

臺南市114學年度善糖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：

評估113學年度推動相關議題的結果，學生體位過輕率12.16%，高於台南市的平均值10.10%，又學生體位肥胖率16.22%，遠高於台南市的平均值13.25%，致使本校體位適中率只有60.81%，低於台南市的平均值64.95%。幾年下來，本校體位適中率雖有所提升，經評估健康體位議題仍為本校需持續努力解決的健康問題，所以於必選議題中選擇「健康體位」繼續列為本學年度主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 本校屬教育部非山非市小學，近年來社會變遷快速，家庭結構改變，雙薪家庭成為普遍現象，家長忙於工作，在健康促進的生活上較欠缺給予孩子進行健康體位活動的機會。
2. 課後照顧機構(安親班)在下午的點心選擇上偏向高油高熱量食品。
3. 外食誘惑多，學生喜愛甜食而家長又忙於上班，學生常在上學購買早餐時選擇手搖杯、鋁箔包等含糖飲料。

(二)現況分析

根據表一：本校113學年度的學童體位判讀資料顯示，本校體重適中率60.27%，遠低於台南市平均值64.95%，有努力改善的空間。經比對乃因本校體位過輕率12.16%，高於台南市的平均值10.10%，體位肥胖率16.22%又遠高於台南市平均值13.27%，可見學生體位需加強規畫，尋求改善。

表一、110-113學年度體位狀況統計

| 學年度 | 過輕 | 適中 | 過重 | 肥胖 |
|-----|--------|--------|--------|--------|
| 110 | 14.10% | 52.56% | 12.81% | 20.51% |
| 111 | 9.21% | 51.52% | 11.84% | 19.74% |
| 112 | 10.14% | 48.57% | 11.59% | 20.29% |
| 113 | 12.16% | 60.27% | 10.81% | 16.22% |

參、實施過程：

本校健康促進工作團隊依據本議題及工作目標擬定健康體位促進計畫，其執行策略分項說明如下：

一、訂定學校衛生政策層面：

運用之策略主要為：訂定全年度分月宣導議題與強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。分項說明如下~

(一)強化組織功能，規劃活動，納入學校行事曆：

1. 成立並召開學校健康促進委員會，分析現況及需求評估，決定目標及健康議題，訂定學校健康促進計畫，並依據計畫執行之所需，協調各單位執行。
2. 配合健康促進學校議題，規劃活動納入學校行事曆中，配合安排導護老師進行相關議題宣導。

(二)訂定健康體位宣導月：本學年度的健康促進學校實施計畫中，明訂三月、九月為「健康體位」宣導月，安排導護老師針對最新健康體位議題進行宣導活動。

策略一佐證資料

臺南市善化區善糖國民小學 114 學年第 1 學期行事曆 <黑:已定, 紅:暫訂, 學期中補上>

| 週別 | 起訖 | 研習 | 一般行政 | 教導處 | 總務處 | 幼兒園 |
|----|-------------------|----------------------------|--|--|--|---|
| | 8/24 8/30 | | 1. 8/24 祖父母節宣導 2. 8/25~8/29 英語學習扶助(中高)8:30~11:40 3. 8/28 教師備課(全天) 4. 8/29 全校返校日(08:00~10:00) 5. 8/29 迎新活動 6. 8/29 教師備課(全天) | 1. 資源回收成果填報(25日起) 2. 反毒宣導績效、環境清潔日成果、登革熱防治成果上傳(26日以前) | | 1. 環境整理及清潔 2. 教室佈置完成 3. 採購幼兒學用品、教材分發、點心廠商聯絡 4. 園務會議及教保活動課程發展會議 5. 設施設備檢核 6. 迎新活動 |
| | 8/31 9/6 | 期 初 校 務 會 議 | 1. 9/1(一)開學日 2. 9/3(三)校務會議提案討論 13:40 3. 9/4(四)期初校務會議 08:00 4. 9/1~9/5 友善校園週 5. 交通安全宣導月(9月) 6. 健促-健康體位宣導月(9月) 7. 健促-正向心理健康促進宣導月(9月) | 1. 分發教科書 2. 建立學生緊急聯絡名冊 3. 學生常規訓練、騎腳踏車申請、上下學路隊調查 4. 整潔區域分配 5. 填寫家庭防災卡、家庭防毒卡及家長緊急聯繫卡 5. 填報輔導月報表 7. 9/1 友善校園週宣導~主題:「停!聽!看!一起『調』出『和』諧的友善校園!」(校長) 8. 友善校園週性平入班宣導(G2~G6) 9. 六甲創意園地布置 | 1. 調整課桌椅 2. 調查各班掃地用具數量 3. 遊戲器材安全檢查 4. 財產物品盤點 5. 校舍建築安全檢查 | 1. 確認幼兒園幼生名冊與人數異動 2. 分發註冊單 3. 幼生管理系統資料修正填報 4. 送學前經費簽呈 5. 學生平安保險 6. 課後延長照顧服務開始 7. 測量幼兒身高體重 8. 飲水機更換濾心 |

說明：配合健康促進學校議題，規劃活動納入學校行事曆中(第一學期)

臺南市善化區善糖國民小學 114 學年第 2 學期行事曆

<黑:已定, 紅:暫訂, 學期間補上>

| 週別 | 起訖 | 研習 | 一般行政 | 教導處 | 總務處 | 幼兒園 |
|----|-------------------|----------------------------|--|---|-------------------------------|--|
| | 2/1~ 2/7 | | | | | 1. 2/6 公告 115 學年度新生入園招生簡章 |
| | 2/8 2/14 | | 1. 2/11(三)第 2 學期開學 2. 2/11~2/25 友善校園週 | | 1. 遊戲器材安全檢查 2. 申報上半年消防安全報表 | 1. 環境整理及清潔 2. 教保活動課程發展會議 3. 幼兒學用品準備 4. 點心廠商聯絡 5. 設施設備檢核 6. 教室布置完成 |
| 二 | 2/15 2/21 | | 1. 2/21 世界母語日 2. 2/14~2/22 春節連假 | 1. 2/21 前畢業生學籍資料確認 | 1. 分發收費三聯單 2. 分發掃地用具 | |
| 三 | 2/22 2/28 | 期 初 校 務 會 議 | 1. 2/23(一)第 2 學期正式上課 2. 2/23(一)師生慶生會 3. 2/24(二) 8:00 南聖劇團演出(最好的師傅) 4. 2/25(三)校園安全地圖巡檢會議 15:00 5. 2/25(三) 13:40 校務會議提案討論 6. 2/25(三)14:30 性平會 7. 2/26(四)校務會議 8:00 8. 2/27(五)調整放假 9. 2/28(六)和平紀念日 | 1. 2/28(六)柚香盃木球賽 2. 六甲創意園地布置 3. 資源回收成果填報、學校清潔日暨登革熱防治成果上傳(26 日以前) 3. 登革熱暨腸病毒現場查核(未定) 4. 路隊及緊急聯絡名冊線上更新 5. 填寫並黏貼家庭防災卡、家庭防毒卡及家長緊急聯繫卡 | | 1. 學生團保投保作業 4. 2.2/23(一)課後延長照顧開始 2. 測量幼兒身高體重 3. 幼兒視力檢查及記錄 4. 幼生註冊收費 5. 2/23(一)二月慶生會 |
| 四 | 3/1 3/7 | | 1. 3/1(日)慶安宮演出 18:30 2. 3/4(三)垂水耆耆 8:30~10:00 3. 3/4(三)輔導團分區研習(雙語-新市國小) 4. 3/6(五)全校班親會 19:00 5. 健康體位及正向心理健康宣導月(3 月) 6. 3/2 3/9 防災教育週 | 1. 量測視力、身高、體重 2. 學生藥物濫用防制宣導成果上傳暨個案追蹤填報 3. 填報輔導服務月報表 4. 3/2 全校性登革熱、腸病毒防治衛教宣導 3/5(四)防災教育宣導與演練 10:00 | 1. 3/3(二)8:00~8:30 防災教育宣導 | 1. 各項經費與廚工薪資動支 2. 飲水機更換濾心 3. 棉被及盥洗用具清洗 4. 兒童遊戲場設施檢查 |

說明：配合健康促進學校議題，規劃活動納入學校行事曆中(第二學期)

第二階段

健康促進工作團隊依據健康議題及工作目標擬定學校健康促進計畫，其執行策略說明如下：

(一) 訂定學校衛生政策層面：

運用之策略主要為訂(修)定相關規定與強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

1、訂(修)定相關規定方面：

- (1) 訂定每年三月、九月為健康體位及正向心理健康促進宣導月。
- (2) 訂定每年十月為視力保健宣導月。
- (3) 訂定每年六月、十一月為藥物濫用防制宣導月。
- (4) 訂定每年十二月為性教育(含愛滋病防治)宣導月。
- (5) 訂定每年一月全民健保(含正確用藥)為宣導月。

6

說明：114學年度健康促進計畫~訂定每年三月、九月為健康體位宣導月

臺南市善化區善糖國民小學 114 學年第 1 學期導護輪值表

導護執勤順序：蕙禎→英嫻→涵怡→莞筑→美慈→碧玉→儀珊→容禾→坤穎

| 週別 | 起訖 | 重點工作事項 | 導護人員 |
|----|-----------|--|------|
| 一 | 8/31~9/6 | 友善校園週宣導:「停!聽!看!一起『調』出『和』諧的友善校園!」、「校園霸凌防制-CRC-反霸凌及尊重多元」、「防制學生藥物濫用-新型電子煙-『奶茶煙』」、「防制校園詐騙-釣魚簡訊詐騙宣導」、「交通安全宣導-上下學人車動線暨學校周遭事故熱區地圖介紹」☺ | 坤穎 |
| 二 | 9/7~9/13 | 1. 登革熱、腸病毒及嚴重特殊傳染性肺炎宣導☺ 2. 全民國防教育-①我的帥氣,我的國家 ②守護家園,我就來☺ | 蕙禎 |
| 三 | 9/14~9/20 | 預防食品中毒宣導:中秋烤肉偵查隊☺ | 英嫻 |
| 四 | 9/21~9/27 | 健康促進議題宣導:健康體位-FIT動起來☺ | 涵怡 |
| 五 | 9/28~10/4 | 正向心理健康促進宣導: 1. 兒童權利公約(CRC)-鍾學昇的情緒日誌☺ 2. 網路自殺防治守門員☺ (9/30宣導) | 莞筑 |

說明：健康促進學校議題配合安排導護老師進行相關議題宣導(第一學期)

臺南市善化區善糖國民小學 114 學年第 2 學期導護輪值表

導護執勤順序：莞筑→美慧→碧玉→儀珊→容禾→**坤穎**→蕙禎→英琪→涵怡

| 週別 | 起訖 | 重點工作事項 | 導護人員 |
|----|-----------|--|------|
| 一 | 2/8~2/14 | | |
| 二 | 2/15~2/21 | | |
| 三 | 2/22~2/28 | 友善校園週：↓ ①拒絕短影音風險：別被演算法牽著走，思辨、查證、要求助~按下上傳鍵的那一刻 ☺ ②防制學生藥物濫用：拒絕毒品 擁抱未來~依託味酯防制 ☺ | 坤穎 |
| 四 | 3/1~3/7 | 衛教宣導~登革熱、腸病毒及嚴重特殊傳染性肺炎宣導 ☺ | 莞筑 |
| 五 | 3/8~3/14 | 通學交通安全~快樂平安行 ☺ | 美慧 |
| 六 | 3/15~3/21 | 健康促進議題宣導：↓ 健康體位~孩子健康成長的關鍵密碼 ☺ | 碧玉 |
| 七 | 3/22~3/28 | 1. 人權教育宣導：介紹ICERD消除一切形式種族歧視公約 ☺ 2. 性別平等教育週~跟蹤騷擾防治宣導 ☺ | 英琪 |
| 八 | 3/29~4/4 | 健康促進議題宣導：↓ 正向心理健康促進~5正4樂 BE HAPPY-正向心理 ☺ | 容禾 |

說明：健康促進學校議題配合安排導護老師進行相關議題宣導(第二學期)

二、健康教學與活動層面：

運用之策略主要為課程介入、活動介入及媒體傳播，其實施方法及實施步驟如 表二、健康體位議題安排活動表所示~

表二、健康體位議題安排活動表

| | | | |
|------|-------------|---|--|
| 健康體位 | (A) 活動介入 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 課間健康體適能活動 2. 體適能實施說明會 3. 多喝白開水 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 項目：跳繩、慢跑、健康操、搖呼拉圈 2. 體適能檢測達標準常模以上予以獎勵 3. 鼓勵多喝白開水禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生 |
|------|-------------|---|--|

| | | |
|---------------------|---|--|
| (B) 活動介入 媒體介入 | 1. 健康飲食講座 2. 85210五大核心能力培養並融入教學 3. 社區家長健康體位宣導 | 1. 持續與台灣癌症基金會合作推動「蔬果彩虹579健康人人有」飲食營養教育 2. 持續推動健康體位85210五大核心能力培養宣導並融入教學 3. 與社區家長結盟辦理營養親職體驗講座(食農教育)，增進學生主要照護者正確體位意識 |
| (C) 活動介入 課程介入 | 1. 建立體重過重與過輕學生名冊 2. 體育課教學正常化 3. 提倡正確運動觀念 | 1. 定期追蹤輔導 2. 多元體能活動 3. 提供場地鼓勵運動 |

策略二-(A)佐證資料~課間健身體適能活動暨體能競技比賽

臺南市善化區善糖國民小學推動 SH150 方案計畫 ~114 學年度健康體適能課間活動~

一、依據：

- (一)本校 114 學年度健康促進計畫規劃辦理。
- (二)本校 114 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫辦理。

二、目的：

- 1. 學習多元體育活動，鼓勵師生積極參與健康體適能運動。
- 2. 提昇學生健康體適能，養成規律運動習慣。
- 3. 讓學生學會傳統民俗技藝-跳繩技能，延續優良文化傳統。

三、實施方式：

- 1. 實施時間：每日 10:00~10:30 課間活動時間實施
- 2. 實施週次：配合氣溫狀況開始實施，逢評量週暫停一週
- 3. 學期間挑一週舉辦健康體適能班際體育競技賽(跳繩、搖呼拉圈)
- 4. 實施項目及指導老師安排分配表：

| 星期 | 一 | 二 | | 三 | 四 | 五 | |
|------|---|---------------|------------------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------|
| 活動項目 | 跑步 (折返跑) | 跳繩 (1-2年級) | 跳繩 (跑步跳) (3-6年級) | 跑步 (耐力跑) | 健康操 | 搖呼拉圈 (1-2年級) | 跳繩 (耐力跳) (3-6年級) |
| 活動場地 | 風雨球場 | 室外集合場 | 風雨球場 | 操場 | 風雨球場 | 室外集合場 | 風雨球場 |
| 指導老師 | 建忠主任 涵怡老師 | 復吉校長 坤穎老師 | 容丞老師 英琪老師 | 銘勳主任 蕙楨老師 | 儀珊老師 莞筑老師 | 建忠主任 碧玉老師 | 坤穎老師 美慧老師 |
| 備註 | ※實施各項活動前先進行「動眼操」後，再進行上述安排的活動 ※學校團隊比賽前，得由指導老師召集參賽同學於該時段加強練習 | | | | | | |

四、注意事項：

- 1. 活動時間教室淨空，學生遵守運動安全事項，鼓勵戴帽子遮陽保護眼睛
- 2. 把握運動原理、實施步驟及循序漸進原則，減少運動傷害
- 3. 指導老師在旁伴隨指導，勿讓學生獨自活動
- 4. 動眼操步驟：
 - (1)轉動眼球-上下左右轉動眼球，反覆 6 次
 - (2)看遠看近-看 6M 以外景物約 5 秒鐘，再看 1M 以內近物的 5 秒鐘，反覆 10 次
- 5. 空氣品質不佳(紅、紫旗)或天氣過於炎熱時，機動改為班級活動。

學務組： 莊坤穎 指導主任： 陳建忠 校長： 陳俊吉

說明：行事曆中 SH150 方案~「健康體適能課間活動」實施計畫



說明：折返跑(週一)



說明：中、高年級跳繩-跑步跳(週二)



說明：低年級跳繩(週二)



說明：耐力跑(週三)



說明：健身操(週四)



說明：低年級搖呼拉圈(週五)

臺南市善化區善糖國民小學 114 學年度第 1 學期 班際體育競賽~跳繩及搖呼拉圈競技賽實施辦法

一、依據：本學期行事曆規劃辦理

二、搖呼拉圈比賽：

(一)參加人員：1 年級學生

(二)比賽日期：115 年 1 月 7 日及 1 月 9 日，10:00-10:30 課間活動時間

(三)比賽地點：本校風雨操場

(四)比賽方式：

1. **達標賽**：115 年 1 月 7 日，全班學生均下場比賽（身體不適和特殊狀況的學生除外），達標時間一年級 20 秒。競賽 2 輪，分別核予獎勵。
2. **耐力賽**：115 年 1 月 9 日，2 輪皆達標者代表參賽，搖呼拉圈耐久者獲勝，取第 1 名給予獎品獎勵。

(五)獎勵方式：

達標獎：2 次皆達到年級秒數標準者，給予榮譽卡畫 3 個「○」及小獎品一份獎勵；只有 1 次達到年級秒數標準者，給予榮譽卡畫 1 個「○」獎勵。

三、跳繩比賽：

(一)參賽人員：2-6 年級學生

(二)比賽日期：115 年 1 月 7 日及 1 月 9 日，10:00-10:30 課間活動時間

(三)比賽地點：本校風雨操場

(四)比賽方式：

1. **達標賽**：115 年 1 月 7 日，各班學生均下場比賽（身體不適和特殊狀況的學生除外），達標秒數六年級 70 秒，五年級 60 秒，四年級 50 秒，三年級 40 秒，二年級 30 秒。競賽 2 輪，分別核予獎勵。
2. **耐力賽**：115 年 1 月 9 日，2 輪皆達標者代表參賽，分中、高年級（二年級單獨一組）分組競賽，跳繩耐久者獲勝，各組取前 3 名（二年級取前 2 名）給予獎品獎勵。

(五)獎勵方式：

達標獎：連續 2 次達到各年級秒數標準，給予榮譽卡畫 3 個「○」及小獎品一份獎勵；只有 1 次達到各年級秒數標準，給予榮譽卡畫 1 個「○」獎勵。

四、經費來源：由學生活動費支應。

五、本辦法經校長核可後實施，修正亦同。

承辦人

教師 莊坤穎
學務組長

教導主任

教師 陳建忠
教導主任

總務主任

教師 蘇銘勳
總務主任

校長

臺南市善化區善糖國民小學 校長 陳俊吉

說明：上學期末「健康體適能課間活動~班際體育競賽」實施辦法



說明：上學期班際體育競賽~跳繩



說明：上學期班際體育競賽~搖呼拉圈

臺南市善化區善糖國民小學 114 學年度第 2 學期 班際體育競賽~跳繩競速計次賽實施計畫

一、依據：本學期行事曆規劃辦理

二、跳繩競速計次賽辦法：

(一)參加人員：一~六年級學生

(二)比賽日期：5/26，當天 10:00~10:30 課間活動時間

(三)比賽地點：本校風雨操場

(四)比賽方式：

1. 各班學生均下場比賽（身體不適和特殊狀況的學生除外）。
2. 參賽班級的選手分批下場，比賽時間一分鐘。
3. 跳繩繞過雙腳計數一次，繩子沒甩過雙腳不計次數（前跳、後跳皆可）。
4. 一分鐘內若中途失誤可再繼續跳，成功跳過的次數會累加計算。

(五)成績計算：計算班級總平均次數，各班排序前 3/4 的參賽選手分別給予不同程度的獎勵。

(六)獎勵方式：（各比例人數採無條件刪去法）

1. **跳優獎**：各班跳繩次數最高前 25%者，給予榮譽卡畫 5 個「O」獎勵；
2. **達標獎**：各班跳繩次數前 25%-50%者，給予榮譽卡畫 3 個「O」獎勵。
3. **努力獎**：各班跳繩次數前 25%-50%者，給予榮譽卡畫 1 個「O」獎勵

三、賽程表：詳如附件，按班級座號下場參賽，請比賽學生提前進行暖身活動，避免拖延比賽時間。

四、經費：無。

五、本辦法經校長核可後實施，修正亦同。

承辦人

教師兼
學務組長 莊坤穎

教導主任

教師兼
教導主任 陳建忠

校長

臺南市善化區
善糖國民小學 陳俊吉

說明：下學期「健康體適能課間活動~班際體育競賽」實施辦法



說明：下學期班際體育競賽~跳繩



說明：下學期班際體育競賽~跳繩

策略二-(B)佐證資料~健康飲食宣導暨社區食農教育



說明：導護老師進行健康體位宣導~FIT 動起來



說明：導護老師進行健康體位宣導~長時間看螢幕會導致肥胖與注意力下降



說明：導護老師進行健康體位宣導~水噹噹 85210健康體位秘訣



說明：導護老師進行健康體位宣導~我的餐盤 健康飲食



說明：導護老師進行健康體位宣導~孩子健康成長的關鍵密碼



說明：導護老師進行健康體位宣導~小時候胖不是胖?



說明：導護老師進行健康體位宣導~造成肥胖的原因



說明：導護老師進行健康體位宣導~健康體位5大核心



說明：配合親師座談會辦理家長健康體位宣導



說明：親師座談會家長健康體位宣導~健康體位運動攻略



說明：親師座談會家長健康體位宣導~健康密碼85210



說明：食農教育冬令營-採摘樹豆體驗教學



說明：百香果食農教育-參訪善化區良全百香果園

策略二-(C)佐證資料~建立體重過重與過輕學生追蹤輔導

| 114.1體位不良名單 | | | | | | | | | 10/6 | | | 11/1 | | | 12/6 | | |
|-------------|---|-------|-------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|--|--|
| | | 身高 | 體重 | BMI | 體位判定 | 身高 | 體重 | BMI | 身高 | 體重 | BMI | 身高 | 體重 | BMI | | | |
| 2 | 薛 | 124.6 | 32.9 | 21.2 | 體重超重 | 29.3 | 3.6 | 18.9 | 126 | 33.8 | 21.3 | 126.5 | 34 | 21.4 | | | |
| 2 | 陳 | 133.8 | 33.4 | 18.7 | 體重過重 | 32.8 | 0.6 | 18.3 | 133.9 | 34.7 | 19.6 | 133.9 | 35.1 | 19.8 | | | |
| 2 | 黃 | 119.6 | 26.5 | 18.5 | 體重過重 | 25.6 | 0.9 | 17.9 | 121 | 26.5 | 18.1 | 121.5 | 27.3 | 18.6 | | | |
| 3 | 劉 | 135.9 | 36.7 | 19.9 | 體重過重 | 35.8 | 0.9 | 19.4 | 136.5 | 39.5 | 21.4 | 138.2 | 40.5 | 21.3 | | | |
| 3 | 徐 | 143.2 | 47.7 | 23.3 | 體重超重 | 39 | 8.7 | 39 | 142.9 | 48.3 | 23.6 | 145.5 | 48 | 22.8 | | | |
| 3 | 林 | 129.4 | 36.7 | 21.9 | 體重超重 | 30.6 | 6.1 | 18.3 | 131 | 36.9 | 21.5 | 131.5 | 37 | 21.6 | | | |
| 4 | 方 | 140.8 | 42.1 | 21.2 | 體重過重 | 39.5 | 2.6 | 19.9 | 141.5 | 44 | 22.3 | 142 | 45 | 22.3 | | | |
| 4 | 黃 | 138.3 | 52.1 | 27.2 | 體重超重 | 37.1 | 15.0 | 19.4 | 140 | 52.5 | 26.8 | 140 | 52.5 | 26.8 | | | |
| 4 | 李 | 138.6 | 40.1 | 20.9 | 體重過重 | 36.9 | 3.2 | 19.2 | 139.5 | 40.8 | 21.1 | 140.1 | 41.1 | 20.9 | | | |
| 4 | 謝 | 131.4 | 42.9 | 24.8 | 體重超重 | 33.2 | 9.7 | 19.2 | 131.5 | 43 | 25 | 131.7 | 42.7 | 25.5 | | | |
| 5 | 陳 | 167 | 102.3 | 36.7 | 體重超重 | 57.5 | 44.8 | 20.6 | 167 | 103.8 | 37.2 | 167.1 | 103.5 | 37.1 | | | |
| 5 | 林 | 150.5 | 51.5 | 22.7 | 體重過重 | 45.3 | 6.2 | 20 | 151 | 53 | 23.2 | 151.8 | 52.5 | 23.7 | | | |
| 5 | 黃 | 156.9 | 53.9 | 21.9 | 體重過重 | 49.2 | 4.7 | 20 | 157 | 52.3 | 22 | 158.5 | 54 | 21.6 | | | |
| 5 | 謝 | 143.4 | 43.5 | 21.2 | 體重過重 | 41.1 | 2.4 | 20 | 143.4 | 45.5 | 22.3 | 144 | 46 | 23.5 | | | |
| 6 | 陳 | 157.9 | 83.5 | 33.5 | 體重超重 | 51.4 | 32.1 | 20.6 | 158 | 82.8 | 33.9 | 158.3 | 85.5 | 34.2 | | | |
| 6 | 田 | 155 | 65 | 27.1 | 體重超重 | 49.5 | 15.5 | 20.6 | 155.6 | 66.5 | 27.7 | 156.1 | 67.7 | 27.8 | | | |
| 6 | 楊 | 150.9 | 68.4 | 30 | 體重超重 | 46.5 | 21.9 | 20.4 | 150.8 | 69.8 | 31 | 150.9 | 70 | 31 | | | |
| 6 | 陳 | 153.7 | 54.7 | 23.2 | 體重超重 | 48.2 | 6.5 | 20.4 | 153.9 | 52.8 | 23.1 | 154 | 55 | 23.2 | | | |

| 114.1體位不良名單 | | | | | | | | | 1/6 | | | | | | | | |
|-------------|---|-------|-------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|----|----|-----|--|--|--|
| | | 身高 | 體重 | BMI | 體位判定 | 身高 | 體重 | BMI | 身高 | 體重 | BMI | 身高 | 體重 | BMI | | | |
| 2 | 薛 | 124.6 | 32.9 | 21.2 | 體重超重 | 29.3 | 3.6 | 18.9 | 127.1 | 35 | 21.7 | | | | | | |
| 2 | 陳 | 133.8 | 33.4 | 18.7 | 體重過重 | 32.8 | 0.6 | 18.3 | 133.4 | 36 | 20 | | | | | | |
| 2 | 黃 | 119.6 | 26.5 | 18.5 | 體重過重 | 25.6 | 0.9 | 17.9 | 122.2 | 27.8 | 18.7 | | | | | | |
| 3 | 劉 | 135.9 | 36.7 | 19.9 | 體重過重 | 35.8 | 0.9 | 19.4 | 139.4 | 42 | 21.7 | | | | | | |
| 3 | 徐 | 143.2 | 47.7 | 23.3 | 體重超重 | 39 | 8.7 | 39 | 146.4 | 48.7 | 23.8 | | | | | | |
| 3 | 林 | 129.4 | 36.7 | 21.9 | 體重超重 | 30.6 | 6.1 | 18.3 | 132.8 | 37.6 | 21.6 | | | | | | |
| 4 | 方 | 140.8 | 42.1 | 21.2 | 體重過重 | 39.5 | 2.6 | 19.9 | 143.4 | 46.9 | 22.9 | | | | | | |
| 4 | 黃 | 138.3 | 52.1 | 27.2 | 體重超重 | 37.1 | 15.0 | 19.4 | 140.9 | 51.5 | 26.3 | | | | | | |
| 4 | 李 | 138.6 | 40.1 | 20.9 | 體重過重 | 36.9 | 3.2 | 19.2 | 140.7 | 41.7 | 21.3 | | | | | | |
| 4 | 謝 | 131.4 | 42.9 | 24.8 | 體重超重 | 33.2 | 9.7 | 19.2 | 132.2 | 42.2 | 22.9 | | | | | | |
| 5 | 陳 | 167 | 102.3 | 36.7 | 體重超重 | 57.5 | 44.8 | 20.6 | 167.7 | 104.6 | 37.2 | | | | | | |
| 5 | 林 | 150.5 | 51.5 | 22.7 | 體重過重 | 45.3 | 6.2 | 20 | 152.5 | 55.8 | 24.2 | | | | | | |
| 5 | 黃 | 156.9 | 53.9 | 21.9 | 體重過重 | 49.2 | 4.7 | 20 | 158.3 | 52.7 | 21.6 | | | | | | |
| 5 | 謝 | 143.4 | 43.5 | 21.2 | 體重過重 | 41.1 | 2.4 | 20 | 147 | 48 | 22.2 | | | | | | |
| 6 | 陳 | 157.9 | 83.5 | 33.5 | 體重超重 | 51.4 | 32.1 | 20.6 | 162.2 | 86.5 | 33.8 | | | | | | |
| 6 | 田 | 155 | 65 | 27.1 | 體重超重 | 49.5 | 15.5 | 20.6 | 157.8 | 68.4 | 27.5 | | | | | | |
| 6 | 楊 | 150.9 | 68.4 | 30 | 體重超重 | 46.5 | 21.9 | 20.4 | 151.9 | 72 | 31.2 | | | | | | |
| 6 | 陳 | 153.7 | 54.7 | 23.2 | 體重超重 | 48.2 | 6.5 | 20.4 | 152.2 | 56.8 | 23.9 | | | | | | |

說明：建立體位不良學生資料，每個月量一次體重追蹤

(三) 物質環境層面：

1. 落實學生健康體位檢查，並追蹤情形。
2. 請專家學者或醫務單位為學生進行健康體位宣導並落實正常飲食。

策略(三)佐證資料

身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 8年甲班7號林 []

身高體重檢查結果為：身高152.9公分 體重58.4公斤 體脂體重46.7公斤
 相對體脂率為：體重超重

根據衛生部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方案，為了具體實施，以 85210 號兒童、體位一同協助孩子檢視。就下列事項：
 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、含糖果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
 8: 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
 5: 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(好蔬菜2份水果)。
 用白米、低脂牛奶取代精緻點心、油炸食物。
 定時吃三餐，天然無加工食品，八分飽就好。
 避免吃零食宵夜。
 2: 回家(電視、電腦、電動、電腦)使用時間每天少於2小時。
 在家前前專心聽課。
 細嚼慢嚥。
 1: 一天累積60分鐘以上的運動。
 于課餘時間盡量戶外活動，多化路上下學。
 飯後散步。
 0: 天天喝足1500c.c. (或體重公斤數乘以30c.c.) 的白開水。
 不喝含糖飲料。

市立基隆國小 健康中心統統 2025年9月11日

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女體位與行為，使孩子的體態狀況能夠獲得改善，越來越健康。

貴子女8年甲班7號林 []

家長簽章： []

家長聯絡事項：
 學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項回覆 00019-110110

身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 1年甲班9號王 []

身高體重檢查結果為：身高112.3公分 體重14.7公斤 體脂體重9.6公斤
 相對體脂率為：體重過輕

根據衛生部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過輕傾向，需要您的關心，為了具體實施，以 85210 號兒童、體位一同協助孩子檢視。就下列事項：
 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、含糖果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
 8: 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
 5: 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(好蔬菜2份水果)。
 天天吃優質蛋白質(如魚、肉、蛋及豆製品) 的自己一手拳頭大小的量。
 天天喝兩杯牛奶。 用白米、低脂牛奶取代點心。
 2: 回家(電視、電腦、電動、電腦)使用時間每天少於2小時。
 在家前前專心聽課。
 1: 一週累積210分鐘的戶外運動(天天運動30分鐘)。
 0: 天天喝足1500c.c. (或體重公斤數乘以30c.c.) 的白開水。
 必需時可諮詢校醫師、營養師或醫生。
 更多的訊息請上網「學生健康體位網」<https://pacc.cyber.tw/index2.htm>

市立基隆國小 健康中心統統 2025年3月12日

家長通知單回條

貴子女 1年甲班9號王 []

家長簽章： []

家長聯絡事項：
 學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項回覆

說明：體重過重或超重檢查結果家長通知單-檢查及追蹤矯正回條

說明：體重過輕檢查結果家長通知單-檢查及追蹤矯正回條

114學年1學期_身高不足學童名冊
114學年1學期_身高不足學童名冊

| 年級 | 班級 | 學生 | 座號 | 身高 | 體重 | 測量身日 | 體位 | 身高不足標準 | BMI | 體重 | 診斷 | 其他診斷 | 醫院 |
|----|----|----|----|-------|------|------------|------|--------|------|----|-------|------|-------|
| 1 | 甲 | 林 | 2 | 104.7 | 18 | 2025/09/02 | 體重適中 | 106.7 | 16.4 | 6 | 特發性矮小 | | 成大醫院 |
| 2 | 甲 | 李 | 3 | 105.5 | 15.2 | 2025/09/03 | 體重過輕 | 110.5 | 13.7 | 7 | 家族性矮小 | | 陳信宏診所 |
| 4 | 甲 | 李 | 6 | 117.3 | 18.7 | 2025/09/08 | 體重過輕 | 120.3 | 13.6 | 9 | 家族性矮小 | | 陳信宏診所 |
| 5 | 甲 | 胡 | 5 | 124.7 | 19.1 | 2025/09/04 | 體重適輕 | 125.5 | 12.3 | 10 | 家族性矮小 | | 成大醫院 |

承辦人： [] 主任： [] 校務： []

說明：依據身高檢查結果家長通知單之檢查及追蹤矯正回條彙整統計之-身高不足就診清單

佐證資料~邀請專家健康飲食宣導講座



財團法人
台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

地址：臺北市南京東路五段 16 號 5 樓之 2
聯絡人：湯小姐
電話：(02) 8787-9907 分機 216
傳真：(02) 8787-9222

『蔬果彩虹 579 打造健康下一代』健康校園巡迴講座

【114 學年第一學期講座資料表】

編號：81

| | | | |
|--------------------|---|--------|-------------|
| 學校名稱 | 台南市善糖國小 | | |
| 講座日期 | 3/27/2026 | 講座時間 | 10:30:00 AM |
| 參加年級 | 34 | 參加人數 | 27 |
| 聯絡人 | 莊坤穎 | 職稱 | 學務組長 |
| 聯絡電話 | 06-5817304*25、0911713755 | | |
| 地址 | 741 台南市善化區溪美里 245 號 | | |
| 講座場地 | 視聽教室 | | |
| 講師姓名 | 葉亮吟營養師 | 講師電話 | 0928-717397 |
| Email | fhjh3310422@gmail.com | | |
| 演講講師簽名 | 葉亮吟 | 負責老師簽名 | 莊坤穎 |
| 請負責老師務必填寫活動感想及建議事項 | 講師用有趣的方式介紹各種顏色的蔬果，引導學生的認知和興趣，進而排斥蔬果的進食。 | | |

學校配合事項

- 1.請學校準備：電腦、投影設備、麥克風
- 2.請協助講座拍照，內容包括：文宣發送、講師授課、學生跳蔬果操及有獎徵答等畫面。
- 3.將本資料表及講座照片(至少 5 張)e-mail 至 cando@canceraway.org.tw 存檔。

台灣癌症基金會寄送物品

- 1.蔬果彩虹 579DM、有獎徵答贈品 (於講座前寄送至學校，請協助當天轉交給講師發送)。
- 2.台灣癌症基金會會訊 (供學校參閱)。

寄送時間：115 年 月 日 (基金會填寫)

講座中如遇任何問題，請隨時與本會聯繫。電話：(02)8787-9907 分機 216 湯小姐

說明：申請台灣癌症基金會之『蔬果彩虹579 打造健康下一代』健康校園巡迴講座



說明：均衡飲食可以預防疾病，讓身體健康



說明：吃各類蔬果會帶來各項不同的好處

(四) 社會環境層面：

1. 運用專欄海報以傳播健康資訊並藉由議題回應的雙向互動，引發學校成員及家長的關心及參與。
2. 建構友善校園，培養學生正確的學習態度與溝通方式。

策略(四)佐證資料



說明：張貼宣導餐前5分鐘各類食物海報

說明：張貼宣導餐前5分鐘食物海報



說明：張貼宣導健康飲食海報



說明：張貼宣導餐前5分鐘宣導海報



說明：張貼宣導餐前5分鐘宣導海報

(五) 個人健康技能層面：

1. 成立木球及扯鈴等運動型社團，彈性課程安排律動課程，增加學生體能活動。
2. 舉辦體育會體育競賽，誘發學生保有健康體能。

策略(五) 佐證資料



說明：成立木球社團增加學生體能活動



說明：成立木球社團增加學生體能活動



說明：成立扯鈴社團增加學生體能活動



說明：扯鈴社團期末成果發表, 增加學生體能



說明：安排律動課程, 增加學生體能活動



說明：安排律動課程, 增加學生體能活動



說明：舉辦體育競賽誘發學生保有健康體能



說明：舉辦體育競賽誘發學生保有健康體能



說明：舉辦體育競賽誘發學生保有健康體能



說明：舉辦體育競賽誘發學生保有健康體能

肆、成效：

一、113學年與114學年學生體位分析：

(一)根據表三 善糖國小學童近年體位狀況表，本校114學年度的學童體位資料

判讀分析如下：

學生體位過輕比率上升0.34%，體位過重比率上升1.69%，體位肥胖比率上升0.97%，體位適中率下降2.45%。體位適中率和之前的幾個學年度比，仍舊有著顯著的進步。雖然還有改善的空間，持續努力有所改善，仍感欣慰。

表三 善糖國小學童近年體位狀況表

| 項 目 | 111學年度 | 112學年度 | 113學年度 | 114學年度 |
|----------|--------|--------|--------|--------|
| 學生體位適中比率 | 51.52% | 48.57% | 60.27% | 57.82% |
| 學生體位過輕比率 | 9.21% | 10.14% | 12.16% | 12.5% |
| 學生體位過重比率 | 11.84% | 11.59% | 10.81% | 12.5% |
| 學生體位肥胖比率 | 19.74% | 20.29% | 16.22% | 17.19% |

(二)根據表四 善糖國民小學健康體位執行成效表，本校114學年度的學童體位資料判讀分析如下：

- 1.本校本學年度的學生體重適中率57.82%，稍低於於113學年度的比率60.27%，遠低於113學年度國小市平均64.95%。
- 2.同一批學生(114學年度二~六年級和113學年度一~五年級)的體位適中率，經過一年退步了3.4%。

表四 善糖國民小學健康體位執行成效表

| 指標內容 | | 比率 | 比較 |
|-------------------|---------------------|-------|-----------------------|
| 114與113學年度體位適中率比較 | 114學年度全校體位適中率 | 57.8% | 低於113學年度國小市平均(64.95%) |
| | 114學年度二~六年級體位適中率(A) | 55.2% | (A)-(B)=-3.4% |
| | 113學年度一~五年級體位適中率(B) | 58.6% | |

二、114學年上學期與下學期分析:

根據表五 114學年度上下學期學生體位判讀表，114學年度上下學期學生體位過輕及超重比率不變，體位過重比率上升3.12%，致使體位適中率降低3.13%。

表五 善糖國民小學114學年度上下學期學生體位判讀表

| 114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 | | | | |
| | | 體位過輕 | 體位適中 | 體位過重 | 體位超重 | 合計 |
| 小計 | 人數 | 8 | 38 | 7 | 11 | 64 |
| | 比率 | 12.50% | 59.38% | 10.94% | 17.19% | 100.00% |

| 114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 | | | | |
| | | 體位過輕 | 體位適中 | 體位過重 | 體位超重 | 合計 |
| 小計 | 人數 | 8 | 36 | 9 | 11 | 64 |
| | 比率 | 12.50% | 56.25% | 14.06% | 17.19% | 100.00% |

三、114學年學生健康促進問卷『健康體位』議題分析：

根據表六 本校114學年度健康體位網路問卷數據分析表，無論前測或後測，各項健康體位指標的平均值皆遠高於市平均。

表六 善糖國民小學114學年度健康體位網路問卷數據分析表

| 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 | 100% | 72.63% | 91.67% |
| 每日蔬菜建議量達成率 | 83.33% | 57.60% | 91.67% |
| 運動量達成率 | 100% | 51.36% | 91.67% |
| 飲水量達成率 | 91.67% | 67.84% | 91.67% |
| 正向心理健康-正向情緒 | 83.33% | 54.50% | 91.67% |
| 正向心理健康-樂動 | 100% | 54.82% | 91.67% |
| 正向心理健康-樂食 | 91.67% | 55.75% | 91.67% |
| 正向心理健康-樂眠 | 100% | 73.75% | 91.67% |
| 正向心理健康-樂活 | 100% | 61.70% | 91.67% |

四、113學年及114學年四至六年級學生體適能測驗分析：

113與114學年度學生體適能檢測填報結果截圖比較如下--

113 學年度通過率 44.12%

市立善糖國小 113 學年度上傳概況 113 學年度

上傳起始時間：2024-08-01 00:00 - 2025-06-30 23:59

| 級別 | 年度人數上傳概況 | | | 體適能檢測上傳概況 | | | | | 操作 | |
|-----------|----------|----------|------|-----------|----------|---------|----------|------------------|--------|-----|
| | 應上傳人數 | 基本資料上傳人數 | 上傳率 | 總檢能統計人數 | 體適能不統計人數 | 體適能統計人數 | 完成四項測驗人數 | 體適能得分等第 25分及以上人數 | | 通過率 |
| 國民小學1-3年級 | 39 | 39 | 100% | 39 | -- | 0 | -- | -- | -- | 詳情 |
| 國民小學4-6年級 | 34 | 34 | 100% | 34 | -- | 0 | 34 | 15 | 44.12% | 詳情 |

114 學年度通過率 45.71%

國小4 - 6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「單項百分等級25以上」 | 通過率 |
|---------|------------|---------|--------|----------------|--------|
| 35 | -- | 0 | 35 | 16 | 45.71% |

分析:114學年度體適能檢測通過率僅45.71%，比113學年度的檢測通過率44.12%進步一些，與目標值50%還有很多努力的空間。

伍、分析改進：

一、分析原因：

全校學生方面體位適中比率略降，正常體位比率由60.27%降至57.82%，分析其可能的原因可能如下：

- (一)學生於下課時間雖能盡量走出教室活動，保持教室淨空。特別是舉辦體育會之前，一到下課大部分學生皆會到操場或風雨球場練習，可是仍有一些體位很不佳的學童活動量嚴重不足。
- (二)每天課間活動時間(10:00~10:30)，指導老師有要求學生落實體能活動，學生大都也能很認真運動或跑步，藉此提升體能，但活動量仍嫌不足。
- (三)護理師對於體位體重過重、超重學生，建冊每月量體重追蹤，針對每位學生體位的變化給予不同的建議，緊迫盯人，時時提醒學生控制自己的體重，多多少少有些作用。另外也安排善化衛生所護理長蒞校進行正確飲食宣導，讓學生更能從日常飲食中，知道減少攝取過多的脂肪及糖的重要性，但仍有部分學童未能落實健康飲食。

二、改進策略：

(一)持續加強親師溝通：

利用班親會、體育會等持續宣導健康體位的概念，並搭配聯絡簿提供學生體位相關資訊，讓家長了解學童發育狀況，共同協助學生飲食和運動量控制，讓親師合作更加完善。

(二)加強導師配合：

請導師提醒學童多喝白開水，減少含糖飲料的購買。下課時間教維持室淨空，搭配課間活動一體適能 SH150活動，對於體重過重和肥胖者，提醒多運動；而對於體重過輕之學童，則多留意均衡飲食。持續向家長宣導，多注意學生飲食，盡量少購買油炸食品給學生，早餐也請學生在購買手搖飲料時能選擇少糖或無糖。

(三)學校經營策略：

對於超重與過重學生，聚焦強化引導學生做好健康自主管理。定期安排健康促進相關議題宣講，多增加班際競賽。

學務組長：

教師兼
學務組長 莊坤穎

教導主任：

教師兼
教導主任 陳建忠

校長：

臺南市善化區
善化國民小學校長 陳俊吉