

# 臺南市立太子國中 113 學年度健康促進學校計畫-健康體位改善計畫

## 壹：計畫依據：

- 一、學校衛生法。
- 二、臺南市 113 學年度健康促進學校實施計畫。

## 貳、計畫摘要及背景說明：

太子國中地處臺南市新營區較偏遠的西部，創校緣起於太子地區學子需遠至新營市區就讀，導致通學路上車禍事件頻傳，為使在地學子能夠就近就讀國中的安全便利，在地方仕紳與社區賢達努力奔走下，有錢出錢、有力出力、有土地捐土地，民國 67 年設立分校，民國 71 年獲准獨立建校至今。

本校學生來自於學區的太北里、太南里、姑爺里及鐵線里等農業村落，由於在地謀生不易，有能力的年輕一代大多向外發展，學區學生數少，是一所名副其實的偏鄉小校，被教育部列為「偏遠地區」學校。學生家長大多以務農為主，屬於農村型態的社區型學校。

近年來由於學校發展特色，辦學績效佳，學校教師皆用心照顧每一個孩子，學校行政皆盡心扶助每個弱勢學生，使得越區就讀的學生占全校學生數近三分之二。因此，本校低收入戶、中低收入戶、清寒、單親、失親或隔代教養的學生人數也隨之俱增，弱勢學生比例偏高，甚或有曾祖母照顧曾孫的個案，家庭教育功能不彰，需仰賴學校身兼發揮教育、家庭及社會照顧等多種功能。

本計畫旨在積極推動學校整體性衛生之發展規劃，符應世界衛生組織(WHO)極力推展以學校為促進學生健康之重要啟蒙場所。由於本校位處偏遠地帶，家長社經背景低落，且多半家長未具有健全之健康生活概念，使得本校學生因不良飲食習慣造成體位過重及肥胖比率超出本市標準頗多。因此本校規劃發展多元層面、多元策略與多元評價的整合型學校健康促進計畫，期盼增強學校衛生促進能力、提升全校教職員工與學生之健康知能，並且營造健康優質的學習與教學環境，增進全校教職員工生的全人健康，讓每個孩子翻轉弱勢，成為最健康、最好的自己。

## 參、現況問題分析：

### 一、本校現況 SWOT 分析如下：

	優勢 (Strength)	劣勢 (weakness)	機會 (Opportunity)	威脅 (Threat)
環境	1.學校位於市郊地區，空氣清新，環境健康。	1.地處稍偏遠處、人口較少。 2.教育資源及各項化刺激相較都會區少。	1.衛生局及消防單位於為學校進行相關議之宣導，提升學校教職員工正確之知能。	1.青壯年人口外移嚴重，多數為隔代、單親與外配教養居多。 2.市郊經濟活動力低，對教育的關懷及投入少。

學校規模	<p>1.校地面積大，每位學生平均活動空間比率高，享受優質的活動空間。</p> <p>2.學校組織規模小，推動各項業務彈性，且易收成效。</p>	<p>1.學校班級數及學生人數少，因此同儕間互動、競爭力低落且相互觀摩學習機會少。</p>	<p>1.學校空間大，利於施展學校特色（如每人一休閒運動的措施）。</p>	<p>1.學校班級數及學生人數少，經費及人力不足，造成學校運作困難。</p>
學校設備	<p>1.校園面積大，校園綠化美化成效良好，有利於發揮境教的功效。</p> <p>2.多年來藉著接受教育部教育優先區經費補助，學校硬體設施得以良善。</p>	<p>1.學校經常門業務費較少，各項設備維護及管理不易。</p>	<p>1.利於向各級政府及民間團體爭取教育優先區(弱勢地區)經費，充實學校各項設施。</p>	<p>1.各級政府公部門教育經費逐年減少，社區資源爭取不易，學校設施將面臨維修及運作上的困難。</p>
師資及人力	<p>1.教師及行政人員均年輕化，富有朝氣、活力、創造力、適應力及旺盛企圖心，且對於新知識的學習有較為高度的興趣。</p>	<p>1.學校組織成員經驗不足，易導致行政疏失進而造成校園危機。</p> <p>2.學校組織成員因家庭狀況或進修而遷居調校，造成教師流動率大，相關政策推行無法穩定、持久。</p> <p>3.組織人員編制有限，推動相關業務人力略顯不足。</p>	<p>1.可透過與他校聯盟，擴充相關之人力與師資，如聘請他校之營養師至本校進行營養教育之宣導等。</p>	<p>1.教師的養成教育與培育過程，未有健康促進相關課程之習得，造成教師於此方面的知能較為薄弱。</p>
學生	<p>1.大多學生單純質樸，有利於輔導與管教的實施，易於形塑健康且優質校園的文化。</p>	<p>1.學生文化刺激少，學業成就感及學習態度普遍低落。</p> <p>2.學生自我身體意向之認同度低。</p> <p>3.學生於健康營養知識之缺乏。</p>	<p>1.學生人數減少，逐漸小班化，學校較易推動各項健促活動與宣導。</p>	<p>1.多數學生健康衛生相關習慣已養成，不利健促活動之推行。</p>
家長與社區	<p>1.家長多屬勞工階層，思想單純，動機善良，信任學校，對於學校推行的各項政策配合度高。</p> <p>2.學校教師與校長在社區的地位與聲望頗高。</p> <p>有利於學校與社區建立良好公共關係。</p> <p>3.家長與社區民眾待人熱情親切。</p>	<p>1.家庭隔代教養嚴重，親職功能不彰，學生於家中的健康飲食較難掌握。</p> <p>2.家庭經濟能力較差，投入教育資源較少。</p> <p>3.多數家長對於營養健康知識缺乏，健康保健未能落實於家庭中。</p>	<p>1.有利於提供社區服務，爭取社區認同與支持。</p>	<p>1.社區青壯年人口外移嚴重，老年人口比例增加，隔代教養嚴重，親職功能不彰。</p> <p>2.社區經濟活動力減少，爭取教育資源不易。學校設施難以維繫。</p>

透過 SWOT 分析本校現況之內部的優劣勢與外在的機會與威脅，並且善用內部優勢與外部機會轉化內部劣勢與外在威脅，擬定適合本校健康促進之行動計畫，採取有效之行動，期許能遏止學生健康問題之發生與惡化，營造健康之環境。

二、本市及本校國中學生體位統計數據如下：

單位：(%)

項目	過重			肥胖			過輕		
	111	112	113	111	112	113	111	112	113
學年度	111	112	113	111	112	113	111	112	113
七年級	8.33	5.0	3.33	12.5	45.0	13.33	8.33	10.0	10.0
八年級	11.54	4.0	15.0	23.08	12	30.0	11.54	4	10.0
九年級	16.22	15.38	12	29.73	19.23	16	2.7	11.54	4
本校平均值	12.03	8.13	10.11	21.77	25.41	19.78	7.53	8.51	8.0
本市平均值	12.52	11.79		16.16	14.72		9.17	9.73	

三、分析本校健康體位(過重、肥胖及過輕)原因如下：

- (一)日常生活型態不健康，飲食、體能缺活力。
- (二)父母在體位控制角色未明，溝通與執行能力受限。
- (三)校園體位控制未有效管理，無法確實掌握成效。

肆、改善策略：

- 一、學校成立學校健康促進委員會。
- 二、學校研訂健康體位措施、訂定校本健康體位指標。
- 三、健康服務：提供全校學生體位狀況及進行體位不良學生管理指導。
  - (一) 建立持續性健康運動習慣
    - 1. 實施晨間或課間運動：
      - (1) 每週至少 3 次。
      - (2) 每次至少 20 分鐘。
    - 2. 提升學校運動風氣：
      - (1) 增設運動性社團。
      - (2) 開放運動器材取用方便性。

- (3)各年級設計不同運動項目。
  - (4)擬定教師和學生參與體育活動項目的獎勵辦法。
  - (5)鼓勵班級發展自主性運動，如晨間運動等
- 3.學校與社區結合運動及休閒活動。
  - 4.鼓勵學生每天持續 60 分鐘中等費力運動或活動。

## (二) 建立正確健康飲食習慣

1. 營造健康飲食支持性環境：
  - (1)建立學校「飲食安全」政策。
  - (2)規範零食與含糖飲料禁止進入校園。
  - (3)校園或班級張貼健康飲食圖片。
2. 鼓勵學生均衡飲食、不挑食：
  - (1)每天吃早餐。
  - (2)減少含糖飲料飲用次數。
  - (3)減少零食食用次數。
  - (4)選擇少油糖鹽點心零食。
  - (5)辦理健康飲食宣導活動。
  - (6)分析學校師生健康飲食行為問題及提出改善策略。
3. 健康飲食融入相關課程領域教學。

## (三) 建立健康生活習慣

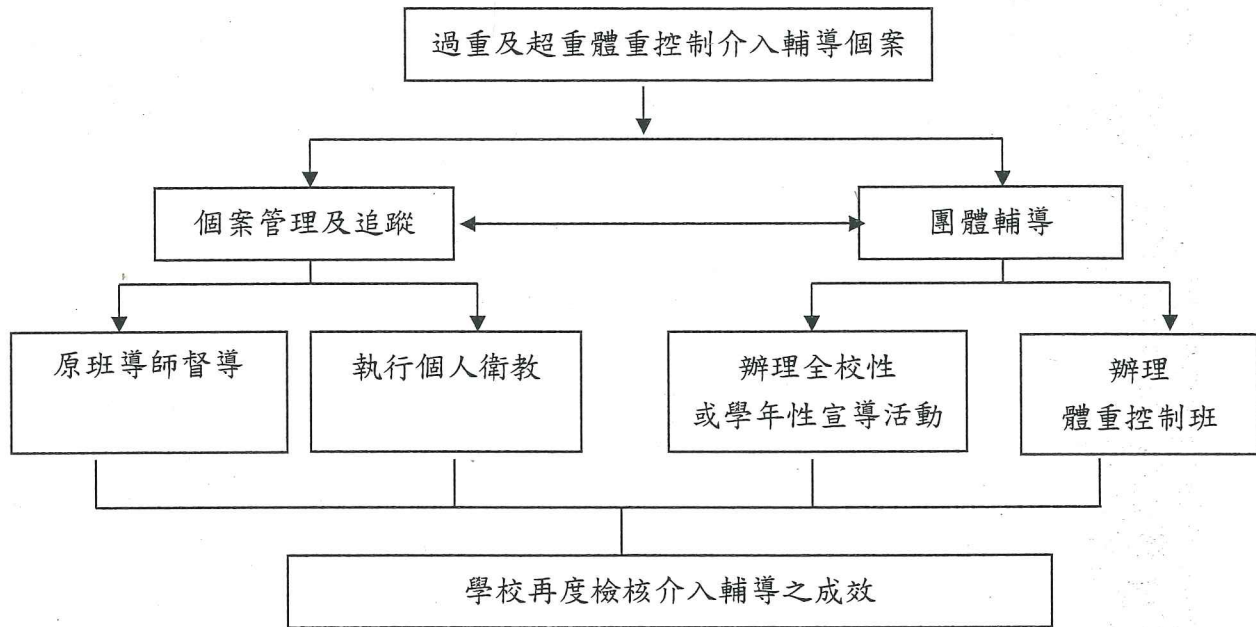
1. 鼓勵學生增加白開水攝取量：
  - (1)學校教學大樓各樓層皆設有飲水機設備。
  - (2)口渴時優先/只選擇飲用白開水。
  - (3)每日攝取 2000cc/適量白開水。
2. 建立規律睡眠習慣：每日晚上 10 點就寢並睡足 8 小時以上。
3. 限制每日使用螢幕時間不超過 2 小時
  - (1)包括於學校及家裡觀賞電視、DVD，使用電玩、電腦等時間，每天在 2 小時以內。
  - (2)鼓勵家長進行假日親子戶外活動。

伍、計畫內容：議題一健康體位

一、配合六大層面擬定校園策略

配合六大層面	具體工作策略（計畫內容與實施方式）	辦理時間	執行單位
衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會。	經常性	教導處
	2. 成立體重控制工作小組並實施運作。	經常性	教導處
	3. 擬定並實施健康飲食校園計畫。	112/10	教導處
	4. 外聘營養師宣導健康飲食相關議題	上、下學期	教導處
健康服務	1. 定期測量並分析學生體位狀況	經常性	健康中心
	2. 成立體重控制班，進行體位不良學生健康飲食與運動指導	112/11-113/6	訓導組
物質環境	1. 加強飲用水設施管理與保養（定期更換濾心與消毒）。	經常性	總務組
	2. 佈置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。	經常性	午餐廚房
	3. 將營養午餐資訊公告於公布欄與學校網站。	經常性	午餐廚房
	4. 加強午餐供應與衛生監督管理。	經常性	午餐廚房
社會環境	1. 鼓勵學生養成吃早餐的習慣。	經常性	各班導師
	2. 加強午餐營養教育。	經常性	各班導師
	3. 鼓勵學生多喝白開水，少喝含糖飲料。	經常性	各班導師
健康技能	1. 實施飯前洗手、飯後潔牙的活動	經常性	各班導師
	2. 不定時於太子國中校網宣導健康飲食資訊	112/10-113/6	教導處
	3. 健康飲食習慣與知能融入領域教學。	經常性	教學組
	4. 每週五第二節下課舉行全校電音運動，培養學生運動習慣。	112/9-113/6	教導處
社區關係	1. 善用聯絡簿親師專欄不定時張貼相關健康營養資訊。 2. 結合社區太子盃路跑活動-加強本校家長及學生健康飲食意識。	經常性 1次/年	教導處 健康中心

## 二、成立過重及肥胖體重控制班介入輔導個案



## 陸、人力配置：

### 一、學校健康促進計畫委員會共計 12 名委員

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	陳毓琿	校長	統籌、研擬、對健康促進學校相關事宜作決策，並主持計畫，彙整報告撰寫。
副主任委員	周俊豪	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
副主任委員	林俊宏	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	王燕卿	訓導組長	1. 協助研究策劃，承辦計畫執行，並協助行政協調。 2. 體適能評估，宣導活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。 3. 協助各班級相關教學活動之教材及運作。 健康促進學校計畫執行成果彙整。
副執行秘書	楊嘉美	教學組長	1. 協助研究策劃，承辦計畫執行 2. 規劃執行健康促進學校相關研習、教學活動設計
副執行秘書	柯麗貞	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。
委員	梁議如	輔導主任	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
委員	李丞嵐	七年級教師代表	1. 協助辦理學生需求評估與宣導活動策略推展。 2. 協助級務與行政單位之聯繫。

委員	李如雪	八年級教師代表	1. 協助辦理學生需求評估與宣導活動策略推展。 2. 協助級務與行政單位之聯繫。
委員	許麗真	九年級教師代表	1. 協助辦理學生需求評估與宣導活動策略推展。 2. 協助級務與行政單位之聯繫。
委員	陳惠美	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務。
委員	洪進忠	社區代表	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務。

## 二、計畫任務

1. 根據數據分析，擬定本校健康教育促進教育目標。
2. 審定本校之健康教育促進教育實施計畫。
3. 督導健康促進教育各項議題相關教學活動之實施。
4. 定期召開會議檢討健康促進教育各項議題活動之成效

## 柒、預定進度：規劃執行進度，並以甘梯圖呈現

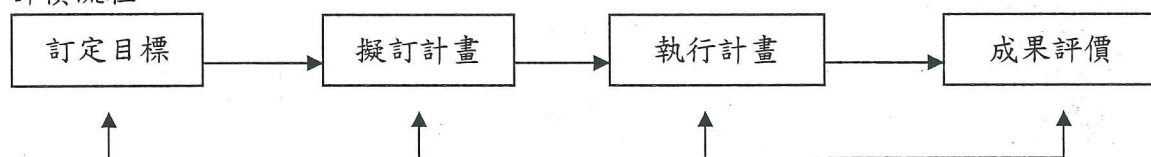
月次 工作項目	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
1. 成立學校健康促進委員會											
2. 進行現況分析及需求評估											
3. 決定目標及健康議題											
4. 擬定學校健康促進計畫											
5. 擬定過程成效評量工具											
6. 成效評量前測											
7. 編製教材及教學媒體											

8. 執行健康促進計畫											
9. 建立健康網站與維護											
10. 過程評量											
11. 成效評價後測											
12. 資料分析											
13. 報告撰寫											

### 捌、評量方式：

本計畫透過健康促進委員會擬定目標與計畫，並依計畫執行相關之教學與活動，以形成性評量方式隨時進行滾動式修正與回饋，期許提高本計畫執行之成效。

#### 一、評價流程



滾動式修正回饋 (過程評量)

#### 二、評價工具

依據健康促進健康體位各項教學與活動，設計適合之評價工具。如：透過相關知識與操作、透過前後測與實做評量（學生實際操作），評量學生是否達成目標、每學期檢測全校學生體重身高，並確實記錄，隨時掌握學生體位狀況等。

#### 三、過程評量

1. 本校健康促進委員會每學期開會一次，針對健康促進計畫之執行細節，進行各層面之檢討與滾動式修正，並掌握計畫執行率之高低。
2. 定期檢測且掌握全校學生健康狀況（如身高體重之測量等）。
3. 體重控制班之學生階段性數值之控制。

## 玖、成果評價：

### 一、學校定期評價

1. 學校依據本計畫之健康體位評量指標統計本(113)學年度及上學年度之成果數據，評量執行成效。
2. 每月依「臺南市各級學校健康體位自主管理檢核表」(如附件1)進行自主管理。

### 二、體位過重及肥胖比率成效評鑑

1. 於本(113)學年度下學期末(每年5月30日前)評量學生過重及肥胖比率較上(112)學年度學生過重及肥胖比率減少2%。
2. 於下學期末(每年5月30日前)評量本(113)學年度學生過重及肥胖比率較學期初測量學生過重及肥胖率增加1%(含)以上者，列入114學年度持續關懷名單。

### 三、本校健康體位管理暨檢核策略流程圖(如附件2)。

## 拾、預期成效：

- 一、確立本校學生健康體位、體型意識、動態生活及健康飲食的行為指標。
- 二、降低本校學校學生體位過重及肥胖人數比率。
- 三、凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景：全校教職員工皆能重視健康，進而推展至社區，營造健康之學校與社區。
- 四、營造生理與心理安適的學校環境，促進本校教職員工生之健康。
- 五、期許學生從被動參與的角色轉化成為具有行動力的健康促進推動者，內化並實踐健康促進之觀念。
- 六、妥善運用社區、相關衛生及消防單位資源，發展合作伙伴之關係，提升本校健康促進之執行能力。

拾壹、實施期程：自113學年度起實施。

拾貳、經費：由本局及學校相關預算項下支應。

拾參、本計畫經校務會議通過陳校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼  
訓導組長 王燕卿

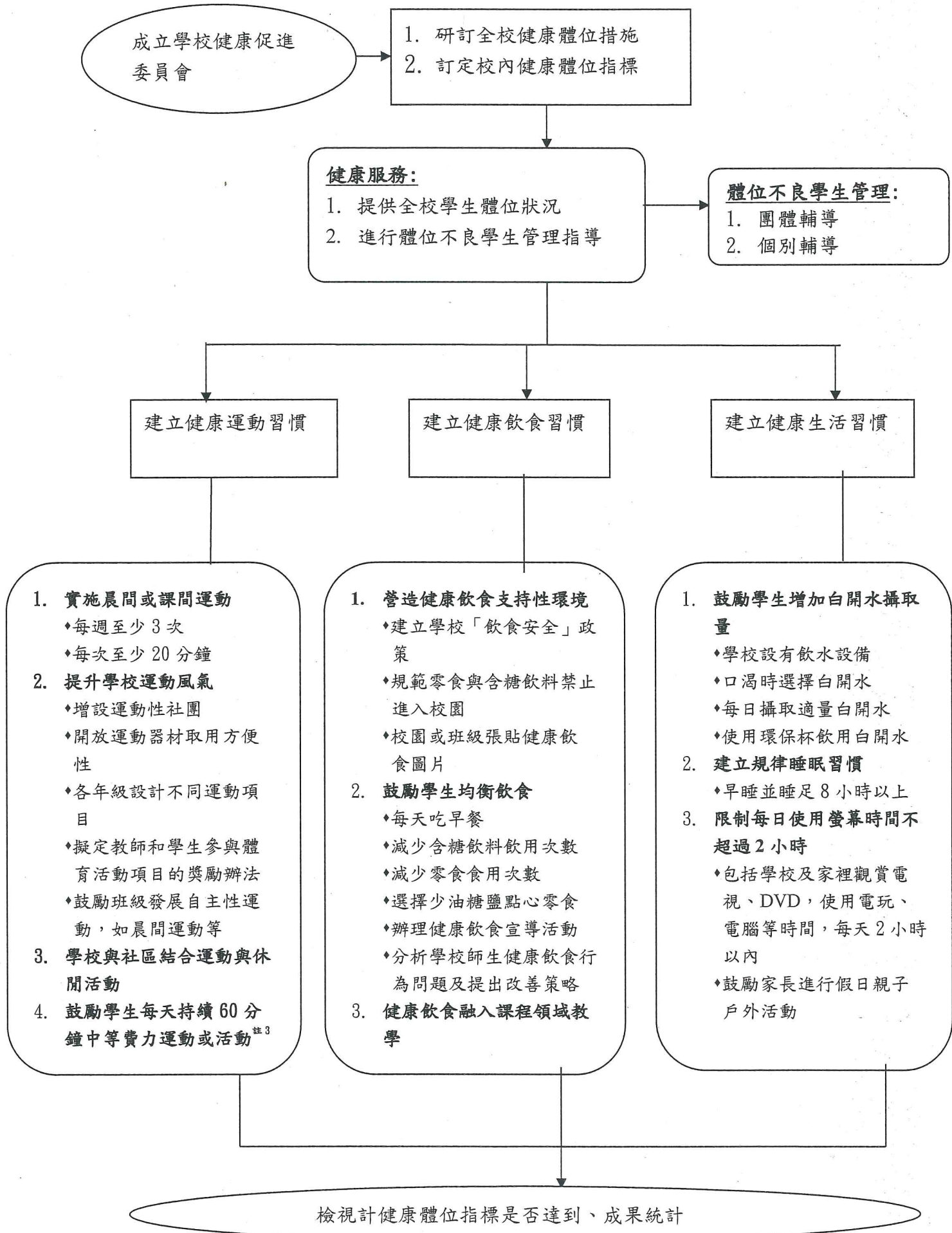
教導主任：

教師兼  
教導主任 周俊豪

校長：

臺南市立太子國民中學  
校長 陳毓珺

臺南市立太子國民中學健康體位管理暨檢核策略流程圖 附件 2



# 臺南市立太子國民中學健康體位自主管理檢核表 附件 1

全校班級數：   6   班    學生總人數：   73   人    填表日期：114.05.25

一、學校衛生政策	是	否	說 明
<b>(一) 成立學校健康促進委員會</b>			
1. 委員會進行學校體位現況分析、調查及需求評估。	V		
2. 委員會研商學校健康體位計畫，規劃健康體位校內指標、實施策略與成效，並依計畫期程完成。	V		
<b>(二) 研擬全校健康體位措施</b>			
1. 制定學校健康運動辦法。	V		
2. 制定學校健康飲食辦法。	V		
3. 制定建立學生健康生活習慣辦法。	V		
4. 建立體位不良個案之輔導機制。	V		
5. 制定學校教職員工參與健康體位增能辦法。	V		
二、健康服務	是	否	說 明
<b>(一) 提供全校學生體位狀況</b>			
1. 執行學生健康檢查，並有效建檔、儲存及運用。	V		
2. 學期初測量學生身高、體重、BMI，能提供全校學生體位分布情形給學校健康促進委員會。	V		
<b>(二) 進行體位不良指導</b>			
1. 針對體位異常者發給家長通知單及實施運動、飲食、生活指導。	V		
2. 針對體位不良學生進行個案管理。	V		
三、建立健康運動習慣	是	否	說 明
<b>(一) 每週至少實施晨間或課間健康運動三次</b>			
1. 全校學生每週至少實施晨間或課間運動三次。	V		
2. 全校學生每次實施晨間或課間健身運動時間超過 20 分鐘以上。	V		
<b>(二) 提升學校運動風氣</b>			
1. 增設運動性社團，並逐年成長。	V		
2. 開放運動器材取用的方便性，增加學生運動意願。	V		
3. 各年級設計不同運動項目，並辦理班際及校際競賽。	V		
4. 擬定教師和學生參與體育活動項目的獎勵辦法並執行。	V		
5. 鼓勵班級發展自主性運動，如晨間運動等。	V		
<b>(三) 學校與社區結合運動與休閒活動</b>			
1. 開放校園運動場地供社區民眾使用。	V		
2. 了解社區周遭運動與休閒設施分布，並進行宣導。	V		
3. 對於社區相關運動資訊，能進行校園宣導。	V		
4. 能利用社區資源進行體育相關教學與活動。	V		
四、建立健康飲食習慣	是	否	說 明
<b>(一) 營造健康飲食支持性環境</b>			
1. 建立學校「飲食安全」政策，規範校園飲食。	V		
2. 規範零食與含糖飲料禁止進入校園，並不以此作為學生獎賞。	V		
3. 校園或班級張貼健康飲食圖片。	V		
<b>(二) 鼓勵學生均衡飲食</b>			
1. 沒吃早餐的學生人數，每學年降低 10%。	V		

一、學校衛生政策	是	否	說	明
2.辦理健康飲食宣導活動，每學期至少一次。	✓			
3.分析學校師生健康飲食行為問題及提出改善策略。	✓			
<b>(三)健康飲食融入課程領域教學</b>				
1.老師能運用健康飲食教材教案，進行教學與宣導。	✓			
2.結合營養教育，讓學生認識食品標示及五蔬果活動。	✓			
3.結合社區，了解學校內外致胖環境因子，認識健康餐廳標示。	✓			
五、建立健康生活習慣	是	否	說	明
<b>(一) 鼓勵學生增加白開水攝取量</b>				
1.學校設有飲水設備，增加學生飲用水方便性。	✓			
2.鼓勵學生每日至少攝取 1800cc 白開水量。	✓			
3.訂定多喝白開水運動辦法。	✓			
<b>(二) 建立規律睡眠習慣</b>				
1.持續向學生宣導每日睡眠應超過 8 小時。	✓			
2.設計聯絡簿以勾選方式，了解學生睡眠時間。	✓			
<b>(三) 持續宣導每日使用螢幕時間不超過 2 小時</b>				
1.包括學校及家裡觀賞電視、DVD，使用電玩、電腦等時間。	✓			
2.鼓勵家長進行假日親子戶外活動。	✓			
六、成果統計	是	否	說	明
<b>(一) 學生體位結果統計</b>				
1.每學期製作學生體位分布統計圖表。	✓			
2.每學年分析 3 年學生體位變化。	✓			
<b>(二) 健康體位問卷統計</b>				
1.依據教育局健康體位問卷進行前、後測統計。	✓			
2.每學年了解執行成效並分析。	✓			
<b>(三) 體位不良學生成果統計</b>				
1.體位不良學生進行介入管理。	✓			
2.體位不良學生管理成效統計及分析。	✓			
七、其他 (請就特色項目，自行列舉)	有	無	說	明
1.辦理太子國中晨飽計畫。(為本校低收入戶及特殊需求學生提供免費早餐)	✓			
2.辦理全市體育競賽活動。(藉由籃球競賽活動與社區鄰近學校交流)				
3.辦理路跑活動。(與社區太子宮廟及鄰近國小舉辦聯合大路跑活動)				
4.臺南市 114 年度性別平等教育 20 週年及性別平等教育日活動。				
5.結合食農教育，規劃園區種植蔬菜及景觀魚池。				

承辦人

教師兼  
訓導組長 王燕卿

教導主任

教師兼  
教導主任 周俊豪

校長

臺南市太子國民中學  
校長 陳毓珺

太子國中 113 學年第 1 學期 體位判讀結果統計報表 (班級)

		身高體重檢查人數				體位判讀												
年級	班級	人數 比率	合計		體位過輕		體位適中		體位過重		體位肥胖							
			計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女				
七	1	人數	8	4	4	2	0	2	6	4	2	0	0	0	0	0		
		比率	100.00%	50.00%	50.00%	25.00%	0.00%	50.00%	75.00%	100.00%	50.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%		
	2	人數	20	14	6	1	1	0	14	8	6	1	1	0	4	4	0	
		比率	100.00%	70.00%	30.00%	5.00%	7.14%	0.00%	70.00%	57.14%	100.00%	5.00%	7.14%	0.00%	20.00%	28.57%	0.00%	
	年級合計		人數	28	18	10	3	1	2	20	12	8	1	1	0	4	4	0
			比率	100.00%	64.29%	35.71%	10.71%	5.56%	20.00%	71.43%	66.67%	80.00%	3.57%	5.56%	0.00%	14.29%	22.22%	0.00%
八	1	人數	9	6	3	2	2	0	3	1	2	1	1	0	3	2	1	
		比率	100.00%	66.67%	33.33%	22.22%	33.33%	0.00%	33.33%	16.67%	66.67%	66.67%	11.11%	16.67%	0.00%	33.33%	33.33%	33.33%
	2	人數	11	6	5	0	0	0	6	3	3	2	2	0	3	1	2	
		比率	100.00%	54.55%	45.45%	0.00%	0.00%	0.00%	54.55%	50.00%	60.00%	18.18%	33.33%	0.00%	27.27%	16.67%	40.00%	
	年級合計		人數	20	12	8	2	2	0	9	4	5	3	3	0	6	3	3
			比率	100.00%	60.00%	40.00%	10.00%	16.67%	0.00%	45.00%	33.33%	62.50%	15.00%	25.00%	0.00%	30.00%	25.00%	37.50%
九	1	人數	12	10	2	1	1	0	8	6	2	0	0	0	3	3	0	
		比率	100.00%	83.33%	16.67%	8.33%	10.00%	0.00%	66.67%	60.00%	100.00%	0.00%	0.00%	0.00%	25.00%	30.00%	0.00%	
	2	人數	13	8	5	0	0	0	9	5	4	3	2	1	1	1	0	
		比率	100.00%	61.54%	38.46%	0.00%	0.00%	0.00%	69.23%	62.50%	80.00%	23.08%	25.00%	20.00%	7.69%	12.50%	0.00%	
	年級合計		人數	25	18	7	1	1	0	17	11	6	3	2	1	4	4	0
			比率	100.00%	72.00%	28.00%	4.00%	5.56%	0.00%	68.00%	61.11%	85.71%	12.00%	11.11%	14.29%	16.00%	22.22%	0.00%
全校合計		人數	73	48	25	6	4	2	46	27	19	7	6	1	14	11	3	
		比率	100.00%	65.75%	34.25%	8.22%	8.33%	8.00%	63.01%	56.25%	76.00%	9.59%	12.50%	4.00%	19.18%	22.92%	12.00%	

承辦人: 護理師柯麗貞

組長:

教師兼  
訓導組長  
王燕卿

主任:

教師兼  
教導主任  
周俊豪

校長:

太子國中  
校長  
陳毓珺

太子國中 113 學年第 2 學期\_體位判讀結果統計報表 (班級)

		身高體重檢查人數				體位判讀											
年級	班級	人數		合計		體位過輕		體位適中		體位過重		體位肥胖					
		比率	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女			
七	1	人數	8	4	4	2	0	2	6	4	2	0	0	0	0		
		比率	100.00%	50.00%	50.00%	25.00%	0.00%	0.00%	50.00%	75.00%	100.00%	50.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	
	2	人數	20	14	6	0	0	0	16	10	6	1	1	3	3	0	
		比率	100.00%	70.00%	30.00%	0.00%	0.00%	0.00%	80.00%	71.43%	100.00%	5.00%	7.14%	0.00%	15.00%	21.43%	0.00%
	年級合計		人數	28	18	10	2	0	2	22	14	8	1	1	3	3	0
			比率	100.00%	64.29%	35.71%	7.14%	0.00%	20.00%	78.57%	77.78%	80.00%	3.57%	5.56%	0.00%	10.71%	16.67%
八	1	人數	9	6	3	1	1	0	4	2	2	0	0	4	3	1	
		比率	100.00%	66.67%	33.33%	11.11%	16.67%	0.00%	44.44%	33.33%	66.67%	0.00%	0.00%	0.00%	44.44%	50.00%	33.33%
	2	人數	11	6	5	0	0	0	6	4	2	3	1	2	2	1	
		比率	100.00%	54.55%	45.45%	0.00%	0.00%	0.00%	54.55%	66.67%	40.00%	27.27%	16.67%	40.00%	18.18%	16.67%	20.00%
	年級合計		人數	20	12	8	1	1	0	10	6	4	3	1	6	4	2
			比率	100.00%	60.00%	40.00%	5.00%	8.33%	0.00%	50.00%	50.00%	50.00%	15.00%	8.33%	25.00%	33.33%	25.00%
九	1	人數	12	10	2	1	1	0	8	6	2	0	0	3	3	0	
		比率	100.00%	83.33%	16.67%	8.33%	10.00%	0.00%	66.67%	60.00%	100.00%	0.00%	0.00%	0.00%	25.00%	30.00%	0.00%
	2	人數	13	8	5	0	0	0	8	5	3	4	2	2	1	1	0
		比率	100.00%	61.54%	38.46%	0.00%	0.00%	0.00%	61.54%	62.50%	60.00%	30.77%	25.00%	40.00%	7.69%	12.50%	0.00%
	年級合計		人數	25	18	7	1	1	0	16	11	5	4	2	4	4	0
			比率	100.00%	72.00%	28.00%	4.00%	5.56%	0.00%	64.00%	61.11%	71.43%	16.00%	11.11%	28.57%	16.00%	22.22%
全校合計		人數	73	48	25	4	2	2	48	31	17	8	4	4	13	11	2
		比率	100.00%	65.75%	34.25%	5.48%	4.17%	8.00%	65.75%	64.58%	68.00%	10.96%	8.33%	16.00%	17.81%	22.92%	8.00%

承辦人: **蔡柯麗貞**

組長:

教師兼  
訓導組長 **王燕卿**

主任:

教師兼  
教導主任 **周俊豪**

校長:

林林林  
校長 **陳毓瑛**

太子國中 113 學年第 1 學期 體位判讀結果統計報表 (年級)

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
七	男	人數	1	12	1	4	18
		比率	5.56%	66.67%	5.56%	22.22%	100.00%
	女	人數	2	10	0	0	12
		比率	16.67%	83.33%	0.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	3	22	1	4	30
		比率	10.00%	73.33%	3.33%	13.33%	100.00%
八	男	人數	2	4	3	3	12
		比率	16.67%	33.33%	25.00%	25.00%	100.00%
	女	人數	0	5	0	3	8
		比率	0.00%	62.50%	0.00%	37.50%	100.00%
	小計	人數	2	9	3	6	20
		比率	10.00%	45.00%	15.00%	30.00%	100.00%
九	男	人數	1	11	2	4	18
		比率	5.56%	61.11%	11.11%	22.22%	100.00%
	女	人數	0	6	1	0	7
		比率	0.00%	85.71%	14.29%	0.00%	100.00%
	小計	人數	1	17	3	4	25
		比率	4.00%	68.00%	12.00%	16.00%	100.00%
總計		人數	6	48	7	14	75
		比率	8.00%	64.00%	9.33%	18.67%	100.00%

太子國中 113 學年第 2 學期\_體位判讀結果統計報表 (年級)

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
七	男	人數	0	14	1	3	18
		比率	0.00%	77.78%	5.56%	16.67%	100.00%
	女	人數	2	10	0	0	12
		比率	16.67%	83.33%	0.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	2	24	1	3	30
		比率	6.67%	80.00%	3.33%	10.00%	100.00%
八	男	人數	1	6	1	4	12
		比率	8.33%	50.00%	8.33%	33.33%	100.00%
	女	人數	0	4	2	2	8
		比率	0.00%	50.00%	25.00%	25.00%	100.00%
	小計	人數	1	10	3	6	20
		比率	5.00%	50.00%	15.00%	30.00%	100.00%
九	男	人數	1	11	2	4	18
		比率	5.56%	61.11%	11.11%	22.22%	100.00%
	女	人數	0	5	2	0	7
		比率	0.00%	71.43%	28.57%	0.00%	100.00%
	小計	人數	1	16	4	4	25
		比率	4.00%	64.00%	16.00%	16.00%	100.00%
總計		人數	4	50	8	13	75
		比率	5.33%	66.67%	10.67%	17.33%	100.00%

太子國中 112 學年第 1 學期\_體位判讀結果統計報表 (年級)

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
七	男	人數	2	4	1	5	12
		比率	16.67%	33.33%	8.33%	41.67%	100.00%
	女	人數	0	4	0	4	8
		比率	0.00%	50.00%	0.00%	50.00%	100.00%
	小計	人數	2	8	1	9	20
		比率	10.00%	40.00%	5.00%	45.00%	100.00%
八	男	人數	1	13	1	3	18
		比率	5.56%	72.22%	5.56%	16.67%	100.00%
	女	人數	0	7	0	0	7
		比率	0.00%	100.00%	0.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	1	20	1	3	25
		比率	4.00%	80.00%	4.00%	12.00%	100.00%
九	男	人數	2	6	3	3	14
		比率	14.29%	42.86%	21.43%	21.43%	100.00%
	女	人數	1	8	1	2	12
		比率	8.33%	66.67%	8.33%	16.67%	100.00%
	小計	人數	3	14	4	5	26
		比率	11.54%	53.85%	15.38%	19.23%	100.00%
總計	人數	6	42	6	17	71	
	比率	8.45%	59.15%	8.45%	23.94%	100.00%	

太子國中 112 學年第 2 學期\_體位判讀結果統計報表 (年級)

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
七	男	人數	2	4	2	4	12
		比率	16.67%	33.33%	16.67%	33.33%	100.00%
	女	人數	0	4	1	3	8
		比率	0.00%	50.00%	12.50%	37.50%	100.00%
	小計	人數	2	8	3	7	20
		比率	10.00%	40.00%	15.00%	35.00%	100.00%
八	男	人數	1	11	2	4	18
		比率	5.56%	61.11%	11.11%	22.22%	100.00%
	女	人數	0	7	0	0	7
		比率	0.00%	100.00%	0.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	1	18	2	4	25
		比率	4.00%	72.00%	8.00%	16.00%	100.00%
九	男	人數	2	5	4	2	13
		比率	15.38%	38.46%	30.77%	15.38%	100.00%
	女	人數	1	8	1	2	12
		比率	8.33%	66.67%	8.33%	16.67%	100.00%
	小計	人數	3	13	5	4	25
		比率	12.00%	52.00%	20.00%	16.00%	100.00%
總計		人數	6	39	10	15	70
		比率	8.57%	55.71%	14.29%	21.43%	100.00%

太子國中 111 學年第 1 學期 體位判讀結果統計報表 (年級)

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
七	男	人數	2	10	2	3	17
		比率	11.76%	58.82%	11.76%	17.65%	100.00%
	女	人數	0	7	0	0	7
		比率	0.00%	100.00%	0.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	2	17	2	3	24
		比率	8.33%	70.83%	8.33%	12.50%	100.00%
八	男	人數	2	6	2	4	14
		比率	14.29%	42.86%	14.29%	28.57%	100.00%
	女	人數	1	8	1	2	12
		比率	8.33%	66.67%	8.33%	16.67%	100.00%
	小計	人數	3	14	3	6	26
		比率	11.54%	53.85%	11.54%	23.08%	100.00%
九	男	人數	1	13	4	6	24
		比率	4.17%	54.17%	16.67%	25.00%	100.00%
	女	人數	0	6	2	5	13
		比率	0.00%	46.15%	15.38%	38.46%	100.00%
	小計	人數	1	19	6	11	37
		比率	2.70%	51.35%	16.22%	29.73%	100.00%
總計		人數	6	50	11	20	87
		比率	6.90%	57.47%	12.64%	22.99%	100.00%

太子國中 111 學年第 2 學期\_體位判讀結果統計報表 (年級)

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
七	男	人數	1	12	1	3	17
		比率	5.88%	70.59%	5.88%	17.65%	100.00%
	女	人數	0	6	1	0	7
		比率	0.00%	85.71%	14.29%	0.00%	100.00%
	小計	人數	1	18	2	3	24
		比率	4.17%	75.00%	8.33%	12.50%	100.00%
八	男	人數	2	6	2	4	14
		比率	14.29%	42.86%	14.29%	28.57%	100.00%
	女	人數	1	8	1	2	12
		比率	8.33%	66.67%	8.33%	16.67%	100.00%
	小計	人數	3	14	3	6	26
		比率	11.54%	53.85%	11.54%	23.08%	100.00%
九	男	人數	1	13	4	6	24
		比率	4.17%	54.17%	16.67%	25.00%	100.00%
	女	人數	0	6	2	5	13
		比率	0.00%	46.15%	15.38%	38.46%	100.00%
	小計	人數	1	19	6	11	37
		比率	2.70%	51.35%	16.22%	29.73%	100.00%
總計		人數	5	51	11	20	87
		比率	5.75%	58.62%	12.64%	22.99%	100.00%

太子國中 110 學年第 1 學期\_體位判讀結果統計報表 (年級)

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
七	男	人數	1	6	1	6	14
		比率	7.14%	42.86%	7.14%	42.86%	100.00%
	女	人數	1	8	0	3	12
		比率	8.33%	66.67%	0.00%	25.00%	100.00%
	小計	人數	2	14	1	9	26
		比率	7.69%	53.85%	3.85%	34.62%	100.00%
八	男	人數	2	13	2	7	24
		比率	8.33%	54.17%	8.33%	29.17%	100.00%
	女	人數	0	6	2	5	13
		比率	0.00%	46.15%	15.38%	38.46%	100.00%
	小計	人數	2	19	4	12	37
		比率	5.41%	51.35%	10.81%	32.43%	100.00%
九	男	人數	4	21	7	7	39
		比率	10.26%	53.85%	17.95%	17.95%	100.00%
	女	人數	0	10	2	5	17
		比率	0.00%	58.82%	11.76%	29.41%	100.00%
	小計	人數	4	31	9	12	56
		比率	7.14%	55.36%	16.07%	21.43%	100.00%
總計		人數	8	64	14	33	119
		比率	6.72%	53.78%	11.76%	27.73%	100.00%

太子國中 110 學年第 2 學期\_體位判讀結果統計報表 (年級)

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
七	男	人數	2	6	2	4	14
		比率	14.29%	42.86%	14.29%	28.57%	100.00%
	女	人數	1	7	2	2	12
		比率	8.33%	58.33%	16.67%	16.67%	100.00%
	小計	人數	3	13	4	6	26
		比率	11.54%	50.00%	15.38%	23.08%	100.00%
八	男	人數	2	14	3	5	24
		比率	8.33%	58.33%	12.50%	20.83%	100.00%
	女	人數	0	6	1	5	12
		比率	0.00%	50.00%	8.33%	41.67%	100.00%
	小計	人數	2	20	4	10	36
		比率	5.56%	55.56%	11.11%	27.78%	100.00%
九	男	人數	3	23	4	9	39
		比率	7.69%	58.97%	10.26%	23.08%	100.00%
	女	人數	0	11	1	5	17
		比率	0.00%	64.71%	5.88%	29.41%	100.00%
	小計	人數	3	34	5	14	56
		比率	5.36%	60.71%	8.93%	25.00%	100.00%
總計		人數	8	67	13	30	118
		比率	6.78%	56.78%	11.02%	25.42%	100.00%

太子國中 109 學年第 1 學期\_體位判讀結果統計報表

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
七	男	人數	2	12	2	8	24
		比率	8.33%	50.00%	8.33%	33.33%	100.00%
	女	人數	1	5	3	4	13
		比率	7.69%	38.46%	23.08%	30.77%	100.00%
	小計	人數	3	17	5	12	37
		比率	8.11%	45.95%	13.51%	32.43%	100.00%
八	男	人數	6	20	7	6	39
		比率	15.38%	51.28%	17.95%	15.38%	100.00%
	女	人數	1	10	3	3	17
		比率	5.88%	58.82%	17.65%	17.65%	100.00%
	小計	人數	7	30	10	9	56
		比率	12.50%	53.57%	17.86%	16.07%	100.00%
九	男	人數	3	14	6	6	29
		比率	10.34%	48.28%	20.69%	20.69%	100.00%
	女	人數	0	10	2	3	15
		比率	0.00%	66.67%	13.33%	20.00%	100.00%
	小計	人數	3	24	8	9	44
		比率	6.82%	54.55%	18.18%	20.45%	100.00%
總計		人數	13	71	23	30	137
		比率	9.49%	51.82%	16.79%	21.90%	100.00%

太子國中 109 學年第 2 學期\_體位判讀結果統計報表 (年級)

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
七	男	人數	1	13	4	6	24
		比率	4.17%	54.17%	16.67%	25.00%	100.00%
	女	人數	0	6	1	6	13
		比率	0.00%	46.15%	7.69%	46.15%	100.00%
	小計	人數	1	19	5	12	37
		比率	2.70%	51.35%	13.51%	32.43%	100.00%
八	男	人數	4	20	8	6	38
		比率	10.53%	52.63%	21.05%	15.79%	100.00%
	女	人數	0	12	0	5	17
		比率	0.00%	70.59%	0.00%	29.41%	100.00%
	小計	人數	4	32	8	11	55
		比率	7.27%	58.18%	14.55%	20.00%	100.00%
九	男	人數	2	14	3	8	27
		比率	7.41%	51.85%	11.11%	29.63%	100.00%
	女	人數	0	9	3	3	15
		比率	0.00%	60.00%	20.00%	20.00%	100.00%
	小計	人數	2	23	6	11	42
		比率	4.76%	54.76%	14.29%	26.19%	100.00%
總計		人數	7	74	19	34	134
		比率	5.22%	55.22%	14.18%	25.37%	100.00%

# 臺南市立太子國中 113 學年度健康促進學校計畫-健康體位改善計畫

## 壹：計畫依據：

- 一、學校衛生法。
- 二、臺南市 113 學年度健康促進學校實施計畫。

## 貳、計畫摘要及背景說明：

太子國中地處臺南市新營區較偏遠的西部，創校緣起於太子地區學子需遠至新營市區就讀，導致通學路上車禍事件頻傳，為使在地學子能夠就近就讀國中的安全便利，在地方仕紳與社區賢達努力奔走下，有錢出錢、有力出力、有土地捐土地，民國 67 年設立分校，民國 71 年獲准獨立建校至今。

本校學生來自於學區的太北里、太南里、姑爺里及鐵線里等農業村落，由於在地謀生不易，有能力的年輕一代大多向外發展，學區學生數少，是一所名副其實的偏鄉小校，被教育部列為「偏遠地區」學校。學生家長大多以務農為主，屬於農村型態的社區型學校。

近年來由於學校發展特色，辦學績效佳，學校教師皆用心照顧每一個孩子，學校行政皆盡心扶助每個弱勢學生，使得越區就讀的學生占全校學生數近三分之二。因此，本校低收入戶、中低收入戶、清寒、單親、失親或隔代教養的學生人數也隨之俱增，弱勢學生比例偏高，甚或有曾祖母照顧曾孫的個案，家庭教育功能不彰，需仰賴學校身兼發揮教育、家庭及社會照顧等多種功能。

本計畫旨在積極推動學校整體性衛生之發展規劃，符應世界衛生組織(WHO)極力推展以學校為促進學生健康之重要啟蒙場所。由於本校位處偏遠地帶，家長社經背景低落，且多半家長未具有健全之健康生活概念，使得本校學生因不良飲食習慣造成體位過重及肥胖比率超出本市標準頗多。因此本校規劃發展多元層面、多元策略與多元評價的整合型學校健康促進計畫，期盼增強學校衛生促進能力、提升全校教職員工與學生之健康知能，並且營造健康優質的學習與教學環境，增進全校教職員工生的全人健康，讓每個孩子翻轉弱勢，成為最健康、最好的自己。

## 參、現況問題分析：

### 一、本校現況 SWOT 分析如下：

	優勢 (Strength)	劣勢 (weakness)	機會 (Opportunity)	威脅 (Threat)
環境	1.學校位於市郊地區，空氣清新，環境健康。	1.地處稍偏遠處、人口較少。 2.教育資源及各項化刺激相較都會區少。	1.衛生局及消防單位於為學校進行相關議之宣導，提升學校教職員工正確之知能。	1.青壯年人口外移嚴重，多數為隔代、單親與外配教養居多。 2.市郊經濟活動力低，對教育的關懷及投入少。

學校規模	<p>1.校地面積大，每位學生平均活動空間比率高，享受優質的活動空間。</p> <p>2.學校組織規模小，推動各項業務彈性，且易收成效。</p>	<p>1.學校班級數及學生人數少，因此同儕間互動、競爭力低落且相互觀摩學習機會少。</p>	<p>1.學校空間大，利於施展學校特色（如每人一休閒運動的措施）。</p>	<p>1.學校班級數及學生人數少，經費及人力不足，造成學校運作困難。</p>
學校設備	<p>1.校園面積大，校園綠化美化成效良好，有利於發揮境教的功效。</p> <p>2.多年來藉著接受教育部教育優先區經費補助，學校硬體設施得以良善。</p>	<p>1.學校經常門業務費較少，各項設備維護及管理不易。</p>	<p>1.利於向各級政府及民間團體爭取教育優先區(弱勢地區)經費，充實學校各項設施。</p>	<p>1.各級政府公部門教育經費逐年減少，社區資源爭取不易，學校設施將面臨維修及運作上的困難。</p>
師資及人力	<p>1.教師及行政人員均年輕化，富有朝氣、活力、創造力、適應力及旺盛企圖心，且對於新知識的學習有較為高度的興趣。</p>	<p>1.學校組織成員經驗不足，易導致行政疏失進而造成校園危機。</p> <p>2.學校組織成員因家庭狀況或進修而遷居調校，造成教師流動率大，相關政策推行無法穩定、持久。</p> <p>3.組織人員編制有限，推動相關業務人力略顯不足。</p>	<p>1.可透過與他校聯盟，擴充相關之人力與師資，如聘請他校之營養師至本校進行營養教育之宣導等。</p>	<p>1.教師的養成教育與培育過程，未有健康促進相關課程之習得，造成教師於此方面的知能較為薄弱。</p>
學生	<p>1.大多學生單純質樸，有利於輔導與管教的實施，易於形塑健康且優質校園的文化。</p>	<p>1.學生文化刺激少，學業成就感及學習態度普遍低落。</p> <p>2.學生自我身體意向之認同度低。</p> <p>3.學生於健康營養知識之缺乏。</p>	<p>1.學生人數減少，逐漸小班化，學校較易推動各項健促活動與宣導。</p>	<p>1.多數學生健康衛生相關習慣已養成，不利健促活動之推行。</p>
家長與社區	<p>1.家長多屬勞工階層，思想單純，動機善良，信任學校，對於學校推行的各項政策配合度高。</p> <p>2.學校教師與校長在社區的地位與聲望頗高。</p> <p>有利於學校與社區建立良好公共關係。</p> <p>3.家長與社區民眾待人熱情親切。</p>	<p>1.家庭隔代教養嚴重，親職功能不彰，學生於家中的健康飲食較難掌握。</p> <p>2.家庭經濟能力較差，投入教育資源較少。</p> <p>3.多數家長對於營養健康知識缺乏，健康保健未能落實於家庭中。</p>	<p>1.有利於提供社區服務，爭取社區認同與支持。</p>	<p>1.社區青壯年人口外移嚴重，老年人口比例增加，隔代教養嚴重，親職功能不彰。</p> <p>2.社區經濟活動力減少，爭取教育資源不易。學校設施難以維繫。</p>

透過 SWOT 分析本校現況之內部的優劣勢與外在的機會與威脅，並且善用內部優勢與外部機會轉化內部劣勢與外在威脅，擬定適合本校健康促進之行動計畫，採取有效之行動，期許能遏止學生健康問題之發生與惡化，營造健康之環境。

二、本市及本校國中學生體位統計數據如下：

單位：(%)

項目	過重			肥胖			過輕		
	111	112	113	111	112	113	111	112	113
學年度	111	112	113	111	112	113	111	112	113
七年級	8.33	5.0	3.33	12.5	45.0	13.33	8.33	10.0	10.0
八年級	11.54	4.0	15.0	23.08	12	30.0	11.54	4	10.0
九年級	16.22	15.38	12	29.73	19.23	16	2.7	11.54	4
本校平均值	12.03	8.13	10.11	21.77	25.41	19.78	7.53	8.51	8.0
本市平均值	12.52	11.79		16.16	14.72		9.17	9.73	

三、分析本校健康體位(過重、肥胖及過輕)原因如下：

- (一)日常生活型態不健康，飲食、體能缺活力。
- (二)父母在體位控制角色未明，溝通與執行能力受限。
- (三)校園體位控制未有效管理，無法確實掌握成效。

肆、改善策略：

- 一、學校成立學校健康促進委員會。
- 二、學校研訂健康體位措施、訂定校本健康體位指標。
- 三、健康服務：提供全校學生體位狀況及進行體位不良學生管理指導。
  - (一) 建立持續性健康運動習慣
    - 1. 實施晨間或課間運動：
      - (1) 每週至少 3 次。
      - (2) 每次至少 20 分鐘。
    - 2. 提升學校運動風氣：
      - (1) 增設運動性社團。
      - (2) 開放運動器材取用方便性。

- (3)各年級設計不同運動項目。
  - (4)擬定教師和學生參與體育活動項目的獎勵辦法。
  - (5)鼓勵班級發展自主性運動，如晨間運動等
- 3.學校與社區結合運動及休閒活動。
  - 4.鼓勵學生每天持續 60 分鐘中等費力運動或活動。

## (二) 建立正確健康飲食習慣

1. 營造健康飲食支持性環境：
  - (1)建立學校「飲食安全」政策。
  - (2)規範零食與含糖飲料禁止進入校園。
  - (3)校園或班級張貼健康飲食圖片。
2. 鼓勵學生均衡飲食、不挑食：
  - (1)每天吃早餐。
  - (2)減少含糖飲料飲用次數。
  - (3)減少零食食用次數。
  - (4)選擇少油糖鹽點心零食。
  - (5)辦理健康飲食宣導活動。
  - (6)分析學校師生健康飲食行為問題及提出改善策略。
3. 健康飲食融入相關課程領域教學。

## (三) 建立健康生活習慣

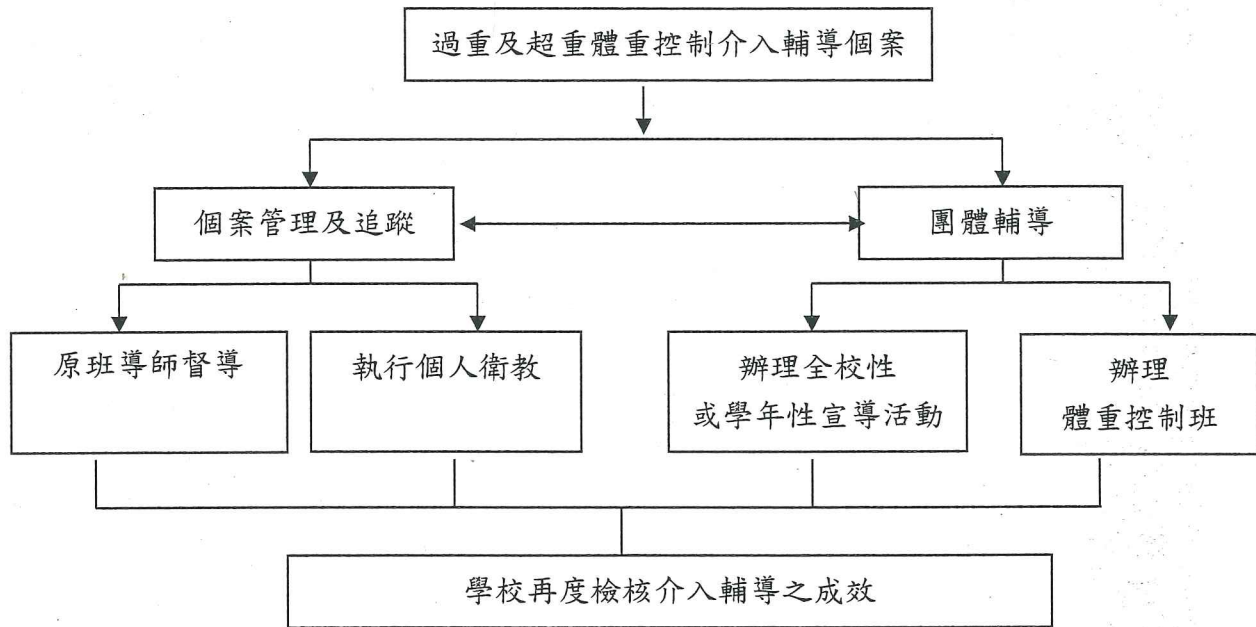
1. 鼓勵學生增加白開水攝取量：
  - (1)學校教學大樓各樓層皆設有飲水機設備。
  - (2)口渴時優先/只選擇飲用白開水。
  - (3)每日攝取 2000cc/適量白開水。
2. 建立規律睡眠習慣：每日晚上 10 點就寢並睡足 8 小時以上。
3. 限制每日使用螢幕時間不超過 2 小時
  - (1)包括於學校及家裡觀賞電視、DVD，使用電玩、電腦等時間，每天在 2 小時以內。
  - (2)鼓勵家長進行假日親子戶外活動。

伍、計畫內容：議題一健康體位

一、配合六大層面擬定校園策略

配合六大層面	具體工作策略（計畫內容與實施方式）	辦理時間	執行單位
衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會。	經常性	教導處
	2. 成立體重控制工作小組並實施運作。	經常性	教導處
	3. 擬定並實施健康飲食校園計畫。	112/10	教導處
	4. 外聘營養師宣導健康飲食相關議題	上、下學期	教導處
健康服務	1. 定期測量並分析學生體位狀況	經常性	健康中心
	2. 成立體重控制班，進行體位不良學生健康飲食與運動指導	112/11-113/6	訓導組
物質環境	1. 加強飲用水設施管理與保養（定期更換濾心與消毒）。	經常性	總務組
	2. 佈置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。	經常性	午餐廚房
	3. 將營養午餐資訊公告於公布欄與學校網站。	經常性	午餐廚房
	4. 加強午餐供應與衛生監督管理。	經常性	午餐廚房
社會環境	1. 鼓勵學生養成吃早餐的習慣。	經常性	各班導師
	2. 加強午餐營養教育。	經常性	各班導師
	3. 鼓勵學生多喝白開水，少喝含糖飲料。	經常性	各班導師
健康技能	1. 實施飯前洗手、飯後潔牙的活動	經常性	各班導師
	2. 不定時於太子國中校網宣導健康飲食資訊	112/10-113/6	教導處
	3. 健康飲食習慣與知能融入領域教學。	經常性	教學組
	4. 每週五第二節下課舉行全校電音運動，培養學生運動習慣。	112/9-113/6	教導處
社區關係	1. 善用聯絡簿親師專欄不定時張貼相關健康營養資訊。 2. 結合社區太子盃路跑活動-加強本校家長及學生健康飲食意識。	經常性 1次/年	教導處 健康中心

## 二、成立過重及肥胖體重控制班介入輔導個案



## 陸、人力配置：

### 一、學校健康促進計畫委員會共計 12 名委員

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	陳毓琿	校長	統籌、研擬、對健康促進學校相關事宜作決策，並主持計畫，彙整報告撰寫。
副主任委員	周俊豪	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
副主任委員	林俊宏	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	王燕卿	訓導組長	1. 協助研究策劃，承辦計畫執行，並協助行政協調。 2. 體適能評估，宣導活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。 3. 協助各班級相關教學活動之教材及運作。 健康促進學校計畫執行成果彙整。
副執行秘書	楊嘉美	教學組長	1. 協助研究策劃，承辦計畫執行 2. 規劃執行健康促進學校相關研習、教學活動設計
副執行秘書	柯麗貞	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。
委員	梁議如	輔導主任	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
委員	李丞嵐	七年級教師代表	1. 協助辦理學生需求評估與宣導活動策略推展。 2. 協助級務與行政單位之聯繫。

委員	李如雪	八年級教師代表	1. 協助辦理學生需求評估與宣導活動策略推展。 2. 協助級務與行政單位之聯繫。
委員	許麗真	九年級教師代表	1. 協助辦理學生需求評估與宣導活動策略推展。 2. 協助級務與行政單位之聯繫。
委員	陳惠美	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務。
委員	洪進忠	社區代表	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務。

## 二、計畫任務

1. 根據數據分析，擬定本校健康教育促進教育目標。
2. 審定本校之健康教育促進教育實施計畫。
3. 督導健康促進教育各項議題相關教學活動之實施。
4. 定期召開會議檢討健康促進教育各項議題活動之成效

## 柒、預定進度：規劃執行進度，並以甘梯圖呈現

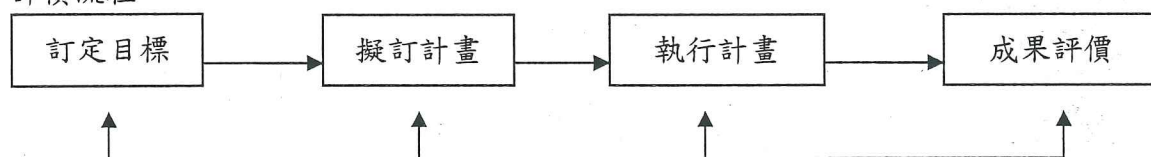
月次 工作項目	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
1. 成立學校健康促進委員會											
2. 進行現況分析及需求評估											
3. 決定目標及健康議題											
4. 擬定學校健康促進計畫											
5. 擬定過程成效評量工具											
6. 成效評量前測											
7. 編製教材及教學媒體											

8. 執行健康促進計畫											
9. 建立健康網站與維護											
10. 過程評量											
11. 成效評價後測											
12. 資料分析											
13. 報告撰寫											

### 捌、評量方式：

本計畫透過健康促進委員會擬定目標與計畫，並依計畫執行相關之教學與活動，以形成性評量方式隨時進行滾動式修正與回饋，期許提高本計畫執行之成效。

#### 一、評價流程



滾動式修正回饋（過程評量）

#### 二、評價工具

依據健康促進健康體位各項教學與活動，設計適合之評價工具。如：透過相關知識與操作、透過前後測與實做評量（學生實際操作），評量學生是否達成目標、每學期檢測全校學生體重身高，並確實記錄，隨時掌握學生體位狀況等。

#### 三、過程評量

1. 本校健康促進委員會每學期開會一次，針對健康促進計畫之執行細節，進行各層面之檢討與滾動式修正，並掌握計畫執行率之高低。
2. 定期檢測且掌握全校學生健康狀況（如身高體重之測量等）。
3. 體重控制班之學生階段性數值之控制。

## 玖、成果評價：

### 一、學校定期評價

1. 學校依據本計畫之健康體位評量指標統計本(113)學年度及上學年度之成果數據，評量執行成效。
2. 每月依「臺南市各級學校健康體位自主管理檢核表」(如附件1)進行自主管理。

### 二、體位過重及肥胖比率成效評鑑

1. 於本(113)學年度下學期末(每年5月30日前)評量學生過重及肥胖比率較上(112)學年度學生過重及肥胖比率減少2%。
2. 於下學期末(每年5月30日前)評量本(113)學年度學生過重及肥胖比率較學期初測量學生過重及肥胖率增加1%(含)以上者，列入114學年度持續關懷名單。

### 三、本校健康體位管理暨檢核策略流程圖(如附件2)。

## 拾、預期成效：

- 一、確立本校學生健康體位、體型意識、動態生活及健康飲食的行為指標。
- 二、降低本校學校學生體位過重及肥胖人數比率。
- 三、凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景：全校教職員工皆能重視健康，進而推展至社區，營造健康之學校與社區。
- 四、營造生理與心理安適的學校環境，促進本校教職員工生之健康。
- 五、期許學生從被動參與的角色轉化成為具有行動力的健康促進推動者，內化並實踐健康促進之觀念。
- 六、妥善運用社區、相關衛生及消防單位資源，發展合作伙伴之關係，提升本校健康促進之執行能力。

拾壹、實施期程：自113學年度起實施。

拾貳、經費：由本局及學校相關預算項下支應。

拾參、本計畫經校務會議通過陳校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼  
訓導組長 王燕卿

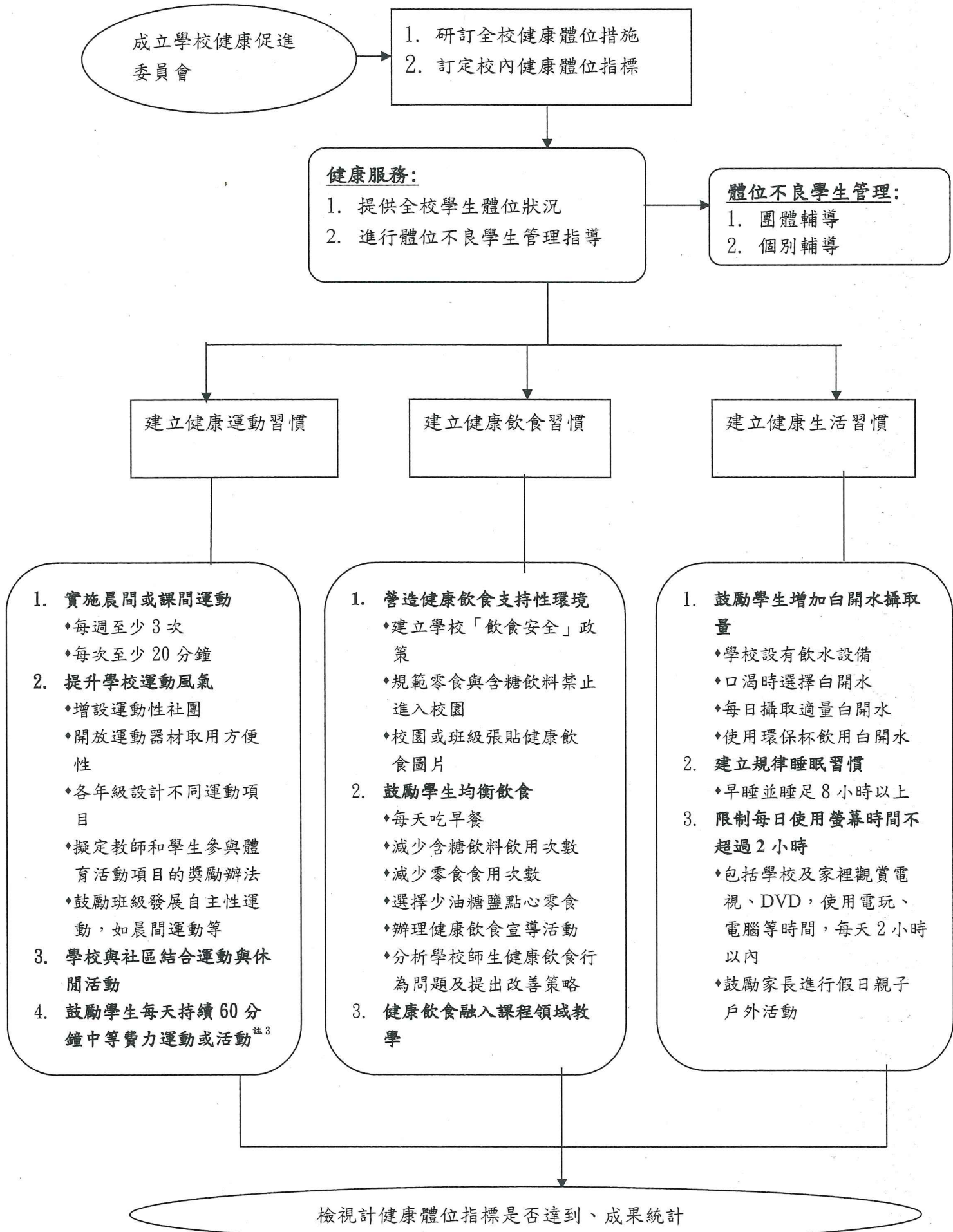
教導主任：

教師兼  
教導主任 周俊豪

校長：

臺南市立太子國民中學  
校長 陳毓珺

臺南市立太子國民中學健康體位管理暨檢核策略流程圖 附件 2



# 臺南市立太子國民中學健康體位自主管理檢核表 附件 1

全校班級數：   6   班    學生總人數：   73   人    填表日期：114.05.25

一、學校衛生政策	是	否	說 明
<b>(一) 成立學校健康促進委員會</b>			
1. 委員會進行學校體位現況分析、調查及需求評估。	V		
2. 委員會研商學校健康體位計畫，規劃健康體位校內指標、實施策略與成效，並依計畫期程完成。	V		
<b>(二) 研擬全校健康體位措施</b>			
1. 制定學校健康運動辦法。	V		
2. 制定學校健康飲食辦法。	V		
3. 制定建立學生健康生活習慣辦法。	V		
4. 建立體位不良個案之輔導機制。	V		
5. 制定學校教職員工參與健康體位增能辦法。	V		
二、健康服務	是	否	說 明
<b>(一) 提供全校學生體位狀況</b>			
1. 執行學生健康檢查，並有效建檔、儲存及運用。	V		
2. 學期初測量學生身高、體重、BMI，能提供全校學生體位分布情形給學校健康促進委員會。	V		
<b>(二) 進行體位不良指導</b>			
1. 針對體位異常者發給家長通知單及實施運動、飲食、生活指導。	V		
2. 針對體位不良學生進行個案管理。	V		
三、建立健康運動習慣	是	否	說 明
<b>(一) 每週至少實施晨間或課間健康運動三次</b>			
1. 全校學生每週至少實施晨間或課間運動三次。	V		
2. 全校學生每次實施晨間或課間健身運動時間超過 20 分鐘以上。	V		
<b>(二) 提升學校運動風氣</b>			
1. 增設運動性社團，並逐年成長。	V		
2. 開放運動器材取用的方便性，增加學生運動意願。	V		
3. 各年級設計不同運動項目，並辦理班際及校際競賽。	V		
4. 擬定教師和學生參與體育活動項目的獎勵辦法並執行。	V		
5. 鼓勵班級發展自主性運動，如晨間運動等。	V		
<b>(三) 學校與社區結合運動與休閒活動</b>			
1. 開放校園運動場地供社區民眾使用。	V		
2. 了解社區周遭運動與休閒設施分布，並進行宣導。	V		
3. 對於社區相關運動資訊，能進行校園宣導。	V		
4. 能利用社區資源進行體育相關教學與活動。	V		
四、建立健康飲食習慣	是	否	說 明
<b>(一) 營造健康飲食支持性環境</b>			
1. 建立學校「飲食安全」政策，規範校園飲食。	V		
2. 規範零食與含糖飲料禁止進入校園，並不以此作為學生獎賞。	V		
3. 校園或班級張貼健康飲食圖片。	V		
<b>(二) 鼓勵學生均衡飲食</b>			
1. 沒吃早餐的學生人數，每學年降低 10%。	V		

一、學校衛生政策	是	否	說	明
2.辦理健康飲食宣導活動，每學期至少一次。	✓			
3.分析學校師生健康飲食行為問題及提出改善策略。	✓			
<b>(三)健康飲食融入課程領域教學</b>				
1.老師能運用健康飲食教材教案，進行教學與宣導。	✓			
2.結合營養教育，讓學生認識食品標示及五蔬果活動。	✓			
3.結合社區，了解學校內外致胖環境因子，認識健康餐廳標示。	✓			
五、建立健康生活習慣	是	否	說	明
<b>(一) 鼓勵學生增加白開水攝取量</b>				
1.學校設有飲水設備，增加學生飲用水方便性。	✓			
2.鼓勵學生每日至少攝取 1800cc 白開水量。	✓			
3.訂定多喝白開水運動辦法。	✓			
<b>(二) 建立規律睡眠習慣</b>				
1.持續向學生宣導每日睡眠應超過 8 小時。	✓			
2.設計聯絡簿以勾選方式，了解學生睡眠時間。	✓			
<b>(三) 持續宣導每日使用螢幕時間不超過 2 小時</b>				
1.包括學校及家裡觀賞電視、DVD，使用電玩、電腦等時間。	✓			
2.鼓勵家長進行假日親子戶外活動。	✓			
六、成果統計	是	否	說	明
<b>(一) 學生體位結果統計</b>				
1.每學期製作學生體位分布統計圖表。	✓			
2.每學年分析 3 年學生體位變化。	✓			
<b>(二) 健康體位問卷統計</b>				
1.依據教育局健康體位問卷進行前、後測統計。	✓			
2.每學年了解執行成效並分析。	✓			
<b>(三) 體位不良學生成果統計</b>				
1.體位不良學生進行介入管理。	✓			
2.體位不良學生管理成效統計及分析。	✓			
七、其他 (請就特色項目，自行列舉)	有	無	說	明
1.辦理太子國中晨飽計畫。(為本校低收入戶及特殊需求學生提供免費早餐)	✓			
2.辦理全市體育競賽活動。(藉由籃球競賽活動與社區鄰近學校交流)				
3.辦理路跑活動。(與社區太子宮廟及鄰近國小舉辦聯合大路跑活動)				
4.臺南市 114 年度性別平等教育 20 週年及性別平等教育日活動。				
5.結合食農教育，規劃園區種植蔬菜及景觀魚池。				

承辦人

教師兼  
訓導組長 王燕卿

教導主任

教師兼  
教導主任 周俊豪

校長

臺南市太子國民中學  
校長 陳毓珺

# 臺南市立太子國民中學

## 113 學年度健康體位家長座談會執行成效佐證資料



說明：家長、學生及教師共同參與健康體位行動策略



說明：本校陳校長關心學生健康體位，為學生的健康一起討論行為策略

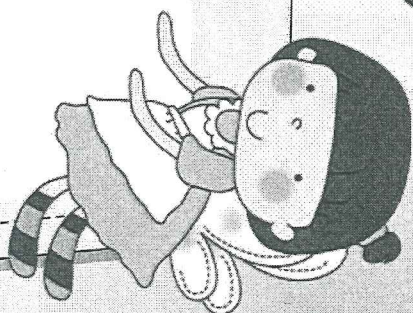
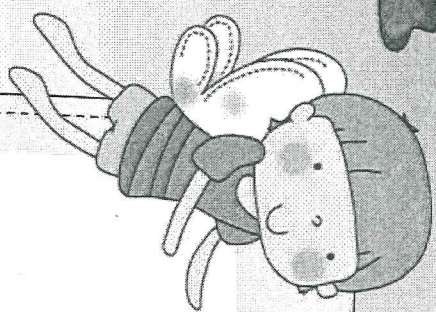
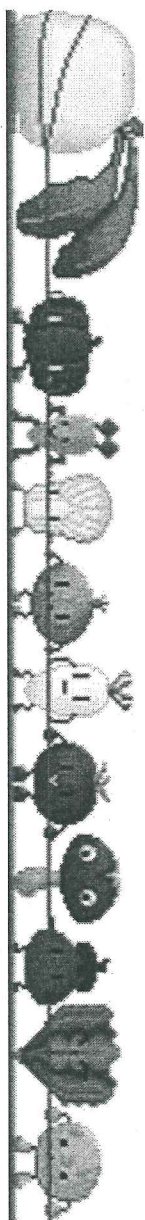


說明：積極討論行為改變策略

說明：學生認真的表情

# 太子國中 健康體位宣導

什麼是85210？



8

- 睡滿8小時

精神足，記得住

5

- 天天五蔬果

飲食367，瘦下去

2

- 四電少於二(用活動60分鐘，取代久坐)

少用眼，亮晶晶

1

- 天天運動30分(活力210)

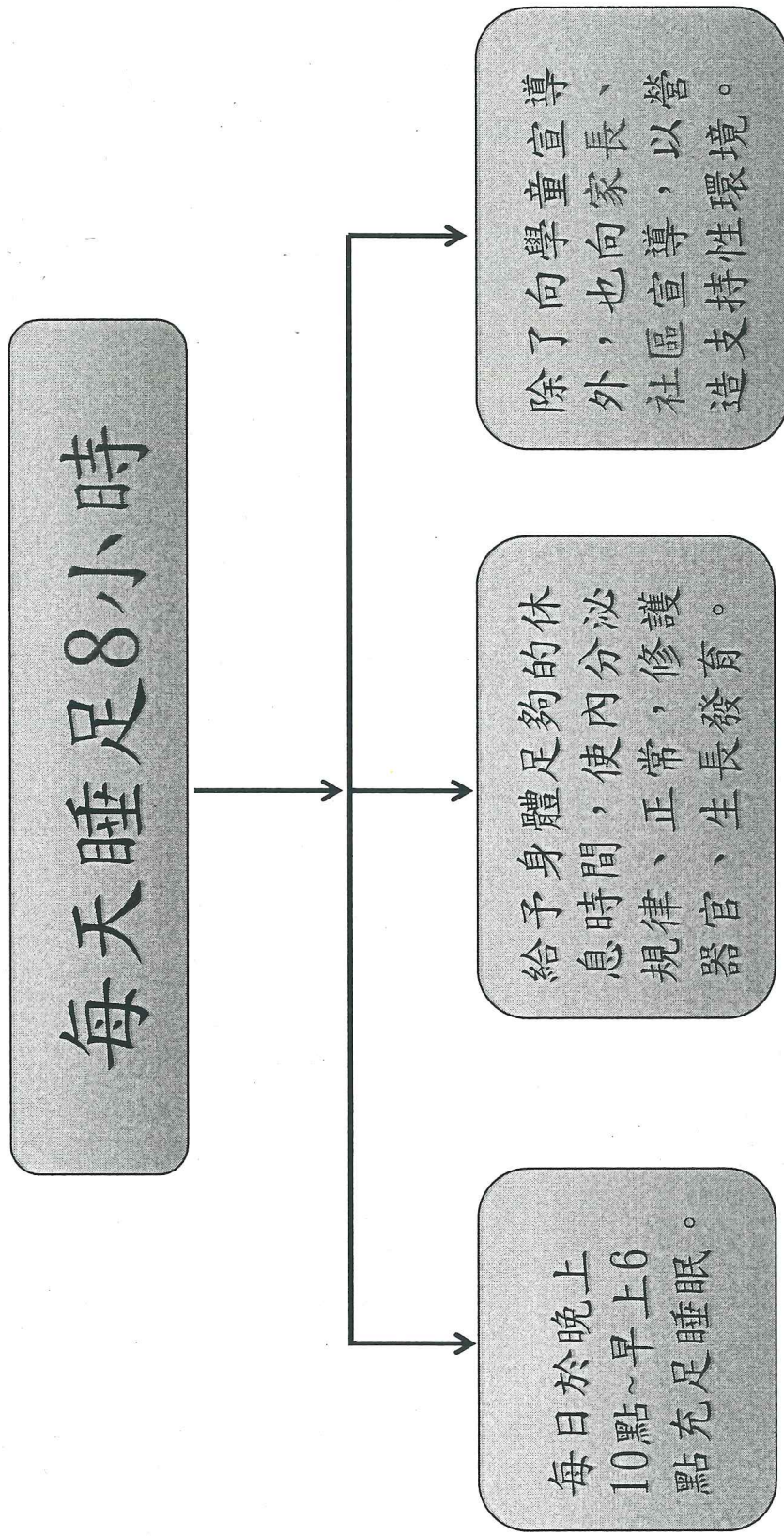
多動動，長的好

0

- 喝足白開水(拒絕垃圾食物)

多喝水，水噹噹

# (一) 「8」 5210



# (二) 8「5」210

## 3蔬2果 營養教育



每天  
3份蔬菜  
2份水果  
(多顏色)

營養小組  
規劃課程

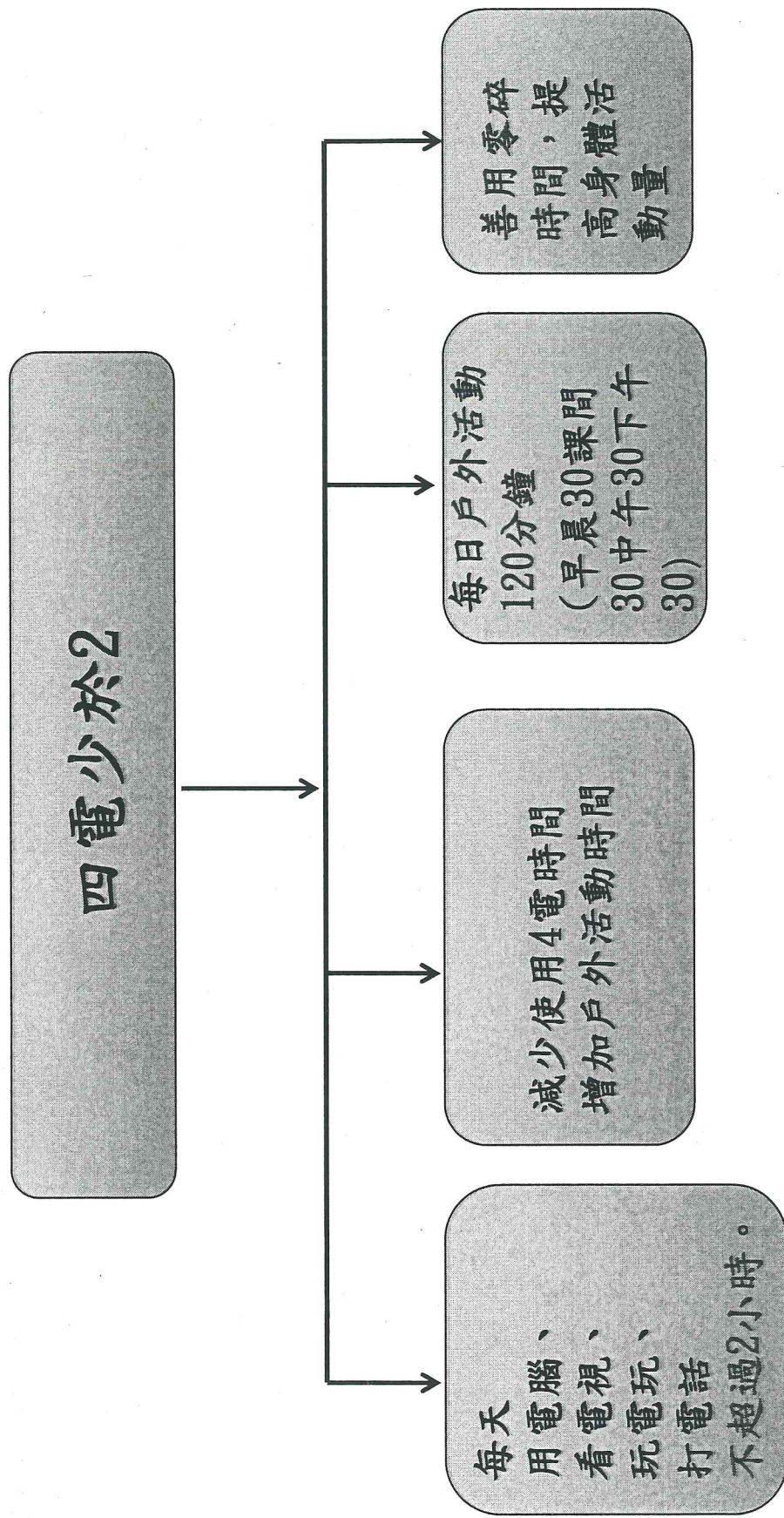
課程  
融入  
教學

## 校園氛圍建立-校園及班級

### 環境布置

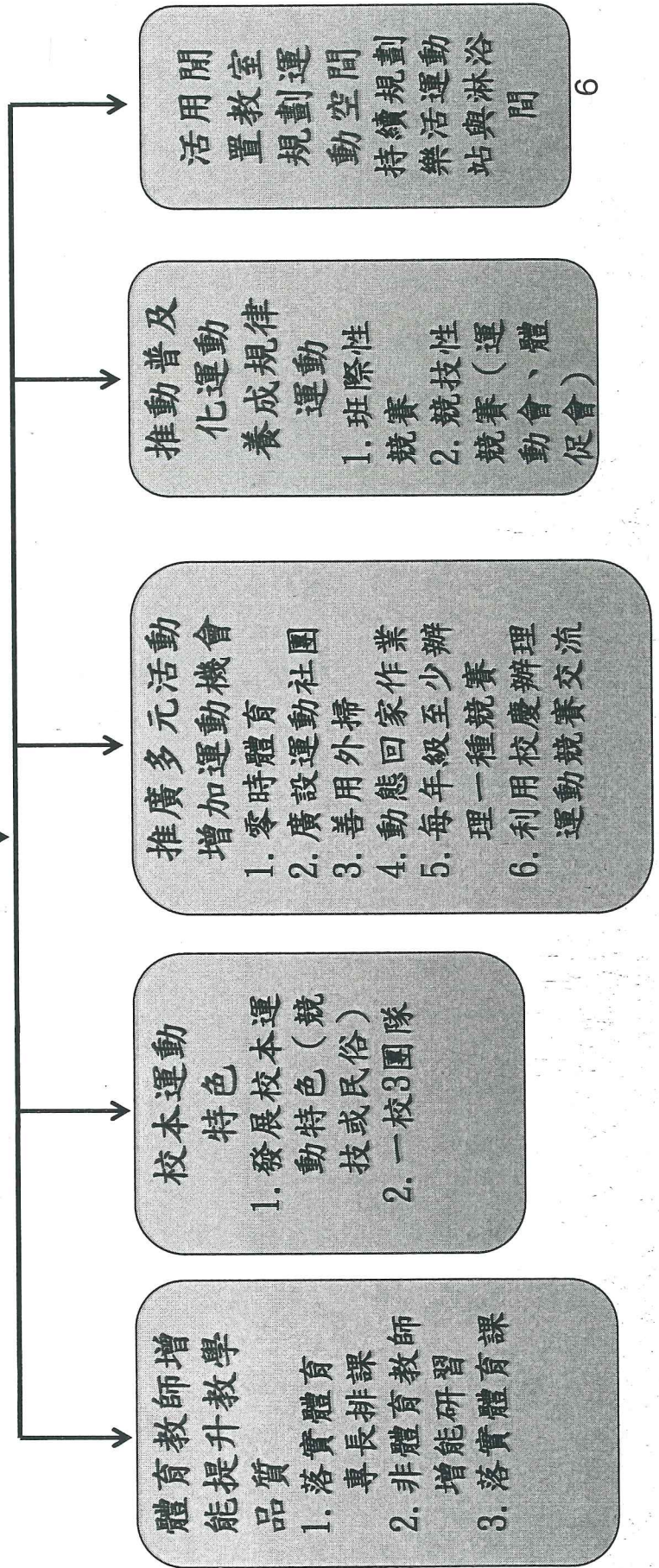
1. 菜單設計-提供足量多色蔬菜
2. 監督打「菜」份量
3. 陪伴用餐-導師帶頭吃蔬菜
4. 用餐時間足夠20分鐘
5. 午餐蔬菜吃光光

### (三) 85「2」10



# (四) 852 「1」 0

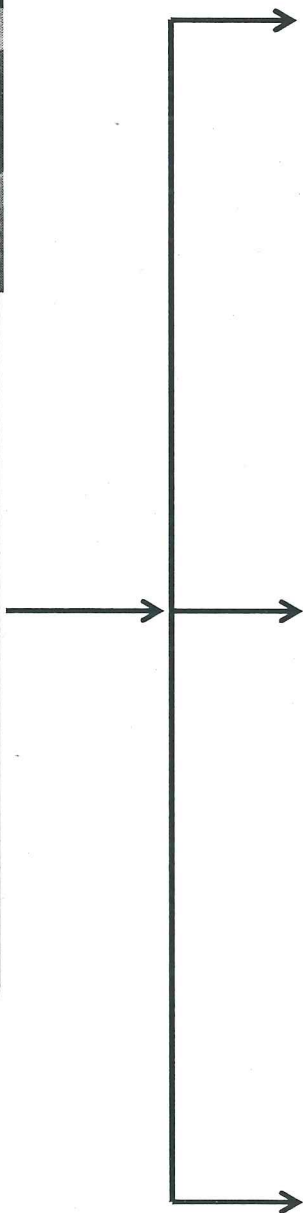
## 天天運動30分 提升健康體適能



# (五) 8521「0」



喝足白開水  
0含糖飲料



每日喝足  
1500CC的白開  
水

調節體溫、促進消  
化、吸收，運送營養  
養素以及排泄身體  
廢物。

減少熱量的吸收。

Dashboard

個人資料維護

體適能資料管理

資料上傳

學校歷年統計資料

學生體育護照管理

學校管理

學校操作手冊

### 體適能資料管理—學校歷年統計資料

Home / 體適能資料管理 / 學校歷年統計資料

113 學年度

國中-7~9 年級

選擇年級

選擇班級

下載統計資料

下載全校評估明細

#### 國中年級上傳狀態

應上傳數	已上傳數	上傳率	基本資料上傳失敗筆數	身分證重複
77	76	97.4%	0	0

#### 國中年級體適能檢測上傳狀態

體適能統計人數	體適能非統計範圍人數	體適能錯誤人數	完成四項檢測	通過「常模百分等級25以上」	通過率
75	1	0	75	52	69.33%

# 臺南市立太子國中 113 學年度健康促進學校計畫-健康體位改善計畫

## 壹：計畫依據：

- 一、學校衛生法。
- 二、臺南市 113 學年度健康促進學校實施計畫。

## 貳、計畫摘要及背景說明：

太子國中地處臺南市新營區較偏遠的西部，創校緣起於太子地區學子需遠至新營市區就讀，導致通學路上車禍事件頻傳，為使在地學子能夠就近就讀國中的安全便利，在地方仕紳與社區賢達努力奔走下，有錢出錢、有力出力、有土地捐土地，民國 67 年設立分校，民國 71 年獲准獨立建校至今。

本校學生來自於學區的太北里、太南里、姑爺里及鐵線里等農業村落，由於在地謀生不易，有能力的年輕一代大多向外發展，學區學生數少，是一所名副其實的偏鄉小校，被教育部列為「偏遠地區」學校。學生家長大多以務農為主，屬於農村型態的社區型學校。

近年來由於學校發展特色，辦學績效佳，學校教師皆用心照顧每一個孩子，學校行政皆盡心扶助每個弱勢學生，使得越區就讀的學生占全校學生數近三分之二。因此，本校低收入戶、中低收入戶、清寒、單親、失親或隔代教養的學生人數也隨之俱增，弱勢學生比例偏高，甚或有曾祖母照顧曾孫的個案，家庭教育功能不彰，需仰賴學校身兼發揮教育、家庭及社會照顧等多種功能。

本計畫旨在積極推動學校整體性衛生之發展規劃，符應世界衛生組織(WHO)極力推展以學校為促進學生健康之重要啟蒙場所。由於本校位處偏遠地帶，家長社經背景低落，且多半家長未具有健全之健康生活概念，使得本校學生因不良飲食習慣造成體位過重及肥胖比率超出本市標準頗多。因此本校規劃發展多元層面、多元策略與多元評價的整合型學校健康促進計畫，期盼增強學校衛生促進能力、提升全校教職員工與學生之健康知能，並且營造健康優質的學習與教學環境，增進全校教職員工生的全人健康，讓每個孩子翻轉弱勢，成為最健康、最好的自己。

## 參、現況問題分析：

### 一、本校現況 SWOT 分析如下：

	優勢 (Strength)	劣勢 (weakness)	機會 (Opportunity)	威脅 (Threat)
環境	1.學校位於市郊地區，空氣清新，環境健康。	1.地處稍偏遠處、人口較少。 2.教育資源及各項化刺激相較都會區少。	1.衛生局及消防單位於為學校進行相關議之宣導，提升學校教職員工正確之知能。	1.青壯年人口外移嚴重，多數為隔代、單親與外配教養居多。 2.市郊經濟活動力低，對教育的關懷及投入少。

學校規模	<p>1.校地面積大，每位學生平均活動空間比率高，享受優質的活動空間。</p> <p>2.學校組織規模小，推動各項業務彈性，且易收成效。</p>	<p>1.學校班級數及學生人數少，因此同儕間互動、競爭力低落且相互觀摩學習機會少。</p>	<p>1.學校空間大，利於施展學校特色（如每人一休閒運動的措施）。</p>	<p>1.學校班級數及學生人數少，經費及人力不足，造成學校運作困難。</p>
學校設備	<p>1.校園面積大，校園綠化美化成效良好，有利於發揮境教的功效。</p> <p>2.多年來藉著接受教育部教育優先區經費補助，學校硬體設施得以良善。</p>	<p>1.學校經常門業務費較少，各項設備維護及管理不易。</p>	<p>1.利於向各級政府及民間團體爭取教育優先區(弱勢地區)經費，充實學校各項設施。</p>	<p>1.各級政府公部門教育經費逐年減少，社區資源爭取不易，學校設施將面臨維修及運作上的困難。</p>
師資及人力	<p>1.教師及行政人員均年輕化，富有朝氣、活力、創造力、適應力及旺盛企圖心，且對於新知識的學習有較為高度的興趣。</p>	<p>1.學校組織成員經驗不足，易導致行政疏失進而造成校園危機。</p> <p>2.學校組織成員因家庭狀況或進修而遷居調校，造成教師流動率大，相關政策推行無法穩定、持久。</p> <p>3.組織人員編制有限，推動相關業務人力略顯不足。</p>	<p>1.可透過與他校聯盟，擴充相關之人力與師資，如聘請他校之營養師至本校進行營養教育之宣導等。</p>	<p>1.教師的養成教育與培育過程，未有健康促進相關課程之習得，造成教師於此方面的知能較為薄弱。</p>
學生	<p>1.大多學生單純質樸，有利於輔導與管教的實施，易於形塑健康且優質校園的文化。</p>	<p>1.學生文化刺激少，學業成就感及學習態度普遍低落。</p> <p>2.學生自我身體意向之認同度低。</p> <p>3.學生於健康營養知識之缺乏。</p>	<p>1.學生人數減少，逐漸小班化，學校較易推動各項健促活動與宣導。</p>	<p>1.多數學生健康衛生相關習慣已養成，不利健促活動之推行。</p>
家長與社區	<p>1.家長多屬勞工階層，思想單純，動機善良，信任學校，對於學校推行的各項政策配合度高。</p> <p>2.學校教師與校長在社區的地位與聲望頗高。</p> <p>有利於學校與社區建立良好公共關係。</p> <p>3.家長與社區民眾待人熱情親切。</p>	<p>1.家庭隔代教養嚴重，親職功能不彰，學生於家中的健康飲食較難掌握。</p> <p>2.家庭經濟能力較差，投入教育資源較少。</p> <p>3.多數家長對於營養健康知識缺乏，健康保健未能落實於家庭中。</p>	<p>1.有利於提供社區服務，爭取社區認同與支持。</p>	<p>1.社區青壯年人口外移嚴重，老年人口比例增加，隔代教養嚴重，親職功能不彰。</p> <p>2.社區經濟活動力減少，爭取教育資源不易。學校設施難以維繫。</p>

透過 SWOT 分析本校現況之內部的優劣勢與外在的機會與威脅，並且善用內部優勢與外部機會轉化內部劣勢與外在威脅，擬定適合本校健康促進之行動計畫，採取有效之行動，期許能遏止學生健康問題之發生與惡化，營造健康之環境。

二、本市及本校國中學生體位統計數據如下：

單位：(%)

項目	過重			肥胖			過輕		
	111	112	113	111	112	113	111	112	113
學年度	111	112	113	111	112	113	111	112	113
七年級	8.33	5.0	3.33	12.5	45.0	13.33	8.33	10.0	10.0
八年級	11.54	4.0	15.0	23.08	12	30.0	11.54	4	10.0
九年級	16.22	15.38	12	29.73	19.23	16	2.7	11.54	4
本校平均值	12.03	8.13	10.11	21.77	25.41	19.78	7.53	8.51	8.0
本市平均值	12.52	11.79		16.16	14.72		9.17	9.73	

三、分析本校健康體位(過重、肥胖及過輕)原因如下：

- (一)日常生活型態不健康，飲食、體能缺活力。
- (二)父母在體位控制角色未明，溝通與執行能力受限。
- (三)校園體位控制未有效管理，無法確實掌握成效。

肆、改善策略：

- 一、學校成立學校健康促進委員會。
- 二、學校研訂健康體位措施、訂定校本健康體位指標。
- 三、健康服務：提供全校學生體位狀況及進行體位不良學生管理指導。
  - (一) 建立持續性健康運動習慣
    1. 實施晨間或課間運動：
      - (1) 每週至少 3 次。
      - (2) 每次至少 20 分鐘。
    2. 提升學校運動風氣：
      - (1) 增設運動性社團。
      - (2) 開放運動器材取用方便性。

- (3)各年級設計不同運動項目。
  - (4)擬定教師和學生參與體育活動項目的獎勵辦法。
  - (5)鼓勵班級發展自主性運動，如晨間運動等
- 3.學校與社區結合運動及休閒活動。
  - 4.鼓勵學生每天持續 60 分鐘中等費力運動或活動。

## (二) 建立正確健康飲食習慣

1. 營造健康飲食支持性環境：
  - (1)建立學校「飲食安全」政策。
  - (2)規範零食與含糖飲料禁止進入校園。
  - (3)校園或班級張貼健康飲食圖片。
2. 鼓勵學生均衡飲食、不挑食：
  - (1)每天吃早餐。
  - (2)減少含糖飲料飲用次數。
  - (3)減少零食食用次數。
  - (4)選擇少油糖鹽點心零食。
  - (5)辦理健康飲食宣導活動。
  - (6)分析學校師生健康飲食行為問題及提出改善策略。
3. 健康飲食融入相關課程領域教學。

## (三) 建立健康生活習慣

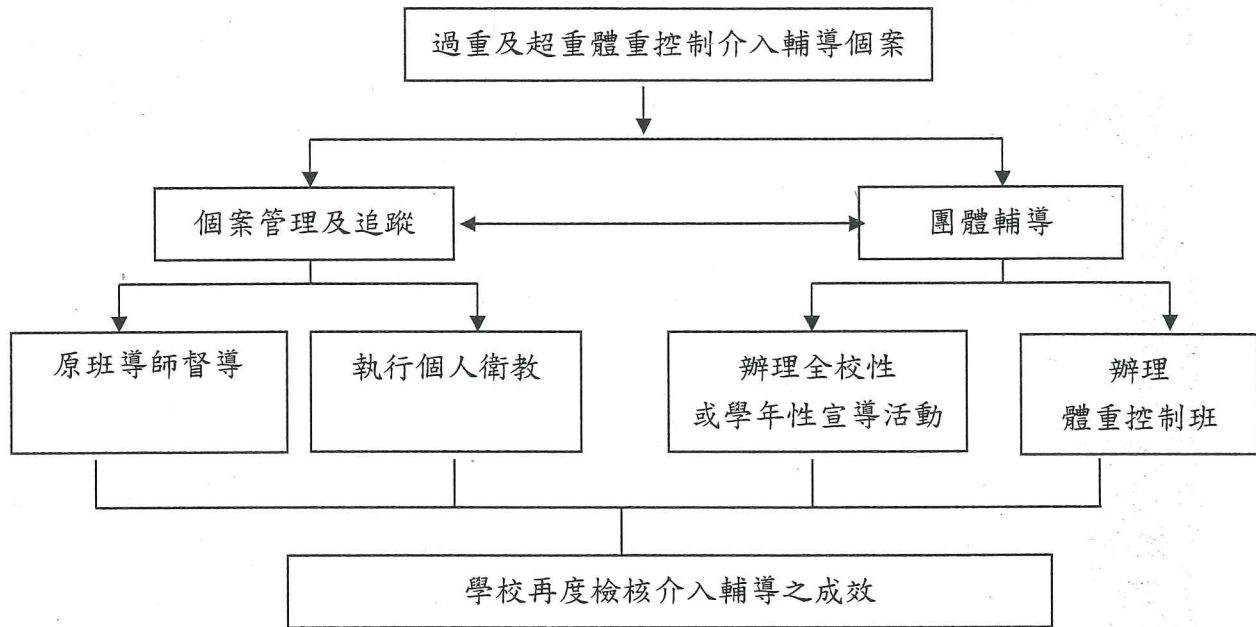
1. 鼓勵學生增加白開水攝取量：
  - (1)學校教學大樓各樓層皆設有飲水機設備。
  - (2)口渴時優先/只選擇飲用白開水。
  - (3)每日攝取 2000cc/適量白開水。
2. 建立規律睡眠習慣：每日晚上 10 點就寢並睡足 8 小時以上。
3. 限制每日使用螢幕時間不超過 2 小時
  - (1)包括於學校及家裡觀賞電視、DVD，使用電玩、電腦等時間，每天在 2 小時以內。
  - (2)鼓勵家長進行假日親子戶外活動。

伍、計畫內容：議題一健康體位

一、配合六大層面擬定校園策略

配合六大層面	具體工作策略（計畫內容與實施方式）	辦理時間	執行單位
衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會。	經常性	教導處
	2. 成立體重控制工作小組並實施運作。	經常性	教導處
	3. 擬定並實施健康飲食校園計畫。	112/10	教導處
	4. 外聘營養師宣導健康飲食相關議題	上、下學期	教導處
健康服務	1. 定期測量並分析學生體位狀況	經常性	健康中心
	2. 成立體重控制班，進行體位不良學生健康飲食與運動指導	112/11-113/6	訓導組
物質環境	1. 加強飲用水設施管理與保養（定期更換濾心與消毒）。	經常性	總務組
	2. 佈置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。	經常性	午餐廚房
	3. 將營養午餐資訊公告於公布欄與學校網站。	經常性	午餐廚房
	4. 加強午餐供應與衛生監督管理。	經常性	午餐廚房
社會環境	1. 鼓勵學生養成吃早餐的習慣。	經常性	各班導師
	2. 加強午餐營養教育。	經常性	各班導師
	3. 鼓勵學生多喝白開水，少喝含糖飲料。	經常性	各班導師
健康技能	1. 實施飯前洗手、飯後潔牙的活動	經常性	各班導師
	2. 不定時於太子國中校網宣導健康飲食資訊	112/10-113/6	教導處
	3. 健康飲食習慣與知能融入領域教學。	經常性	教學組
	4. 每週五第二節下課舉行全校電音運動，培養學生運動習慣。	112/9-113/6	教導處
社區關係	1. 善用聯絡簿親師專欄不定時張貼相關健康營養資訊。 2. 結合社區太子盃路跑活動-加強本校家長及學生健康飲食意識。	經常性 1次/年	教導處 健康中心

## 二、成立過重及肥胖體重控制班介入輔導個案



## 陸、人力配置：

### 一、學校健康促進計畫委員會共計 12 名委員

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	陳毓琚	校長	統籌、研擬、對健康促進學校相關事宜作決策，並主持計畫，彙整報告撰寫。
副主任委員	周俊豪	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
副主任委員	林俊宏	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	王燕卿	訓導組長	1. 協助研究策劃，承辦計畫執行，並協助行政協調。 2. 體適能評估，宣導活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。 3. 協助各班級相關教學活動之教材及運作。 健康促進學校計畫執行成果彙整。
副執行秘書	楊嘉美	教學組長	1. 協助研究策劃，承辦計畫執行 2. 規劃執行健康促進學校相關研習、教學活動設計
副執行秘書	柯麗貞	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。
委員	梁議如	輔導主任	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
委員	李丞嵐	七年級教師代表	1. 協助辦理學生需求評估與宣導活動策略推展。 2. 協助級務與行政單位之聯繫。

委員	李如雪	八年級教師代表	1. 協助辦理學生需求評估與宣導活動策略推展。 2. 協助級務與行政單位之聯繫。
委員	許麗真	九年級教師代表	1. 協助辦理學生需求評估與宣導活動策略推展。 2. 協助級務與行政單位之聯繫。
委員	陳惠美	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務。
委員	洪進忠	社區代表	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務。

## 二、計畫任務

1. 根據數據分析，擬定本校健康教育促進教育目標。
2. 審定本校之健康教育促進教育實施計畫。
3. 督導健康促進教育各項議題相關教學活動之實施。
4. 定期召開會議檢討健康促進教育各項議題活動之成效

## 柒、預定進度：規劃執行進度，並以甘梯圖呈現

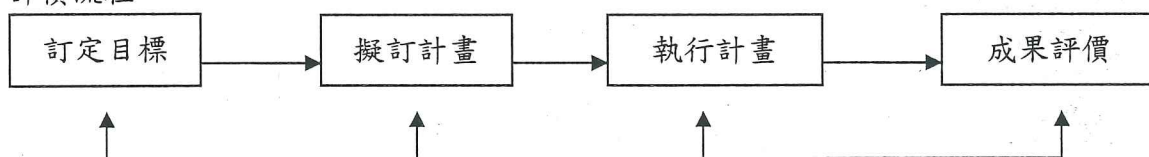
月次 工作項目	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
1. 成立學校健康促進委員會											
2. 進行現況分析及需求評估											
3. 決定目標及健康議題											
4. 擬定學校健康促進計畫											
5. 擬定過程成效評量工具											
6. 成效評量前測											
7. 編製教材及教學媒體											

8. 執行健康促進計畫											
9. 建立健康網站與維護											
10. 過程評量											
11. 成效評價後測											
12. 資料分析											
13. 報告撰寫											

### 捌、評量方式：

本計畫透過健康促進委員會擬定目標與計畫，並依計畫執行相關之教學與活動，以形成性評量方式隨時進行滾動式修正與回饋，期許提高本計畫執行之成效。

#### 一、評價流程



滾動式修正回饋（過程評量）

#### 二、評價工具

依據健康促進健康體位各項教學與活動，設計適合之評價工具。如：透過相關知識與操作、透過前後測與實做評量（學生實際操作），評量學生是否達成目標、每學期檢測全校學生體重身高，並確實記錄，隨時掌握學生體位狀況等。

#### 三、過程評量

1. 本校健康促進委員會每學期開會一次，針對健康促進計畫之執行細節，進行各層面之檢討與滾動式修正，並掌握計畫執行率之高低。
2. 定期檢測且掌握全校學生健康狀況（如身高體重之測量等）。
3. 體重控制班之學生階段性數值之控制。

## 玖、成果評價：

### 一、學校定期評價

1. 學校依據本計畫之健康體位評量指標統計本(113)學年度及上學年度之成果數據，評量執行成效。
2. 每月依「臺南市各級學校健康體位自主管理檢核表」(如附件1)進行自主管理。

### 二、體位過重及肥胖比率成效評鑑

1. 於本(113)學年度下學期末(每年5月30日前)評量學生過重及肥胖比率較上(112)學年度學生過重及肥胖比率減少2%。
2. 於下學期末(每年5月30日前)評量本(113)學年度學生過重及肥胖比率較學期初測量學生過重及肥胖率增加1%(含)以上者，列入114學年度持續關懷名單。

### 三、本校健康體位管理暨檢核策略流程圖(如附件2)。

## 拾、預期成效：

- 一、確立本校學生健康體位、體型意識、動態生活及健康飲食的行為指標。
- 二、降低本校學校學生體位過重及肥胖人數比率。
- 三、凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景：全校教職員工皆能重視健康，進而推展至社區，營造健康之學校與社區。
- 四、營造生理與心理安適的學校環境，促進本校教職員工生之健康。
- 五、期許學生從被動參與的角色轉化成為具有行動力的健康促進推動者，內化並實踐健康促進之觀念。
- 六、妥善運用社區、相關衛生及消防單位資源，發展合作伙伴之關係，提升本校健康促進之執行能力。

拾壹、實施期程：自113學年度起實施。

拾貳、經費：由本局及學校相關預算項下支應。

拾參、本計畫經校務會議通過陳校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼  
訓導組長 王燕卿

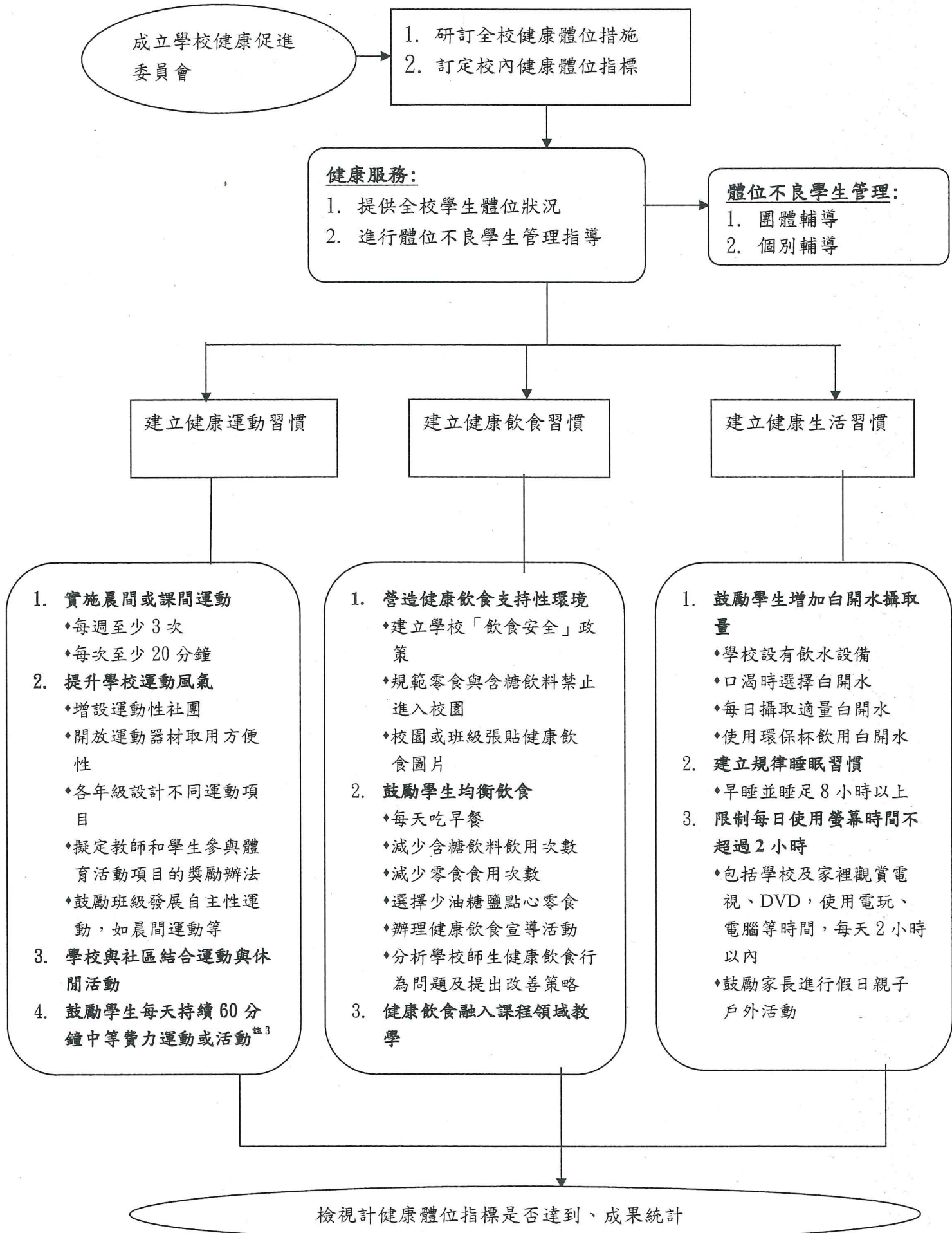
教導主任：

教師兼  
教導主任 周俊豪

校長：

臺南市立太子國民中學  
校長 陳毓珺

臺南市立太子國民中學健康體位管理暨檢核策略流程圖 附件 2



# 臺南市立太子國民中學健康體位自主管理檢核表 附件 1

全校班級數：   6   班    學生總人數：   73   人    填表日期：114.05.25

一、學校衛生政策	是	否	說 明
<b>(一) 成立學校健康促進委員會</b>			
1. 委員會進行學校體位現況分析、調查及需求評估。	V		
2. 委員會研商學校健康體位計畫，規劃健康體位校內指標、實施策略與成效，並依計畫期程完成。	V		
<b>(二) 研擬全校健康體位措施</b>			
1. 制定學校健康運動辦法。	V		
2. 制定學校健康飲食辦法。	V		
3. 制定建立學生健康生活習慣辦法。	V		
4. 建立體位不良個案之輔導機制。	V		
5. 制定學校教職員工參與健康體位增能辦法。	V		
二、健康服務	是	否	說 明
<b>(一) 提供全校學生體位狀況</b>			
1. 執行學生健康檢查，並有效建檔、儲存及運用。	V		
2. 學期初測量學生身高、體重、BMI，能提供全校學生體位分布情形給學校健康促進委員會。	V		
<b>(二) 進行體位不良指導</b>			
1. 針對體位異常者發給家長通知單及實施運動、飲食、生活指導。	V		
2. 針對體位不良學生進行個案管理。	V		
三、建立健康運動習慣	是	否	說 明
<b>(一) 每週至少實施晨間或課間健康運動三次</b>			
1. 全校學生每週至少實施晨間或課間運動三次。	V		
2. 全校學生每次實施晨間或課間健身運動時間超過 20 分鐘以上。	V		
<b>(二) 提升學校運動風氣</b>			
1. 增設運動性社團，並逐年成長。	V		
2. 開放運動器材取用的方便性，增加學生運動意願。	V		
3. 各年級設計不同運動項目，並辦理班際及校際競賽。	V		
4. 擬定教師和學生參與體育活動項目的獎勵辦法並執行。	V		
5. 鼓勵班級發展自主性運動，如晨間運動等。	V		
<b>(三) 學校與社區結合運動與休閒活動</b>			
1. 開放校園運動場地供社區民眾使用。	V		
2. 了解社區周遭運動與休閒設施分布，並進行宣導。	V		
3. 對於社區相關運動資訊，能進行校園宣導。	V		
4. 能利用社區資源進行體育相關教學與活動。	V		
四、建立健康飲食習慣	是	否	說 明
<b>(一) 營造健康飲食支持性環境</b>			
1. 建立學校「飲食安全」政策，規範校園飲食。	V		
2. 規範零食與含糖飲料禁止進入校園，並不以此作為學生獎賞。	V		
3. 校園或班級張貼健康飲食圖片。	V		
<b>(二) 鼓勵學生均衡飲食</b>			
1. 沒吃早餐的學生人數，每學年降低 10%。	V		

一、學校衛生政策	是	否	說	明
2.辦理健康飲食宣導活動，每學期至少一次。	✓			
3.分析學校師生健康飲食行為問題及提出改善策略。	✓			
<b>(三)健康飲食融入課程領域教學</b>				
1.老師能運用健康飲食教材教案，進行教學與宣導。	✓			
2.結合營養教育，讓學生認識食品標示及五蔬果活動。	✓			
3.結合社區，了解學校內外致胖環境因子，認識健康餐廳標示。	✓			
五、建立健康生活習慣	是	否	說	明
<b>(一) 鼓勵學生增加白開水攝取量</b>				
1.學校設有飲水設備，增加學生飲用水方便性。	✓			
2.鼓勵學生每日至少攝取 1800cc 白開水量。	✓			
3.訂定多喝白開水運動辦法。	✓			
<b>(二) 建立規律睡眠習慣</b>				
1.持續向學生宣導每日睡眠應超過 8 小時。	✓			
2.設計聯絡簿以勾選方式，了解學生睡眠時間。	✓			
<b>(三) 持續宣導每日使用螢幕時間不超過 2 小時</b>				
1.包括學校及家裡觀賞電視、DVD，使用電玩、電腦等時間。	✓			
2.鼓勵家長進行假日親子戶外活動。	✓			
六、成果統計	是	否	說	明
<b>(一) 學生體位結果統計</b>				
1.每學期製作學生體位分布統計圖表。	✓			
2.每學年分析 3 年學生體位變化。	✓			
<b>(二) 健康體位問卷統計</b>				
1.依據教育局健康體位問卷進行前、後測統計。	✓			
2.每學年了解執行成效並分析。	✓			
<b>(三) 體位不良學生成果統計</b>				
1.體位不良學生進行介入管理。	✓			
2.體位不良學生管理成效統計及分析。	✓			
七、其他（請就特色項目，自行列舉）	有	無	說	明
1.辦理太子國中晨飽計畫。（為本校低收入戶及特殊需求學生提供免費早餐）	✓			
2.辦理全市體育競賽活動。（藉由籃球競賽活動與社區鄰近學校交流）				
3.辦理路跑活動。（與社區太子宮廟及鄰近國小舉辦聯合大路跑活動）				
4.臺南市 114 年度性別平等教育 20 週年及性別平等教育日活動。				
5.結合食農教育，規劃園區種植蔬菜及景觀魚池。				

承辦人

教師兼  
訓導組長 王燕卿

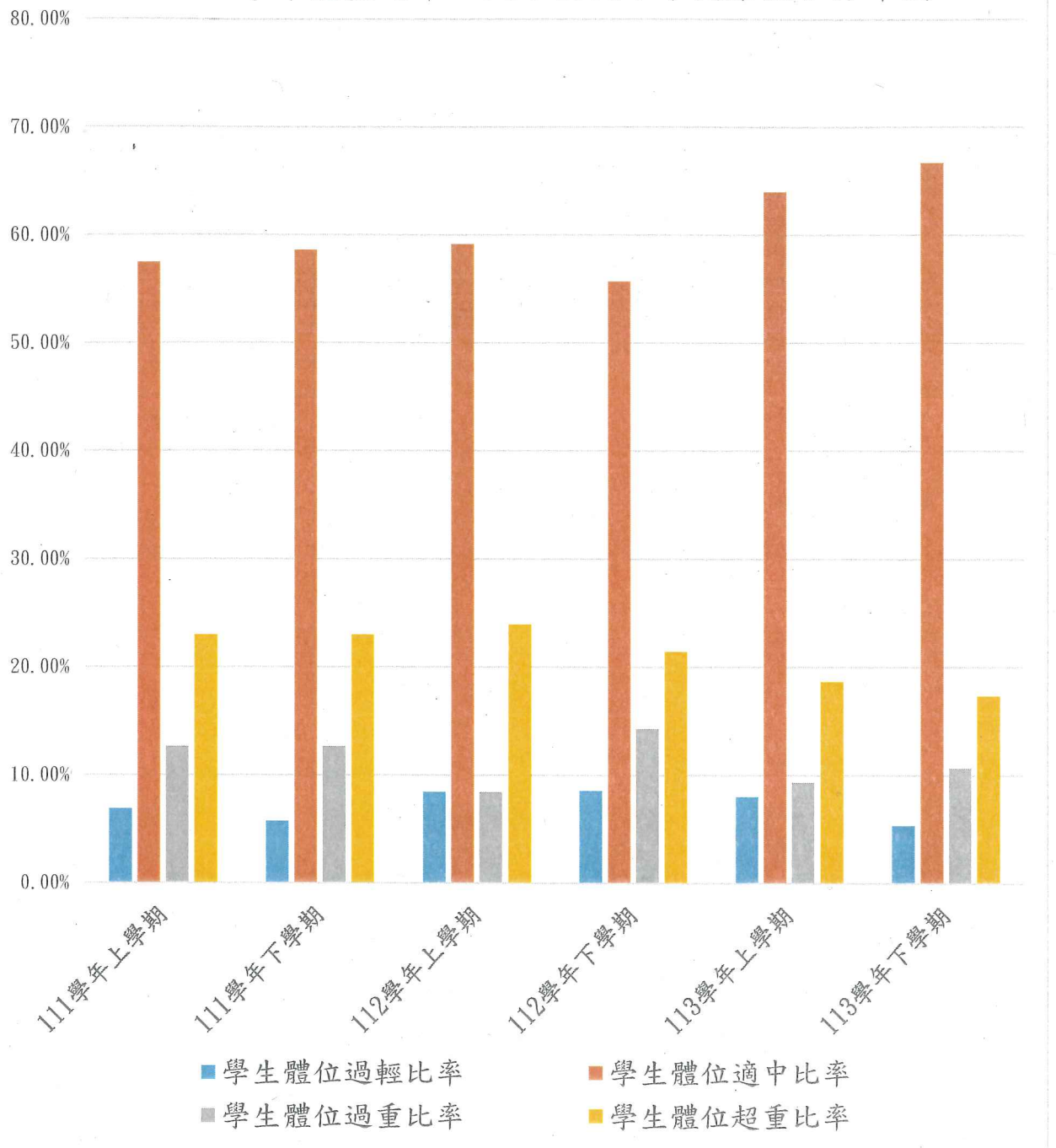
教導主任

教師兼  
教導主任 周俊豪

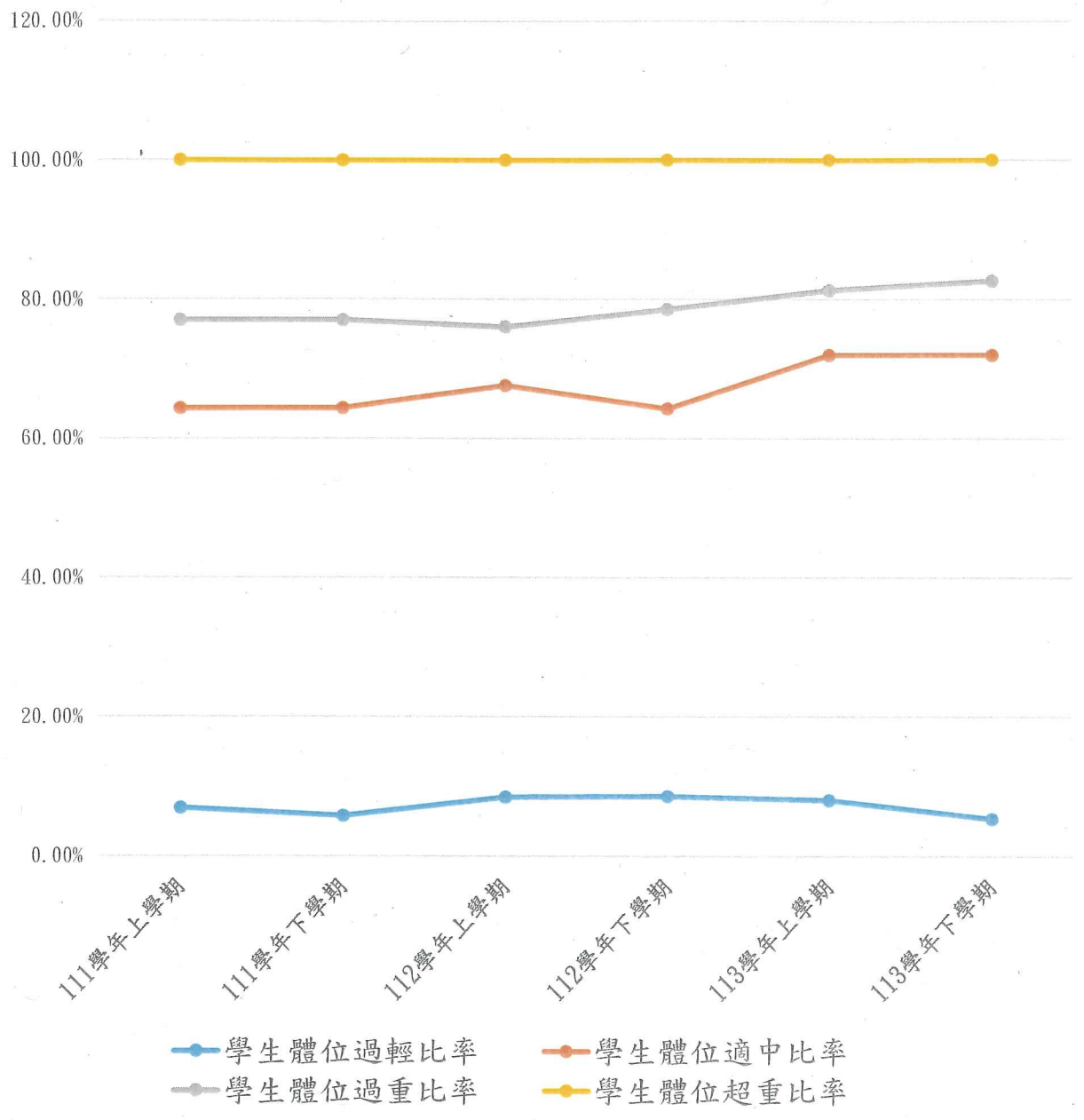
校長

臺南市太子國民中學  
校長 陳毓珺

111-113學年度臺南市立太子國民中學健康體位分布圖



111-113學年度臺南市立太子國民中學健康體位變化圖



# 臺南市太子國民中學113學年度 SH150執行方案推動成果

## 壹、執行方式：

1. 推廣跳繩運動，於體育課前、課間或放學後進行，持續培養運動習慣。
2. 利用每周一、三、五晨光時間安排全校學生晨跑運動，持續培養運動習慣。
3. 利用運動性社團課程進行體育活動。

## 貳、執行對象：全校一二三年級學生

## 參、指標目標及點數：2點

每週規律運動150分鐘，培養規律運動習慣，促進學生健康與體適能。

## 肆、預期效益：

1. 各年級達成該年段設定目標。
2. 持續培養運動習慣，將運動行為融入生活中。

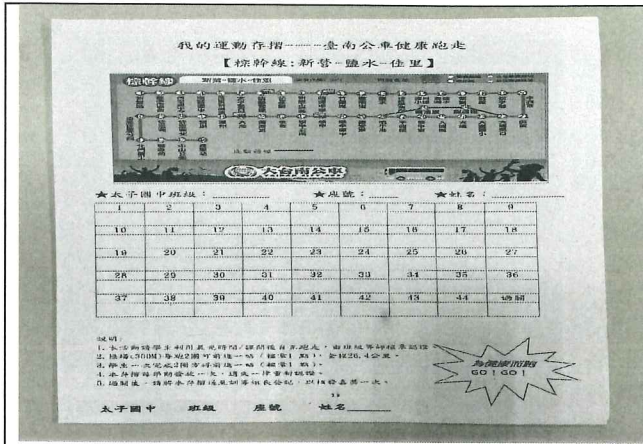
## 伍、推動策略：

1. 推行「活動式下課」模式：鼓勵全校學生在下課時間進行簡易運動，如跳繩、快走、風雨球場3人籃球等運動。
2. 將運動融入其他領域課程（如：結合數學領域課程做體能統計、健康教育領域課程中加入運動習慣建立等）。
3. 鼓勵家長與孩子一起親子運動，提升家庭參與感。
4. 結合社區資源協助辦理及參加路跑活動。
5. 設立「運動達人獎勵制度」，鼓勵達標學生（例如集點制換小禮物、嘉獎）。
6. 班級運動競賽（例如：跳繩比賽、籃球比賽），建立班級團體榮譽感。

## 陸、實際成效：

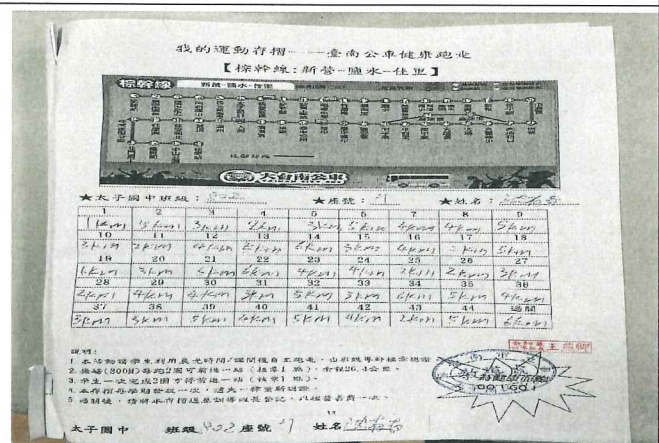
1. 學生自我感受體能明顯提升（學生的體適能指標如：心肺耐力、柔軟度、肌耐力）。
2. 專注力與學習效果有正向改善，特別是早上有進行活動的學生。
3. 運動使班級氣氛更融洽，班級團隊合作與互助互動的行為增加。
4. 學校也因推動 SH150 執行方案更加重視體育教學設計與運動空間活化。
5. 本校多數學生(90%以上)已達成 SH150 標準。

柒、佐證文件：



我的運動存摺-設立「運動達人獎勵制度」，鼓勵達標學生

我的運動存摺-設立「運動達人獎勵制度」，鼓勵達標學生，陳校長頒發獎品給達標同學



我的運動存摺—健康跑走，設立「運動達人獎勵制度」，鼓勵達標學生

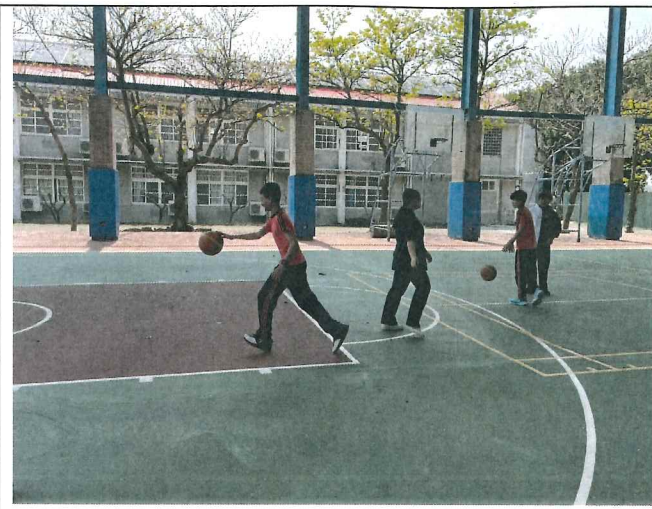
我的運動存摺—健康跑走，設立「運動達人獎勵制度」，鼓勵達標學生



結合社區資源協助辦理及本校學生參加路跑活動



推行「活動式下課」模式：鼓勵學生在下課時間進行簡易運動，如跳繩、快走、風雨球場3人籃球等運動(七年級)



推行「活動式下課」模式：鼓勵學生在下課時間進行簡易運動，如跳繩、羽毛球、快走、風雨球場3人籃球等運動(八年級)



推行「活動式下課」模式：鼓勵全校學生在下課時間進行簡易運動，如跳繩、羽毛球、快走、風雨球場3人籃球等運動(九年級)



推行「活動式下課」模式：鼓勵全校學生在下課時間進行簡易運動，如跳繩、羽毛球、快走、風雨球場3人籃球等運動(七、八年級)



推行「活動式下課」模式：鼓勵全校學生在下課時間進行簡易運動，如跳繩、羽毛球、快走、風雨球場3人籃球等運動(八年級)

# 臺南市立太子國民中學113學年度

## 健康促進主推議題成效說明

### 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：

一、主推原因：本校學生體位不良比率達35.62%，過輕6.85%，過重10.28%，肥胖18.5%。

#### 二、背景成因及現況分析：

##### 1.背景成因：

- (1)學童喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水。
- (2)校園周邊商店林立。
- (3)家庭飲食習慣，經常喝含糖飲料。

##### 2.現況分析

##### 111-113 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
111	7.53%	55.1%	12.03%	21.77%
112	8.51%	57.2%	8.13%	25.41%
113	8.0%	51.77%	10.11%	19.78%

#### 參、改善策略及實施過程：

- 6-1學校衛生政策：依113年健促實施計畫〈校務會議通過〉健促推動小組成員成立。
- 6-2學校物質環境：飲用水設備管理辦法及檢驗合格紀錄，並鼓勵學生帶水壺隨時補充開水。
- 6-3學校社會環境：制訂班級的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵實踐。
- 6-4健康生活技能教學與活動：健康教育授課教師於上課時，結合健康教育課程進行健康促進衛教宣導。
- 6-5社區關係：學校結合社區太子宮廟及社區各學校辦理健康路跑快樂跑活動。
- 6-6健康服務：體位不良列冊管理及轉介追蹤紀錄並提供保健諮詢服務。

#### 肆、成效：

- 一、學生體位肥胖比率下降1.37%。

## 伍、分析改進：

一、體位不良比率降低，正常體位比率由 55.74% 上升至 64.38%。

### 分析原因：

1. 含糖飲料隨處可以購買，易造成學生體重增加及身體之負面影響，學校只能多宣導，無法禁止學生喝，飲食習慣若不改變，將導致成效不彰。
2. 體位不佳學生之體重管理與運動訓練在實施上困難重重。例如：回家後無法自主管理、家長對於飲食觀念不佳、學生對於運動意願不高等，因此造成體位不佳學生無法改善體重及身體之健康問題。

### 二、改進策略：

1. 與家長合作，協助控制飲食，少喝含糖飲料與精緻甜食。
2. 於親職教育活動或各項社區活動時宣導健康促進議題，並鼓勵家長帶領學生一同運動。
3. 需常檢視個人的飲食及體能活動，集結團體力量，彼此督促關照，以獲得健康勻稱的好身材。
4. 校園佈置健康促進衛教專欄，製造健康促進校園之氛圍。
5. 融入各領域進行健康促進議題教學，讓學生更能感受健康促進之重要性。
6. 辦理體位不佳同學健康管理活動—定期運動及測量體重。
7. 利用課餘時間辦理跑步、打羽球、跳繩等活動。

# 臺南市立太子國民中學健康體適能與飲食教育行動 畢業生個人健康行動獎勵統計表

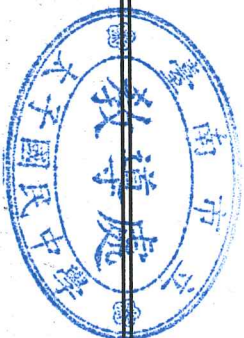
9 年 2 班

座號	姓名	期末體位 是否達到適中	本學期體適能檢測 是否4項 皆達中等以上	本學期是否參加 至少一項 本校辦理之 普及化運動項目	配合學校 SH150 計畫 本學期是否有每週 運動150分鐘	本學期是否每週 喝含糖飲料 小於2杯(含)	累計點數	請勾選獲獎項目			
								健康活力 五優獎	身體力行 實踐獎		
1	鄭育淳	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	4	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> V		
2	林雨潔	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	4	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> V		
3	陳奕汎	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	4	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> V		
4	鄭惠芳	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	4	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> V		
5	譚念慈	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	4	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> V		
6	侯証嘉	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	4	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> V		
7	許彥清	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	4	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> V		
8	陳宥樺	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	4	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> V		
9	謝沂廷	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	4	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> V		
10	吳程寬	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	4	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> V		
11	郭哲奇	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	4	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> V		
12	陳哲雋	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	4	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> V		
13	賴安脩	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
總計健康五優獎人數		0		人		總計身體力行實踐獎人數		12		人	

說明  
 1. 此表提供校方統計「學校健康體適能與飲食教育行動計畫」之個人點數計算，做為應屆畢業生頒發獎狀依據。  
 2. 點數計分方式：勾選「是」得一點，得5點者，獲頒**健康活力五優獎**；得3~4點者，獲頒**身體力行實踐獎**。

\*備註

- 體適能檢測結果，可參考教育部體育署體適能網站。
- SH150每週運動150分鐘可參考教育部體育屬學校體育統計年報。



教師兼 王燕卿 訓練組長

# 臺南市立太子國民中學健康體適能與飲食教育行動 畢業生個人健康行動獎勵統計表

9 年 1 班

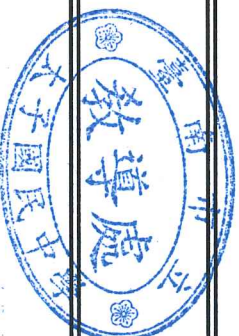
座號	姓名	期末體位 是否達到適中	本學期體適能檢測 是否4項 皆達中等以上	本學期是否參加 至少一項 本校辦理之 普及化運動項目	配合學校 SHI150計畫 本學期是否有每週 運動150分鐘	本學期是否每週 喝含糖飲料 小於2杯(含)	累計點數	請勾選獲獎項目		
								健康活力 五優獎	身體力行 實踐獎	
1	陳雅綉	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	楊濟華	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	李昱儒	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	許勝崴	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	郭羿廷	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	楊凱傑	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	謝佳佑	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	李浚璋	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	陳蔡侑均	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	張景諒	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	伍奕宇	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	鍾秉諲	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				
總計健康五優獎人數								0	人	
總計身體力行實踐獎人數								12	人	

## 說明

- 此表提供校方統計「學校健康體適能與飲食教育行動計畫」之個人點數計算，做為應屆畢業生頒發獎狀依據。
- 點數計分方式：勾選「是」得一點，得5點者，獲頒**健康活力五優獎**；得3~4點者，獲頒**身體力行實踐獎**。

\*備註

- 體適能檢測結果，可參考教育部體育署體適能網站。
- SHI150每週運動150分鐘可參考教育部體育屬學校體育統計年報。



教師兼  
副導  
王燕卿