

臺南市立鹽行國中推動健康促進計畫特色

一、參加臺南市 111 學年度健康促進學校標語設計比賽獲

第一名及佳作

臺南市 111 學年度健康促進學校創意標語設計比賽績優名單

編號	名次	學校(全銜)	學校-英(全銜)	學生	學生-英	指導老師	指導老師-英
1	第一名	臺南市立鹽行國民中學	Tainan Municipal Yanhang Junior High School	林珈綺	Lin Jia-chi	鄭安伶	Cheng An-ling
2	第一名	臺南市立復興國民中學	Tainan Municipal Fusing Junior High School	吳昕頌	Wu Hsin-yi	無	
3	第二名	臺南市立民德國民中學	Tainan Municipal Minde Junior High School	王佳思	Wang Chia-en	羅嘉萍	Luo Chia-ping
4	第三名	臺南市立復興國民中學	Tainan Municipal Fusing Junior High School	林書涵	Lin Shu-han	吳佩娥	Wu Pei-o
5	第三名	臺南市立大內國民中學	Tainan Municipal Danei Junior High School	楊君	Yang Jun	張世綸	Chang Shih-lun
6	第三名	臺南市私立興國高級中學	Tainan Hsing Kuo Senior High School	王信鈞	Wang Hsin-chun	陳玉婷	Chen Yu-ting
7	佳作	臺南市立大橋國民中學	Tainan Municipal Daciao Junior High School	薛博恩	Syue Bo-en	洪蕙玲	Hong Hui-ling
8	佳作	臺南市立新市國民中學	Tainan Municipal Sinshih Junior High School	吳宥羨	Wu Yu-chen	張瀾宥	Chang Lan-yu
9	佳作	臺南市私立港明國民中學	Tainan Kang Ming Senior High School	陳德御	Chen De-yu	陳幸溫	Chen Xing-wen
10	佳作	臺南市私立港明國民中學	Tainan Kang Ming Senior High School	鄭廷豫	Cheng Ting-yu	林煥斌	Lin Han-pin
11	佳作	臺南市私立港明國民中學	Tainan Kang Ming Senior High School	王昌昱	Wang Chang-Yu	劉俞楓	Liu Yu-feng
12	佳作	臺南市立復興國民中學	Tainan Municipal Fusing Junior High School	劉家瑜	Lin Chia-yu	林冬梅	Lin Tung-mei
13	佳作	臺南市立復興國民中學	Tainan Municipal Fusing Junior High School	葉珮絮	Yeh Pei-jie	無	
14	佳作	臺南市立復興國民中學	Tainan Municipal Fusing Junior High School	莊茜羽	Jun Cian-yu	無	
15	佳作	臺南市立六甲國民中學	Tainan Municipal Lioujia Junior High School	胡琮昇	Hu Tsung-sheng	沈家榮	Shen Chen-rong
16	佳作	臺南市立安定國民中學	Tainan Municipal Anding Junior High School	陳雨歆	Chen Yu-xin	陳韋昕	Chen Wei-sin
17	佳作	臺南市立安定國民中學	Tainan Municipal Anding Junior High School	黃湘棋	Huang Hsiang-chi	黃一又	Huang I-yu
18	佳作	臺南市立和順國民中學	Tainan Municipal Heshun Junior High School	黃子權	Huang Tzi-chuan	無	
19	佳作	臺南市立和順國民中學	Tainan Municipal Heshun Junior High School	林欣妤	Lin Sin-yu	無	
20	佳作	臺南市立永康國民中學	Tainan Municipal Yong-kang Junior High School	陳奕潔	Chen I-chih	何倣安	Ho Chu-an
21	佳作	臺南市立永康國民中學	Tainan Municipal Yong-kang Junior High School	陳宥睿	Chen You-rui	蔡敏正	Tsai Ming-cheng
22	佳作	臺南市立永康國民中學	Tainan Municipal Yong-kang Junior High School	柳蕎涵	Liu Ru-han	陳曉菁	Chen Hsiao-ching
23	佳作	臺南市立永康國民中學	Tainan Municipal Yong-kang Junior High School	許定立	Xu Ding-li	蔡敏正	Tsai Ming-cheng
24	佳作	臺南市立安南國民中學	Tainan Municipal Annan Junior High School	黃馨鈞	Huang Hsin-yun	黃湘齡	Huang Shiang-yi
25	佳作	臺南市立鹽行國民中學	Tainan Municipal Yanhang Junior High School	黃怡璇	Huang Yi-xuan	鄭安伶	Cheng An-ling

得獎學生作品



二、參加衛生局委辦之「健康校園」計畫

有鑑於國人近年來飲食精緻化，造成許多健康問題，臺南尤為美食之都，學生健康體位議題遂成為校園推動的重要工作之一，而國中生可能因同儕、壓力接觸菸檳酒，如何防制也是一大考驗。故本校今年申請參加衛生局委辦之「健康校園」計畫，計畫中安排健康講座、菸檳酒防制宣導、實施健康體位宣導或活動、以及失智症的介紹。希望能透過不同面向來推動健促議題，建立學生、家庭健康觀念。

附件：健康校園計畫成果報告書

臺南市政府衛生局委託辦理 112 年度「健康校園」推動計畫

成果報告

申請單位:臺南市 鹽行國中

註：本計畫書限用中文書寫

【本計畫經費由衛生福利部國民健康署運用菸品健康福利捐支應】

壹、 執行單位基本資料：

1.機關團體名稱：	臺南市立鹽行國中
2. 統一編號：	88797517
3.登記地址：	臺南市永康區水漾路 110 號
4. 立案字號及日期：	(政府機關構免填)
5. 金融機構名稱及帳號：	銀行名稱：永康區農會 帳號：00324160194260
6. 組織宗旨或任務：	(政府機關構免填)
7.負責人姓名：	林建佑
8. 主要推動者姓名：	姜忠宏、鄭盛元、江麗雯
9. 聯絡人姓名：	江麗雯
10. 連絡電話：	063538289#133
11. 傳真：	
12. 電子信箱 (E-mail)	nicolavanli@gmail.com
13. 全校教職員人數:26	學生人數：320

貳、 成果摘要

- 1、 運動週期改變：學生平均運動習慣達每週至少3天、累積至少150分鐘，協助學生提高每週運動時間
- 2、 持續推動民俗體育、普及化運動並結合體育競賽週活動，增加學生生活動量並強化運動技能，並於上述比賽宣傳菸檳防制。
- 3、 運動社團能參與市級比賽，發揮學生運動精神及強健體魄，建立標準體適能。
- 4、 實施正確飲食課程並進行宣導，學生平均健康識能(含營養、健康體位)的認知後測正確率達80%。
- 5、 透過專業講師之教學活動，師生能認識菸檳酒傷害並學習拒菸技巧，建立正確觀念。學生對於菸、檳、酒相關認知後測正確率答80%

6、 師生能增進對失智症的預防與了解，學生對於菸、檳、酒相關認知後測正確率答 80%。

參、 計畫期程

推動內容		期程(年/月)	112/03	112/04	112/05	112/06	112/07
(一) 制定學校健康策略	每學期初提出健康管理策略，並於期末評估效益。						
	實施「大跑步計畫」，鼓勵體位不佳學生運動。						
(三)實施各項衛教工作	管理體位需改進的學生，提供監控與改善策略						
	建立無菸檳校園環境及舉辦菸檳害防制宣導活動。						
	提供學生均衡營養之午餐及每週一蔬食日活動。						
(四)健康教育課程及活動	健康體育課程推行班級團體體能運動。						
	2.成立學生運動社團（田徑、足球、籃球隊等）。						
	4.每學期進行營養教育宣導。						
(五)實施專題講座、座談會	健康飲食與體位、煙檳酒防制、失智症宣導。						
(六)舉辦各項競賽活動	舉辦班際體育競賽。						
(七)體適能教育、提倡規律運動、養成健康儲蓄觀念	利用健康護照與體適能管理自身健康狀況						
	結合大跑步計畫，鼓勵學生戶外活動。						
	每日早晨導師時間進行各班自選特色體育活動。						
	成立籃球、田徑等社團，鼓勵學生參加，足球隊並聘請專業教練指導。						
	申請市府普及化運動及民俗運動計畫經費。						
(八)建立健全的校園環境	開放學校運動場……等運動設施，提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。						
	定期檢查各項校園設施並進行維護工作。						
	建構完善、安全的校園學習環境，以達到學生「無傷病」之目標。						

推動內容		期程(年/月)				
		112/03	112/04	112/05	112/06	112/07
	建立無菸(檳)、無毒校園環境。					
(九)建立「學校-社區」良好合作關係	開學初舉辦家長親師座談會，宣導「健康校園計畫」之精神和內涵。					
	邀請具醫護背景之志工團隊到校宣導，融入健康飲食觀念。					

肆、 執行策略及方法

- 一、 實施 SH150大跑步計畫，並宣導下課教室淨空，鼓勵學生增加運動時間。
- 二、 運動性社團積極參加比賽，本學期木球隊共計參加8場比賽(含市級及社區性比賽)，Teeball 隊與籃球隊參加112年臺南市對抗賽、田徑隊參加112年春季盃比賽。透過訓練，武術隊參加社區比賽，使學生於運動中獲得成就與樂趣。
- 三、 舉辦七~九年級班際球類對抗賽，鼓勵學生利用課餘時間練習。
- 四、 購置專業訓練器材，如啞鈴、彈力帶、起跑架，請教練或體育老師於課程中教導學生使用，提高肌力。
- 五、 聘請講師教授專業知識，提高健康知能。
- 六、 於健康課中融入健康飲食教學，推行健康餐盤概念。

伍、 執行成果

一、 照片及說明至少8張

學生健康體位議題遂成為校園推動的重要工作之一，而國中生可能因同儕、壓力接觸菸檳酒，如何防制也是一大考驗。故本校今年申請參加衛生局委辦之「健康校園」計畫，計畫中安排健康講座、菸檳酒防制宣導、實施健康體位宣導或活動、以及失智症的介紹。希望能透過不同面向來推動健促議題，建立學生、家庭健康觀念。另外，本學期也舉辦多項班際球賽，讓學生能在競賽中獲得成就感與學習球類運動技能，以期成為成長後的休閒興趣，藉以做到「運動一生、健康一生」！

菸檳酒防制議題講座



電子菸防制宣導



菸檳酒防制講座前後測



健康知能講座-健康飲食(有獎徵答)



健康知能講座-健康飲食(民健康餐盤)



失智症講座

邀請奇美醫院講師以繪本共讀的方式讓孩子了解失智症



失智症講座

邀請奇美醫院講師以繪本共讀的方式讓孩子了解失智症



晨間實施 SH150 大跑步計畫(跑步前熱身)



晨間實施 SH150 大跑步計畫(跳繩運動)



晨間實施 SH150 大跑步計畫(樂活跑步)



運動性社團參加全市比賽(臺南市 112 年 TEEBALL 對抗賽)



舉辦班際羽球賽



舉辦班際排球賽



身體活動 (運動行為) 改變統計表

身體活動 (運動行為) 改變統計表	
項目	統計結果
1	<input type="checkbox"/> 有-----_92_% <input type="checkbox"/> 沒有-----_8_%
2	<input type="checkbox"/> 0 天-----_5_% <input type="checkbox"/> 1-2 天-----_30_% <input type="checkbox"/> 3-4 天-----_10_% <input type="checkbox"/> 5-6 天-----_30_% <input type="checkbox"/> 7 天-----_25_%
3	<input type="checkbox"/> 10 分鐘以下-----_12_% <input type="checkbox"/> 10-30 分鐘-----_22_% <input type="checkbox"/> 30-60 分鐘-----_33_% <input type="checkbox"/> 60 分鐘以上-----_33_%
4	<input type="checkbox"/> 0 天-----_4_% <input type="checkbox"/> 1-2 天-----_25_% <input type="checkbox"/> 3-4 天-----_16_% <input type="checkbox"/> 5-6 天-----_25_% <input type="checkbox"/> 7 天-----_30_%
5	<input type="checkbox"/> 10 分鐘以下-----_12_% <input type="checkbox"/> 10-30 分鐘-----_25_% <input type="checkbox"/> 30-60 分鐘-----_33_% <input type="checkbox"/> 60 分鐘以上-----_30_%
6	<input type="checkbox"/> 喜歡-----_79_% <input type="checkbox"/> 還好-----_17_% <input type="checkbox"/> 不喜歡-----_4_%
7	<input type="checkbox"/> 跑步-----_33_% <input type="checkbox"/> 跳繩-----_20_% <input type="checkbox"/> 騎腳踏車-----_54_% <input type="checkbox"/> 游泳-----_29_% <input type="checkbox"/> 打球-----_71_% <input type="checkbox"/> 跳舞-----_17_% <input type="checkbox"/> 其他-----_12_%
8	<input type="checkbox"/> 可以跟同學一起玩-----_63_%

	<input type="checkbox"/> 可以拿到獎勵品-----_8_% <input type="checkbox"/> 可以紓壓、放鬆-----_71_% <input type="checkbox"/> 運動很快樂-----_75_% <input type="checkbox"/> 其他-----_8_%
9	<input type="checkbox"/> 會喘、很累-----_20_% <input type="checkbox"/> 不知道做什麼運動-----_8_% <input type="checkbox"/> 運動很無聊-----_8_% <input type="checkbox"/> 沒有時間-----_8_% <input type="checkbox"/> 其他-----_0_%
10	<input type="checkbox"/> 變得更健康-----_88_% <input type="checkbox"/> 體態改變-----_54_% <input type="checkbox"/> 和同儕感情變好-----_29_% <input type="checkbox"/> 其他-----_4_%

健康識能講座-1(營養、健康體位) 統計表

健康識能講座-1—統計表

健康識能講座前測-營養、健康體位	
1-6 題解答：212321	
7-12 題解答：321244	
項目	結果統計
1-6 題全部正確	___8___%(共__2__人)
1-6 題正確 5 題	___16___%(共__4__人)
1-6 題正確 4 題	___32___%(共__8__人)
1-6 題正確 3 題	___32___%(共__8__人)
1-6 題正確 2 題	___4___%(共__1__人)
1-6 題正確 1 題	___8___%(共__2__人)
1-6 題全部錯誤	___0___%(共__0__人)
7-9 題全部正確	___24___%(共__6__人)
7-9 題正確 2 題	___28___%(共__7__人)
7-9 題正確 1 題	___32___%(共__8__人)
7-9 題全部錯誤	___16___%(共__3__人)
10-12 題全部正確	___88___%(共__22__人)
10-12 題正確 2 題	___4___%(共__1__人)
10-12 題正確 1 題	___4___%(共__1__人)
10-12 題全部錯誤	___4___%(共__1__人)

健康識能講座-1—統計表

健康識能講座後測-營養、健康體位	
1-6 題解答：212321	
7-12 題解答：321244	
項目	結果統計
1-6 題全部正確	___96___%(共___24___人)
1-6 題正確 5 題	___0___%(共___0___人)
1-6 題正確 4 題	___0___%(共___0___人)
1-6 題正確 3 題	___4___%(共___1___人)
1-6 題正確 2 題	___0___%(共___0___人)
1-6 題正確 1 題	___0___%(共___0___人)
1-6 題全部錯誤	___0___%(共___0___人)
7-9 題全部正確	___96___%(共___24___人)
7-9 題正確 2 題	___0___%(共___0___人)
7-9 題正確 1 題	___0___%(共___0___人)
7-9 題全部錯誤	___4___%(共___1___人)
10-12 題全部正確	___96___%(共___24___人)
10-12 題正確 2 題	___0___%(共___0___人)
10-12 題正確 1 題	___0___%(共___0___人)
10-12 題全部錯誤	___4___%(共___1___人)

健康識能講座-2(菸、檳、酒) 統計表

健康識能講座-2—統計表

健康識能講座前測-菸、檳、酒	
解答: (4)(4)(3)(3)(2)(3)(5)(3)(11)(1)	
項目	結果統計
1-10 題全部正確	___29___%(共_7___人)
1-10 題正確 9 題	___46___%(共_11___人)
1-10 題正確 8 題	___13___%(共_3___人)
1-10 題正確 7 題	___8___%(共_2___人)
1-10 題正確 6 題	_____%(共____人)
1-10 題正確 5 題	_____%(共____人)
1-10 題正確 4 題	_____%(共____人)
1-10 題正確 3 題	_____%(共____人)
1-10 題正確 2 題	_____%(共____人)
1-10 題正確 1 題	___4___%(共_1___人)
1-10 題全部錯誤	_____%(共____人)
10-12 題全部錯誤	_____%(共____人)

健康識能講座-2—統計表

健康識能講座後測-菸、檳、酒	
解答: (4)(4)(3)(3)(2)(3)(5)(3)(11)(1)	
項目	結果統計
1-10 題全部正確	_____84____%(共__20__人)
1-10 題正確 9 題	_____4____%(共__1__人)
1-10 題正確 8 題	_____8____%(共__2__人)
1-10 題正確 7 題	_____%(共____人)
1-10 題正確 6 題	_____%(共____人)
1-10 題正確 5 題	_____%(共____人)
1-10 題正確 4 題	_____%(共____人)
1-10 題正確 3 題	_____4____%(共__1__人)
1-10 題正確 2 題	_____%(共____人)
1-10 題正確 1 題	_____%(共____人)
1-10 題全部錯誤	_____%(共____人)
10-12 題全部錯誤	_____%(共____人)

失智友善社區講座滿意度統計表

請以「V」方式回答下列題目	5 非常滿意	4 滿意	3 普通	2 不滿意	1 非常不滿意
1. 我對此課程整體滿意度	80%	20%			
2. 我對老師的上課方式	75%	25%			
3. 我對老師的上課內容	75%	25%			
請以「V」方式回答下列題目	5 非常同意	4 同意	3 普通	2 不同意	1 非常不同意
4. 課程可以讓我瞭解失智症	75%	25%			
5. 上完課後我能友善失智者及家屬	80%	20%			

陸、 評價

精隨著國人飲食的精緻畫，許多健康問題也隨之浮現，且年齡逐漸下修，常見國中、國小學生體重超重，實為日後健康隱憂，加上臺南人飲食偏甜，手搖飲料充斥市面，長期飲食失衡易造成肥胖，高糖、高脂肪等「垃圾食品」不但讓人腰圍和體重飆升，還會給人帶來情緒和精神健康等一系列問題，因此建立學生健康飲食與運動的觀念刻不容緩。

從健康知能前後測、菸檳酒講座前後測，可以發現學生對於健康飲食、菸檳酒防制的相關知能提升至 80%以上，而身體活動行為統計表也可得知學生普遍喜愛運動，而球類或競技類運動更能引發其興趣，故本計畫中提倡舉辦班際球賽，實能提升學生運動意願。另外，在舉辦失智症講座後，學生也都能理解身邊失智症家人的無助與需求，更能同理與協助失智老人。

透過「健康校園」計畫使原本的健促議題能充分發揮，經費挹注也能有更多資源辦理增能講座、發展更多體能活動，藉此達到由內而外的飲食運動觀念改變。

柒、 檢討與建議

本計畫除了宣導健康飲食與體適能之外，還有國中生最容易遇到的煙檳酒防制，非常符應國中階段健康知能需求。其中更有失智症之宣導，讓學生能了解國人目前面臨的健康難題，並且透過宣導將失智症預防的概念推展至家庭裡。

未來希望能夠增加失智症舉辦的場次，並且可以直接於班親會、社區健康增能活動中，向家長宣導健康飲食與運動對預防失智症的重要。