

臺南市114學年度依仁國民小學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：

推動議題	學生健康現況	預期指標	執行策略
健康體位	<p>依據學生健康資料分析結果113學年度體位適中率：58.67%。</p> <p>過輕率：6.67%。</p> <p>過重率：13.33%</p> <p>超重率：21.33%</p>	<p>1. 提高學童體位不良學生適中率</p> <p>2. 過重率及超重率降低</p> <p>3. 過輕率降低</p>	<p>1. 進行全校性健康飲食、快樂動宣導。</p> <p>2. 將健康議題內容融入班級教學活動。</p> <p>3. 針對體位不稱學生，規劃針對性對策宣導內容與活動方式。</p> <p>4. 體育課程內容多元且正常教學。</p> <p>5. 推展多元的課後社團活動。</p> <p>6. 每週規劃全校性樂活運動時間一次以上。</p> <p>7. 針對體位不量學生，成立健康樂活班，擬定運動菜單。</p> <p>8. 推動營養教育，重視健康飲食實施體控班養成規律運動習慣。</p> <p>9. 落實推動健康體位五大核心能力。</p> <p>10. 規畫辦理多元的活動：跑步、跳繩、健走、健康操、耐力跑等活動競賽，提高孩童參與的興趣及運動的機會，提升體適能。</p> <p>11. 推動營養教育，實施體控班，培養「健康吃快樂動」的良好習慣。</p>

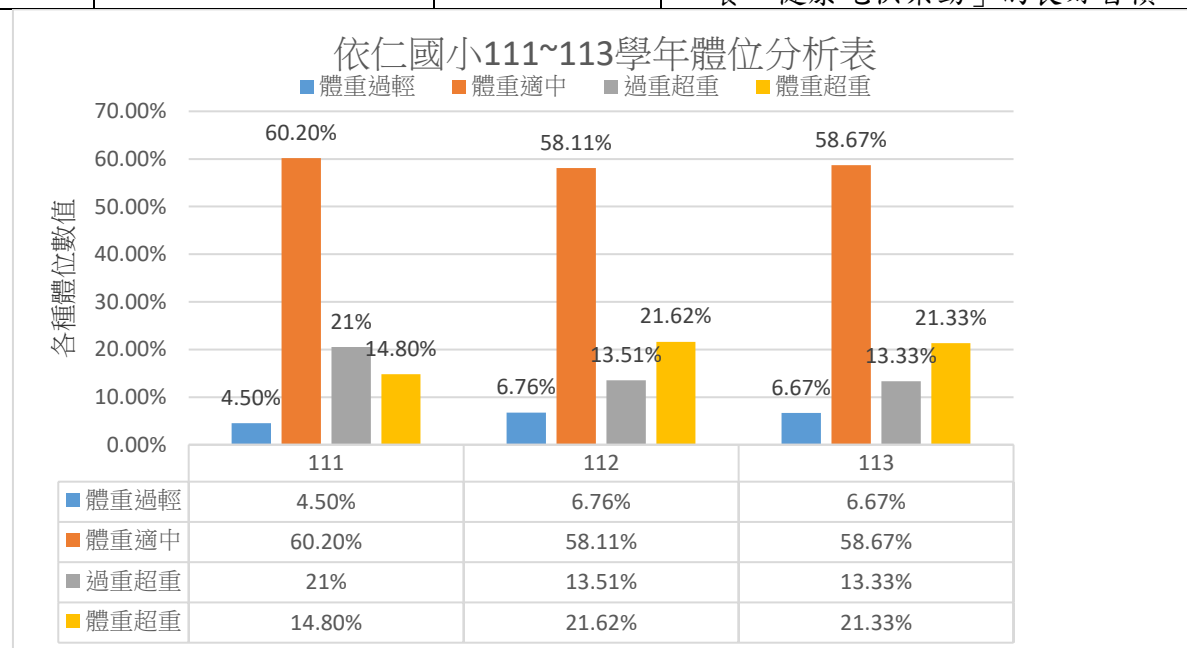


圖1. 健康體位分析比較表

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

- (1) 本校周圍飲料店林立，且以廉價的茶飲為主。
- (2) 熱情的家長們，每次遇到學校活動、學生生日、天氣炎熱等等，供應次數頻繁。
- (3) 放假的快樂時光中，溫馨的家庭生活方式常常是一杯飲料，一包零食，舒服的沙發，精彩的電視節目或是手機遊戲。
- (4) 隔代教養的家庭中，反而常常給學生過多的零用錢，導致零用也就多了。
- (五) 平時鼓勵學生多運動，但因牽涉運動的類型，運動的時間長短、運動的強度等，習慣躲貓貓的學生群，效果不佳。
- (六) 除了營養午餐供應之外，學生習慣吃鹹酥雞、市售茶飲等，累積不容易消耗的熱量極為明顯。

2. 現況分析

111-113 學年度體位狀況統計

111-113 體位適中率							
	111 上	111 下	112 上	112 下	113 上	113 下	備註
一年級	75%	75%	44.4%	44.4%	72.7%	63.6%	
二年級	53.3%	60%	64.7%	52.9%	44.4%	33.3%	
三年級	41.7%	41.7%	57.1%	78.5%	58.8%	47%	
四年級	64.7%	52.9%	44.4%	37.5%	64.2%	71.4%	
五年級	50%	60%	56.2%	62.5%	50%	44.4%	
六年級	61.1%	66.7%	60%	60%	56.2%	56.2%	
合計	59.1	60.2	56%	58.1%	58.6%	53.9%	

111-113 學年度體位狀況統計

111-113 體位不良比率(過重 超重)							
	111 上	111 下	112 上	112 下	113 上	113 下	備註
一年級	25%	25%	55%	55.5%	18%	27%	
二年級	33%	26%	23%	35%	55%	55%	
三年級	50%	50%	21%	14%	35%	41%	
四年級	29%	41%	55%	50%	28%	21%	
五年級	50%	40%	31%	31%	50%	55%	
六年級	38%	33%	40%	40%	31%	37%	
合計	36%	35%	34%	35%	34%	38%	

111-113 學年度體位狀況統計

111-113 體位不良比率(過輕)							
	111 上	111 下	112 上	112 下	113 上	113 下	備註
一年級	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	9%	9%	
二年級	13.3%	13.3%	11.76%	11.7%	0.0%	11.1	
三年級	8.3%	8.3%	21.43%	7.1%	5.8%	11.7	
四年級	5.9%	5.9%	0.0%	12.5%	7.1%	7.1%	
五年級	0.0%	0.0%	12.5%	6.25%	0.0%	0.0%	
六年級	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	12.5%	6.3%	
合計	4.5%	4.5%	9.33%	6.76%	6.67%	7.8%	

參、改善策略及實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

六大範疇	計畫內容(策略)	工作團隊	預計實施期程
學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會，依健康促進學校工作內容，負責統籌規畫、推動及檢討學校的健康政策，並擬定健康促進學校工作計畫，定期召開會議。	教導處	114.09-115.06
	2. 成立健康體位校園推動小組，以利計畫推動	教導處	114.09
	3. 透過問卷調查，了解學生、家庭健康體位的概況，並進行「前後測成效評價」分析。	教導處	114.10
	4. 健康體位計畫成果報告彙整與撰寫	教導處	114.09-115.06
學校物質環境	1. 學校健康促進專欄張貼健康體位相關海報或宣導單張，並張貼健康體位宣傳標語	教導處	114.09-115.06

	2. 檢討並完善多元化運動器具設備採購，並鼓勵師、生善用活動課程及課餘時間多加利用。	總務處	114.09-115.06
	3. 檢修運動場所安全及使用狀況，提供安全的健康運動環境。	總務處	114.09-115.06
健康教學活動	配合教學研討會，推動健康體位教材的彙整與開發。	教導處	114.09-115.06
	透過生活技能的融入，落實健康體位課程與教學，促進學生對運動的正向認知與正向態度，強化學生健康體位之知識、認知與態度	教導處	114.09-115.06
	辦理健康體位教育學藝競賽或宣導活動	教導處	114.12
	. 開學後請健康體育授課教師協助培養規律及正確的運動習慣並將健康體位議題融入課程，並於學期末繳交實施資料。	教導處	114.09-115.06
	鼓勵健康領域教師定期參加相關研習，增進健康教育知能，並於教學設計上融入生活技能與議題。	教導處	114.09-115.06
健康服務	結合班親會，進行健康體位與健康飲食之宣導教育	教導處	114.09-115.06
	結合學校網站，發送飲食與健康小語通訊，進增家長健康知能，並重視孩子之健康體位狀況	教導處	114.09-115.06
	分發健康檢查結果通知單，並對體位異常檢查結果列冊管理追蹤，進行相關衛生教育。	教導處	114.10
	在親子活動中規劃多元有趣的健康體位活動，吸引親子共同參與健康體位維護活動計畫。	教導處	114.12
	體位不佳學生皆能列冊管理，進行相關衛教，並能告知家長，分析其原因並研議改善策略。	教導處	115.01
社會環境	落實健康校園政策，並請教職員工以身作則，力行健康體位生活。	教導處	114.09-115.06
	辦理健康體位宣導週	教導處	115.03
	本校制訂班級的健康生活守則，透獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。	教導處	114.09-115.06
	禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。	教導處	114.09-115.06
社區關係	辦理健康體位親子講座宣導	教導處	114.09

			115.03
	請家長配合學校教育，減少學生及家長於校內分送及飲用含糖飲料。	教導處	114.09-115.06
	利用活動辦理親師生運動、闖關、趣味競賽等活動。	教導處	115/03
	學校積極辦理家庭參與的健康促進活動與健康議題宣導，邀請父母一起為學童健康把關。	教導處	114.09-115.06
	導師與家長密切聯繫，讓家長瞭解孩子的體位狀況、飲食狀況，並溝通共同合作與配合事項	教導處	114.09-115.06

一、學校衛生政策

1. 成立學校衛生委員會，依健康促進學校工作內容，負責統籌規畫、推動及檢討學校的健康政策，並擬定健康促進學校工作計畫，定期召開會議。
2. 成立健康體位校園推動小組，以利計畫推動
3. 透過問卷調查，了解學生、家庭健康體位的概況，並進行「前後測成效評價」分析。
4. 健康體位計畫成果報告彙整與撰寫
- 5 健康體位校園推動小組。表 1-1

職稱	姓名	職稱	工作項目
計畫主持人	郭○禎	校長	1.綜理學校衛生保健工作方針，領導及推動健康促進學校計畫。 2.核定各項活動策略及其設備事項。 3.籌措學校衛生保健經費。 4.主持「學校衛生保健委員會」，負責代表學校與校外有關機構建立夥伴關係。
執行秘書	王○博	教導主任	秉承校長之命，協助規劃辦理健康促進學校推動相關業務
執行秘書	黃○量	學務組長	1.執行委員會決議事項 2.執行住任委員、副主任委員交辦事項 3.簽辦校內有關健康促進之公文事宜 4.辦理各項運動性競賽及活動 5.學校體育志工推動體適能休閒活動事宜訓練 6.辦理暑期育樂營
執行秘書	楊○鳳	教務組長	1. 規劃相關領域融入教學及協助體育課排課

			2. 規劃及實施健康體育及課程
委員	盧○修	總務主任	協助健康體位推動之事務性工作
委員	高○瑩	會計主任	審查有關健康體位促進之經費
委員	劉○廷	家長會長	提供完善的家長後勤支援，俾利各項工作推動
委員	周○玲	護理師	協助衛生保健組及體育運動組推動健康體適能各項活動之業務
委員	馬○年	教師	協助體適能檢測
委員	陳○彥	教師	協助體適能檢測
委員	陳○展	教師	協助體適能檢測
委員	曾○志	教師	協助體適能檢測
委員	陳○瑜	教師	協助體適能檢測
委員	張○霞	教師	協助體適能檢測
委員	衛生保健 志工	志工	協助各項健康體位之資料登錄及各項體適能活動業務

6. 執行成果特色活動集錦



健體促進會議



健體共識會議



衛生政策-問卷調查



衛生政策-問卷調查



衛生政策-問卷調查

二、物質環境

1. 學校健康促進專欄張貼健康體位相關海報或宣導單張，並張貼健康體位宣傳標語
2. 檢討並完善多元化運動器具設備採購，並鼓勵師、生善用活動課程及課餘時間多加利用。
3. 檢修運動場所安全及使用狀況，提供安全的健康運動環境。
4. 執行成果特色活動集錦：



布告欄宣導



師生增能



學生增能



親子自主檢核表



多元運動器材



多元運動器材



多元運動器材



各式運動場地



校園活動場域



場域安全宣導



場域安全宣導



場域安全宣導



設置飲水機

飲用水設備水質檢驗及設備維護紀錄表

校區水質設備: 飲用水設備
檢驗日期: 中華民國 109 年 01 月 01 日
檢驗地點: 學校總務處
檢驗人員: 陳俊成

校區名稱	樓層	設備	檢驗	檢驗人員	備註
第一校區	一樓	飲水機	✓	陳俊成	
第一校區	二樓	飲水機	✓	陳俊成	
第一校區	三樓	飲水機	✓	陳俊成	
第一校區	四樓	飲水機	✓	陳俊成	
第一校區	五樓	飲水機	✓	陳俊成	
第一校區	六樓	飲水機	✓	陳俊成	
第一校區	七樓	飲水機	✓	陳俊成	
第一校區	八樓	飲水機	✓	陳俊成	
第一校區	九樓	飲水機	✓	陳俊成	
第一校區	十樓	飲水機	✓	陳俊成	

定期清理檢查



推廣多喝水

三、健康教學活動

1. 配合教學研討會，推動健康體位教材的彙整與開發。
2. 透過生活技能的融入，落實健康體位課程與教學，促進學生對運動的正向認知與正向態度，強化學生健康體位之知識、認知與態度
3. 辦理健康體位教育學藝競賽或宣導活動
4. 開學後請健康體育授課教師協助培養規律及正確的運動習慣並將健康體位議題融入課程，並於學期末繳交實施資料。
5. 鼓勵健康領域教師定期參加相關研習，增進健康教育知能，並於教學設計上融入生活技能與議題。
6. 執行成果特色活動集錦：



教師健體教學增能



教師健體教學增能

五、課程管理：研習課程管理

研習代碼: 237358
研習日期: 109/03/18(13:30) ~ 109/03/18(16:30)
研習名稱: 體育教學增能研習活動
研習時數: 3
研習名額: 15
報名人數: 8
研習文憑:

編號	單位	本職	專業	身分證號碼	姓名	電子郵件	研習時數	備註
1	國立二小	正式教師	數學主任	592	王敬博	wanggg55@ntn.edu.tw	3	
2	國立二小	代理代課教師		282	高育年	mauryang129@ntn.edu.tw	3	
3	國立二小	正式教師		682	蔡可恩	carolshen@ntn.edu.tw	3	
4	國立二小	正式教師	課程主任	581	陳志清	ccz206@ntn.edu.tw	3	
5	國立二小	正式教師		645	陳芝怡	tan2008@ntn.edu.tw	3	
6	國立二小	正式教師		741	陳建輝	wothhu@ntn.edu.tw	3	
7	國立二小	正式教師		697	曾健志	zhs3471@ntn.edu.tw	3	
8	國立二小	正式教師		815	劉賢智	oyleh@ntn.edu.tw	3	

教師健體教學增能



融入課程



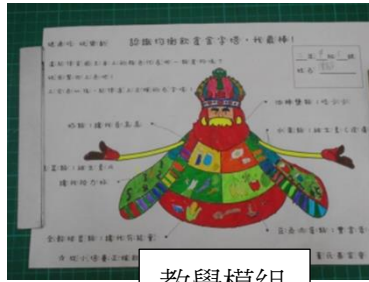
融入課程



學生增能



融入課程



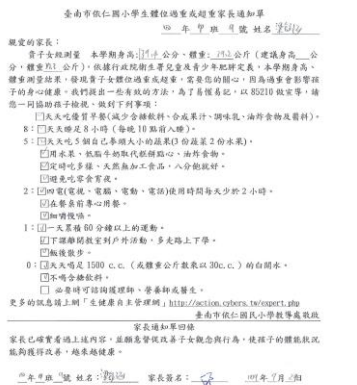
教學模組



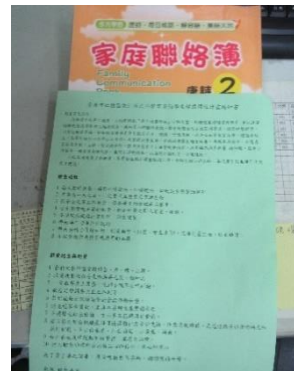
學生增能

四、健康服務

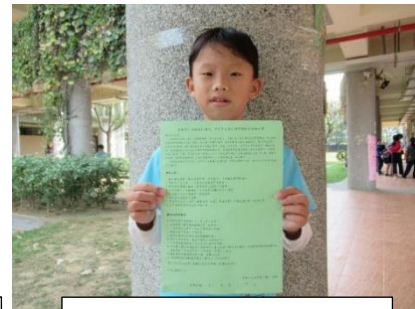
1. 結合班親會，進行健康體位與健康飲食之宣導教育
2. 結合學校網站，發送飲食與健康小語通訊，進增家長健康知能，並重視孩子之健康體位狀況
3. 分發健康檢查結果通知單，並對體位異常檢查結果列冊管理追蹤，進行相關衛生教育。
4. 在親子活動中規劃多元有趣的健康體位活動，吸引親子共同參與健康體位維護活動計畫。
5. 體位不佳學生皆能列冊管理，進行相關衛教，並能告知家長，分析其原因並研議改善策略。
6. 執行成果特色活動集錦：



健康體位不良通知單



寒、暑假健康通知書



寒、暑假健康通知書



營養師社區宣導



推動社區健促



社區健康飲食宣導



親子健促活動



親子健促活動



親子健促活動

五、社會環境

1. 落實健康校園政策，並請教職員工以身作則，力行健康體位生活。
2. 辦理健康體位宣導週
3. 本校制訂班級的健康生活守則，透獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。
4. 禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。
5. 執行成果特色活動集錦：



親師生健促宣導



肥胖防治宣導



與衛生所合作宣導健康飲食

- 一、原則：
- (一) 培養兒童自覺自覺自覺自覺自覺的習慣。
 - (二) 培養兒童自覺自覺自覺自覺自覺的能力。
 - (三) 激發兒童自覺自覺自覺自覺自覺的精神。
- 二、實施對象：本校全體師生。
- 三、實施原則：
- (一) 培養兒童自覺自覺自覺自覺自覺。
 - (二) 培養兒童自覺自覺自覺自覺自覺。
 - (三) 培養兒童自覺自覺自覺自覺自覺。
 - (四) 培養兒童自覺自覺自覺自覺自覺。

類別	項目	標準	評核人員	備註
健康	早餐	早餐食用全穀類食品(白米) 1.5點	導師	部分學生未吃
	點心	午間點心(全穀類食品) 1.5點	導師	部分學生未吃
	晚餐	晚餐食用全穀類食品(白米) 1.5點	導師	每天1點
	睡眠	1-2年級每晚 10點下1點 3-4年級每晚 10點下1點 5-6年級每晚 10點下1點	導師	每天1點
活力	體適能	體適能 20點、體質 10點、體質 10點	導師	
	閱讀	每天每生閱讀 1.5點	導師	
	閱讀	每天每生閱讀 1.5點	導師	
	閱讀	每天每生閱讀 1.5點	導師	
快樂	閱讀	每天每生閱讀 1.5點	導師	
	閱讀	每天每生閱讀 1.5點	導師	
	閱讀	每天每生閱讀 1.5點	導師	
	閱讀	每天每生閱讀 1.5點	導師	
創新	閱讀	每天每生閱讀 1.5點	導師	
	閱讀	每天每生閱讀 1.5點	導師	

健康獎勵制度



中華醫事健促宣導



長榮大學健促宣導

六、 社區關係

1. 辦理健康體位親子講座宣導
2. 請家長配合學校教育，減少學生及家長於校內分送及飲用含糖飲料。
3. 利用活動辦理親師生運動、闖關、趣味競賽等活動。
4. 學校積極辦理家庭參與的健康促進活動與健康議題宣導，邀請父母一起為學童健康把關。
5. 導師與家長密切聯繫，讓家長瞭解孩子的體位狀況、飲食狀況，並溝通共同合作與配合事項
6. 執行成果特色活動集錦：



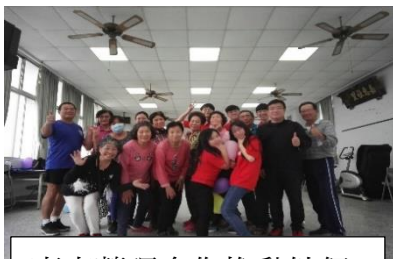
運動會



親子趣味競賽



親師生運動



嘉南藥理合作推動健促



嘉南藥理合作推動健促



嘉南藥理合作推動健促



辦理社區運動會



社區進入校園運動



社區進入校園運動

臺南市仁德區仁國民小學家長會親師生健康體位計畫通知書

親愛的家長：為響應教育部「學生健康體位」政策計畫，鼓勵親師生共同參與，本校積極辦理各項健康促進活動，並邀請家長配合學校教育，減少學生及家長於校內分送及飲用含糖飲料。利用活動辦理親師生運動、闖關、趣味競賽等活動。學校積極辦理家庭參與的健康促進活動與健康議題宣導，邀請父母一起為學童健康把關。導師與家長密切聯繫，讓家長瞭解孩子的體位狀況、飲食狀況，並溝通共同合作與配合事項。執行成果特色活動集錦：

重要事項

1. 每日飲食量：保持均衡飲食，細嚼慢嚥，以慢食代替快食。
2. 午餐及晚餐：一餐吃飽，三餐均衡。
3. 飲食均衡：三餐均衡，三餐均衡，三餐均衡。
4. 飲食均衡：三餐均衡，三餐均衡，三餐均衡。
5. 多增加蔬菜及水果的攝取。
6. 每天吃夠5種水果。
7. 每天吃夠5種蔬菜。
8. 每天吃夠5種水果。

重要事項

1. 每日飲食量：保持均衡飲食，細嚼慢嚥，以慢食代替快食。
2. 午餐及晚餐：一餐吃飽，三餐均衡。
3. 飲食均衡：三餐均衡，三餐均衡，三餐均衡。
4. 飲食均衡：三餐均衡，三餐均衡，三餐均衡。
5. 多增加蔬菜及水果的攝取。
6. 每天吃夠5種水果。
7. 每天吃夠5種蔬菜。
8. 每天吃夠5種水果。

與家長聯繫事項

臺南市仁德區仁國民小學家長會親師生健康體位計畫通知書

親愛的家長：為響應教育部「學生健康體位」政策計畫，鼓勵親師生共同參與，本校積極辦理各項健康促進活動，並邀請家長配合學校教育，減少學生及家長於校內分送及飲用含糖飲料。利用活動辦理親師生運動、闖關、趣味競賽等活動。學校積極辦理家庭參與的健康促進活動與健康議題宣導，邀請父母一起為學童健康把關。導師與家長密切聯繫，讓家長瞭解孩子的體位狀況、飲食狀況，並溝通共同合作與配合事項。執行成果特色活動集錦：

重要事項

1. 每日飲食量：保持均衡飲食，細嚼慢嚥，以慢食代替快食。
2. 午餐及晚餐：一餐吃飽，三餐均衡。
3. 飲食均衡：三餐均衡，三餐均衡，三餐均衡。
4. 飲食均衡：三餐均衡，三餐均衡，三餐均衡。
5. 多增加蔬菜及水果的攝取。
6. 每天吃夠5種水果。
7. 每天吃夠5種蔬菜。
8. 每天吃夠5種水果。

重要事項

1. 每日飲食量：保持均衡飲食，細嚼慢嚥，以慢食代替快食。
2. 午餐及晚餐：一餐吃飽，三餐均衡。
3. 飲食均衡：三餐均衡，三餐均衡，三餐均衡。
4. 飲食均衡：三餐均衡，三餐均衡，三餐均衡。
5. 多增加蔬菜及水果的攝取。
6. 每天吃夠5種水果。
7. 每天吃夠5種蔬菜。
8. 每天吃夠5種水果。

與家長聯繫事項

臺南市仁德區仁國民小學家長會親師生健康體位計畫通知書

親愛的家長：為響應教育部「學生健康體位」政策計畫，鼓勵親師生共同參與，本校積極辦理各項健康促進活動，並邀請家長配合學校教育，減少學生及家長於校內分送及飲用含糖飲料。利用活動辦理親師生運動、闖關、趣味競賽等活動。學校積極辦理家庭參與的健康促進活動與健康議題宣導，邀請父母一起為學童健康把關。導師與家長密切聯繫，讓家長瞭解孩子的體位狀況、飲食狀況，並溝通共同合作與配合事項。執行成果特色活動集錦：

重要事項

1. 每日飲食量：保持均衡飲食，細嚼慢嚥，以慢食代替快食。
2. 午餐及晚餐：一餐吃飽，三餐均衡。
3. 飲食均衡：三餐均衡，三餐均衡，三餐均衡。
4. 飲食均衡：三餐均衡，三餐均衡，三餐均衡。
5. 多增加蔬菜及水果的攝取。
6. 每天吃夠5種水果。
7. 每天吃夠5種蔬菜。
8. 每天吃夠5種水果。

重要事項

1. 每日飲食量：保持均衡飲食，細嚼慢嚥，以慢食代替快食。
2. 午餐及晚餐：一餐吃飽，三餐均衡。
3. 飲食均衡：三餐均衡，三餐均衡，三餐均衡。
4. 飲食均衡：三餐均衡，三餐均衡，三餐均衡。
5. 多增加蔬菜及水果的攝取。
6. 每天吃夠5種水果。
7. 每天吃夠5種蔬菜。
8. 每天吃夠5種水果。

與家長聯繫事項

伍、健康促進學校計畫改善策略

1. 全校性宣導飲食均衡重要，落實健康吃快樂動概念。
2. 對全校個案學生進行宣導早餐重要性。
3. 推動午餐教育，實踐飲食均衡。
4. 學校辦理多元動態社團，足球隊、跳鼓隊等鼓勵學生培養運動習慣
5. 成立樂活減重班，備有運動器材如跳繩、健子、呼拉圈、羽球拍、桌球拍、籃球、排球、足球等，指導學生下課多運動。
6. 改變獎勵方式-臺南市仁德區依仁國小榮譽制度實施辦法。表 5-1
7. 樂活減重班針對體位不佳訂定健康體位執行計畫-每人一張自主檢核表
8. 填答健康體位問卷，回答健康體位管理問題，分析個人體位管理情形，作為檢討自我生活習慣改善的依據。
9. 執行成果特色活動集錦：



全校宣導活動



宣導 SH150



宣導運動好處



宣導早餐重要



均衡飲食宣導



均衡營養午餐



運動社團與體育競賽



多元社團



下課動起來



每週運動日



85210 跑起來

肆、成效：

一、推動學校健康體位計畫工作小組檢核表

	工作內容	是否完成	授權人核章	完成日期
1	由學校行政人員、護理師、體育老師、營養師、學生、家長等組成工作團隊	■有□否		9月
2	進行體位統計及診斷	■有□否		6、9、12月
3	對體位不佳學生家長提供指導(學生健康資訊系統體位通知單之衛教資料)	■有□否		10月
4	擬定學校健康體位計畫	■有□否		9月
5	將健康體位計畫工作納入學校行事曆	■有□否		9月
6	依健康促進6大面向發展至少2種以上師生健康體位自主管理機制(85210)	■有□否		9月
7	推動學校健康體位計畫(包括體位過重及過輕兩族群)	■有□否		9月
8	對體位過重及過輕兩族群進行個案管理	■有□否		10月
9	工作小組定期召開會議，並製作會議記錄	■有□否		9月 2月
10	擬定主題課程，將健康體位及健康飲食融入教學課程	■有□否		9月 2月
11	融入學校作息	■有□否		9月 2月
12	建設健康多動的環境	■有□否		9月 2月

二、學校自評表

工作內容		是否完成	
評估	1. 分析全校學生體位	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	2. 分析全校教職員體位	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	3. 是否有行為監測機制？	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
對象	4. 針對過重/肥胖學生訂有計畫改善(個案管理)	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	5. 針對過輕學生訂有計畫改善(個案管理)	<input checked="" type="checkbox"/> 有	
	6. 針對教職員訂有計畫改善	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	7. 是否協助家長？	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
策略	8. 是否將健康體位活動納入學校行事曆？	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	9. 是否將健康體位及健康飲食融入領域教學課程	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	10. 是否有加強 85210 行為、生活技能機制？	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	11. 學校社區環境是否有改變？	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	12. 社區(資源)是否納入？	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	13. 是否有假期計畫？	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
成效	14. 多少學生參與？ <u>96</u> 人		
	15. 多少教師參與教學？ <u>20</u> 人		
	16. 學生健康體位自主管理成效？		
	1. 每天睡足 8 小時由 86.3%提高至 87.8%。		
	2. 天天五蔬果由 81.5%提高至 89%。		
	3. 四電少於二由 58.4%提高至 67.8%。		
	4. 每天運動 30 分鐘由 62%提高至 87.9%。		
	5. 每天喝足白開水由 48.6%提高至 49.7%。		

成效實證性數據

一、學生健康體位相關行為改善

(一)、全校學生體位比率比較

1. 全校學生體位適中率逐年提升
2. 學童過重率及超重率降低。
3. 學童過輕率逐步降低。

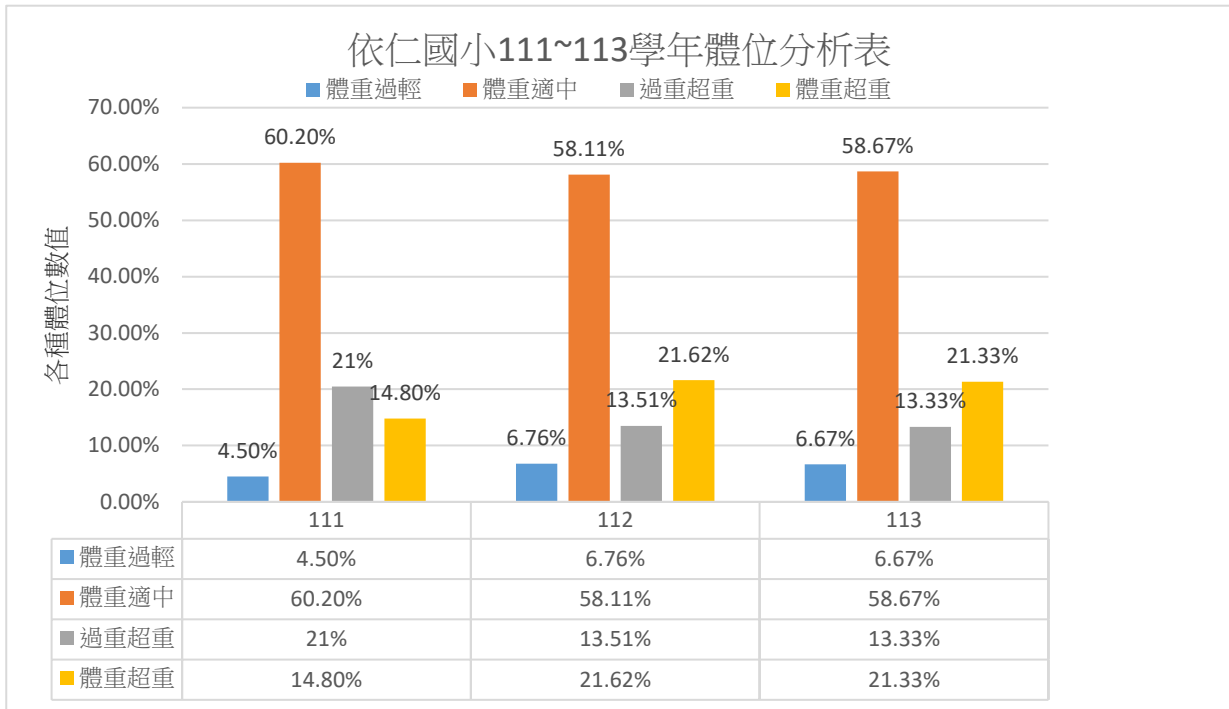


表 6 依仁國小 111~113 學年體位分析表

伍、分析改進：

- 一、未來可以針對部分項目沒有做到的學生，分項作獎勵，畢竟那些可能是影響健康體位的關鍵，例如喝水量不足，代謝就不好，那麼體重也無法下降；又如睡眠未滿 8 小時，身體未獲得足夠的休息，體內的器官並無充分時間休息，功能也無法好好發揮。
- 二、研究者經過這次的議題研究，自己更重視健康體位，也會檢視自己是否有做到，不過，個人長久以來養成的習慣實難在短時見內改變，學生也是跟我們一樣，需要勇氣及時間改變，當成人都能做到了，就更有說服力說服學生。
- 三、議題的研究對全校師生是長時間的努力目標，凡事都會想到，在安排學生菜單及點心時，會優先考慮「健康體位」，在校園內遇到學生也會打聲招呼，運動了嗎？有沒有少吃一點？有沒有喝水？讓師生在學校更像在家一樣的親切。
- 四、深化「睡足八小時、天天五蔬果、四電少於二(看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時)、每週運動 210 分鐘、每天喝白開水 1500 cc」概念，養成學童從小健康自主管理的習慣(教育部，2019)。希望本校小朋友能藉由老師們的協助自主管理，養成自主管理的習慣，最後能自我要求，每個人都能健康自主管理，符合健康體位。

承辦人：

教師兼
學務組長 黃有量

教導主任：

教師兼
教導主任 王敬博

校長：

保仁國小
校長 郭乃禎