賽



樂樂棒球比賽



環東盃馬拉松比賽

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：

二、執行對象：全體學生

三、指標目標及點數：執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2點

四、預期效益：

(一)學生達到每週運動150分鐘比率，預計每年提升15%。

(二)學生體適能中等比率達60%。

(三)學生規律運動習慣比例逐年提升。

(四)完成體育統計年報填報。

五、實際成效：

一、提升學生運動動機及興趣，養成規律運動習慣

二、增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標二成果照片(4~6張)



直排輪社團



武術社團



籃球三對三競賽



樂樂棒球比賽



跳繩接力賽



晨間路跑

指標三：參加本市辦理2項普及化運動

一、執行方式：

(一)平日落實體適能訓練

(二)積極參與普及化運動

二、執行對象：全體學生

三、指標目標及點數：普及化每參加1項活動：2點

四、預期效益：

(一)學生體適能能力提升

(二)樂於參與普及化運動

五、實際成效：

一、參加第二屆馬拉松比賽榮獲六年級乙組第二名

二、參加112年國民中小學大隊接力班際對抗賽

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：4

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標三成果照片(4~6張)



參加第二屆馬拉松比賽榮獲六年級
乙組第二名



參加第二屆馬拉松比賽榮獲六年級
乙組第二名



參加第二屆馬拉松比賽榮獲六年級
乙組第二名



參加112年國民中小學大隊接力班
際對抗賽



參加112年國民中小學大隊接力班
際對抗賽



參加112年國民中小學大隊接力班
際對抗賽

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)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。

(二)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。

二、執行對象：全體學生

三、指標目標及點數：提高2%以上：5點

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活中。

五、實際成效：

一、體位適中率提高4.56%，降低學生過輕過重肥胖比率4%以上。

二、提高正確運動知識，達到強身健體之功效。

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：5

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標四成果照片(4~6張)



晨間活動--跑步



晨間活動--4-6年級路跑



晨間活動--跳繩



下課時學生到戶外進行運動



下課時學生到戶外進行運動



設置良心球讓學生更喜歡運動

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

- (一)透過午餐時光運用營養師製作的食育教育宣導
- (二)鼓勵學生參加餐前五分鐘飲食教育有獎徵答
- (三)每班每週完成3次宣導，並有紀錄和實施照片
- (四)請導師進行餐前五分鐘宣導

二、執行對象：全體學生

三、指標目標及點數：每週施行3次：5點

四、預期效益：

- (一)利用餐前五分鐘提升學生「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」

五、實際成效：

- 一、提升學生「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、每班每週完成3次宣導，並有紀錄和實施照片

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：5

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標五成果照片(4~6張)



老師進行餐前五分鐘宣導



學生認真觀看影片



學生認真觀看影片



老師進行營養教育宣導

學生認真觀看影片



老師進行餐前五分鐘宣導

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)進行水域安全課程活動，增加學生水域安全的認知

(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：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報：1點

四、預期效益：

(一)提升學生水域安全的認知

(二)學生能知道各種救溺相關物品的概念

五、實際成效：

一、利用朝會、聯絡簿、粉絲專頁對家長及學生宣導

二、提升學生水域安全的認知

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

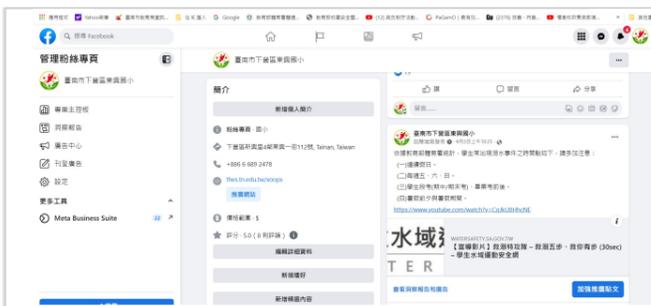
九、指標六成果照片(4~6 張)



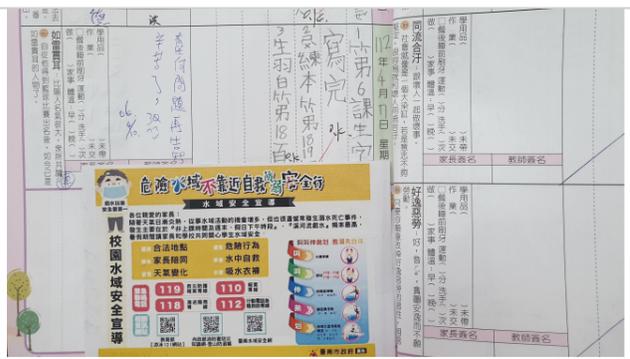
朝會宣導



東興國小粉絲專頁宣導



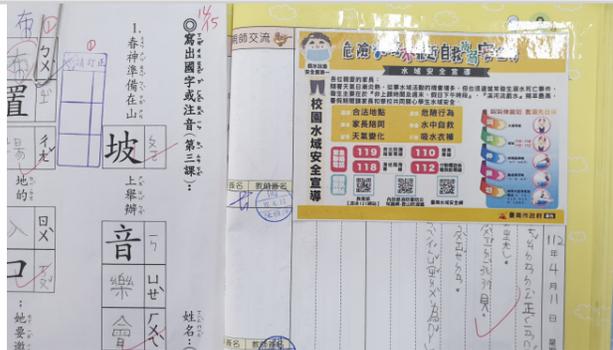
東興國小粉絲專頁宣導



聯絡簿宣導



聯絡簿宣導



聯絡簿宣導

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

- (一)經校務會議討論決議全校實施
- (二)由導師及健康教師共同推動健康護照內容

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)全校一起實施健康護照
- (二)學生能認真實施健康護照

五、實際成效：

- 一、全校參與餐前五分鐘飲食教育計畫，建立學生健康飲食概念
- 二、珍惜食材，減少剩食，學生均衡飲食

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：5

八、佐證文件：[📄](#)

九、指標七成果照片(4~6張)



學生認真繕寫健康護照



執行健康護照成果

學生認真繕寫健康護照



執行健康護照成果



執行健康護照成果



執行健康護照成果

指標八：午餐剩食率降低

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、三章一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：全體學生

三、指標目標及點數：降低7%以上：5點

四、預期效益：

(一)111年9月要比112年5月午餐剩食率降低7%以上

(二)導師餐前指導，學生能提升飲食知識及惜福習慣

五、實際成效：

一、下學期比上學期廚餘量降低6.5%

二、導師餐前指導，學生能提升飲食知識及惜福習慣

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標八成果照片(4~6張)



老師進行宣導



營養均衡最重要



營養均衡最重要



營養均衡最重要



飯菜吃光光



廚餘減量

指標九：申請體育署補助正式游泳課程經費

一、執行方式：

- (一)向教育局申請游泳補助
- (二)每學年進行游泳正式課程

二、執行對象：三至六年級

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)學童能親水、愛水、不怕水
- (二)教學完畢後實施檢測，檢測標準參照教育部「全國中、小學學生 游泳與自救能力基本指標」

五、實際成效：

- 一、游泳檢測（二級以上者）合格達74%
- 二、學童能親水、愛水、不怕水。
- 三、學童能學會簡易自救方式。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

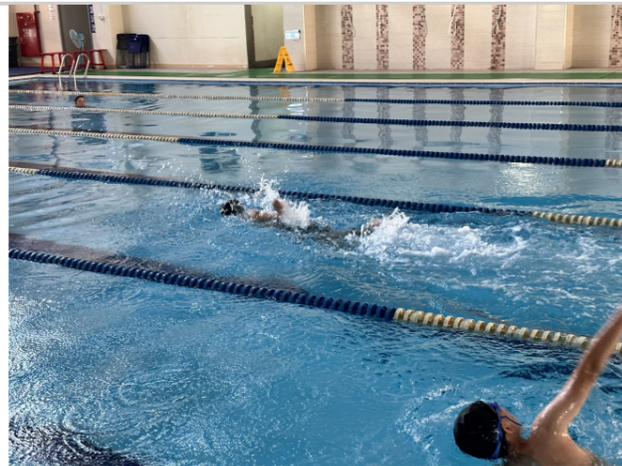
九、指標九成果照片(4~6 張)



游泳上課情形



游泳上課情形



游泳檢測



游泳檢測



游泳嘉年華情形



游泳嘉年華校長頒獎

指標十：施行飲食教育課程或活動

一、執行方式：

(一)每個月進行飲食教育課程，如繪本等，讓學生能更了解食育重要性

(二)進行有獎徵答活動

二、執行對象：全體學生

三、指標目標及點數：每月施行1次：2點

四、預期效益：

(一)學生能了解食育重要性

(二)學生了解各類食物對身體的重要性，並且養成愛物惜物的行為

五、實際成效：

一、學生了解各類食物對身體的重要性，並且養成愛物惜物的行為

二、每月實施食育課程

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標十成果照片(4~6 張)



學生認真欣賞影片



學生認真欣賞影片



學生認真欣賞影片



學生認真欣賞影片



學生認真欣賞影片



學生認真欣賞影片

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：五年級

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)學生能知道家鄉特色

(二)由作業學習中體驗米食教育

五、實際成效：

一、藉由季節更迭了解蔬果特色，認識種植農作對於永續發展目標

二、保護地球並確保人類享有和平與繁榮，加強食物安全、糧食自主率的影響與概念，

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標十一成果照片(4~6張)



開幕式



盤點下營的可適合當季種植之蔬果



盤點下營的可適合當季種植之蔬果



認識有機農業、友善耕作



創意蔬果製作



作業組成果展、反思與回饋

指標十二：學校特色項目

一、執行方式：

(一)以董氏基金會「健康吃快樂動」的PPT教材與文宣，推動飲食教育宣導。

(二)實施均衡飲食金字塔、天天多蔬果、每天2份奶、天天吃早餐、吃全穀顧健康、黃金比例221、天天運動及喝白開水技巧等課程。

(三)觀看餐前5分鐘影片及實施飲食教育，提升學生飲食知識及惜福習慣。

(四)配合SH150進行規律運動的良好生活習慣。

(五)進行營養教育宣導，建立正確價值觀，減少未來慢性病及心血管疾病風險。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：學校特色項目：2點

四、預期效益：

(一)將成果上傳「健康吃快樂動」網站，填報率100%。

(二)學生能瞭解何種食物才較為營養，並檢查自己每天都吃什麼，有無達到營養均衡。

(三)提升學生飲食知識及惜福習慣。

五、實際成效：

一、學生能了解六大類食物的營養，養成均衡飲食的好習慣。

二、落實「健康吃快樂動」於生活中。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標十二成果照片(4~6張)



老師上課講解飲食分類，加強學生的知識



學生上台講解飲食金字塔，增進對飲食知識的認知



老師上課講解飲食金字塔，加強學生的知識



學生認真完成學習單，將食育知識
落實於生活



學生上台講解飲食金字塔，增進對
飲食知識的認知



學生認真完成學習單，將食育知識
落實於生活

全校金、銀獎累計學生人數

- 一、全校金獎累計學生人數：共 3人
- 二、全校銀獎累計學生人數：共 1人
- 三、獲獎名冊：[↓](#)

健康護照

- 一、學校健康護照：[↓](#)