

【附件1】

臺南市114學年度西勢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：本校學生體位不良比率達 36.9%，過輕 12%(55 人)，過重 12%(55 人)，肥胖 12.9%(59 人)。此數據顯示，超過三分之一學生正處於不利健康發展的體位狀態，已非個別現象，而是全校層級需正視的重要議題，因此「健康體位」有其明確且迫切的推動必要性。

學齡階段是建立飲食習慣、身體活動模式與自我健康認知的關鍵時期，學校具有穩定接觸學生、整合課程與環境介入的優勢，若能及早推動健康體位相關教育與支持措施，不僅有助於降低未來醫療與社會成本，更能培養學生正確看待身體、尊重差異、為自身健康負責的能力。因此，本校以「健康體位」作為主推議題，並非單純改善數據，而是基於學生身心發展、學習品質與長期健康福祉的整體考量，期望透過系統性宣導與行動，協助學生回到適合其成長的健康軌道。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 體位過輕：

- (1)部分學生早餐未進食或僅象徵性進食：部分學生早晨食慾低落，僅喝飲料或完全未進食，上午能量不足。
- (2)午餐攝取量偏低：進食速度慢、挑食明顯，幾乎未吃完營養午餐。
- (3)課間活動量高但補充不足：本校學生絕大部分下課活動量大很喜歡出去玩，能量消耗高，卻未有相對應的飲食補充。
- (4)對原型食物興趣低於垃圾食物：用餐時間注意力易分散，進食動機不足，更樂於吃零食餅乾。
- (5)部分家長對「營養成分」認知差：回家後晚餐、早餐準備量偏少、營養攝取不足，也未隨年齡成長調整份量。

2. 體位過重：

- (1)正餐攝取正常但點心比例偏高：在上學期間就隨手開吃，放學後及課後常補充高熱量點心。

- (2)身體活動量不足：部分學生下課以靜態活動為主，體育課運動參與度不穩定或喜歡偷懶。
- (3)進食速度快、飽足感覺察弱：中午用餐時間極短(約10分鐘內完食)，狼吞虎嚥後就跑下來辦公室找老師聊天。
- (4)假日與平日生活落差大：假日活動量明顯下降、飲食更放鬆。
- (5)部分家長以垃圾食物作為獎勵：學生喜歡的零食、飲料成為日常鼓勵手段。

3. 肥胖學生：

- (1)長期熱量攝取高於活動消耗：飲食選擇偏向高油、高糖，運動量不足，即便在學校也好吃(零時)懶做(運動)。
- (2)放學後久坐時間長：部分學生放學後至安親班繼續補習、寫功課，長期久坐。回家後滑3C產品、螢幕使用時間高，缺乏持續性身體活動。
- (3)體育與動態活動參與意願低：體育課易感到吃力或缺乏自信，形成逃避，經常使用各種藉口要求休息。
- (4)飲食自我控制能力尚未建立：學生對午餐份量與選擇缺乏概念，也會大量進食垃圾食物。
- (5)家庭生活型態影響：外食比例高，運動未成為該類學生家庭日常。
- (6)學生喜愛喝飲料勝於白開水：口渴時學生選擇家長準備的飲料(含早餐飲料)，較少喝水壺中的白開水。

(二)現況分析

112-114學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	8.58%(32人)	61.13%(228人)	13.14%(49人)	17.16%(64人)
111	9.03%(39人)	62.04%(268人)	13.89%(60人)	15.05%(65人)
112	9.3%(43人)	68.8%(313人)	11.2%(50人)	10.7%(49人)
113	11%(50人)	64.8%(293人)	11.7%(53人)	12.5%(56人)
114	12%(55人)	63.1%(289人)	12%(55人)	12.9%(59人)

參、實施過程：

一、整體性措施

- (一)建立「健康體位支持機制」：由護理師、衛生組長組成體

位關懷小組，依健康檢查資料篩選體位異常學生將其分類為「過輕／過重／肥胖」名冊（不公開、不貼標籤）並於學期初針對不同類別學生進行正確觀念宣導、學期追蹤、實務行為觀察。

- (二)健康體位宣導:於期末全校宣導健康飲食、選擇營養食物的口訣、叮嚀寒暑假期間應留意進食的項目。並說明學校營養午餐的用心與縝密計算營養內涵，給學生參照放假時自己食物的選擇。
- (三)正向、不標籤的體位校園氛圍建構:除了日常教導學生應避免以身材當玩笑或負面比較，導師班級經營中亦納入身體尊重教育。行政端處理需體位調整的名冊時也特別留意名稱的選擇，避免學生被不當貼上標籤。如:能量補給組、活力加油組等來取代「過輕」、「過重」。
- (四)營養午餐由專業營養師設計均衡飲食菜單:貫徹少糖、少油、少鹽，每周四為蔬食日，強調低碳飲食觀念。並將學校的用心與努力與學生分享，讓食用的每位學生心懷感恩、理解午餐背後他人的辛勞。
- (五)定期追蹤學生體位狀態:每學期測量學生身高、體重，計算 BMI 情形，分析各班體位狀況。

二、針對「體位過輕」學生

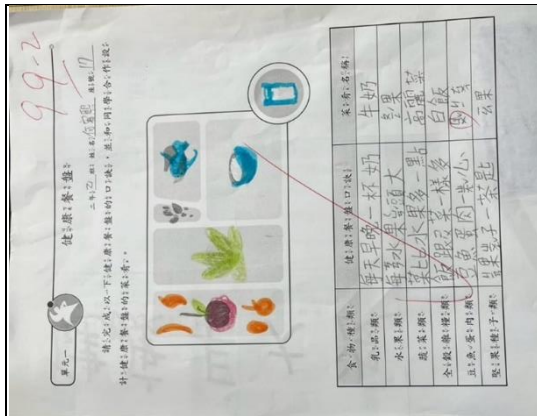
- (一)午餐支持與觀察機制:導師個別性觀察該學生實際進食量，必要時協助學生調整進食節奏，但也避免強迫其多吃造成學生壓力，僅鼓勵「完整進食」、「不要急著跑下去玩或跟別人聊天」、「專心用餐」。
- (二)營養補充概念教育:教學生營養飲食的基礎觀念，用圖片教學(餐盤內的食物參考)、口訣背誦更易進入學生腦海中。
- (三)家長溝通與支持:提供健康中心檢查結果與觀察重點，避免責備，強調成長支持。

三、針對「體位過重」、「體位肥胖」學生

- (一)課間活動量提升:實行 SH150鼓勵走動、團體遊戲，不以競賽為主，降低心理壓力也盡可能增加低門檻活動機會
- (二)飲食行為引導:培養自我覺察力，引導學生有意識減少含糖飲料與零食頻率。
- (三)廣設課後動態活動社團:提供多元運動項目供學生參加，例如:羽毛球、直排輪、跆拳道、舞蹈等。
- (四)持續開設晨間體育團隊:除了課間(下課、體育課)、課後社團提供豐富的運動機會之外，於早自修時間也有樂樂棒、羽球隊、籃球隊、田徑隊等完整的支持，培養學生參與運動文化。
- (五)心理支持與自信重建:為避免讓學生因體型產生退縮、拒絕運動的心靈，體育老師在課程規劃中盡量減少學生對體育課的挫敗感，用正向鼓勵的言語替代唸出數據或糾正。
- (六)加強運動動機外，更注重防護:辦理運動防護體驗營，讓學生能安全運動，不因體位或不擅長的項目造成運動傷害。
- (七)家庭生活型態合作:於校網、學校社群媒體提供簡明可行的健康飲食、運動等知能資訊，聚焦「一起動、好好吃」的宣導，傳達正確觀念給家長。

佐證照片:

針對過輕學生	
	
<p>聘請專業護理師針對過輕學生進行飲食教育與過輕教師實例分享</p>	<p>全校性健康飲食宣導</p>



健康教師特製學習單，促進健康飲食的學習與認知。



透過學生最愛的影片來提升學生學習動機，得以正確食物篩選。



校本課程食農教育，理解個樣食物的背後辛勞，更能品嚐、理解、感受原型食物的味道。



針對學生健康飲食繪本導讀

針對過重、肥胖學生



聘請專業護理師針對過重肥胖學生進行飲食教育與運動的重要性



期初校務會議向師長宣導給學生獎勵品應避免高油高糖高精加工品之零食。以天然的堅果包、跳繩、小軟球等做為替代。



提供遊戲結合運動的活動，針對中低高年級不同設計。



運動趣味競賽活動讓流汗更具吸引力。



各式運動項目



下雨天移至室內練習，運動不停歇



各式運動專業教學



參加運動競賽



提供柔軟度運動社團



早自修的自主運動練習

註:更多改善作為照片於各項指標中呈現。

肆、追蹤與成效評估：

一、追蹤核心：

- (一)定期檢視：每學期追蹤體位變化與生活行為
- (二)多元指標：不只看體重，也看活動量、飲食行為
- (三)滾動修正：依實際執行狀況調整策略

二、成效：

- (一)學生體位過輕比率下降1%，體位適中率上升0.5%，肥胖及過重比率下降0.3%

伍、分析改進：

- 一、體位不良比率略升，正常體位比率下降1.7%，原因可能為介入層級與方式仍不夠精準。學生是否完全配合上述介入措施雖然為變因之一，但不可全然歸咎於學生不配合參與。

二、改進策略：

- (一)重新檢視資料:再次確認測量與判讀正確性，例如比對身高、體重量測時間與方式是否一致，來排除短期生長變化或發育期假性波動。進行更細微的調整與手續審查。
- (二)考慮進行區分「暫時退步」與「持續惡化」兩類來解決問題:連續兩次以上數據不利，再列為高關懷對象，以避免單一數據即過度介入，造成學生心理壓力及自我否定。
- (三)分群(過重、肥胖與過輕)介入升級為「個別化支持」，讓

目標更簡明，易達標：讓學生學習檢視自己的飲食型態、活動習慣、作息，把「體位改善」換成較簡易的「單一生生活行為改變」，例如：先固定吃早餐、先增加每天10分鐘活動就好等。

(四)減少不停地宣導，增加陪伴：對退步學生來說，宣導可能已不再是關鍵，改以提醒、關心等柔性介入，降低學生對改變體位任務壓力。

(五)家庭端加強實際可行性：親師溝通再調整，可改以「具體件事」取代多項建議或廣義的健康知識傳達。鼓勵家長一同進行健康活動又能增加親子相處時光，例如：晚餐後全家散步10分鐘、一起聊聊天讓學生說說在學校發生的事。

(六)調整為校園環境而非只要求個人：營造全校學生都需要健康吃快樂動的氛圍，而不是某一些被框出來的學生特別宣導教育。

陸、結語：

數據退步不是失敗，而是提醒「孩子需要不一樣的支持方式」。學校能做的不是「把孩子變瘦或變胖」，而是「把孩子拉回對身體有感覺、對健康有能力的軌道上」。這才是健康體位教育最務實、也最有價值的角色。

臺南市西勢國小 114 學年度健康促進學校計畫

一、依據

- (一) 教育部國民及學前教育署 109 年 8 月 7 日臺教國署學字第 1090090627B 號函。
- (二) 臺南市教育局 109 年 8 月 14 日南市教安(二)字第 1090974007 號。

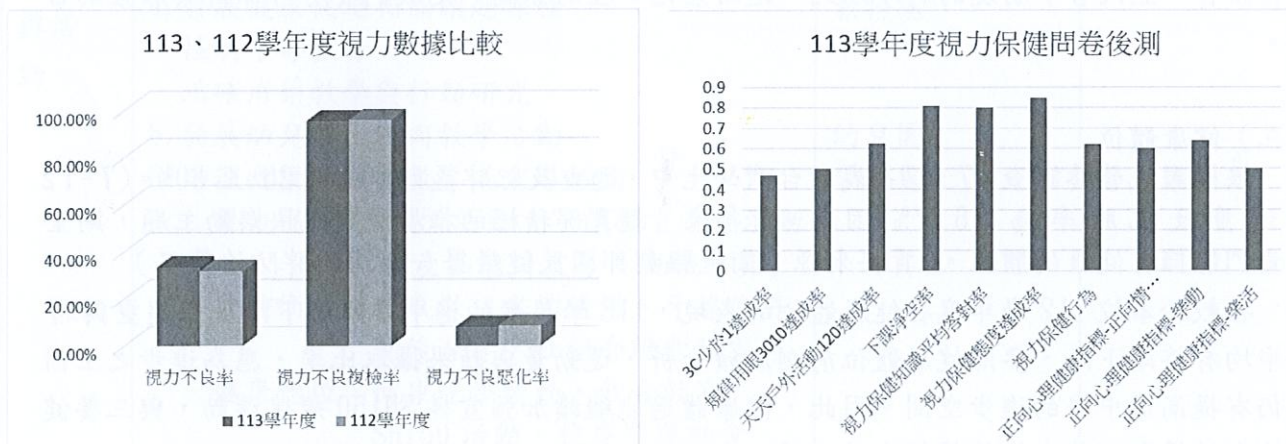
二、背景與計畫重點說明

本校國小部共有 20 班(含特教班 1 班)，幼兒園 1 班，學生數共 453 人，教職員工 55 人。因生活型態的改變，學區家長可能普遍缺乏健康生活習慣與親職教養相關知能，而近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，經健康中心分析 113 學年度上學期初全校學童之視力不良率為 33.4%，齙齒比例小一為 29.41%、小四為 27.03%，過重比例為 12.39%，過輕比例為 11.06%，學童健康議題需要關切、健康促進工作仍需要持續努力。此外，本校教師對於健康教學專業知能與輔導知能都需持續增能，因此，提升教師專業知能是工作重點。再者，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，因此本計畫乃結合學校家長會、志工團、社區便利商店、衛生所、警政等單位人力物力資源，發展多元之安全與健康促進策略，以增進全校教職員工生的全人健康。

以下分析 113 學年度上學期初學生視力保健、口腔衛生、健康體位的檢測情形，以作為本學年度健康促進學校計畫執行的重要依據：

(一) 視力保健

社會環境快速變遷，3C 產品早已充斥在每個人的生活，使得學童視力不良比例逐漸攀升，主要以學生的近視最嚴重，歸因於長時間、近距離、用眼不當所致。



以 112、113 學年度整體比較，本校學童的視力不良率略有上升，在 3C 產品使用、規律用眼 3010 的達成率均不到 50% 的比率，學童的視力保健的認知與習慣，仍有很大的改進空間。

3C 產品的日益普及，連家長也都深陷其中。因此，如何利用教學課程和宣導，有效的指導本校學童，增加戶外體能活動的時間，適度的使用 3C 產品，以做好視力保健，依然是刻不容緩的任務。

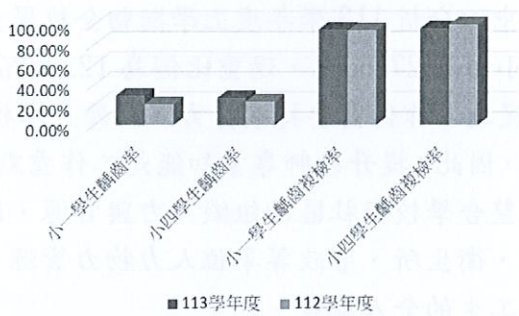
(二) 口腔衛生

齙齒是學齡兒童常見健康問題之一，教育部國教署近年積極推動校園口腔保健，據統計全國國小一年級學童未治療齙齒率從 105 學年 46.95%，至 111 學年已下降至 32.95%，但為更有效降低一年級學童未治療齙齒率，決定著手向下深入幼兒園。口腔保健計畫鼓勵學童餐後

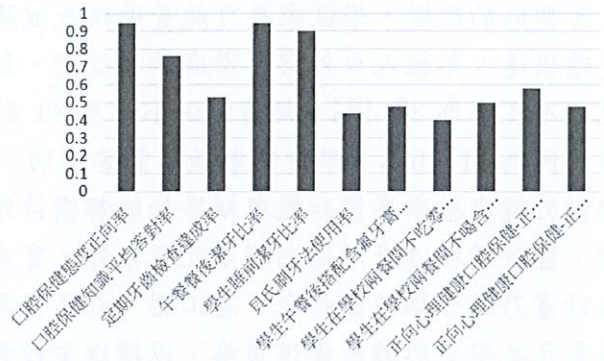
與睡前潔牙搭配含氟量 1000ppm 以上的牙膏，並定期更換牙刷、開始使用牙線，減少含糖食物攝取，定期至牙科診所進行口腔檢查，並接受第一大白齒窩溝封填服務，使口腔衛生從小扎根，養成學童良好口腔生活習慣。

口腔健康對學齡兒童健康有直接影響，攸關學習、生活品質與身心發展，未來將持續落實學童口腔保健計畫，以多元方式推動校園口腔保健，提升全國校園對於學童口腔保健的重視度，讓學童齲齒率持續下降。

113、112學年度一、四年級齲齒率與複檢率



113學年度口腔保健問卷調查



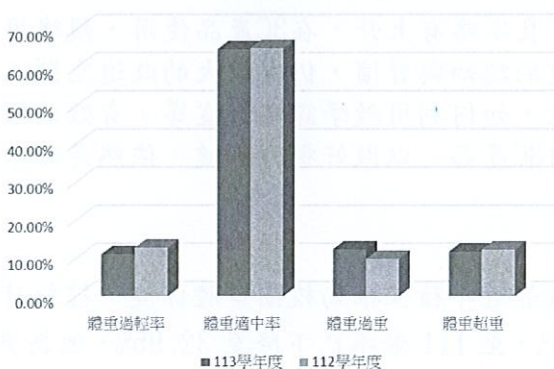
分析本校一、四年級齲齒率表現，113 學年度小一新生的齲齒率，比 112 學年度新生的齲齒率而言，有上升現象。小四學童的齲齒率表現上也比 112 學年度略有上升。顯示本校尚需護理師用心的衛教、健康體適能少食用甜食的宣導、家長的配合，小朋友在口腔保健上才有進步空間，本校將加強貝氏刷牙法的宣教，期待提高學童齲齒的複檢率。因此，持續宣導少食甜食，並改善小朋友的刷牙方式，進而強化口腔的保健，是我們要努力保持與加強的目標。

(三) 健康體位

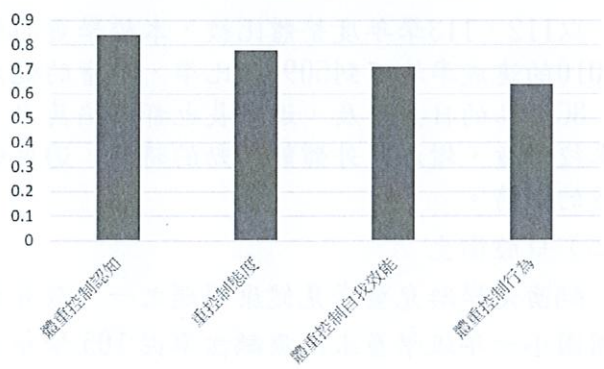
根據國民營養調查，7 到 18 歲的台灣學生中，過重及肥胖盛行率約為 26%至 30%。(7-12 歲過重及肥胖率為 26.7%)因此，近年來，教育部積極的推展健康吃快樂動主題，期望學童們能擁有健康的體位。(資料來源：衛生福利部國民健康署—台灣肥胖防治策略)

相較於本校 112 學年度在健康體位的表現，113 學年度的適中率略有下降，但超重與過輕率均有持續下降，參照健康體位前測成績分析，運動量與蔬果攝取比率，應為進步之主因但仍有提高適中率的進步空間。因此，健康體適能繼續加強宣導 SH150 規律運動，與三餐健康均衡的攝取，是本校持續努力的目標。

113、112學年度體位適中率比較圖表



113學年度健康體位問卷成績



安全 環境	水塔清洗 飲用水定期檢驗 每學期教室照度檢查 2. 編列校內預算改善各項設備或設施 3. 研擬計畫爭取政府經費改善環境設施	總務處 總務處	學期初 全學年
建構 友善 社會 情境	1. 結合節慶或重要時機促進親師生良性互動 教師節活動 2. 關注行為偏差學生之輔導與關懷 3. 研擬與落實教師輔導與管教辦法 4. 落實身心障礙學生教育與關懷 依據學生需求擬訂個別化教育計畫 召開個別化教育計畫會議 檢視個別化教育計畫的執行情形與修正 落實特殊教育服務計畫 5. 爭取社會資源或政府補助協助經濟困難學生 6. 落實學習困難學生的課後輔導 申辦課後英語班 申辦學習扶助班 6. 友善校園週的宣導與教育 生活問卷的調查與處理	教務處 學務處 輔導室 總務處 教務處 學務處	114.09 全學年 校務會議 全學年 全學年 全學年 每個月 114.11
提供 完善 健康 服務	1. 擬訂年度建康檢查實施計畫 2. 特殊疾病學生的造冊並會知級科任關懷注意 3. 填載健康中心日誌，追蹤與關懷平日受傷學生 4. 落實視力、牙齒的檢查與複檢追蹤 5. 定期身高體重測量，關注體位過輕、超重學童的健康 6. 教職員之健康服務與關懷	學務處	114.09 全學年 全學年 全學年
建立 社區 夥伴 關係	1. 建立社區安全健康維護網絡 徵求鄰近商店提供師生緊急需求協助 爭取龍潭派出所擴大安全巡邏 衛生所蒞校進行健康講座 2. 建構親師合作夥伴關係 利用家長會、班親會宣導健康議題重要， 凝聚家長們共識 結合家長會辦理健康議題相關活動 邀請志工團參與學生健康檢查工作 3. 結合台南市輔諮中心辦理教師輔導知能研習	學務處 總務處 學務處 輔導室	114.10 114.12 115.03 114.09 114.12 114.12 上下學期各一次

五、預定進度

年月 工作進度	11408	11409	11410	11411	11412	11501	11502	11503	11504	11505	11506	11507
1. 組成健康促進工作團隊	[Progress bar from 11408 to 11409]											
2. 進行現況分析及需求評估	[Progress bar from 11408 to 11410]											
3. 決定目標及健康議題	[Progress bar from 11408 to 11411]											
4. 擬定學校健康促進計畫	[Progress bar from 11408 to 11411]											
5. 編製教材及教學媒體	[Progress bar from 11410 to 11505]											
6. 建立健康網站與維護	[Progress bar from 11410 to 11507]											
7. 擬定過程成效評量工具	[Progress bar from 11411 to 11412]											
8. 成效評量前測	[Progress bar from 11411 to 11504]											
9. 執行健康促進計畫	[Progress bar from 11409 to 11505]											
10. 過程評量	[Progress bar from 11409 to 11505]											
11. 成效評價後測	[Progress bar from 11506 to 11507]											
12. 資料分析	[Progress bar from 11506 to 11507]											
13. 報告撰寫	[Progress bar from 11505 to 11507]											

六、組織與職掌

職 稱	現 職	職 掌
召集人	校 長	綜理健康促進學校推行督導事宜。
副召集人	家長會長	協助健康促進學校家長會參與及宣導。
副召集人	志工團長	健康促進學校志工之參與及宣導。
總幹事	學務主任	健康促進學校計畫之擬訂與推動。 健康促進學校計畫執行成果之檢視與修訂。
副總幹事	教務主任	督導健康促進學校課程之推行。
副總幹事	總務主任	健康促進學校環境設備之維護與改善。
副總幹事	輔導主任	規劃健康促進之心理輔導諮詢服務。
執行秘書	衛生組長	健康促進學校計畫之執行。
委員	護理師	協助擬訂與推動健康促進學校執行計畫 定期健康檢查之執行及矯正追蹤。
委員	生教組長	負責健康促進學校相關學習活動之宣導。
委員	體育組長	負責健康促進學校相關學習活動之推行。
委員	教學組長	負責健康議題相關課程教學之規劃與執行。
委員	特教組長	特殊教育推動與身心障礙學生教育服務
委員	事務組長	協助健康促進學校環境設備之維護與改善。
委員	六年級代表	創意健康議題課程教學之設計、執行與學生學習 結果之評量。
委員	五年級代表	創意健康議題課程教學之設計、執行與學生學習 結果之評量。
委員	四年級代表	創意健康議題課程教學之設計、執行與學生學習 結果之評量。
委員	三年級代表	創意健康議題課程教學之設計、執行與學生學習 結果之評量。
委員	二年級代表	創意健康議題課程教學之設計、執行與學生學習 結果之評量。
委員	一年級代表	創意健康議題課程教學之設計、執行與學生學習 結果之評量。
委員	英語外師	創意健康教學雙語課程之設計、執行與學生學習 結果之評量。
委員	專輔老師	行為偏差個案學生之關懷與輔導。
委員	資訊組長	健康促進學校網頁之製作與成果行銷。
委員	文書幹事	家庭經濟困難學生補助之申請與執行。 健康促進學校議題會議之紀錄。

七、各項議題成效評核方法與指標

(一) 視力保健：

視力測量正常學生人數百分比及矯正視力不良率統計。

(二) 口腔衛生：

1. 牙齒健康檢查學生齲齒顆數統計及矯治率統計。

2. 睡前潔牙紀錄表統計。

(三) 健康體位：

透過身高、體重的測量，分析達到正常體位的學生人數百分比。

(四) 性教育：

透過學習單，了解性教育宣導成效情形。

(五) 全民健保、正確用藥

1. 辦理闖關活動與常識測驗，了解學生具備相關知能情形。

2. 透過問卷調查家長對正確就醫與不濫用、不浪費醫療資源的了解程度。

(六) 安全教育與急救

1. 辦理防災逃生演練與常識測驗，了解學生具備相關知能情形。

2. 隨時檢視校園設施安全，及角落巡邏。

(七) 菸害防制

1. 辦理闖關活動與常識測驗，了解學生具備相關知能情形。

2. 透過問卷調查家長對菸害的了解、抽菸的情形。

八、預期效益

(一) 學校整體層面

1. 學校健康促進組織能定期運作，成員具有共同願景，並能在民主化參與中，主動實踐健康促進學校的理想。

2. 能營造一個生理與心理安適有感的學校環境，師生能在一個健康、安全、友善的校園中教與學，相互學習成長。

3. 能善用家長與政府、社區資源，建立合作網絡及夥伴關係。

4. 每個學年教師都能發展健康促進相關創意課程。

(二) 各項議題層面

1. 視力保健

全校視力不良率下降到 25% 以下。

2. 口腔衛生

齲齒率維持在 25% 以下，矯治率全部達到 100%。

3. 健康體位

全校正常體位的學生人數百分比達 70% 以上。

4.性教育

100%能具有愛滋病防治正確觀念。

5.全民健保

60%以上家長、全校學生均能有正確就醫、正確用藥觀念、習慣與行為。

6. 安全教育與急救

全校學生都能做出正確的自我安全掩護與逃生動作。

學生在校意外受傷之人次逐年降低。

7. 菸害防制

全校學生皆無使用菸檳行為。

家中有抽菸人口學生數比率降至 30%以下。

九、經費概算

(一) 視力、口腔、體位教育宣導及菸檳、愛滋病防制宣導經費

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價	說明
一	講師鐘點費	1000	時	7	7000	依實際授課事實編列內講師
二	講師鐘點費	2000	時	1	2000	依實際授課事實編列外聘講師
三	印刷費、紙張文具費	1500	式	1	1500	印製教學及紙張、文具等費用
四	學生獎品(有獎徵答)	10	份	470	4700	有獎徵答獎品
五	雜支	2000	批	1	2000	
合 計		17200 元				

備註：本經費由學校相關項下支付，不足部份擬自籌財源。

(二) 正確用藥、二代健保宣導經費

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價	說明
一	講師鐘點費	1000	時	3	3000	依實際授課事實編列內聘講師
二	講師鐘點費	2000	時	1	2000	依實際授課事實編列外聘講師
三	印刷費、紙張文具費	8000	式	1	8000	印製教學及紙張、文具等費用
四	學生獎品(有獎徵答)	20	份	350	7000	有獎徵答獎品
合 計		20000 元				

備註：本經費預算依照實際執行，由教育局支付中心議題學校。

(三) 健康促進硬體相關經費

1. 定期進行校園設備與設施之檢核

(1) 校園安全檢核，每年一次消防安檢，永續校園科經費補助。

(2) 建物安檢，2年一次，永續校園科經費補助。

(3) 水塔清洗，一學期一次，辦公費支。

(4) 飲用水定期檢驗，一季一台，辦公費支。

(5) 每學期教室照度檢查，辦公費支。

2. 研擬計畫爭取政府經費改善環境設施，不定時撰寫專案計畫向國教署或永續校園科申請補助。

十、本計畫經校務會議審議通過，請校長核定後公告實施，修正時亦同。

衛生組長

教師兼
衛生組長 余瑄

教務主任

教師兼
教務主任 陳秋伶

校長

臺南市永康區黃淑燕
西勢國民小學校長

學務主任

教師兼
學務主任 鄭福仁

總務主任

教師兼
總務主任 陳譽仁

輔導主任

教師兼
輔導主任 李招美

臺南市永康區西勢國小 114 學年度

「健康體適能與飲食教育」行動計劃

一、緣起：

根據研究指出，運動能促進身體健康、增進心理健康、提升學習與工作表現、改善外表，以增添自信，帶來正向的影響與改變。而飲食是與生俱來的基本生活技能，食物的種類繁多，但如何吃才能達到健康的標準呢？根據衛生福利部「2012年臺灣國民營養健康狀況變遷調查-國小學童」調查結果顯示，國小學童的過重、肥胖、腰圍過大及慢性病有增長的趨勢，這和飲食內容中的營養失衡、以及零食、飲料與點心攝取增加息息相關。

因此本校積極推動學生健康體適能與飲食教育，養成學生正確飲食觀及身體活動的習慣，改善學生及教職員的健康知能，進而推展至家庭，共同建構健康支持性環境。

二、依據：

- (一)學校衛生法
- (二)健康促進學校實施計畫
- (三)國民體適能檢測實施辦法

三、目標：

- (一)培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
- (二)增加學生身體活動時間，強化學生身心活力、健康與智慧之能力。
- (三)培養學生認識食物、珍惜食物、選擇食物的能力，吃出健康的好體態。
- (四)推廣健康飲食意識，讓學校各成員知道健康飲食的重要，並養成良好的飲食習慣，於日常生活中實踐。

四、現況分析：

學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當，如含糖飲料過多問題等等；由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷未成熟，又無法拒絕食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重影響健康，因此如何培養兒童正確飲食及正確健康運動習慣，配合生活化的教育宣導，建構一個「健康飲食，活力運動」的校園，是學校重視的課題。本校營養午餐結合大灣國小營養師群調配菜單，提供全校師生均衡的營養午餐。

在體能部份，規劃多元社團，安排運動類競賽，鼓勵學生戶外活動，並適時補充水份；在與家長聯絡部份，以期初身高體重測量結果通知單，與家長合作探討學生體位狀態與改善的建議，透過健康體適能宣導活動，積極宣導健康理念減少學童含糖飲料飲用，期望家長能一同來關心孩童健康。針對學生在家飲食、生活作息問題，提出因應措施，特別留意小孩是否多吃、少動，飲食不均衡，將健康的概念由學校擴展到家庭及社區中。

五、計劃內容

(一) 健康體適能計劃

1. 辦理常態性體育活動，以團體動力強化運動能力。

項次	活動項目	日期	實施對象
01	班際趣味競賽	12月	全校
02	親子運動會	12月	全校師生及社區家長
03	樂樂棒球比賽	3月	五、六年級
04	畢業週體育活動	4月	六年級

2. 辦理運動社團，培養學生運動專項興趣。

項次	社團項目	實施時段	實施對象
01	羽球社團	下午16:00 - 17:30	全校
02	直排輪社團	週一13:00 - 15:30	全校
03	籃球社團	平日早自修	四、五、六年級
04	樂樂棒球校隊	平日早自修	五、六年級
05	田徑隊	平日早自修	五、六年級
06	羽球隊	平日早自修	三、四、五、六年級

3. 西勢國小114學年度 SH150 執行計劃

	晨間運動			課間運動		
	活動項目	場地	時間	活動項目	場地	時間
幼兒園	敏捷梯/跑步/ 氣球傘/球類	操場/ 中庭	20'	腳踏車/板車/ 烏龜墊/飛盤	操場/ 中庭	20'
一年級	體能活動	遊戲場	20'	跳繩	中庭	20'
二年級	跳繩	中庭	20'	體能活動	遊戲場	20'
三年級	健走、跑步	操場	20'	跳繩	中庭、 操場	20'
四年級	健走、跑步	操場	20'	跳繩	中庭、 操場	20'
五年級	健走、跑步	操場	20'	跳繩	操場	20'
六年級	跳繩	中庭	20'	健走、跑步	操場	20'

(二) 飲食教育計劃

1. 藉由營養宣導，讓學生明白健康食物的重要性。

(1) 護理師搭配每月菜單附載營養常識。

(2) 廚房公佈欄進行主題式營養教育文宣。

(3) 護理師上下學期於學生早會各進行至少一次營養教育。

2. 實施餐前5分鐘教育，藉由導師於餐前，以口述或觀看影片方式，進行飲食教育提升飲食知識及惜福習慣。餐前教育預計每周實施一次，主題搭配午餐食物內容包含在地食材、食物營養成分、四章一Q、食物的熱量、食物的烹調、異國食物、惜福愛物等七項。

3. 建構學校本位課程：我的餐盤



六、計劃人力分組

計劃執行任務	職稱	工作項目
計劃主持	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動
協同執行	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同執行	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同執行	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同執行	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
執行組長	衛生組長	活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
執行組長	體育組長	健促計畫執行，體適能評估
執行組長	午餐執祕	執行、管理午餐事務

執行組長	專輔教師	心理健康狀況及需求評估
執行組長	護理師	身體健康狀況及需求評估，推廣師生、社區營養教育宣導及午餐營養需求及成效評估、師生營養諮詢及輔導特殊疾病學童飲食
執行人員	幼兒園代表	班級活動協調聯繫
執行人員	一年級學年代表	班級活動協調聯繫
執行人員	二年級學年代表	班級活動協調聯繫
執行人員	三年級學年代表	班級活動協調聯繫
執行人員	四年級學年代表	班級活動協調聯繫
執行人員	五年級學年代表	班級活動協調聯繫
執行人員	六年級學年代表	班級活動協調聯繫
執行顧問	家長會長	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

七、預期效益

- (一)學校教育課程及活動：提供教職員工、學生健康體適能及飲食衛教知識。學生對健康體適能及飲食衛教認知率達95%以上，體位不良學生比率能降低0.5%。
- (二)教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。
- (三)學生體育活動多元發展，畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (四)學生規律運動習慣比例逐年提升。
- (五)學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣，廚餘量減少5%。

承辦人：

教師兼衛生組長 余瑄

教務主任：教師兼教務主任 陳秋伶

校長：臺南市永康區西勢國民小學校長 黃淑燕

學務主任：教師兼學務主任 鄭福仁

總務主任：教師兼總務主任 陳譽仁

輔導主任：教師兼輔導主任 李招美