

1-0-1

## 臺南市 111 學年度崇學國民小學

### 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	臺南市111學年度健康促進學校健康體位議題共識暨增能研習(第一次)			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111學年	參加人數			
簡述活動內容	<p>一、透過專家指導分享「巧推 nudge 健康體位健康宣導新策略」，研討本學年度健康體位巧推成效評價執行方式。</p> <p>二、凝聚校群共識，發揮組織效益，建構全面性提升健康體位執行成效的有效策略。</p>			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：健康體位議題共識暨增能研習(林良駿校長)



說明：健康體位議題共識暨增能研習(張惟秀股長)



說明：健康體位議題共識暨增能研習(徐錦興教授)



說明：健康體位議題共識暨增能研習(王雪滢承辦)

# 臺南市 111 學年度崇學國民小學

## 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	臺南市111學年度健康促進學校健康體位議題共識暨增能研習(第二次)			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111學年	參加人數			
簡述活動內容	一、透過專家指導分享「巧推 nudge 健康體位健康宣導新策略」，研討本學年度健康體位巧推成效評價執行方式。 二、凝聚校群共識，發揮組織效益，建構全面性提升健康體位執行成效的有效策略。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：健康體位議題共識暨增能研習(各校夥伴)



說明：健康體位議題共識暨增能研習(專注聆聽)



說明：健康體位議題共識暨增能研習(種子學校)



說明：健康體位議題共識暨增能研習(種子學校)

# 臺南市 111 學年度崇學國民小學

## 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	臺南市111學年度健康促進學校健康體位議題共識暨增能研習(第三次)			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111學年	參加人數			
簡述活動內容	一、各校群學校推動健康體位策略研討。 二、凝聚校群共識，發揮組織效益，建構全面性提升健康體位執行成效的有效策略。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：健康體位議題共識暨增能研習(種子學校)



說明：健康體位議題共識暨增能研習(種子學校)



說明：健康體位議題共識暨增能研習(種子學校)



說明：健康體位議題共識暨增能研習(種子學校)

# 臺南市 111 學年度崇學國民小學

## 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	臺南市111學年度健康促進學校健康體位議題共識暨增能研習(第四次)			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111學年	參加人數			
簡述活動內容	<p>一、透過對話與分享，發展教師專業分享平台，增進各校互動機會，建構健康體位具體方向與作法。</p> <p>二、透過議題學校結盟，彼此分享與學習，讓資源更為多元，營造校園優質成長空間。</p>			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：健康體位議題共識暨增能研習(徐錦興教授)



說明：健康體位議題共識暨增能研習(徐錦興教授)



說明：健康體位議題共識暨增能研習(徐錦興教授)



說明：健康體位議題共識暨增能研習(徐錦興教授)

## 臺南市 111 學年度臺南市東區國民小學健康促進主推議題成效

壹、主推議題：健康體位

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

本校於七十一年奉准設校，位於台南市東區四期重劃區是一新興社區，近年社區繁榮發展快速，帶動本學區的發展，近來受少子化影響，目前學校班級共六十五班，學生 1700 多人。家長學經歷及社會階層差異頗大，其對學童習慣養成及正確健康觀念的認知影響甚巨。

111 學年度本校體位是值得注意的一項重要議題，學生在放學後多數參加課後安親班，除了體育課運動外，很少參與休閒運動，也因為科技進步，休閒時，學童寧可喜歡玩手機平板，也不願意運動，再加上學童喜歡吃高熱量的垃圾食物，且東區住宅林立空地公園較少，學生運動時間及場地不足，雖然相較於去年有顯著的降低，111 學年持續加強營養課程及輔以多項健康體位策略以提高體重適中之比例。

(二)現況分析

109-111 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	8.1%	67.5%	12.3%	12.1%
110	7.37%	66.25%	12.89%	13.49%
111	8.69%	66.96%	12.77%	11.58%

參、改善策略及實施過程：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一) 訂定學校衛生政策	1. 學校推行走路上學、課間活動、安排每日運動30分鐘(慢跑、健康操) 2. 睡飽 9 小時、天天五蔬果、天天運動 30 分、喝足白開水(拒絕垃圾食物)。	學務處		學期初 111年9月 ~112年6月
(二) 健康服務	1. 測量學生身高、體重，計算其身體質量指數，並通知檢查結果異常之學童家長。 2. 建置體位不良學生檔案。 3. 推動健康飲食宣導活動，學校提供營養均衡之午餐(週一素食、週五五穀米)。 4. 學校提供學生做定期的體適能檢測。	學務處 健康中心		學期初 111年9月 ~112年6月
(三) 健康教學與活動	1. 將健康飲食議題融入相關課程。 2. 營造學童健康體型意識價值觀	教務處 學務處		學期初 經常性
(四) 學校物質環境	1. 校內合作社不販售零食以及含糖飲料。 2. 學校在課後時間開放操場和球場。	學務處 合作社	總務處	學期初 經常性
(五) 學校社會環境	1. 教師和社區民眾組成運動團體。	學務處		學期初 經常性
(六) 社區關係	1. 鼓勵社區民眾會到學校做各式運動。	學務處		經常性

#### 肆、成效：

體位不良比率略降，分析原因乃因教師及營養師於平日宣導健康飲食教育，仍需持續實施健康吃快樂動策略，以降低過重率及肥胖率。

#### 伍、分析改進：

本校推動健康體位策略，雖正常體位比率有提升，但仍有努力進步的空間，因此本校將會持續推動相關的健康體位政策，持續推於課間活動推動體能活動，親師與護理師合作，協助控制飲食，強化學童飲食較於及健康吃快樂動之生活態度養成。

承辦人 

單位主管 

校長 

護理師 



## 臺南市東區崇學國小健康體位實施計畫

壹、依據：本校推動健康體位實施計畫

貳、實施方法：

一、宣導健康體位概念，由護理師進行兒童健康飲食營養概念宣導，建立正確健康的體型意識，提升學童正常體位比率。

二、透過宣導講座提升學童、家長、教師健康體位知能。

三、建置學校學童體位追蹤管理系統。

參、實施對象：配合教育部體適能檢測 BMI 值，屬於體重過輕或肥胖體位之學生。

肆、實施策略：

一、推動學生健康飲食營養概念。

二、依據學生現況提出體位管理計畫。

三、配合課間活動強化學生身體活動。

四、營造學生健康環境。

五、營造學生健康體型意識價值觀。

伍、實施要點：

一、健康中心於學期初學生身高體重測量後，並將體位過輕及肥胖學生納入個案管理，知會導師並發給學生及家長身高體重通知單，內含身高、體重數值及體位判讀，並提供相關衛教資訊。

二、活動實施方式如下：

1. 成立「健康體重控制班」：由 BMI > 25 之學童中徵選有意願且填具家長/學童同意書者（附件一）參加。相關辦法參閱附件二：健康運動班實施辦法（附件二）。

2. 健康中心發給體位異常學童的學生每人一張「體重過重、超重學生運動紀錄表」（附件三），請學生記錄運動情形。

2. 紀錄表中運動項目的部份，學生可以自己選擇喜歡的運動項目（如搖呼拉圈、運球投籃、跳繩、操場跑走、健康操……等）完成後進行記錄。

3. 針對體重過輕學生，學校午餐用餐時請導師和同學共同協助督促個案，不可挑食並視情況給予飯菜量；體重過或超重學生則提醒他控制食量，鼓勵多吃青菜。

陸、獎勵方式：為鼓勵學生能確實執行此計劃，獎勵辦法如下：

一、每學年定期做複檢，如能確實完成者給予獎勵。

二、期末針對有確實完成健康體位及健康飲食要求者，予以公開表揚。

柒、經費來源：配合本校健康促進學校計畫實施之相關活動經費，不足部分擬由學生活動費支應。

捌、本計畫經由校長核准後公佈實施，修訂時亦同。

承辦人  謝宗仁  
教師兼衛生組長

單位主管  謝政道  
教師兼學務主任

校長  洪榮進  
崇學國小校長

護理師  林雪珍  
護理師

 盧貞秀  
護理師



## 臺南市東區崇學國民小學健康體位 家長同意書

親愛家長您好：

為維護本校學生健康，本校將推動『學生健康體位』活動計畫，鼓勵體重超過理想體重者以適量均衡飲食及運動方式進行減重，並培養正確體型意識，學會對體重之自我監測管理，維持理想體重，以營造健康學園。

肥胖的兒童與青少年較易流汗、疲倦、呼吸急促、造成心血管器官負荷、體能亦較差，為早期預防心血管疾病之發生及實踐健康生活，建議過重學生適當減重，其減重過程中，亟需 貴家長之參與、支持、督促與合作，隨時注意貴子女日常飲食內容，避免攝取過多熱量與油脂，儘量少吃零食、甜食與高糖飲料，並增加運動頻率，以消耗多餘能量，促進健康。

本校為增進貴子弟健康，指導學生做好體重控制工作，將於 111 年 11 月 2 日~111 年 12 月 21 日，每週三一天 08:00~08:40 並配合其他日相關運動等(如課程表)，推動學校健康體位控制計畫(營養課程)，惟是項計畫採自願方式參加，倘同意貴子弟參加，請於指定時間內將下表填妥交由貴子弟攜回學校繳交，為了貴子弟之健康，期盼您我共同參與，謝謝您的合作。

敬祝 健康平安

臺南市東區崇學國小 敬啟  
中華民國 111 年 10 月 7 日

### 回 條

本人同意 年 班學生 參加健康體重控制班，並請學校適切輔導學生正確的飲食行為及增加學生運動量與時間，本人亦願意配合學校共同注意其日常飲食行為，避免攝取過多熱量與油脂，多鼓勵其配合是項活動。

學生家長：\_\_ (簽名)

備註：本人子女之疾病史如下：

曾患\_\_\_\_\_病

皆無任何疾病

中華民國 111 年 10 月 日

## 臺南市東區崇學國小學童健康體位課程表

### 課程

日期	堂課	課程內容	講師/負責	地點
111/11/02 08:00-08:40	第一堂	招生、測身高、體重、腰圍及體脂肪	衛生組/護理師	健康中心
111/11/09 08:00-08:40	第二堂	認識六大類食物、食物代換表	衛生組/護理師	健康中心
111/11/16 08:00-08:40	第三堂	低熱量飲食、食品標示、飲食紀錄指導	衛生組/護理師	健康中心
111/11/23 08:00-08:40	第四堂	外食原則與食安、飲食紀錄指導	本校營養師	視聽教室
111/11/30 08:00-08:40	第五堂	運動與熱量消耗計算	衛生組/護理師	操場
111/12/07 08:00-08:40	第六堂	一日三餐設計與小組分享	衛生組/護理師	健康中心
111/12/14 08:00-08:40	第七堂	後測、綜合活動	衛生組/護理師	健康中心
111/12/21 08:00-08:40	第八堂	成果發表	校長	會議室

### 運動

日期	頻率	課程內容	負責	地點
111/11/02 111/11/09	一次/天	跳繩 500 下(在校) 跳繩 500 下(假日)	衛生組/護理師	校內
111/11/16 111/11/23	一次/天	跳繩 500 下+操場 1 圈(在校) 跳繩 500 下(假日)	衛生組/護理師	校內
111/11/30 111/12/07	一次/天	跳繩 500 下+操場 2 圈(在校) 跳繩 500 下(假日)	衛生組/護理師	校內
111/12/14 111/12/21	一次/天	跳繩 500 下+操場 3 圈(在校) 跳繩 500 下(假日)	衛生組/護理師	校內

### 自主管理原則

#### 建議如下

1. 請於三餐餐前喝一杯紙杯量的白開水, 每天至少 1500CC
2. 請於晚上 10 點前睡覺(最晚 10 點 30 分前)
3. 請勿吃宵夜

# 臺南市東區崇學國民小學健康體位實施辦法

## 附件二

### 一、依據：

1. 本校推動健康體位實施計畫
2. 本校體位異常學生之專案管理流程

### 二、實施目的：

1. 針對參加課程的肥胖學童實施適當運動計畫，建立其正確之運動觀念及習慣，達到健康減重的目的，並提高學童體能狀態。
2. 參加學童能知道肥胖的原因，了解肥胖對身體的危害，並能從自身開始改變不利健康行為。
3. 運用學校運動場地設備資源，透過多元且趣味的體能活動，培養學童正確的休閒活動觀念與養成熱愛運動之習性，以落實運動生活化。
4. 參加學童能了解飲食和肥胖的關係，學習如何選擇食物種類及攝取量。

### 三、實施日期：

1. 111 年 11 月 02 日~111 年 12 月 21 日，每週三一天 08:00~08:40
2. 為期 8 週，提供各項體育活動與飲食健康基礎教育，定期追蹤學童健康狀況。

### 四、實施對象：

由本校 BMI > 25 之學童中徵選有意願且填具家長/學童同意書（如附件一）者參加。

### 五、實施方式：

學童定期實施體適能測驗，每週至健康中心進行個人身體變化追蹤記錄（包括身高、體重），透過減重課程介入後，配合校內體育課、各式體育活動，促進學童達到運動效果，所得結果作為本計畫預期效益之評估。

### 六、預期效益：

BMI 值過重之學童，透過樂趣化的體能活動之體驗，以及正確的飲食行為、健康飲食概念的認識，其本身的身體及體適能皆達到顯著的差異，同時能養成規律運動之習慣，落實運動生活化。其詳細效益分別如下：

1. BMI 值過重之學童，透過運動介入，其學童體適能（肌力、肌耐力、柔軟度、心肺耐力）能達到顯著差異。
2. BMI 值過重之學童，透過自我體重的追蹤紀錄與健康飲食概念的認識，其學童 BMI 值能達到顯著差異。

七、獎勵方式：全程參與本計畫達預期成效之學生，期末公開表揚。

八、本計畫經由校長核准後公佈實施，修訂時亦同。

## 臺南市東區崇學國民小學健康體位健康紀錄表

附件三

年 班 姓名： 見證人：\_\_\_\_\_ 目標：\_\_\_\_\_ 公斤

一、身高、體重紀錄：每週到健康中心測量一次。

週次	1	2	3	4	5	6	7	8	
日期									
身高(公分)									
體重(公斤)									
BMI									

BMI=體重/身高<sup>2</sup>(公尺)

身體質量指數 BMI 代表身體肥胖程度

二、參加健康體重控制班前後體適能檢測資料：

	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
前				
後				





三、運動課表與紀錄：

運動課表





日期	頻率	課程內容
111/11/02	一次/天	跳繩300下+操場一圈(在校) 跳繩300下(假日)
111/11/09	一次/天	跳繩300下+操場一圈(在校) 跳繩300下(假日)
111/11/16	一次/天	跳繩300下+操場一圈(在校) 跳繩300下(假日)
111/11/23	一次/天	跳繩300下+操場一圈(在校) 跳繩300下(假日)
111/11/30	一次/天	跳繩300下+操場一圈(在校) 跳繩300下(假日)
111/12/07	一次/天	跳繩300下+操場一圈(在校) 跳繩300下(假日)
111/12/14	一次/天	跳繩300下+操場一圈(在校) 跳繩300下(假日)
111/12/21	一次/天	跳繩300下+操場一圈(在校) 跳繩300下(假日)



## 臺南市東區崇學國民小學健康體位活動成果表

活動名稱	健康促進健康體位第一堂課-成員介紹與測量身高體重腰圍			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年11月02日	參加人數			
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體重控制班依學生BMI為超重者且有意願者優先</li> <li>2. 此堂課先測量身高體重等活動引發學童對於自身體重的認知與約定體重控制班的規則與自訂減重目標，並於小組中找出運動陪同者(見證者)，並讓學童學習計算BMI指數。</li> </ol>			
活動困境省思/改進	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程中為讓學童了解自身體重會影響身高之發育的學習單</li> <li>2. 學童對於自身體重的困擾與減重動機強烈</li> </ol>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：健康促進-健康體位測量身高體重		說明：健康促進-健康體位測量身高體重		
				
說明：健康促進-健康體位測量身高體重		說明：健康促進-健康體位測量身高體重		

## 臺南市東區崇學國民小學健康體位活動成果表


活動名稱	健康促進健康體位第二堂課-認識六大類食物、食物代換表			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年11月09日	參加人數			
簡述活動內容	<p>1. 體重控制班此堂課先測量身高體重等活動，練習自行使用計算機試算BMI 值，請學員分享用餐方式與食量部分</p> <p>2. 教導學員如何使用手邊簡易的工具如:手掌計算肉類份數，拳頭為一份水果量，並練習如何減少食物中油脂的攝取</p>			
活動困境省思/改進	<p>1. 從午餐的剩餘量中得知有些高年級學員誤認不吃飯就會瘦的觀念，給予更正並加強三餐正常定量飲食的觀念</p> <p>2. 避免身體減掉肌肉而非脂肪，且規律的運動與飲食才能避免復胖。</p>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：健康促進-健康體位從餐盤中了解食物份量		說明：健康促進-健康體位利用手掌了解食物計算		
				
說明：健康促進-健康體位複習BMI算法並將練習結果回繳		說明：健康促進-健康體位複習BMI算法		

## 臺南市東區崇學國民小學健康體位活動成果表



活動名稱	健康促進健康體位第三堂課-低熱量飲食、食品標示、飲食紀錄指導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年11月16日	參加人數			
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體重控制班此堂課先測量身高體重等活動</li> <li>2. 自行使用計算機試算BMI值，先以5分鐘影片複習上一節六大食物分量與換算，觀看後進行飲食紀錄填寫的說明</li> <li>3. 請學員試填寫一日飲食紀錄並從中了解那些飲食熱量偏高或那些飲食適合每日攝取，並由Q&amp;A中了解學員對於飲食的認知有明顯上升。</li> </ol>			
活動困境省思/改進	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從飲食紀錄中了解學員的早餐偏好高熱量如:漢堡、冰奶茶飲品食物，給予衛教健康早餐概念並加強三餐正常定量飲食的觀念外</li> <li>2. 說明飲食的代換如:漢堡以三明治替代並請商家不要塗美乃滋，多放生菜或番茄小黃瓜蔬菜，避免攝取過量餐食，且規律的運動才能達至減肥效果。</li> </ol>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：健康促進-健康體位行使用計算機試算BMI值		說明：健康促進-健康體位健康護照宣導		
				
說明：健康促進-健康體位學員試填寫一日飲食紀錄分享		說明：健康促進-健康體位Q&A時間		



## 臺南市東區崇學國民小學健康體位活動成果表

活動名稱	健康促進健康體位第四堂課-外食原則與食安、飲食紀錄指導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年11月23日	參加人數			
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 此堂課講師從自我了解體位開始自我審視是否有肥胖問題造成肥胖的原因</li> <li>2. 六大類食物的選擇與外食所有食物綜合時應該以何種為優先選擇並以Q&amp;A方式釐清常見飲食中常被忽略的食物如:堅果看起來小但其油質熱量極高。</li> </ol>			
活動困境省思/改進	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 會將此課程排入全校性課程主因審視學童早餐大都以外食居多，單一大類食物學童大都能輕易選擇</li> <li>2. 但是當所有食物混合時較難以明確選擇，透過營養師以圖片相互對照方式解說，學童能簡易做出選擇，也了解到學童飲食技巧能力增強。</li> </ol>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：健康促進-教師進行健康體位了解身體過重的原因		說明：健康促進-教師進行健康體位了解身體過重的形成		
				
說明：健康促進-教師實施健康體位健康護照飲食宣導		說明：健康促進-教師進行健康體位Q&A時間		



## 臺南市東區崇學國民小學健康體位活動成果表

活動名稱	健康促進健康體位第五堂課-運動與熱量消耗計算			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年11月30日	參加人數			
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用製作的運動熱量看板說明，讓學生進行運算倘若喝一杯加糖的珍珠奶茶需運動多久才能消耗其熱量</li> <li>2. 實際計算自己走一圈的時間再算各自一圈操場能消耗的卡路里，與運動前後需注意的事項如：熱身與收操動作，運動以持久不激烈方式進行，以達消耗體內脂肪為主。</li> </ol>			
活動困境省思/改進	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解到喝一杯珍珠奶茶時間前後不到20分鐘然而要花至少2倍時間去消耗時，都表示會少喝飲料部分</li> <li>2. 讓學生省思喝飲料的主因，如果因天氣熱想喝冰涼的飲品解渴時是否以其他如：白開水或無糖的自製飲品為替代</li> </ol>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：健康促進-教師進行健康體位運動熱量看板說明		說明：健康促進-學生進行運算卡路里的消耗		
				
說明：健康促進-學生健康體位實際進行運動		說明：健康促進-學生健康體位實際進行運動		

## 臺南市東區崇學國民小學健康體位活動成果表

活動名稱	健康促進健康體位第六堂-一日三餐設計與小組分享			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年12月07日	參加人數			
簡述活動內容	1. 希望透過三餐的自我設計，讓學生找出適合自己的餐點並達省錢卻又能吃的均衡的餐點			
活動困境省思/改進	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從活動中看到學生設計的菜單以肉類為主再者為五穀根莖類，奶類與水果類最常被忽略</li> <li>2. 甜品部分大多選擇精緻的蛋糕，但透過分享與小組間相互的學習中學童都表示以後要謹慎地選擇食物。</li> <li>3. 學生的菜單如同一般成人在選擇食物在省錢、健康與飲食喜好中都難以決定，但在這課程也可讓學童體會平時的餐點是家人辛苦地準備烹調須好好珍惜。</li> </ol>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：健康促進-健康體位學生進行討論		說明：健康促進-健康體位學生進行討論		
				
說明：健康促進-健康體位學生進行討論		說明：健康促進-健康體位學生進行討論		

## 臺南市東區崇學國民小學健康體位活動成果表

活動名稱	健康促進健康體位第七堂課-後測、綜合活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年12月14日	參加人數			
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用分組方式讓學生進行如:熱量比一比、體適能檢測，了解學生經由行為知識的改變情形。</li> <li>2. 學生的身高體重雖然僅有微幅地改變但是從團體分享中了解參與者對於飲食的挑選與飲食的替換技巧有明顯地增加</li> <li>3. 以往每日蔬菜大約1碗現在平均在1.5碗以上，運動時間從以往的每日15分鐘增加至30分鐘。</li> </ol>			
活動困境省思/改進	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發育中的學生身為主要計畫執行者，同儕之間的鼓勵，體位改變帶來的自信，開始注意體位如何健康飲食的攝取</li> <li>2. 學生提到跟家裡的話題與烹調方式改變這些是當初在計畫中沒有去預料到的改變，也希望在下一次計畫課程中能延續。</li> </ol>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：健康促進-學生進行健康體位分組闖關活動		說明：健康促進-學生進行健康體位分組闖關活動		
				
說明：健康促進-學生進行健康體位分組闖關活動		說明：健康促進-學生進行健康體位分組闖關活動		

## 臺南市東區崇學國民小學健康體位活動成果表

活動名稱	健康促進健康體位第八堂課-成果發表			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年12月21日	參加人數			
簡述活動內容	1. 此課程為最後一節課，公布前三名體重控制最佳者以BMI為基準，頒給文具為獎品，並請前三名者分享體重控制過程中除了原先制定的運動計畫外是否有額外其他自己的運動計畫			
活動困境省思 /改進	1. 這次計畫對於學童的認知行為有明顯改變，因這次以飲食控制為主要推動的方式 2. 運動採取自主相互監督但須時常督促，在這一次有成效的學童大都除了飲食外，運動增加為主要改善因素			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：健康促進-健康體位分享過程		說明：健康促進-健康體位分享過程		
				
說明：健康促進-健康體位分享過程		說明：健康促進-健康體位分享過程		