

114學年度左鎮國民小學 健康促進學校評選



左鎮國小

Zuojhen Elementary School

一.當年度主推議題

1-1-1 主推議題:健康體位

臺南市 114 學年度左鎮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(含健康飲食)

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、主推原因：

經學生健康資訊系統統計指出，本校學生 113 學年體位不良比率達 22.21%，分別為體位過重 6.84%、超重 15.37%；**114 學年上學期體位不良比率 18.19%，學生體位過輕 1.5%、過重 3.03%、超重 13.64%。**

雖然，學生體位過重和超重比率皆有進步，但體位過輕比率微幅增加。實際觀察及經過問卷調查發現學生有飲食偏差習慣(選擇不健康早餐、兩餐間常食用含糖飲料及零食影響正餐攝取、午餐挑食不吃蔬菜、不喜歡喝白開水)，下課時間在教室活動居多，缺乏意願到戶外運動。

良好的學習效率需要健康的身體作為基礎，故經與學校教職員生共同討論，將健康體位列為主要推動議題。

二、背景成因、現況分析：

1. 背景成因

- (1) 學生喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水，一天飲用量少於 1500cc。
- (2) 對於天天吃早餐觀念薄弱，學生常以含糖飲料、麵包、高油脂或加工類食品作為早餐選擇。
- (3) 無正常三餐習慣，餐間以零食、飲料、油炸品果腹，導致正餐無法定時定量。
- (4) 家長到外地就業，下班時間較晚，通常購買外食或泡麵當作正餐。
- (5) 學生有偏食或挑食習慣，不喜歡吃蔬菜，肉類攝取過多。
- (6) 學生下課時間常在教室休息聊天、訂正功課，戶外活動時間少。
- (7) 多數學生住家偏遠，搭乘校車通學；其他學生家長擔心安全，而接送上、下學。
- (8) 學生一天使用 3C 產品時間超過 2 小時，放學後及假日多靜態活動。
- (9) 學生一天睡眠時間不足 8 小時，尤其假日更是晚睡晚起，睡前有吃宵夜習慣。

2. 健康體位推行的 SWOTA 分析

因素	S 優勢	W 劣勢	O 機會	T 威脅	A 行動
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綠地多、活動空間大。 2. 開放校園，提供民眾運動。 3. 學校安排舞蹈課程，增加學生活動量。 4. 校長對於健康促進議題表示支持，積極參與教育局體育競賽。 5. 學校校網設置豐富健康資訊提供教職員生、家長瀏覽。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校 67 人，學校人數少，推動健康議題不易。 2. 學校承接過多計畫，導師對於推動健康促進議題感到力不從心。 3. 學區範圍廣，學生以校車接送為主。 4. 學校周邊道路為主要幹道，車速快，無友善通學步道。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 環境教育與美勞課程，結合「健康體位」議題。 2. 校園實施健康護照活動，提供獎勵，讓學生主動參與健康促進活動，效果更佳。 3. 公開表揚體育領域表現優良學童，以鼓勵其他學生參與。 4. 善加利用星期五第一節課及星期三下午教師研習時間，加強師生健康觀念。 5. 學校數位中心假日開放網路提供社區民眾查詢資訊。 6. 學校課後輔導時間，安排動態課程。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校多為代課老師，流動率高。 2. 學生普遍功課落後，故老師通常會利用下課或午休時間訂正功課。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用週三導師進修時間，提升老師對健康議題重視並隨時掌握最新資訊。 2. 透過朝會、週五第一節向師生宣導健康議題。 3. 針對各議題入班級宣導，導正不良健康習慣及觀念。 4. 健康議題融入教學，指導以生活技能為主知識。並藉由學習單了解教學成效。 5. 對於需缺點矯正學生造冊，提供導師資料並個別衛教，督促學生養成良好飲食及運動習慣。
家庭環境	<p>大部分家長願意參加學校舉辦班親會或親職教育活動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單親家庭、新移民及隔代教養學童比例約高達 55%，家庭健康照護效能不佳。 2. 家長學歷普遍不高，務農及勞工階層居多，對於健康知識不清楚。 	<p>對於健康問題偏差學生，老師會透過聯絡簿或主動電話聯繫家長，家長通常願意配合督促學生改進。</p>	<p>經調查大部分家庭為外食族或常以泡麵、麵包、含糖飲料等垃圾食物為三餐來源，影響學童健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 持續透過聯絡簿與家長溝通，提供健康資訊，邀請家長一同關心孩子健康。 2. 對於健康檢查及體位偏差學童，透過電訪以了解學童在家生活情形，並與家長討論，讓學生能改善不良習慣。 3. 辦理親職教育，列入健康議題宣導。

<p>社區環境</p>	<p>1. 與衛生所關係良好，願意主動提供衛生教育服務。 2. 附近佳行診所為愛心商家，提供衛教諮詢服務。</p>	<p>1. 地區偏遠，獲取健康新知機會有限。 2. 學區內只有一間內科診所及一間藥局，就醫需至玉井區及新化區，醫療資源不足。</p>	<p>1. 校長與社區互動熱絡，學生參加社區活動，以舞蹈表演及鬥牛陣演出，增加學生身體活動。 2. 學校承辦樂齡計畫，可結合健康促進議題提供資訊給長輩，並邀請運動老師帶領學員活動筋骨。 3. 校慶邀請衛生所到校園辦理健康知識闖關活動。</p>	<p>1. 學校外販賣含糖飲料及油炸食物商家距離不遠。 2. 學生早餐選擇性少，常進食過多不健康食物或不吃早餐。 3. 衛生所業務繁忙，來學校宣導或指導學生時間有限。</p>	<p>1. 學校於寒暑假辦理活動時，優先訂購衛生局認證健康餐飲商家。 2. 邀請衛生所蒞校向師生宣導健康觀念。 3. 樂齡課程持續加入健康議題，讓長者將健康觀念帶入家庭。</p>
-------------	---	--	---	---	---

3. 現況分析

112-114 學年度體位狀況統計				
學年度	過輕	適中	過重	超重
112	2%	72.3%	4.9%	20.8%
113	0%	77.8%	6.8%	15.4%
114	3%	80.3%	3.8%	12.9%
臺南市	9.67%	64.81%	11.61%	13.91%
全國	9.45%	66.03%	11.3%	13.21%

參、改善策略及實施過程：

六大範疇	改善策略
一、學校健康生活動起來的政策	<p>(一)擬定健康體位實施計畫</p> <ol style="list-style-type: none">1. 第二節下課時間延長 20 分鐘，協調導師勿利用下課訂正功課及補課，鼓勵學生離開座位至戶外運動。2. 利用晨會、週三老師進修、星期五第一堂課時間健康促進教育活動宣導活動：布置健康體位、健康飲食宣導海報、學校網頁、校刊、安排講座，針對師生進行宣導。3. 針對體位不良學生，加入「健康活力班」督促課間運動並每月監測紀錄 BMI，培養每日運動良好習慣及掌握體位控制情形。4. 執行 SH150 計畫，課間活動進行跳繩、球類、呼拉圈、跑步等活動，增進運動量。5. 健康飲食及規律運動列入班級健康守則內容並提供獎勵規範。6. 辦理校內活動，內容設計動態表演或比賽。7. 與課後輔導老師討論，請挪用一堂課讓學生伸展筋骨，增加運動量。8. 鼓勵報名參與教育部運動競賽或參與社區舉辦趣味競賽活動，參與者及得名者榮譽卡積點，提升規律運動動機。9. 受邀表演時節目以動態舞蹈或健康操為優先。10. 舉辦校慶運動會，親子趣味競賽、運動項目個人及團體賽，增強學生運動意願。11. 學校辦理校內活動，優先購買由衛生局認證健康餐商家。12. 執行餐前五分鐘飲食教育。13. 學期末由校長頒獎給健康體位 85110 執行率高學生。14. 畢業獎項增設健康活力獎，鼓勵學生培養良好生活習慣。
二、建構學校健康之物質環境	<p>(一)改善校園致胖環境</p> <ol style="list-style-type: none">1. 校園飲食環境<ol style="list-style-type: none">(1)午餐由營養師設計採均衡飲食，少油、少糖、少鹽料理食材，每星期油炸食品次數少於 1 次。星期四為蔬食日，提供五穀米飯及 2 種蔬菜，提倡低碳教育多蔬果觀念。(2)每週二次提供健康飲品，如：牛奶、優酪乳、豆漿。(3)勿以含糖食物獎勵學生，建議選擇運動用品、文具。

	<p>2. 校園運動環境</p> <p>(1) 飲水設備張貼多喝水天天 1500cc 宣導標語，提醒運動後喝水，補充流失水份。</p> <p>(2) 運動遊戲器材定期維護與修繕。</p> <p>(3) 運用學校閒置空間，規劃運動環境。</p> <p>(4) 班級放置運動器材，方便學生下課運動。</p> <p>(5) 半年水塔清洗及三個月飲水設備定期檢驗。</p>
<p>三、建構學校友善之社會環境</p>	<p>(一) 學校設置田徑隊，利用寒暑假集訓，增進身體活動的機會。</p> <p>(二) 配合下課『教室要淨空-3010 護眼』政策，督促學生離開座位執行身體活動。</p> <p>(三) 建議導師利用早自習時間讓學生跑步活動筋骨。</p> <p>(四) 寒、暑假營隊加入運動課程。</p> <p>(五) 榮譽卡記點累積點數，期末兌換獎品活動。</p> <p>(六) 校園推廣健康護照，鼓勵學生採健康飲食及規律運動，培養健康生活型態。</p> <p>(七) 三好志工隊到班級宣導健康體位知識。</p> <p>(八) 建議導師透過寒暑假作業，加強健康體位執行。</p> <p>(九) 學校環境布置健康飲食海報資訊。</p>
<p>四、健康教育與活動</p>	<p>(一) 健康體位課程融入教學</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 環境教育課程安排社區清潔活動，兼具環保及促進健康。 2. 校外教學參訪，既能增廣見聞並增加身體活動。 3. 結合美勞課程，創作健康作品，優良作品張貼公布欄。 4. 利用資訊課填寫健康體位問卷並加強體位控制的觀念。 5. 健康教育課程融入教學，填寫健康飲食學習單，並透過資訊軟體指導學生上網查詢健康飲食及運動相關知識並分享如何身體力行維持良好體位。 6. 辦理健康飲食體驗，宣導均衡飲食、天天五蔬果知識。
<p>五、提供完善健康服務</p>	<p>(一) 每學期測量學生身高、體重，計算 BMI，體重過輕、過重及超重學生收案管理並加入體重控制班，每月測量體重掌握成效。體位控制班學員加強宣導 85110 健康觀念並設立運動獎勵制度，於期末頒發『運動達人獎』鼓勵利用課間時間活動筋骨。</p> <p>(二) 發給體位不良學生家長通知單，讓家長了解子女健康狀況，適時提醒重視飲食控制及規律身體活動的重要。</p>

	<p>(三)統計及分析各班 BMI 情形，知會各班導師協助導正不良飲食習慣，如：天天吃早餐、健康早餐選擇；勿攜帶零食飲料入校園；午餐提醒細嚼慢嚥、蔬菜吃光光、控制食量及督促課間運動執行。</p> <p>(四)針對四年級男生 BMI 值大於等於 22.9；女生 22.3 鼓勵參加健康檢查抽血檢測，了解自身健康狀況，以調整不良生活習慣。針對病理性體位異常個案，輔導家長轉介至醫療院所看診。</p> <p>(五)協助教職員測量身高、體重，了解 BMI 狀況，適時給予相關健康飲食及運動衛教。</p> <p>(六)設置衛教專區，如：學校網頁、公佈欄、校刊、聯絡簿等環境佈置。</p> <p>(七)利用週三教師進修時間，向教職員宣導健康體位議題。</p> <p>(八)週五第一堂課向師生宣導健康體位知識。</p>
<p>六、與社區互動成長</p>	<p>(一)班親會安排健康講座，宣導健康密碼 85110、天天五蔬果觀念。</p> <p>(二)邀請家長參加校慶親子趣味競賽活動。</p> <p>(三)積極參與社區辦理活動，如：製作堅果餅乾(衛生所)、九九重陽鬥牛陣演出(北極殿)。</p> <p>(四)結合左鎮衛生所邀請營養師蒞校，辦理師生健康飲食宣導。</p> <p>(五)邀請防癌基金會到校宣導，督促學生養成良好生活習慣，遠離癌症。</p> <p>(六)與衛生局輔導健康餐商家合作，為寒暑假活動訂餐選擇。</p> <p>(七)與農會四健會合作，提倡健康飲食觀念及製作健康美味料理。</p> <p>(八)樂齡學習中心推廣健康飲食及運動，將健康觀念融入生活中，提升高齡者的自信，晚年生活更快樂。</p> <p>(九)開放校園，提供社區民眾運動場所。</p>

一、學校健康生活活動起來的政策

臺南市左鎮區左鎮國民小學114學年度健康促進學校實施計畫

114學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫緣起：
 (一)學校健康
 (二)臺南市教育委員會114年左鎮區國民小學(114)學年度114(114)健康促進計畫

二、計畫目標：
 1. 提高學生健康意識與生活習慣，提升健康促進計畫執行成效。
 2. 提高學生健康促進計畫執行成效，提升學生健康促進計畫執行成效。
 3. 提高學生健康促進計畫執行成效，提升學生健康促進計畫執行成效。

全校健康 (學法輔導)	增進學生健康促進計畫 提升學生健康促進計畫 增進學生健康促進計畫 增進學生健康促進計畫	1. 提高學生健康促進計畫執行成效。 2. 提高學生健康促進計畫執行成效。 3. 提高學生健康促進計畫執行成效。
社團活動	增加社團活動 增加社團活動 增加社團活動 增加社團活動	增加社團活動執行成效。 增加社團活動執行成效。 增加社團活動執行成效。 增加社團活動執行成效。
身心健康	提升學生健康促進計畫 提升學生健康促進計畫 提升學生健康促進計畫 提升學生健康促進計畫	提升學生健康促進計畫執行成效。 提升學生健康促進計畫執行成效。 提升學生健康促進計畫執行成效。 提升學生健康促進計畫執行成效。
健康教育	增進學生健康促進計畫 增進學生健康促進計畫 增進學生健康促進計畫 增進學生健康促進計畫	增進學生健康促進計畫執行成效。 增進學生健康促進計畫執行成效。 增進學生健康促進計畫執行成效。 增進學生健康促進計畫執行成效。

九、本計畫執行會議，由校長會議通過，校長核定實施，並定期檢討。

承辦人： 審核人： 指導主任： 校長：

全校健康體位課程規劃

時間	週一	週二	週三	週四	週五
11:10-11:20	開合跳 +跳繩	開合跳 +呼拉圈	開合跳 +跳繩	開合跳 +呼拉圈	開合跳 +跳繩
15:10-15:20	跑步	跑步		跑步	跑步

	項目累積每日標準				
	(一) 跑步 標準	(二) 跳繩標 準	(三) 呼拉圈 標準	(四) 開合跳 標準	(五) 計步器 標準
低年級	3圈	50下	50圈	30下	3000步
中年級	5圈	100下	100圈	50下	4000步
高年級	7圈	200下	150圈	90下	5000步

備註：1. 學生每週運動時間，應至少達到每週三次，每次至少30分鐘。
2. 本計畫執行時間表，請各級導師參考。

說明：114學年左鎮國小健康促進實施計畫，經校務會議通過實施

說明：左鎮國小 SH150 計畫



說明：體位不良學生加入健康促進班，第二節下課調整 20 分鐘，每日安排運動及個別衛教，幫助學生能恢復良好體位

說明：課後照顧實施運動課程



說明：校長於校務會議中表示支持健康促進計畫推行，並請相關單位配合計畫實施

說明：校長於家長會開會期間，向家長會長及委員們說明學校推動健康活動，尋求家長支持



說明：SH150 課程規劃跳繩



說明：SH150 課程規劃跑步



說明：SH150 課程規劃球類運動



說明：迎新活動規劃大家一起動起來活動



說明：餐前 5 分鐘飲食教育



說明：體位控制議題加入班級健康守則及班級公佈欄張貼 85110 健康密碼，提醒學生遵守



說明：辦理校內活動建議訂購通過衛生局輔導『多蔬低卡』健康餐商家



說明：學校鼓勵學生假日參加社區辦理的體能活動



說明：校長頒獎給執行 85110 優良學生



說明：學生參與臺南市教育局辦理之跳繩錦標賽成績優異，校長頒發獎狀表揚



說明：鼓勵學生放學後多參加運動活動，本校學生參加台南市市長盃跆拳道錦標賽獲獎，校長頒獎獎勵



說明：畢業獎項增設健康活力獎，鼓勵學生培養良好的生活習慣

二、建構學校健康之物質環境



說明：頒發運動達人獎，文具作為獎勵，提醒少吃含糖食物



說明：設置足夠飲水設備，並張貼多喝水天天 1500cc 宣導標語，提醒運動後喝水，補充流失水份



說明：校慶提供學生健康美味在地當令水果，芒果布丁當點心



說明：提供學生牛奶及水果，並向學生宣導「天天五蔬果」及「一日兩份奶類」知識



說明：學校推廣多吃青菜活動，每週四為蔬食日



說明：午餐提供營養又美味綠豆湯，並向學生宣導綠豆營養

建利環保顧問股份有限公司
 地址：臺南市西港區新港路280-1號(新港區南港路與新港路交界處) FAX: (07)3618816 聯絡人：黃科杰
 傳真號碼：0611405384

樣品檢驗報告

產品名稱：飲用水 檢驗方法：NIEA W101.37A
 樣品編號：H109201-01 檢驗日期：114年08月14日 09時30分
 檢驗專案：行政院衛生局標準檢驗局
 樣品特性：原液

檢驗項目	檢驗標準	檢驗方法	檢驗結果	備註
大腸桿菌數	<1	CFU/100ml	NIEA E201.52A	

本報告之檢驗結果及檢驗程序時間如下：

檢驗項目	檢驗結果	開始檢驗時間	結束檢驗時間
大腸桿菌數	<1	114年08月14日 09時30分	114年08月15日 16時40分

檢驗人員：李維國
 檢驗單位：建利環保顧問股份有限公司



說明：三個月飲水設備定期檢驗大腸桿菌數

說明：工友每半年清洗水塔



說明：運動遊戲器材定期維護與修繕

說明：專業人員定期飲水機清潔、維修及更換濾心



說明：各班教室放置羽球用品，方便學生下課運動

說明：各班教室放置呼拉圈，方便學生下課運動



說明：每位學生一條跳繩，方便學生下課運動



說明：走廊放置球類，方便學生下課運動



說明：學校閒置空間放腳踏車，鼓勵學生可利用運動



說明：學校規劃跳格子的空間

三、建構學校友善之社會環境



說明：午餐飯菜吃光光



說明：健康小志工(體位進步學生)，分享健康瘦身秘訣



說明：三好志工隊到班級宣導健康體位知識

我的好品德紀錄 (第 一 頁)			
編號	日期	好品德行為	檢核人
9	3/25 (四)	打掃用心	正
	3/26 (二)	"	正
	3/27 (三)	"	正
	3/28 (四)	用心整理掃地用具	正
	3/29 (五)	打掃用心	正
	3/30 (六)	"	正
	3/31 (日)	"	正

說明：榮譽卡記點累積點數兌換健康食物，如牛奶或全麥餅乾



說明：榮譽卡記點累積點數，期末可兌換獎品



說明：導師下課與學生打籃球運動



說明：導師做為模範，下課時間與學生打羽球



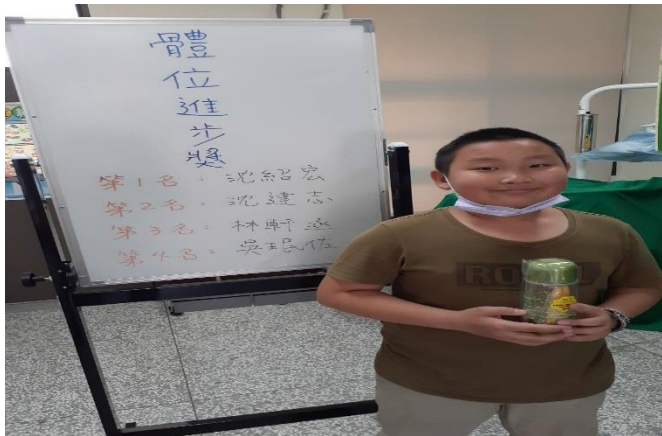
說明：下課時間科任老師陪同學生操場活動



說明：推廣健康護照，紀錄每天健康行為(85110)，並請家長一同督促養成良好生活習慣



說明：推廣健康護照，鼓勵學生培養良好飲食及運動活動以換取獎品



說明：學期末表揚體位進步學生，提供水瓶獎勵，鼓勵多喝水



說明：健康護照優良者，期末頒發獎狀及與校長合影

113 學年第二學期四年甲班暑假作業通知單 姓名：林衍文		113 學年第二學期四年甲班自行學習 林衍文	
完成項目	作業項目	星期一	星期二
閱讀*閱讀	◆完成 游園一讀、閱讀和閱讀 ◆完成 游園二讀、閱讀和閱讀 ◆閱讀 游園三讀、閱讀和閱讀 ◆完成 游園四讀、閱讀和閱讀	6:30 7:14 7:22 7:30 7:44 7:58	7:14 7:22 7:30 7:44 7:58
	◆完成 游園五讀、閱讀和閱讀 ◆完成 游園六讀、閱讀和閱讀 ◆完成 游園七讀、閱讀和閱讀 ◆完成 游園八讀、閱讀和閱讀	7:58 8:12 8:26 8:40 8:54 9:08	8:12 8:26 8:40 8:54 9:08 9:22
家事*運動	◆完成 家事、完成生活閱讀 ◆完成 家事、完成生活閱讀 ◆完成 家事、完成生活閱讀 ◆完成 家事、完成生活閱讀	7:58 8:12 8:26 8:40 8:54 9:08	8:12 8:26 8:40 8:54 9:08 9:22
	◆完成 家事、完成生活閱讀 ◆完成 家事、完成生活閱讀 ◆完成 家事、完成生活閱讀 ◆完成 家事、完成生活閱讀	8:12 8:26 8:40 8:54 9:08 9:22	8:26 8:40 8:54 9:08 9:22 9:36
運動*運動	◆完成 運動、完成生活閱讀 ◆完成 運動、完成生活閱讀 ◆完成 運動、完成生活閱讀 ◆完成 運動、完成生活閱讀	8:12 8:26 8:40 8:54 9:08 9:22	8:26 8:40 8:54 9:08 9:22 9:36
	◆完成 運動、完成生活閱讀 ◆完成 運動、完成生活閱讀 ◆完成 運動、完成生活閱讀 ◆完成 運動、完成生活閱讀	8:26 8:40 8:54 9:08 9:22 9:36	8:40 8:54 9:08 9:22 9:36 9:50
課上學習	◆完成 課上學習 ◆完成 課上學習 ◆完成 課上學習 ◆完成 課上學習	8:40 8:54 9:08 9:22 9:36 9:50	8:54 9:08 9:22 9:36 9:50 10:04
	◆完成 課上學習 ◆完成 課上學習 ◆完成 課上學習 ◆完成 課上學習	8:54 9:08 9:22 9:36 9:50 10:04	9:08 9:22 9:36 9:50 10:04 10:18

說明：安排暑假作業，請學生每天規律運動 1 小時，並請家長檢核



說明：配合下課『教室要淨空-3010 護眼』政策，督促學生離開座位執行身體活動-呼拉圈



說明：川堂公佈欄宣導健康飲食知識



說明：透過學校環境佈置宣導體適能相關知識



說明：教室張貼用餐守則，不偏食，飯菜吃光光



說明：教室公佈欄張貼營養知識宣導

四、健康教育與活動



說明：結合美勞活動，假日與家人最愛的休閒活動



說明：結合美勞活動，假日與家人最愛的休閒活動



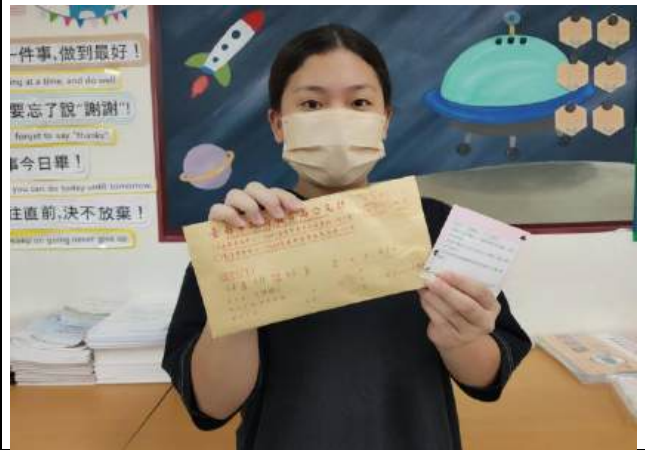
說明：結合美勞活動，假日與家人最愛的休閒活動



說明：結合課後照顧課程，推廣每天兩份奶類



說明：慈濟志工介紹碳酸飲料的陷阱繪本



說明：鼓勵學生參加教育局辦理餐前五分鐘營養知識挑戰，學生開心抽中獎品



說明：融入教學，我的健康餐盤介紹



說明：搭配董氏基金會提供『黃金比例，讓你健康吃一餐』餐墊，提醒午餐也要符合黃金比例 221



說明：指導學生可利用衛福部製作『兒童BMI計算機』，了解自己體位狀況



說明：優良學習單『我喜歡奶類食物及營養知識測驗』



說明：營養及運動議題融入教學，分組闖關活動



說明：配合餐前5分鐘宣導書籍，指導學生認識乳品類種類、營養成分，建議每天攝取兩份乳品類



說明：融入資訊課程，配合餐前5分鐘書籍設計Kahoot遊戲，了解學生對健康飲食認知



說明：融入資訊課程，學生設計計步器，鼓勵學生透過計步器多運動



說明：結合復活節英語日活動，分組尋找校園中彩蛋



說明：結合端午節，辦理趣味的動態活動



說明：尋找社區化石課程



說明：暑期營隊活動，分組進行認識校園植物活動



說明：家長會長指導學生種植萬苳，並向學生宣導萬苳營養



說明：籃球營隊，邀請善化高中學長指導學生籃球



說明：課輔活動，製作水果茶



說明：設計活潑體育教學課程，讓學生把運動當成良好習慣



說明：老街巡禮，認識社區中常見植物



說明：植樹節活動，校園綠化



說明：科工館戶外教育，老師指導學生認識六大類食物營養



說明：結合冬至活動，辦理製作蔬果湯圓活動



說明：夏日樂學活動，參訪社區古蹟



說明：結合西拉雅課程，戶外踏查



說明：戶外教育參訪安平古堡



說明：採摘蕃茄，介紹蕃茄營養



說明：學生到社區進行環境清潔



說明：母親節活動，校長帶領親師生做暖身運動



說明：慶祝兒童節活動，六甲學生帶領親師生做體操運動



說明：慶祝兒童節活動(呼拉圈接力比賽)



說明：兒童節分組趣味競賽(足球)



說明：兒童節分組趣味競賽(跳繩)



說明：宣導後安排健康操身體動一動



說明：期末成果展，各年級舞蹈表演



說明：低年級與家長一起完成健康好習慣優良學習單

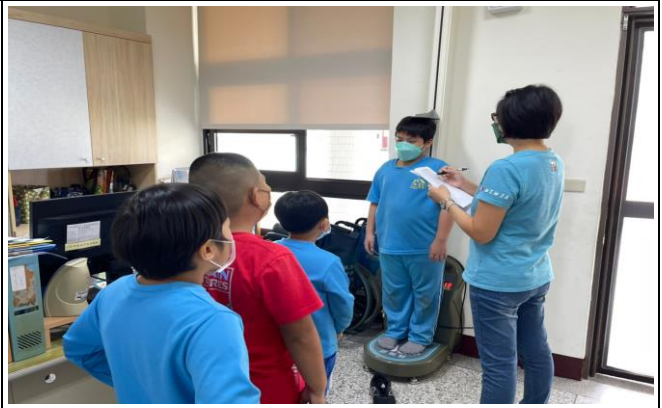


說明：高年級 85110 健康習慣我最讚優良學習單

五、提供完善健康服務



說明：針對體位不良學生成立健康體位控制班，督促養成健康飲食及規律運動習慣



說明：健康促進班學員每月定期測量身高、體重，依據體位控制成效個別向學生宣導健康減重觀念

編號	班級	姓名	體位狀況
1	一甲	余月	超重
2	二甲	吳其	超重
3		尹其	超重
4	三甲	沈其	超重
5	四甲	車其	超重
6		林其	超重
7	五甲	林其	超重
8		沈其	超重
9		李其	超重
10	六甲	蔡其	超重
11		尹其	超重
12		翁其	超重
13		李其	超重

說明：發放體位不良學生收案名單給導師，請加強午餐吃光光、多吃蔬果、少吃含糖食物

班級	姓名	9月	10月	11月	12月	體重變化
一甲	余月	30.8 (55.7)	31.8 (56.7)	32.8 (57.7)	33.8 (58.7)	+0.3
	吳其	32.2 (58.2)	33.2 (59.2)	34.2 (60.2)	35.2 (61.2)	+0.5
	尹其	30.7 (55.7)	31.7 (56.7)	32.7 (57.7)	33.7 (58.7)	+0.2
二甲	沈其	33.5 (60.5)	34.5 (61.5)	35.5 (62.5)	36.5 (63.5)	+0.9
	車其	30.3 (55.3)	31.3 (56.3)	32.3 (57.3)	33.3 (58.3)	+0.8
三甲	林其	33.8 (60.8)	34.8 (61.8)	35.8 (62.8)	36.8 (63.8)	0
	林其	32.2 (58.2)	33.2 (59.2)	34.2 (60.2)	35.2 (61.2)	+0.3
四甲	林其	40.5 (73.5)	41.5 (74.5)	42.5 (75.5)	43.5 (76.5)	+1.7
	沈其	40.2 (73.2)	41.2 (74.2)	42.2 (75.2)	43.2 (76.2)	

說明：體位不良學生收案管理



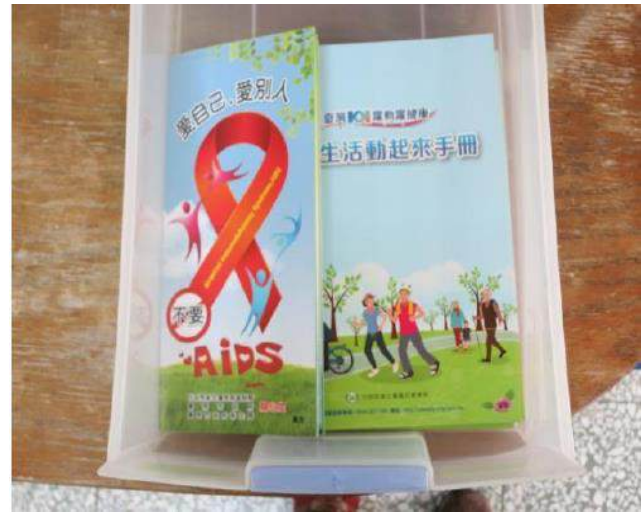
說明：聯絡簿均衡營養宣導



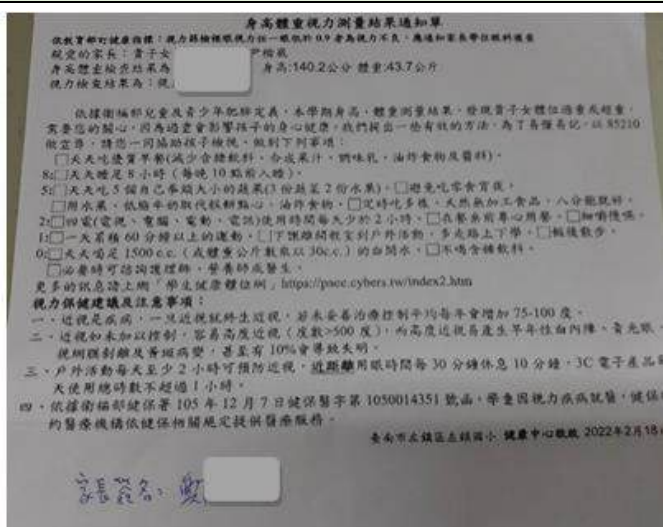
說明：聯絡簿健康習慣養成



說明：聯絡簿黃金比例 221 宣導



說明：提供健康動起來手冊供教職員參考



說明：針對體位不良學生，聯絡簿向家長宣導 85110 健康觀念



說明：寒暑假放假前護理師針對體位不良學生加強宣導飲食及運動知識



說明：針對體位不良學生，參與抽血檢查，了解是否為代謝症候群



說明：教師健康體位增能研習



說明：友善校園週宣導 85110 健康密碼



說明：學生朝會進行運動知識相關宣導



說明：邀請學生上台分享 85110 生活實踐



說明：學生參與六大類食物分組競賽



說明：協助測量教職員血壓，適時給予衛教



說明：協助測量教職員血糖，適時給予衛教

六、與社區互動成長



說明：台南青年志工食農教育活動



說明：結合農會四健會，辦理親師生食農教育



說明：新化社大老師指導學生製作豆腐，說明豆腐的營養，鼓勵學生多攝取健康食物



說明：邀請防癌基金會講師到校宣導養成良好習慣，遠離癌症



說明：學生參與衛生所辦理的健康促進活動，與社區長者學習製作健康堅果餅乾



說明：邀請弘開善德會法師宣導蔬果益處



說明：辦理成果發表會，弘開善德會法師媒合蔬食餐車到校，提供教職員工生及家長健康餐



說明：參訪社區藥局，醫師向學生宣導健康知識(健康體重，預防慢性病)



說明：聖誕節活動，台積電員工到校送愛心，帶領全校師生運動



說明：中信金融體育營體育活動



說明：重陽節到社區北極殿進行鬥牛陣表演



說明：慶祝兒童節活動，邀請家長參加跳繩比賽



說明：慶祝兒童節活動，邀請家長參加足球比賽



說明：慶祝兒童節活動，邀請家長參加滾彩蛋接力比賽



說明：導師在班親會提醒家長，督促孩子吃早餐，可以幫助提升專注力和學習力



說明：校長在班親會向家長宣導健康密碼 85110 知識



說明：家長做為榜樣，假日與孩子共度運動時光



說明：晚餐後家長陪同孩子騎腳踏車運動



說明：學校提供家長馬戲團活動門票，邀請家長與孩子參觀馬戲團活動



說明：樂齡課程，與衛生所合作邀請老師，指導年長者參與運動



說明：三好志工隊學生指導社區長者使用平板掛號資訊



說明：三好志工隊學生與社區長者進行拋玉米袋活動，提醒長者多運動願健康



說明：三好志工學生指導長輩操作數位載具，認識蔬菜水果的營養



說明：三好志工學生帶領長輩跳健康操



說明：樂齡課程，邀請衛生所到社區關懷中心，指導年長者營養知識



說明：衛生所校慶到校進行健康闖關活動



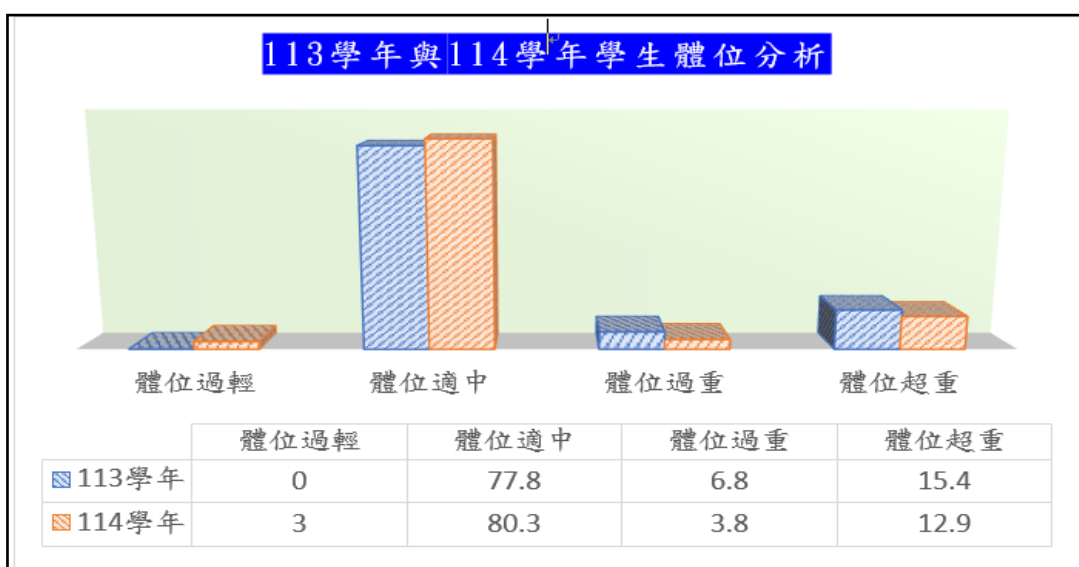
說明：衛生所所長蒞校進行運動及健康飲食宣導



說明：邀請臺南市衛生局營養師蒞校進行健康飲食宣導

肆、成效：

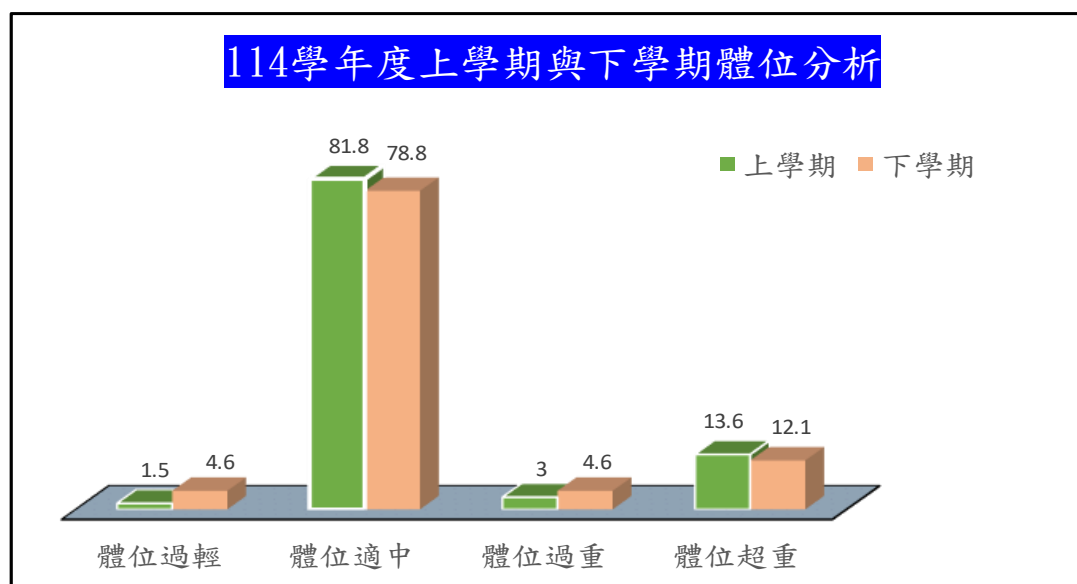
一、113 學年與 114 學年學生體位分析：



★分析：

學生體位過輕比率上升 3%，適中提升 2.5%，體重過重比率下降 3%，超重比率下降 2.5%。

二、114 學年上學期與下學期分析：



★分析：

學生體位過輕比率升高 3%，體位適中率降低 3%，體位超重比率下降 1.5% (因超重學生體位進步為過重，故體位過重比率增加 1.5%)。

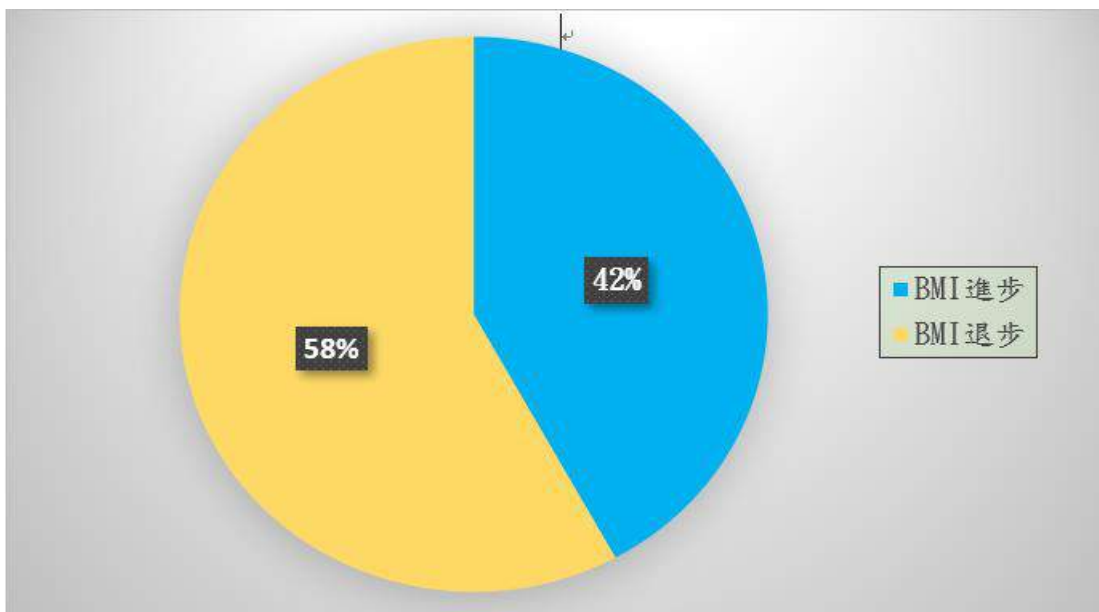
三、114 學年學生體位狀況與臺南市及全國分析：



★分析：

本校學生體位過輕、適中、過重及超重比率與市平均相比成效優良。

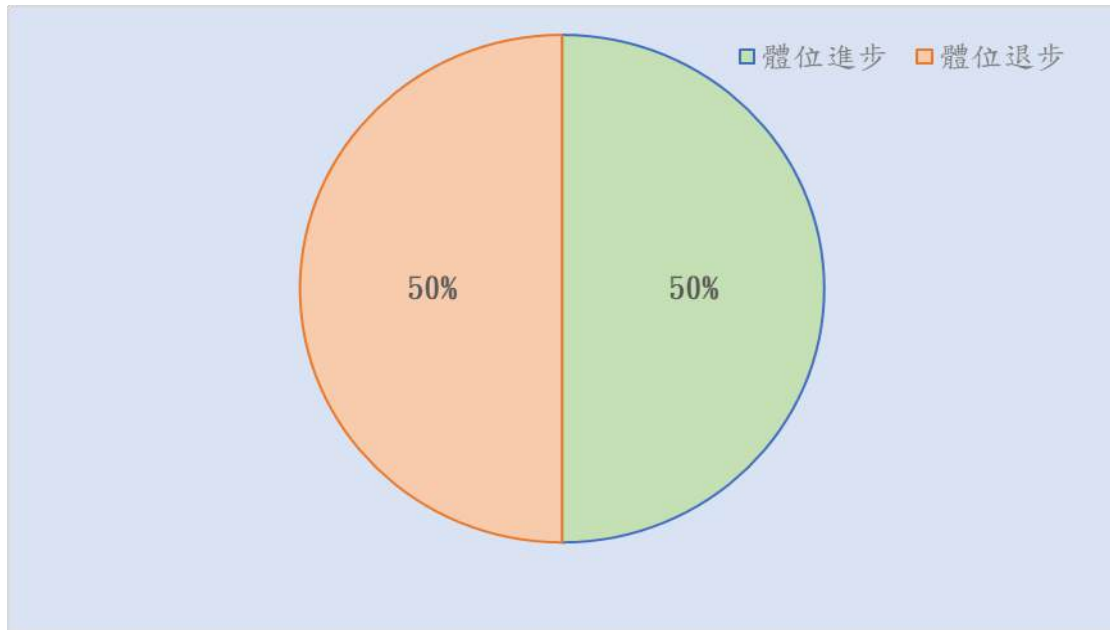
四、114 學年上學期參與健康促進班學員，經每月 BMI 統計結果顯示：



★分析：

BMI 進步 42%，BMI 退步 58%。其中一位學生原先體位過輕，經由飲食控制及規律運動後進步為體位適中。

五、114 學年下學期參與健康促進班學員，經每月 BMI 統計結果顯示：



★分析：

BMI 進步 50%，BMI 退步 50%。BMI 進步學生其中一位由體位超重，經由飲食控制及規律運動後轉為體位過重。

六、114 學年學生健康促進問卷『健康體位』議題分析：

健康體位指標	前測結果	前測市平均	後測結果
睡眠時數達成率	90%	72.63%	90%
每日蔬菜建議量達成率	30%	57.6%	60%
運動量達成率	30%	51.36%	50%
飲水量達成率	70%	67.84%	90%
正向心理健康-正向情緒	90%	54.5%	100%
正向心理健康-樂動	20%	54.82%	40%
正向心理健康-樂食	10%	55.75%	30%
正向心理健康-樂眠	40%	73.75%	80%
正向心理健康-樂活	50%	61.7%	80%

★分析：

每日蔬菜建議量達成率 60%；運動達成量 50%；正向心理健康-樂動 40%；正向心理健康-樂食 30%。上述四項目需加強。

七、113 學年及 114 學年四至六年級學生體適能測驗分析：

113 學年度左鎮國小體適能數據分析			
上傳人數	通過『常模百分級 25 以上』人數	通過率	獎章
20 人	3 人	15%	0 人

114 學年度左鎮國小體適能數據分析			
上傳人數	通過『常模百分級 25 以上』人數	通過率	獎章
26 人	2 人	8.7%	1 人

★分析：

學生體適能通過率明顯退步，需針對體適能測驗項目加強訓練。

伍、分析改進：

一、114 上學期與下學期體位分析**體重過輕增加 3%，體位適中降低 3%，體位過重率增加 1.5%**，乃因：

- (1)學校辦理多種活動，老師偶爾會利用下課時間訂正學生作業或補課。
- (2)作業未完成學生，下課需補足未完成的功課，才可自由活動。
- (3)班班有冷氣政策，夏天因太陽光強，學生走出到戶外活動意願低。
- (4)調查兩餐間食用含糖飲料及餅乾糖果等不健康食物達 7 成，影響正餐進食量，惡性循環下導致體位不良學生難以控制體位。
- (5)調查發現家長下班時間較晚，學生經常吃外食或常食用方便食物如：泡麵、醃漬食品，導致熱量及油鹽糖分攝取過量。
- (6)寒暑假期間學生對於油炸食物、零食、甜食自制力缺乏，且多數家長工作忙碌，無法準備正餐，多提供方便泡麵、飲料或給學童充饑，常攝取過量高糖、高鹽、高油食品，加上運動量不足，開學後測量體重後，才發現 BMI 超標。
- (7)有一名體位過輕學生有服用 ADHD 藥物，因藥物副作用導致進食量下降。

二、改進策略：

- (1)提供學生使用運動器材便利性，如：在教室內放置呼拉圈、跳繩、球類、飛盤。
- (2)舉辦班際體育競賽，增加榮譽感及提升運動的動機，表現優良者給予獎勵。
- (3)配合兒童節及母親節活動，辦理親子趣味遊戲，邀請衛生所加入健康闖關活動，宣導健康生活型態、體位控制等議題。
- (4)落實 SH150 計畫，推行學生健康護照，請老師協助督導學生執行，並於期末公開表揚，增強學生動機以培養其建立良好的生活習慣。
- (5)透過友善校園週及週五彈性時間，向師生宣導 85110 健康密碼知識。
- (6)週三教師增能研習安排健康體位相關知識，提升教師知能。
- (7)下課時間將冷氣關閉，落實第二節下課運動，課間時間協調老師督促學生離開座位活動。
- (8)邀請左鎮衛生所及社區醫療院所共同辦理體位控制班活動，透過多元社區資源增進學生健康飲食及體位控制概念。
- (9)透過聯絡簿張貼健康知識及班親會健康體位宣導，請家長協助學生在家飲食及運動計畫。
- (10)聯繫 ADHD 學生家長，醫師建議在早上吃飽後服藥，避免影響正餐，家長告知晚餐食慾正常。
- (11)透過樂齡活動加強銀髮族健康飲食及規律運動習慣，把健康小撇步融入生活中，讓全家有健康觀念。

承辦人：

護理師蘇憶屏

學務組長：

教師兼學務組長杜盈萱

教導主任：

教師兼教導主任陳容芯

校長：

左鎮衛生所醫師吳靜芳
左鎮國小校長楊靜芳