



110 學年度臺南市東區東光國民小學
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% , 提高體適能檢測通過率	通過率 57~57.9% : 3點	3	0	3
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	1
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	2
四	年度學生體位適中率提高	提高 0.5~0.9% : 1點	1	0	1
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行1次 : 3點	3	0	3
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	1
七	推廣健康護照	全校實施 : 5點	5	0	5
八			0	0	0
九			0	0	0
十	年度學生齲齒率降低	降低 0~0.9% : 1點	1	0	1
十一	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	1

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
十二			0	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0人		
二	應屆畢業生銀獎累計學生人數		共0人		
參、健康護照					
一	學校健康護照		已上傳		

**110 學年度臺南市東區東光國民小學
學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果報告**

指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率	
<p>一、執行方式：</p> <p>(一)體適能教學及檢測。</p> <p>(二)推動SH150。</p> <p>二、執行對象：4-6年級學生</p> <p>三、指標目標及點數：通過率57~57.9%：3點</p> <p>四、預期效益：</p> <p>(一)學生規律運動習慣比例逐年提升。</p> <p>五、實際成效：</p> <p>一、學生體適能通過率提升達63%</p> <p>二、體適能填報率達100%</p> <p>六、學校申請點數：3</p> <p>七、學校自評點數：3</p> <p>八、佐證文件：已上傳</p>	
九、指標一成果照片(4~6張)	



學生進行800公尺測驗



學生進行體適能測驗-仰臥起坐



學生進行體適能測驗-坐姿體前彎



學生進行體適能測驗-立定跳遠

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)擬定本校SH150計畫。

(二)落實推動本校SH150計畫。

二、執行對象：1-6年級學生

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)(四) 學生規律運動習慣比例逐年提升。

五、實際成效：

一、學生規律運動習慣比例逐年提升。

二、學生喜歡並樂於運動

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：已上傳

九、指標二成果照片(4~6 張)



本校田徑隊學生訓練實況



學生於晨光時間進行大步跑心肺運動



學生於晨光時間進行跳繩運動



導師帶領學生於晨光時間進行籃球運動

指標三：參加本市辦理任2項普及化運動

一、執行方式：

(一)參加本市辦理任一項普及化運動。

二、執行對象：3-6年級學生

三、指標目標及點數：參加2項活動：2點

四、預期效益：

(一)計參與幾項本市辦理普及化運動：大隊接力、樂樂棒球或馬拉松接力等普及化運動。

五、實際成效：

一、參加普及化運動臺南市110學年大隊接力班際對抗賽

二、校內自行辦理普及化運動樂樂棒球班際競賽

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：已上傳

九、指標三成果照片(4~6 張)



臺南市110學年大隊接力班際對抗賽比賽實況



臺南市110學年大隊接力班際對抗賽現場合影



學校自行辦理樂樂棒球班際競賽



學校自行辦理樂樂棒球班際競賽

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)推動健康促進計畫。

(二)推動SH150計畫。

二、執行對象：1-6年級學生

三、指標目標及點數：提高0.5~0.9%：1點

四、預期效益：

(一)學生規律運動習慣比例逐年提升。

五、實際成效：

一、學生養成規律運動的習慣

二、提升學生體適能

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：已上傳

九、指標四成果照片(4~6 張)



跑步減重



跑步提健康體適能



球類活動-促進健康體位



球類活動-促進健康體位2

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)每週進行2次全校餐前5分鐘宣導廣播。

(二)實施健康飲食教育宣導。

二、執行對象：1-6年級學生。

三、指標目標及點數：每週施行1次：3點

四、預期效益：

(一)學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣

五、實際成效：

一、學生養成健康飲食的習慣

二、學生養成珍惜食物的習慣

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：已上傳

九、指標五成果照片(4~6 張)



我的餐盤



說明我的餐盤分類



分組上台說明圖卡類別



小朋友搶答活動

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)定期辦理水域安全宣導

(二)配合辦理游泳課程進行水域安全宣導教育

二、執行對象：1-6年級學生。

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)學生能了解水域安全注意事項。

(二)學生能了解水上運動常見意外及處置。

五、實際成效：

一、學生能了解水域安全注意事項。

二、學生能了解水上運動常見意外及處置。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：已上傳

九、指標六成果照片(4~6 張)



水域安全宣導教育



請學生練習水母漂動作



水中自救練習-仰漂



叫叫伸拋滑講解

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

- (一)印製全校學生健康護照。
- (二)由健康與體育科任教育進行健康護照說明及教學。

二、執行對象：

三、指標目標及點數：全校實施：5點

四、預期效益：

五、實際成效：

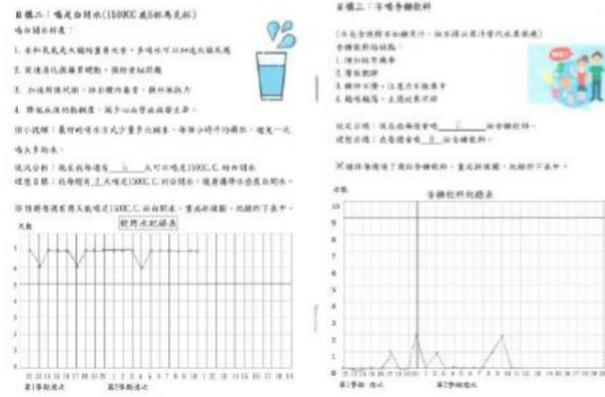
- 一、促進學生健康飲食與管理
- 二、提升學生體適能

六、學校申請點數：5

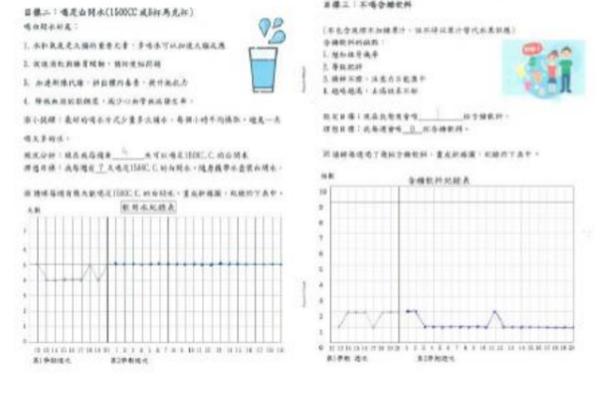
七、學校自評點數：5

八、佐證文件：已上傳

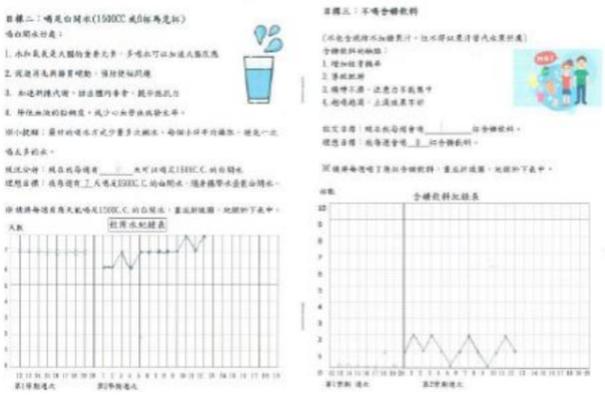
九、指標七成果照片(4~6 張)



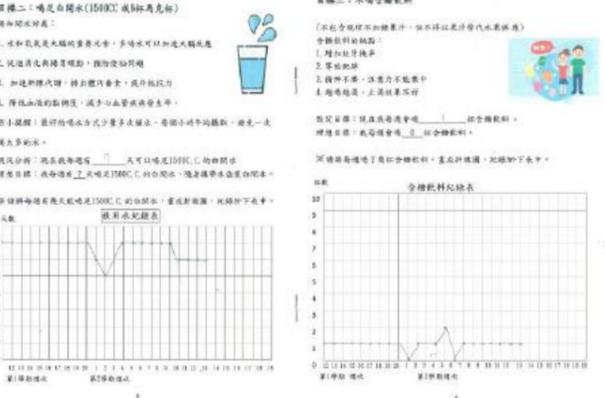
學生1-健康護照成果



學生2-健康護照成果



學生3-健康護照成果



學生4-健康護照成果

指標十：年度學生齲齒率降低

一、執行方式：

- (一)推動本校潔牙教育。
- (二)班級定期進行含氟漱口紀錄。
- (三)推動「督導式潔牙」方式。

二、執行對象：1-6年級學生。

三、指標目標及點數：降低0~0.9%：1點

四、預期效益：

(一)學生齲齒率降低。

(二)學生能了解正確的潔牙方法及口腔保健的重要性。

五、實際成效：

一、學生正確潔牙降低齲齒率

二、促進學生口腔衛生保健

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：已上傳

九、指標十成果照片(4~6張)



口腔保健教育宣導



口腔保健教育宣導2



護理師指導學生潔牙



護理師指導學生潔牙2

指標十一：申請體育署補助正式游泳課程經費

一、執行方式：

(一)辦理高年級游泳體驗教育。

二、執行對象：

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)提升學生運動風氣。

