

臺南市114學年度子龍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113學年度體位不良比率達34.21%，過輕7.89%，過重13.16%，肥胖13.16%，學生體位狀況明顯不佳，有需努力空間，因此將健康體位作為114學年度健康促進學校的主要推動議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

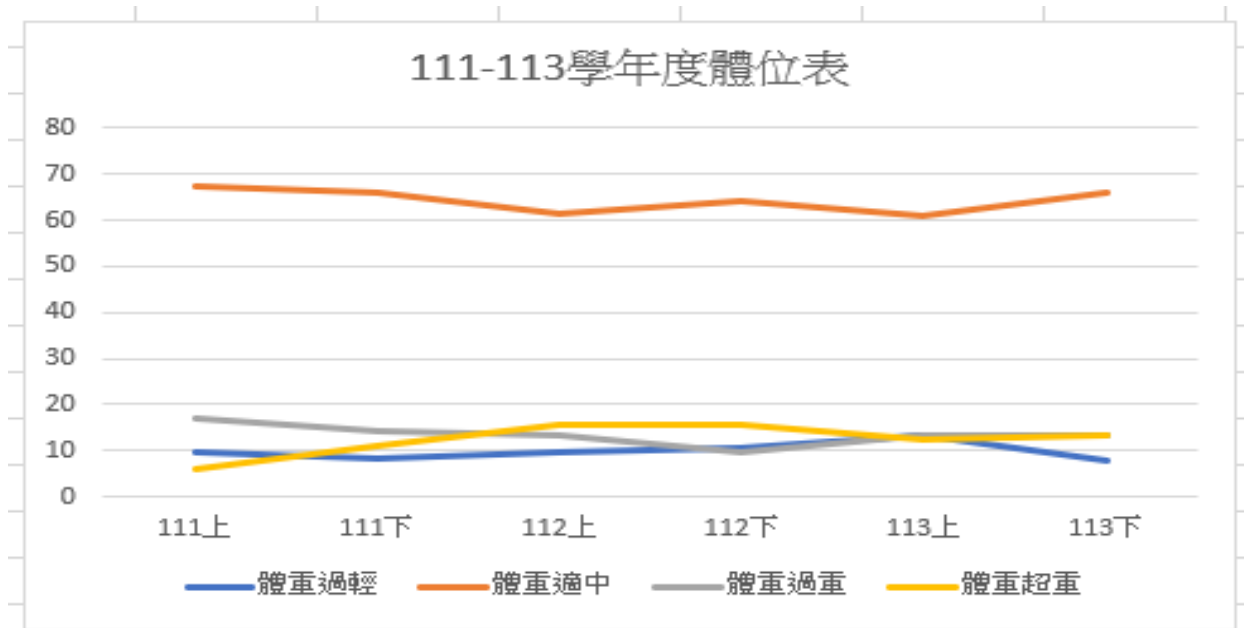
1. 學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當，如含糖飲料過多問題等等；由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷未臻成熟，又無法拒絕食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重影響健康。
2. 學校附近7-11的設店，便利整個社區吸引孩子購買的慾望，部份學生三餐都會選擇在便利商店解決，有些早餐會吃漢堡、薯條、奶茶等高油高脂飲食；另有部份學生習慣不吃早餐或以餅乾零食代替；少部份表示家長忘記購買早餐。
3. 學校地理位置位處國道一號高速公路往佳里區176縣道(麻佳公路)幹道旁。學區內居民屬於典型的農村社會。目前全校學生總數加起來為百餘人，終日與樹木、農田為鄰。校地佔地面積未達1公頃，座落佳里區東北角，屬偏遠型小學。
4. 學區家長大部分屬於農勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識與概念；再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，少子化日益嚴重；大部分的家庭為雙薪家庭，學生放學後在家的時間少於在安親班，在外工作之餘，會用外食取代自己開伙，對營養的觀念不足，也不太重視。本校目前單親家庭、隔代教養、弱勢家庭與新移民子女學童比例也逐漸增加，成為直接影響本校學童之生活、學習與成長的因素，較為複雜。

多項因素加承之下，學生體位問題成為學校推動健康促進的主要議題，期許能更健康的成長。

(二)現況分析

首先針對校內近三年學生健康體位情形進行分析，下方表格為學校從111-113學年度體位狀況統計表。

	111上	比例	111下	比例	112上	比例	112下	比例	113上	比例	113下	比例
體重過輕	15	9.74	13	8.44	15	9.68	16	10.39	20	13.16	12	7.89
體重適中	104	67.53	102	66.23	95	61.29	99	64.29	93	61.18	100	65.79
體重過重	26	16.88	22	14.29	21	13.55	15	9.74	20	13.16	20	13.16
體重超重	9	5.84	17	11.04	24	15.48	24	15.58	19	12.50	20	13.16
總人數	154	100	154	100	155	100	154	100	152	100	152	100



從近三年的學生體位狀況統計數字來看，體位不良的學生占全體學生的近三成五，比例很高。分析其原因：

1. 鄉下地區的家長，尤其是長輩，容易擔心孫子會吃不飽、穿不暖，會提供小朋友喜歡的食物，包括含糖飲料、油炸食物等，有些現代父母工作忙碌，會以外食代替在家烹煮，容易攝取過多高油、高鹽及高糖食物。
2. 學生下了課還要去安親班上課，晚餐時間不固定，下午吃點心，晚上在吃晚餐，甚至消夜，導致體位不良。
3. 有些學生從小就對食物的選擇上出現偏頗，只攝取自己想吃的，家長也只準備學生要吃的，不太注意均衡飲食，導致偏差而造成體位不良，過重或過輕的情況。
4. 3C時代的現在，也有些學生顧著玩手機、平板，不在意飲食，吃飯不固定；天氣越來越熱，到戶外活動很熱，出來運動的狀況也影響到學生的體位。

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

項目	推動目標	實施內容
一、學校衛生政策	<ul style="list-style-type: none"> ■ 建立全校健康政策 ■ 訂定校園健康飲食與動態生活規範，鼓勵學生實踐健康體位行為 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 制定年度健康促進計畫，配置各處室相關人員，推行健康體位政策。 2. 成立健康促進委員會，定期召開會議，討論健康體位政策相關議題。 3. 落實「校園飲品及點心販售規範」，全面禁止含糖飲料進入校園 4. 搭配健康促進議題，設計健康護照，從一到六年級實施。
二、學校物質環境	<ul style="list-style-type: none"> ■ 提供健康體位之設備及器材等硬體設施、並確保設施保養與安全 ■ 以健康體位為目的，擴展或增設可及性的設備或設施 ■ 提供安全及衛生的飲用水設備 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校提供各項運動設施供學生活動使用 2. 學校維護各種運動場地，供學生活動使用 3. 每學期初購買跳繩送給一年級新生。校內擺放跳繩及運動器材供學生自由使用。 4. 訂定飲用水設備管理辦法、定期更換相關設備及水質檢驗合格紀錄，維護飲用水衛生
三、學校社會環境	<ul style="list-style-type: none"> ■ 學校提供營養午餐訊息 ■ 於校園各角落張貼健康體位訊息，增進健康社會環境氛圍。 ■ 公告每月餐前五分鐘主題及辦理餐前五分鐘專書課程。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校網站上提供每日營養午餐菜單。 2. 實施餐前五分鐘及餐前五分鐘專書，認識促進健康飲食行為、地方小吃、季節性食材。 3. 在學校各個公佈欄張貼健康體位相關訊息。 4. 在健康中心張貼訊息。 5. 在學校網站張貼健康體位相關訊息。 6. 辦理師生班際體育競賽（如大隊接力、趣味競賽）
四、社區關係	<ul style="list-style-type: none"> ■ 依據臺南市市立高級中等以下學校校園場地使用管理辦法，開放校園。 ■ 連結家長共同投入辦理健康體位相關活動 ■ 連結社區資源合作，舉辦健康體位活動，促進學生健康，營造健康校園 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理「親師生路跑」，邀請家長與社區居民以及社區國中學生共同參與。 2. 與衛生所、牙科診所合作，辦理營養衛教宣導 3. 辦理親職活動，鼓勵家長到校共同參與。

<p>五、教學與活動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 健康領域教學融入健康體位議題活動 ■ 辦理學生運動社團、運動競賽等競賽 ■ 推行校內 SH150運動計畫 ■ 健康議題融入各項活動，以多元方式宣導 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立各項運動社團，增加學生生活活動機會 2. 辦理各項校內體育競賽 3. 行 SH150計畫，結合大跑步計畫，規畫學生課間及課後運動時間，符合每週運動150分鐘的目標。 4. 推行「健康護照」，鼓勵學生記錄每日睡眠、蔬果攝取、螢幕時間、運動量及飲水、體適能。 5. 規畫學生於成果展戲劇演出、標語設計，融入健康體位等議題。 6. 每學期安排游泳教學，訓練體能、開發肢體。
<p>六、健康服務</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 提供師生健康支持 ■ 完善體位篩檢、個案管理與追蹤輔導 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期定期辦理全校學生身高、體重與 BMI 篩檢。針對體位判定為「過輕」或「肥胖」之學生發放篩檢結果通知單，進行個別健康追蹤。 2. 規畫時間在晨會進行疾病預防宣導

肆、成效：

一、體適能

年度/項目	113學年度	114學年度																																																
上傳概況																																																		
身體組成	 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>總數</th> <th>正常</th> <th>過重</th> <th>肥胖</th> <th>小計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男</td> <td>5</td> <td>20</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>女</td> <td>1</td> <td>26</td> <td>4</td> <td>7</td> <td>38</td> </tr> <tr> <td>總計</td> <td>6</td> <td>46</td> <td>9</td> <td>12</td> <td>73</td> </tr> </tbody> </table>	性別	總數	正常	過重	肥胖	小計	男	5	20	5	5	35	女	1	26	4	7	38	總計	6	46	9	12	73	 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>總數</th> <th>正常</th> <th>過重</th> <th>肥胖</th> <th>小計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男</td> <td>4</td> <td>20</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>女</td> <td>6</td> <td>25</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>總計</td> <td>10</td> <td>45</td> <td>10</td> <td>10</td> <td>75</td> </tr> </tbody> </table>	性別	總數	正常	過重	肥胖	小計	男	4	20	5	6	35	女	6	25	5	4	40	總計	10	45	10	10	75
性別	總數	正常	過重	肥胖	小計																																													
男	5	20	5	5	35																																													
女	1	26	4	7	38																																													
總計	6	46	9	12	73																																													
性別	總數	正常	過重	肥胖	小計																																													
男	4	20	5	6	35																																													
女	6	25	5	4	40																																													
總計	10	45	10	10	75																																													

各項 檢測 統計 表	百分等級統計表	百分等級統計表																																																																																																																																																																																																																											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>測量項目</th> <th>性別</th> <th>15%以下</th> <th>15%-24%</th> <th>25%-49%</th> <th>50%-74%</th> <th>75%-84%</th> <th>85%以上</th> <th>無資料</th> <th>總計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>坐姿體前彎</td><td>男</td><td>0</td><td>0</td><td>10</td><td>6</td><td>4</td><td>14</td><td>1</td><td>35</td></tr> <tr><td>坐姿體前彎</td><td>女</td><td>1</td><td>1</td><td>3</td><td>7</td><td>8</td><td>18</td><td>0</td><td>38</td></tr> <tr><td>仰臥捲腹</td><td>男</td><td>2</td><td>2</td><td>12</td><td>10</td><td>2</td><td>7</td><td>0</td><td>35</td></tr> <tr><td>仰臥捲腹</td><td>女</td><td>2</td><td>2</td><td>6</td><td>12</td><td>3</td><td>13</td><td>0</td><td>38</td></tr> <tr><td>立定跳遠</td><td>男</td><td>3</td><td>0</td><td>7</td><td>8</td><td>7</td><td>9</td><td>1</td><td>35</td></tr> <tr><td>立定跳遠</td><td>女</td><td>2</td><td>5</td><td>4</td><td>8</td><td>8</td><td>11</td><td>0</td><td>38</td></tr> <tr><td>心肺適能</td><td>男</td><td>9</td><td>3</td><td>6</td><td>5</td><td>5</td><td>6</td><td>1</td><td>35</td></tr> <tr><td>心肺適能</td><td>女</td><td>6</td><td>2</td><td>12</td><td>13</td><td>3</td><td>2</td><td>0</td><td>38</td></tr> <tr><td>漸進耐力</td><td>男</td><td>10</td><td>3</td><td>9</td><td>7</td><td>1</td><td>4</td><td>1</td><td>35</td></tr> <tr><td>漸進耐力</td><td>女</td><td>14</td><td>4</td><td>11</td><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>38</td></tr> </tbody> </table>	測量項目	性別	15%以下	15%-24%	25%-49%	50%-74%	75%-84%	85%以上	無資料	總計	坐姿體前彎	男	0	0	10	6	4	14	1	35	坐姿體前彎	女	1	1	3	7	8	18	0	38	仰臥捲腹	男	2	2	12	10	2	7	0	35	仰臥捲腹	女	2	2	6	12	3	13	0	38	立定跳遠	男	3	0	7	8	7	9	1	35	立定跳遠	女	2	5	4	8	8	11	0	38	心肺適能	男	9	3	6	5	5	6	1	35	心肺適能	女	6	2	12	13	3	2	0	38	漸進耐力	男	10	3	9	7	1	4	1	35	漸進耐力	女	14	4	11	6	2	1	0	38	<table border="1"> <thead> <tr> <th>測量項目</th> <th>性別</th> <th>15%以下</th> <th>15%-24%</th> <th>25%-49%</th> <th>50%-74%</th> <th>75%-84%</th> <th>85%以上</th> <th>無資料</th> <th>總計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>坐姿體前彎</td><td>男</td><td>1</td><td>3</td><td>6</td><td>15</td><td>2</td><td>8</td><td>0</td><td>35</td></tr> <tr><td>坐姿體前彎</td><td>女</td><td>0</td><td>2</td><td>6</td><td>8</td><td>6</td><td>18</td><td>0</td><td>40</td></tr> <tr><td>仰臥捲腹</td><td>男</td><td>3</td><td>2</td><td>11</td><td>12</td><td>2</td><td>4</td><td>1</td><td>35</td></tr> <tr><td>仰臥捲腹</td><td>女</td><td>5</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>1</td><td>9</td><td>1</td><td>40</td></tr> <tr><td>立定跳遠</td><td>男</td><td>2</td><td>1</td><td>6</td><td>7</td><td>7</td><td>11</td><td>1</td><td>35</td></tr> <tr><td>立定跳遠</td><td>女</td><td>5</td><td>2</td><td>7</td><td>10</td><td>4</td><td>11</td><td>1</td><td>40</td></tr> <tr><td>心肺適能</td><td>男</td><td>4</td><td>1</td><td>6</td><td>8</td><td>6</td><td>9</td><td>1</td><td>35</td></tr> <tr><td>心肺適能</td><td>女</td><td>5</td><td>2</td><td>8</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>1</td><td>40</td></tr> <tr><td>漸進耐力</td><td>男</td><td>4</td><td>1</td><td>11</td><td>7</td><td>4</td><td>7</td><td>1</td><td>35</td></tr> <tr><td>漸進耐力</td><td>女</td><td>12</td><td>5</td><td>12</td><td>6</td><td>1</td><td>3</td><td>1</td><td>40</td></tr> </tbody> </table>	測量項目	性別	15%以下	15%-24%	25%-49%	50%-74%	75%-84%	85%以上	無資料	總計	坐姿體前彎	男	1	3	6	15	2	8	0	35	坐姿體前彎	女	0	2	6	8	6	18	0	40	仰臥捲腹	男	3	2	11	12	2	4	1	35	仰臥捲腹	女	5	7	8	9	1	9	1	40	立定跳遠	男	2	1	6	7	7	11	1	35	立定跳遠	女	5	2	7	10	4	11	1	40	心肺適能	男	4	1	6	8	6	9	1	35	心肺適能	女	5	2	8	9	8	7	1	40	漸進耐力	男	4	1	11	7	4	7	1	35	漸進耐力	女	12	5	12	6	1	3	1
測量項目	性別	15%以下	15%-24%	25%-49%	50%-74%	75%-84%	85%以上	無資料	總計																																																																																																																																																																																																																				
坐姿體前彎	男	0	0	10	6	4	14	1	35																																																																																																																																																																																																																				
坐姿體前彎	女	1	1	3	7	8	18	0	38																																																																																																																																																																																																																				
仰臥捲腹	男	2	2	12	10	2	7	0	35																																																																																																																																																																																																																				
仰臥捲腹	女	2	2	6	12	3	13	0	38																																																																																																																																																																																																																				
立定跳遠	男	3	0	7	8	7	9	1	35																																																																																																																																																																																																																				
立定跳遠	女	2	5	4	8	8	11	0	38																																																																																																																																																																																																																				
心肺適能	男	9	3	6	5	5	6	1	35																																																																																																																																																																																																																				
心肺適能	女	6	2	12	13	3	2	0	38																																																																																																																																																																																																																				
漸進耐力	男	10	3	9	7	1	4	1	35																																																																																																																																																																																																																				
漸進耐力	女	14	4	11	6	2	1	0	38																																																																																																																																																																																																																				
測量項目	性別	15%以下	15%-24%	25%-49%	50%-74%	75%-84%	85%以上	無資料	總計																																																																																																																																																																																																																				
坐姿體前彎	男	1	3	6	15	2	8	0	35																																																																																																																																																																																																																				
坐姿體前彎	女	0	2	6	8	6	18	0	40																																																																																																																																																																																																																				
仰臥捲腹	男	3	2	11	12	2	4	1	35																																																																																																																																																																																																																				
仰臥捲腹	女	5	7	8	9	1	9	1	40																																																																																																																																																																																																																				
立定跳遠	男	2	1	6	7	7	11	1	35																																																																																																																																																																																																																				
立定跳遠	女	5	2	7	10	4	11	1	40																																																																																																																																																																																																																				
心肺適能	男	4	1	6	8	6	9	1	35																																																																																																																																																																																																																				
心肺適能	女	5	2	8	9	8	7	1	40																																																																																																																																																																																																																				
漸進耐力	男	4	1	11	7	4	7	1	35																																																																																																																																																																																																																				
漸進耐力	女	12	5	12	6	1	3	1	40																																																																																																																																																																																																																				

獎章 狀態	獎章狀態	獎章狀態																																																							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>金牌</th> <th>銀牌</th> <th>銅牌</th> <th>中等</th> <th>待加強</th> <th>無法評等</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>男</td><td>1</td><td>5</td><td>6</td><td>12</td><td>10</td><td>1</td></tr> <tr><td>女</td><td>0</td><td>3</td><td>10</td><td>13</td><td>12</td><td>0</td></tr> <tr><td>總計</td><td>1</td><td>8</td><td>16</td><td>25</td><td>22</td><td>1</td></tr> </tbody> </table>	性別	金牌	銀牌	銅牌	中等	待加強	無法評等	男	1	5	6	12	10	1	女	0	3	10	13	12	0	總計	1	8	16	25	22	1	<table border="1"> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>金牌</th> <th>銀牌</th> <th>銅牌</th> <th>中等</th> <th>待加強</th> <th>無法評等</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>男</td><td>0</td><td>0</td><td>8</td><td>14</td><td>12</td><td>1</td></tr> <tr><td>女</td><td>3</td><td>0</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>1</td></tr> <tr><td>總計</td><td>3</td><td>0</td><td>13</td><td>26</td><td>31</td><td>2</td></tr> </tbody> </table>	性別	金牌	銀牌	銅牌	中等	待加強	無法評等	男	0	0	8	14	12	1	女	3	0	5	12	19	1	總計	3	0	13	26	31
性別	金牌	銀牌	銅牌	中等	待加強	無法評等																																																			
男	1	5	6	12	10	1																																																			
女	0	3	10	13	12	0																																																			
總計	1	8	16	25	22	1																																																			
性別	金牌	銀牌	銅牌	中等	待加強	無法評等																																																			
男	0	0	8	14	12	1																																																			
女	3	0	5	12	19	1																																																			
總計	3	0	13	26	31	2																																																			

金質	金質獎章詳細列表	金質獎章詳細列表																																									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>班級名稱</th> <th>學號</th> <th>坐姿體前彎 公分</th> <th>立定跳遠 公分</th> <th>仰臥捲腹 / 捲腹 次</th> <th>心肺適能 秒</th> <th>漸進耐力 秒</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>六年甲班</td><td>10007</td><td>43 (99%)</td><td>203 (99%)</td><td>75 (99%)</td><td>220 (75%)</td><td>120 (99%)</td></tr> </tbody> </table>	班級名稱	學號	坐姿體前彎 公分	立定跳遠 公分	仰臥捲腹 / 捲腹 次	心肺適能 秒	漸進耐力 秒	六年甲班	10007	43 (99%)	203 (99%)	75 (99%)	220 (75%)	120 (99%)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>班級名稱</th> <th>學號</th> <th>坐姿體前彎 公分</th> <th>立定跳遠 公分</th> <th>仰臥捲腹 / 捲腹 次</th> <th>心肺適能 秒</th> <th>漸進耐力 秒</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>五年乙班</td><td>11</td><td>52 (99%)</td><td>179 (99%)</td><td>75 (99%)</td><td>245 (85%)</td><td>52 (85%)</td></tr> <tr><td>六年甲班</td><td>13</td><td>41 (90%)</td><td>175 (90%)</td><td>75 (99%)</td><td>243 (85%)</td><td>28 (45%)</td></tr> <tr><td>六年甲班</td><td>21</td><td>39 (85%)</td><td>180 (99%)</td><td>75 (99%)</td><td>206 (99%)</td><td>72 (99%)</td></tr> </tbody> </table>	班級名稱	學號	坐姿體前彎 公分	立定跳遠 公分	仰臥捲腹 / 捲腹 次	心肺適能 秒	漸進耐力 秒	五年乙班	11	52 (99%)	179 (99%)	75 (99%)	245 (85%)	52 (85%)	六年甲班	13	41 (90%)	175 (90%)	75 (99%)	243 (85%)	28 (45%)	六年甲班	21	39 (85%)	180 (99%)	75 (99%)	206 (99%)
班級名稱	學號	坐姿體前彎 公分	立定跳遠 公分	仰臥捲腹 / 捲腹 次	心肺適能 秒	漸進耐力 秒																																					
六年甲班	10007	43 (99%)	203 (99%)	75 (99%)	220 (75%)	120 (99%)																																					
班級名稱	學號	坐姿體前彎 公分	立定跳遠 公分	仰臥捲腹 / 捲腹 次	心肺適能 秒	漸進耐力 秒																																					
五年乙班	11	52 (99%)	179 (99%)	75 (99%)	245 (85%)	52 (85%)																																					
六年甲班	13	41 (90%)	175 (90%)	75 (99%)	243 (85%)	28 (45%)																																					
六年甲班	21	39 (85%)	180 (99%)	75 (99%)	206 (99%)	72 (99%)																																					

銀質	銀質獎章詳細列表	銀質獎章詳細列表																																																														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>班級名稱</th> <th>學號</th> <th>坐姿體前彎 公分</th> <th>立定跳遠 公分</th> <th>仰臥捲腹 / 捲腹 次</th> <th>心肺適能 秒</th> <th>漸進耐力 秒</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>四年甲班</td><td>110013</td><td>32 (85%)</td><td>170 (95%)</td><td>31 (80%)</td><td>230 (90%)</td><td>84 (99%)</td></tr> <tr><td>四年甲班</td><td>110023</td><td>35 (75%)</td><td>175 (99%)</td><td>34 (85%)</td><td>278 (75%)</td><td>20 (40%)</td></tr> <tr><td>四年乙班</td><td>110004</td><td>40 (99%)</td><td>182 (95%)</td><td>54 (90%)</td><td>238 (75%)</td><td>22 (20%)</td></tr> <tr><td>五年甲班</td><td>109004</td><td>31 (80%)</td><td>196 (99%)</td><td>44 (85%)</td><td>217 (99%)</td><td>45 (95%)</td></tr> <tr><td>五年甲班</td><td>109005</td><td>32 (85%)</td><td>177 (90%)</td><td>32 (75%)</td><td>222 (85%)</td><td>28 (35%)</td></tr> <tr><td>五年甲班</td><td>109025</td><td>34 (75%)</td><td>164 (90%)</td><td>45 (90%)</td><td>255 (80%)</td><td>37 (70%)</td></tr> <tr><td>五年甲班</td><td>109027</td><td>41 (90%)</td><td>146 (75%)</td><td>75 (99%)</td><td>204 (99%)</td><td>46 (80%)</td></tr> <tr><td>六年乙班</td><td>108029</td><td>32 (85%)</td><td>172 (75%)</td><td>55 (90%)</td><td>213 (80%)</td><td>62 (75%)</td></tr> </tbody> </table>	班級名稱	學號	坐姿體前彎 公分	立定跳遠 公分	仰臥捲腹 / 捲腹 次	心肺適能 秒	漸進耐力 秒	四年甲班	110013	32 (85%)	170 (95%)	31 (80%)	230 (90%)	84 (99%)	四年甲班	110023	35 (75%)	175 (99%)	34 (85%)	278 (75%)	20 (40%)	四年乙班	110004	40 (99%)	182 (95%)	54 (90%)	238 (75%)	22 (20%)	五年甲班	109004	31 (80%)	196 (99%)	44 (85%)	217 (99%)	45 (95%)	五年甲班	109005	32 (85%)	177 (90%)	32 (75%)	222 (85%)	28 (35%)	五年甲班	109025	34 (75%)	164 (90%)	45 (90%)	255 (80%)	37 (70%)	五年甲班	109027	41 (90%)	146 (75%)	75 (99%)	204 (99%)	46 (80%)	六年乙班	108029	32 (85%)	172 (75%)	55 (90%)	213 (80%)	62 (75%)
班級名稱	學號	坐姿體前彎 公分	立定跳遠 公分	仰臥捲腹 / 捲腹 次	心肺適能 秒	漸進耐力 秒																																																										
四年甲班	110013	32 (85%)	170 (95%)	31 (80%)	230 (90%)	84 (99%)																																																										
四年甲班	110023	35 (75%)	175 (99%)	34 (85%)	278 (75%)	20 (40%)																																																										
四年乙班	110004	40 (99%)	182 (95%)	54 (90%)	238 (75%)	22 (20%)																																																										
五年甲班	109004	31 (80%)	196 (99%)	44 (85%)	217 (99%)	45 (95%)																																																										
五年甲班	109005	32 (85%)	177 (90%)	32 (75%)	222 (85%)	28 (35%)																																																										
五年甲班	109025	34 (75%)	164 (90%)	45 (90%)	255 (80%)	37 (70%)																																																										
五年甲班	109027	41 (90%)	146 (75%)	75 (99%)	204 (99%)	46 (80%)																																																										
六年乙班	108029	32 (85%)	172 (75%)	55 (90%)	213 (80%)	62 (75%)																																																										

同質	銅質獎章詳細列表	銅質獎章詳細列表																																																																																																																																																																																																																								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>班級名稱</th> <th>學號</th> <th>坐姿體前彎 公分</th> <th>立定跳遠 公分</th> <th>仰臥捲腹 / 捲腹 次</th> <th>心肺適能 秒</th> <th>漸進耐力 秒</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>四年甲班</td><td>110003</td><td>31 (80%)</td><td>165 (80%)</td><td>21 (50%)</td><td>227 (85%)</td><td>75 (90%)</td></tr> <tr><td>四年甲班</td><td>110014</td><td>27 (65%)</td><td>140 (60%)</td><td>26 (70%)</td><td>298 (50%)</td><td>33 (60%)</td></tr> <tr><td>四年甲班</td><td>110031</td><td>38 (85%)</td><td>134 (70%)</td><td>25 (70%)</td><td>309 (50%)</td><td>19 (35%)</td></tr> <tr><td>四年乙班</td><td>110025</td><td>50 (99%)</td><td>155 (90%)</td><td>75 (99%)</td><td>299 (60%)</td><td>22 (45%)</td></tr> <tr><td>五年甲班</td><td>109006</td><td>37 (89%)</td><td>163 (75%)</td><td>26 (60%)</td><td>212 (90%)</td><td>46 (85%)</td></tr> <tr><td>五年甲班</td><td>109008</td><td>37 (89%)</td><td>147 (70%)</td><td>25 (60%)</td><td>274 (55%)</td><td>20 (20%)</td></tr> <tr><td>五年甲班</td><td>109009</td><td>43 (89%)</td><td>149 (70%)</td><td>33 (75%)</td><td>272 (60%)</td><td>26 (40%)</td></tr> <tr><td>五年甲班</td><td>109014</td><td>39 (90%)</td><td>153 (80%)</td><td>75 (99%)</td><td>280 (60%)</td><td>24 (40%)</td></tr> <tr><td>五年甲班</td><td>109020</td><td>47 (89%)</td><td>153 (80%)</td><td>22 (55%)</td><td>225 (99%)</td><td>28 (55%)</td></tr> <tr><td>五年甲班</td><td>109022</td><td>31 (60%)</td><td>161 (90%)</td><td>73 (99%)</td><td>274 (65%)</td><td>18 (20%)</td></tr> <tr><td>五年甲班</td><td>109024</td><td>43 (85%)</td><td>141 (65%)</td><td>55 (99%)</td><td>294 (50%)</td><td>14 (5%)</td></tr> <tr><td>六年甲班</td><td>108028</td><td>31 (85%)</td><td>188 (90%)</td><td>30 (65%)</td><td>253 (50%)</td><td>44 (55%)</td></tr> <tr><td>六年甲班</td><td>108030</td><td>28 (70%)</td><td>193 (90%)</td><td>30 (65%)</td><td>223 (75%)</td><td>103 (99%)</td></tr> <tr><td>六年甲班</td><td>108037</td><td>34 (70%)</td><td>171 (90%)</td><td>41 (85%)</td><td>257 (70%)</td><td>59 (85%)</td></tr> <tr><td>六年甲班</td><td>108033</td><td>35 (75%)</td><td>142 (60%)</td><td>41 (85%)</td><td>258 (70%)</td><td>44 (75%)</td></tr> <tr><td>六年乙班</td><td>108027</td><td>38 (89%)</td><td>176 (80%)</td><td>28 (60%)</td><td>241 (60%)</td><td>38 (45%)</td></tr> </tbody> </table>	班級名稱	學號	坐姿體前彎 公分	立定跳遠 公分	仰臥捲腹 / 捲腹 次	心肺適能 秒	漸進耐力 秒	四年甲班	110003	31 (80%)	165 (80%)	21 (50%)	227 (85%)	75 (90%)	四年甲班	110014	27 (65%)	140 (60%)	26 (70%)	298 (50%)	33 (60%)	四年甲班	110031	38 (85%)	134 (70%)	25 (70%)	309 (50%)	19 (35%)	四年乙班	110025	50 (99%)	155 (90%)	75 (99%)	299 (60%)	22 (45%)	五年甲班	109006	37 (89%)	163 (75%)	26 (60%)	212 (90%)	46 (85%)	五年甲班	109008	37 (89%)	147 (70%)	25 (60%)	274 (55%)	20 (20%)	五年甲班	109009	43 (89%)	149 (70%)	33 (75%)	272 (60%)	26 (40%)	五年甲班	109014	39 (90%)	153 (80%)	75 (99%)	280 (60%)	24 (40%)	五年甲班	109020	47 (89%)	153 (80%)	22 (55%)	225 (99%)	28 (55%)	五年甲班	109022	31 (60%)	161 (90%)	73 (99%)	274 (65%)	18 (20%)	五年甲班	109024	43 (85%)	141 (65%)	55 (99%)	294 (50%)	14 (5%)	六年甲班	108028	31 (85%)	188 (90%)	30 (65%)	253 (50%)	44 (55%)	六年甲班	108030	28 (70%)	193 (90%)	30 (65%)	223 (75%)	103 (99%)	六年甲班	108037	34 (70%)	171 (90%)	41 (85%)	257 (70%)	59 (85%)	六年甲班	108033	35 (75%)	142 (60%)	41 (85%)	258 (70%)	44 (75%)	六年乙班	108027	38 (89%)	176 (80%)	28 (60%)	241 (60%)	38 (45%)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>班級名稱</th> <th>學號</th> <th>坐姿體前彎 公分</th> <th>立定跳遠 公分</th> <th>仰臥捲腹 / 捲腹 次</th> <th>心肺適能 秒</th> <th>漸進耐力 秒</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>四年甲班</td><td>2</td><td>28 (65%)</td><td>145 (70%)</td><td>18 (50%)</td><td>256 (75%)</td><td>20 (25%)</td></tr> <tr><td>四年甲班</td><td>3</td><td>27 (65%)</td><td>155 (80%)</td><td>35 (85%)</td><td>266 (70%)</td><td>42 (70%)</td></tr> <tr><td>四年甲班</td><td>5</td><td>29 (70%)</td><td>156 (85%)</td><td>36 (85%)</td><td>211 (99%)</td><td>67 (90%)</td></tr> <tr><td>四年乙班</td><td>3</td><td>29 (70%)</td><td>135 (55%)</td><td>25 (70%)</td><td>252 (75%)</td><td>64 (90%)</td></tr> <tr><td>四年乙班</td><td>10</td><td>39 (85%)</td><td>160 (85%)</td><td>20 (55%)</td><td>185 (99%)</td><td>38 (80%)</td></tr> <tr><td>五年甲班</td><td>6</td><td>34 (90%)</td><td>182 (95%)</td><td>23 (55%)</td><td>212 (90%)</td><td>64 (95%)</td></tr> <tr><td>五年乙班</td><td>2</td><td>42 (99%)</td><td>195 (90%)</td><td>34 (70%)</td><td>226 (70%)</td><td>39 (45%)</td></tr> <tr><td>五年乙班</td><td>8</td><td>32 (65%)</td><td>151 (80%)</td><td>20 (50%)</td><td>262 (75%)</td><td>50 (85%)</td></tr> <tr><td>六年甲班</td><td>3</td><td>28 (70%)</td><td>195 (90%)</td><td>62 (99%)</td><td>265 (40%)</td><td>64 (80%)</td></tr> <tr><td>六年甲班</td><td>5</td><td>36 (85%)</td><td>185 (85%)</td><td>30 (65%)</td><td>277 (35%)</td><td>50 (55%)</td></tr> <tr><td>六年甲班</td><td>9</td><td>43 (90%)</td><td>188 (99%)</td><td>27 (65%)</td><td>221 (99%)</td><td>29 (45%)</td></tr> <tr><td>六年甲班</td><td>16</td><td>46 (99%)</td><td>182 (99%)</td><td>26 (60%)</td><td>240 (85%)</td><td>35 (60%)</td></tr> <tr><td>六年甲班</td><td>20</td><td>36 (80%)</td><td>188 (99%)</td><td>75 (99%)</td><td>264 (65%)</td><td>36 (60%)</td></tr> </tbody> </table>	班級名稱	學號	坐姿體前彎 公分	立定跳遠 公分	仰臥捲腹 / 捲腹 次	心肺適能 秒	漸進耐力 秒	四年甲班	2	28 (65%)	145 (70%)	18 (50%)	256 (75%)	20 (25%)	四年甲班	3	27 (65%)	155 (80%)	35 (85%)	266 (70%)	42 (70%)	四年甲班	5	29 (70%)	156 (85%)	36 (85%)	211 (99%)	67 (90%)	四年乙班	3	29 (70%)	135 (55%)	25 (70%)	252 (75%)	64 (90%)	四年乙班	10	39 (85%)	160 (85%)	20 (55%)	185 (99%)	38 (80%)	五年甲班	6	34 (90%)	182 (95%)	23 (55%)	212 (90%)	64 (95%)	五年乙班	2	42 (99%)	195 (90%)	34 (70%)	226 (70%)	39 (45%)	五年乙班	8	32 (65%)	151 (80%)	20 (50%)	262 (75%)	50 (85%)	六年甲班	3	28 (70%)	195 (90%)	62 (99%)	265 (40%)	64 (80%)	六年甲班	5	36 (85%)	185 (85%)	30 (65%)	277 (35%)	50 (55%)	六年甲班	9	43 (90%)	188 (99%)	27 (65%)	221 (99%)	29 (45%)	六年甲班	16	46 (99%)	182 (99%)	26 (60%)	240 (85%)	35 (60%)	六年甲班	20	36 (80%)	188 (99%)	75 (99%)	264 (65%)
班級名稱	學號	坐姿體前彎 公分	立定跳遠 公分	仰臥捲腹 / 捲腹 次	心肺適能 秒	漸進耐力 秒																																																																																																																																																																																																																				
四年甲班	110003	31 (80%)	165 (80%)	21 (50%)	227 (85%)	75 (90%)																																																																																																																																																																																																																				
四年甲班	110014	27 (65%)	140 (60%)	26 (70%)	298 (50%)	33 (60%)																																																																																																																																																																																																																				
四年甲班	110031	38 (85%)	134 (70%)	25 (70%)	309 (50%)	19 (35%)																																																																																																																																																																																																																				
四年乙班	110025	50 (99%)	155 (90%)	75 (99%)	299 (60%)	22 (45%)																																																																																																																																																																																																																				
五年甲班	109006	37 (89%)	163 (75%)	26 (60%)	212 (90%)	46 (85%)																																																																																																																																																																																																																				
五年甲班	109008	37 (89%)	147 (70%)	25 (60%)	274 (55%)	20 (20%)																																																																																																																																																																																																																				
五年甲班	109009	43 (89%)	149 (70%)	33 (75%)	272 (60%)	26 (40%)																																																																																																																																																																																																																				
五年甲班	109014	39 (90%)	153 (80%)	75 (99%)	280 (60%)	24 (40%)																																																																																																																																																																																																																				
五年甲班	109020	47 (89%)	153 (80%)	22 (55%)	225 (99%)	28 (55%)																																																																																																																																																																																																																				
五年甲班	109022	31 (60%)	161 (90%)	73 (99%)	274 (65%)	18 (20%)																																																																																																																																																																																																																				
五年甲班	109024	43 (85%)	141 (65%)	55 (99%)	294 (50%)	14 (5%)																																																																																																																																																																																																																				
六年甲班	108028	31 (85%)	188 (90%)	30 (65%)	253 (50%)	44 (55%)																																																																																																																																																																																																																				
六年甲班	108030	28 (70%)	193 (90%)	30 (65%)	223 (75%)	103 (99%)																																																																																																																																																																																																																				
六年甲班	108037	34 (70%)	171 (90%)	41 (85%)	257 (70%)	59 (85%)																																																																																																																																																																																																																				
六年甲班	108033	35 (75%)	142 (60%)	41 (85%)	258 (70%)	44 (75%)																																																																																																																																																																																																																				
六年乙班	108027	38 (89%)	176 (80%)	28 (60%)	241 (60%)	38 (45%)																																																																																																																																																																																																																				
班級名稱	學號	坐姿體前彎 公分	立定跳遠 公分	仰臥捲腹 / 捲腹 次	心肺適能 秒	漸進耐力 秒																																																																																																																																																																																																																				
四年甲班	2	28 (65%)	145 (70%)	18 (50%)	256 (75%)	20 (25%)																																																																																																																																																																																																																				
四年甲班	3	27 (65%)	155 (80%)	35 (85%)	266 (70%)	42 (70%)																																																																																																																																																																																																																				
四年甲班	5	29 (70%)	156 (85%)	36 (85%)	211 (99%)	67 (90%)																																																																																																																																																																																																																				
四年乙班	3	29 (70%)	135 (55%)	25 (70%)	252 (75%)	64 (90%)																																																																																																																																																																																																																				
四年乙班	10	39 (85%)	160 (85%)	20 (55%)	185 (99%)	38 (80%)																																																																																																																																																																																																																				
五年甲班	6	34 (90%)	182 (95%)	23 (55%)	212 (90%)	64 (95%)																																																																																																																																																																																																																				
五年乙班	2	42 (99%)	195 (90%)	34 (70%)	226 (70%)	39 (45%)																																																																																																																																																																																																																				
五年乙班	8	32 (65%)	151 (80%)	20 (50%)	262 (75%)	50 (85%)																																																																																																																																																																																																																				
六年甲班	3	28 (70%)	195 (90%)	62 (99%)	265 (40%)	64 (80%)																																																																																																																																																																																																																				
六年甲班	5	36 (85%)	185 (85%)	30 (65%)	277 (35%)	50 (55%)																																																																																																																																																																																																																				
六年甲班	9	43 (90%)	188 (99%)	27 (65%)	221 (99%)	29 (45%)																																																																																																																																																																																																																				
六年甲班	16	46 (99%)	182 (99%)	26 (60%)	240 (85%)	35 (60%)																																																																																																																																																																																																																				
六年甲班	20	36 (80%)	188 (99%)	75 (99%)	264 (65%)	36 (60%)																																																																																																																																																																																																																				

數據 表現	(1)113學年度升上五年級，甲狀腺低下、肌肉萎縮學生去年7月裝支架，今年1月拆支架，未列入體適能檢測，另一位罕見疾病學生僅完成仰臥捲腹測驗，其他則無法進行檢測，完成四項檢測學生共72人。	(1)114學年度升上六年級，龐貝氏症1名及具有甲狀腺低下、肌肉萎縮學生1名，僅參加坐姿體前彎檢測，完成四項檢測學生共73人。 (2)過輕學生占總數13.3%，體位適中學生占總數60%，過重及肥胖學生占總數26.7%。相較上
----------	------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>(2) 過輕學生占總數8.2%，體位適中學生占總數63%，過重及肥胖學生占總數28.8%。相較上學年度，體位適中學生比增加1%，過重及肥胖學生比下降2.2%。</p> <p>(3) 坐姿體前彎達25%以上學生97.3%(扣除1位未能施測學生後98.6%，立定跳遠達86.3%(扣除1位未能施測學生後87.5%)%以上學生87.3%，仰臥捲腹達25%以上學生89%，心肺適能達25%以上學生72.6%(扣除1位未能施測學生後73.6%)。</p> <p>(4) 整體待加強學生占總數30.1%，相較上學年度，有較為進步。</p>	<p>學年度，體位適中學生維持平衡，但過重及肥胖學生比上升1%。</p> <p>(3) 坐姿體前彎達25%以上學生90%，立定跳遠達86.7%(扣除2位未能施測)，仰臥捲腹達25%以上學生77.3%(扣除2位未能施測)，心肺適能達25%以上學生84%(扣除2位未能施測)</p> <p>(4) 整體待加強學生占總數42.47%，較上學年度略有退步。</p> <p>(5) 獲得金牌獎章去年多2位，無銀質獎章學生，銅質獎章有10位。</p>
分析	<p>1、體適能填報率為100%，其中有2個為肢體有障礙的學生，僅進行坐姿體前彎的測驗。</p> <p>2、114學年度四~六年級學生共75人完成四項檢測達到25%以上，達成率為57.53%。</p> <p>3、學生雖然喜歡到戶外運動，但對於持續性的跑步、跳繩不積極，不太喜歡做，而影響到心肺功能，除了班級老師多鼓勵外，更規畫獎勵制度，提高學生對跑步的持續性。</p> <p>4、進行施測時，發現部分學生因天氣變化感冒以及本身體質狀況，導致施測時的不確定性提高，應注意學生的身體狀況。</p> <p>5、今年實施仰臥捲腹測驗，發現部分學生未能掌握捲腹的技巧，以及體格偏瘦弱，而未能做出標準姿勢出現失敗，需要再多指導正確姿勢，以提升能力。</p> <p>6、學校大力推動體育及規劃課間活動，提高學生在體適能檢測上的進步，仍需持續努力，以維持學生健康體魄。</p> <p>7、家長對於學生的飲食不太重視，主要以學生的意願為主，導致身體組成方面，過重及超重人數仍高。</p> <p>8、3C 產品的普及、天氣的炎熱，也影響到學生運動的意願。</p>	

二、學生符合健康體位維持在 65%：

	114上	比例	114下	比例
體重過輕	15	10%	14	10%
體重適中	94	65%	95	65%
體重過重	19	13%	17	12%
體重超重	17	12%	20	14%
總人數	145	100%	146	100

這學年度，從上下學期的體位分析來看，整體適中率和過輕率維持在65%；；過重率由13%下降至12%，下降了1%；超重率由12%上升至14%，上升率2%。所以整體而言，學生體位狀況經由學校活動推展後進步幅度明顯不夠，還有再努力的空間。

伍、分析改進：

綜觀這學年推行各項健康體位活動及活動後成效，列出以下幾點建議做為將來分析改進之處：

一、搭配校內SH150推動-

健康體位的議題在學校推行已久，推行的各項體育活動也是實施多年，包括自主管理、班級規劃以及家人互動等三方面，讓學生有機會體驗不同的體育活動，包括扯鈴、攀樹等，更結合畢業活動，規劃小鐵人活動-騎腳踏車、划獨木舟及攀樹，希望能透過不同體育體驗、校園運動規劃、運動器材的提供，多鼓勵學生下課淨空到校園走走跑跑，老師也能利用時間和學生一起在校園運動，增進自己的肢體能力，促進師生關係。

二、營養教育宣導-

這學期因應健康體位議題，針對目標學生進行營養宣導，進行多項健康教學，包括餐前五分鐘、餐前五分鐘專書以及蔬食課程，增加學生對食材的認識，以及製作自己的健康餐盤。雖然孩子的認知有限，未來仍會在營養宣導上，加強目標學生的營養觀念，增強目標學生的宣導效果，讓目標學生意識營養對其體位的重要性。

三、遠離3C，原味覺醒

俗話說：「要活就要動。」在這個便利且快速的生活環境，外食替代了在家烹煮的習慣，3C產品取代了戶外活動，導致大家的體位不佳，而若要達到健康體位的目標不是一蹴可幾，期待在學校的大力推動下，以及「85210」的落實，能有更多人重視這個議題，一起快樂活動、一起均衡飲食，達到健康生活、健康校園的目的。

健康體位的核心目標不再只是單純的「減重」，而是著重於「維持適度成長、均衡飲食、規律運動、充足睡眠」，以建立受用一生的生活技能，進而幫助學校全面提升師生的健康與福祉

陸：活動照片。



迎新活動贈送跳繩



安排親子聖誕路跑



跳繩跑步



下課時間，學生一起打躲避球



運動器材提供



公告健康五力



健促路跑，議題宣導



體適能檢測



上學期七次，下學期六次游泳教學



一到六年級實施游泳教學



一~六年級每學期期初身高體重檢查



一~六年級每學期期初視力檢查



學生喝水代替飲料



老師們開會也會自備環保杯喝水



普及化樂樂棒球比賽



校內舉辦普及化跳繩比賽



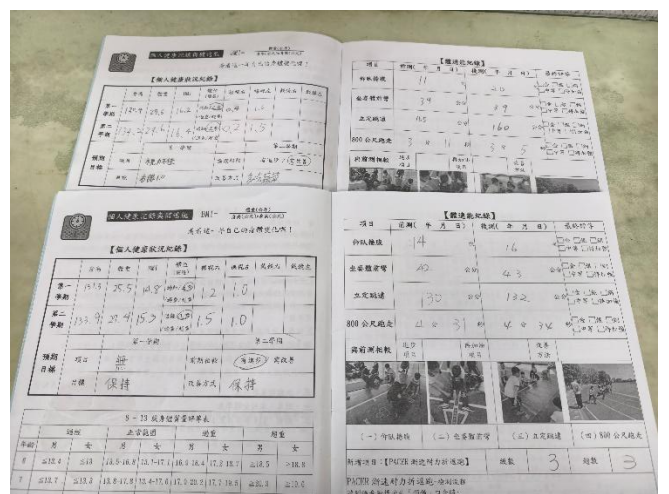
教師健康檢查



飲水機檢測、濾心更換



臉書官版宣導



健康護照登錄