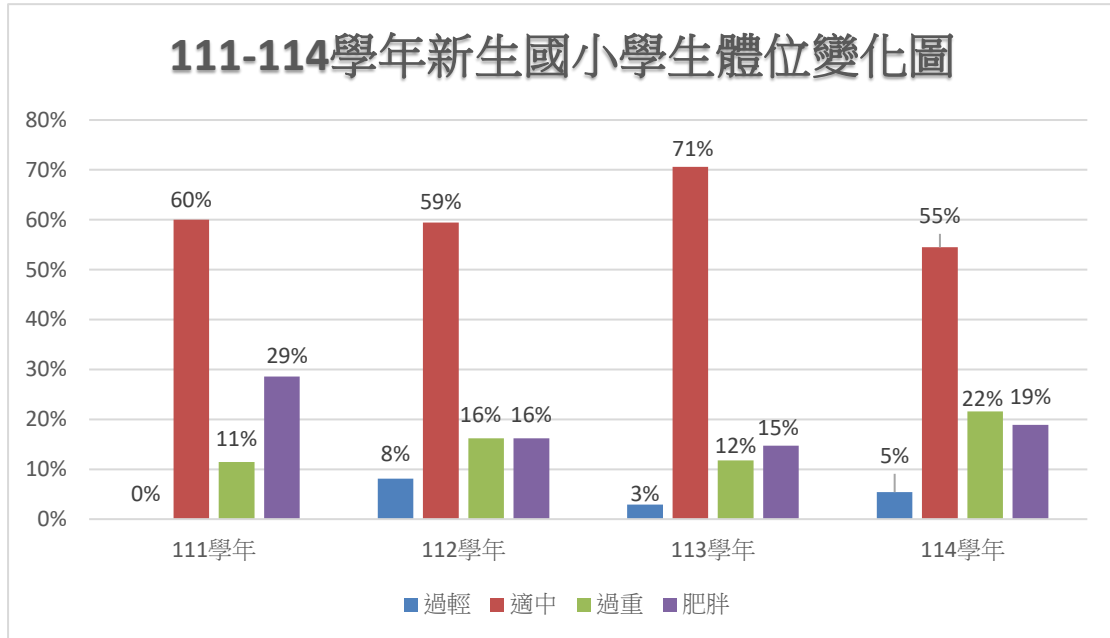


臺南市114學年度新生國民小學健康促進主推議題成效說明

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：

1. 114學年年本校學生體位不良比率達46%，過輕5.41%，過重21.62%，肥胖18.92%，相較於前幾學年資料顯示：學生體位不良狀況逐年沒有很大進步，但過重及超重比率仍偏高於全國。有鑑於此，續將健康體位列為本學年主推之議題。

2. 配合113學年度健康促進學校各議題計畫執行之學生健康成效指標前後測數據蒐集，學生於指定期間內至「臺南市113學年度健康促進網路問卷系統」填答，網址：

[臺南市113學年度健康促進網路問卷系統 \(openhealth.com.tw\)](http://openhealth.com.tw)

指標	前測	後測	Paired-t
	MEAN(SD)	MEAN(SD)	P 值
1. 體重控制認知	0.9167 (0.1667)	0.5833 (0.4410)	0.1162
2. 體重控制態度	0.9200 (0.0653)	0.6000 (0.4246)	0.1754
3. 體重控制自我效能	0.6500 (0.2589)	0.6417 (0.4565)	0.9622
4. 體重控制行為	0.3643 (0.0143)	0.2929 (0.1985)	0.5147
5. 學生睡眠時數達成率	0.5000 (0.5774)	0.7500 (0.5000)	0.391
6. 學生每日蔬菜建議量達成率	1.0000 (0.0000)	0.5000 (0.5774)	0.1817
7. 學生飲水量達成率	0.7500 (0.5000)	0.7500 (0.5000)	無法計算

8. 學生運動量達成率	0.2500 (0.5000)	0.5000 (0.5774)	0.6376
9. 國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	0.5000 (0.5774)	0.7500 (0.5000)	0.391
10. 正向心理健康指標-正向情緒	0.7500 (0.5000)	0.5000 (0.5774)	0.6376
11. 正向心理健康指標-樂動	0.2500 (0.5000)	0.5000 (0.5774)	0.6376
12. 正向心理健康指標-樂食	0.5000 (0.5774)	0.7500 (0.5000)	0.391
13. 正向心理健康指標-樂眠	0.7500 (0.5000)	0.7500 (0.5000)	無法計算
14. 正向心理健康指標-樂活	0.7500 (0.5000)	0.7500 (0.5000)	無法計算

說明：以上指標 t 檢定採用「雙尾分配」,TYPE=1 則是同一組配對樣本。

學號	體重控制認知		體重控制態度		體重控制自我效能		體重控制行為	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
109001	100%	100%	100%	100%	57%	100%	35%	43%
109002	100%	50%	92%	72%	93%	93%	39%	40%
109003	100%	50%	83%	68%	93%	63%	36%	34%
109004	66%	0%	84%	0%	33%	0%	35%	0%
指標	前測		後測		Paired-t			
	MEAN(SD)		MEAN(SD)		P 值			
1. 體重控制認知	0.9167 (0.1667)		0.5833 (0.4410)		0.1162			
2. 體重控制態度	0.9200 (0.0653)		0.6000 (0.4246)		0.1754			
3. 體重控制自我效能	0.6500 (0.2589)		0.6417 (0.4565)		0.9622			
4. 體重控制行為	0.3643 (0.0143)		0.2929 (0.1985)		0.5147			

說明：以上指標 t 檢定採用「雙尾分配」,TYPE=1 則是同一組配對樣本。

114學年度健康體位線上問卷結果分析

由114學年度健康體位線上問卷結果分析得知，學生在體重控制認知上無明顯變化，體重控制態度及體重控制自我效能，分數後測明顯低於前測。體重控制行為方面學校推動學童健康體位自我效能及行

為方面仍改善空間，未來更應調整策略並加強督促與宣導。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

學校健康問題分析

本校位於臺南市新營區外圍，鄰近鹽水區，國小全校只有 6 班，附設幼兒園 1 班，學生數共 43 人，教職員工 16 人。周圍社區資源缺乏，學區家長大部分屬於勞動階層，學生缺乏照顧比率相當高。加上近年來年輕人口外移、家庭結構改變，單親及隔代教養等弱勢家庭比例達 37%，共 13 人，鄰近就讀學生以家庭弱勢居多；家長對學童健康觀念認知薄弱，無法陪伴指導，附近學校與家庭對健康認知較缺，多數學童戶外活動大部在校園居多，因此需要學校付出更多時間與心力推動健促習慣之養成；本校推行健康促進學校多年，在學校、家長與社區共同努力下，已經形成一股學區健康的運動風氣。在 114 學年度，希望能以「學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、健康生活技能教學與行動、社區關係及健康服務」等六大面向來加深加廣推動各項健促議題，以增進全校教職員工生之身心理健康。

有鑑於學生之體位健康情形不佳，本校 114 學年度也列入健康體位種子推動學校，並藉由行動研究分析，巧推推論其可能原因，了解學生在各項學校與家中飲食(外食居多)、運動，生活作息有密切相關。

(二)現況分析

學年度	過輕	適中	過重	超重(肥胖)
111	0%	60%	11.43%	28.57%
1112	8.11%	59.46%	16.62%	16.62%
113	2.94%	70.59%	11.76%	14.71%
114	5.41%	54.05%	21.62%	18.92%

1. 111-114 學年度體位狀況統計如上圖可知，學童體位不良比率有沒有顯著下降，本校參與健康促進推動與各項衛生教育活動多年，在學校與家長、社區共同努力下，已經形成校園自主健康的運動風氣。在 111 學年度，除了希望藉由健康體位的推行，建立學生運動制度，藉由團隊凝聚力量，加深、加廣的推動健康體能及健康飲食，減少 3C

使用時間，建立學童生活中健康飲食及無毒食物的認知概念，更希望推動學童除了認知外能夠以行動拒絕對身體不健康的食物，並藉由每天在校跑走活動養成目標設定、自我監控與管理及自我覺察等健康自主管理技能。

另一方面，學校在體能部份，規劃多元健康促進社團，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，發放身高體重測量結果通知單，提醒家長目前學生體位狀態與改善的建議，透過 85210 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，所以學校提出相因應措施，並宣導父母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。

參、改善策略及實施過程：(依六大範疇實施)

(一) 衛生政策

1. 擬定健康促進學校工作計畫 並定期召開會議(如附錄一會議記錄)。

每學期初召開校務會議，制定本學年健康促進政策，成員包括不同處室代表、學生及家長代表。每月固定召開衛生委員會會議，不斷檢視檢討各項實施策略之進度與成效，初期凝聚共識、擬訂策略，中、後期檢核成效，並隨時回饋改進，製作工作會議記錄以資查核。(會議記錄附錄一)



定期召開健康促進委員會會議
(1140831 校務會議)



定期召開行政會議 (1150225
校務會記錄)

表一 114 學年度新生國民小學推動健康促進學校議題
工作小組執掌表

2 將五大核心能力納入學校行事曆並融入教學訂策略後，即
排入學校行事曆據以實施，除相關策略之執行外，排定

計畫職稱	姓名	所屬單位職稱	工作項目
召集人	林 0 翰	校長	督導綜理計畫執行
副召集人	郭 0 君	教導主任	協助健康促進及需求評估，活動策略設計及成效評價
執行秘書	周 0 生	學務組長	統籌執行健康促進計畫活動與行動研究業務推動
組員	曾 0 珍	護理師	協助學生健康狀況及健康促進需求評估活動策略設計及成效推展
組員	陳 0 屏	總務主任	協助提供學校物質環境、衛生設施與安全用水
組員	王 0 芬	教學組長	協助教學策略設計及課程融入成效評價
組員	翁 0 婷 王 0 芸 林 0 仙 邱 0 真 林 0 廷 范 0 齊	級任導師	協助計畫執行

「85210」主題，請教師融入各科教學。

表二 臺南市新生國民小學 114 學年度第一學期行事曆

週次	日期	學校行事	教導處	總務處	健康中心
1	8/31-9/6	<p>8/30公所登革熱消毒1400◎友善校園週</p> <p>正向管教、性平、反毒、零霸</p> <p>☆9/1(一)開學日正式上課</p> <p>☆開學前完成教室內外消毒</p> <p>☆落實巡倒清刷(三級巡檢寧清)</p> <p>☆加強校園登革熱防治</p> <p>☆</p> <p>9/3(三)13:30召開期初校務會議</p> <p>☆9/6(六)語文競賽預賽</p>	<p>■ #完成課表與教室布置</p> <p>#配對初任與薪傳師諮詢輔導</p> <p>#獎助學金申請</p> <p>>金穎生技、徐麗祥、范道南、</p> <p>>寶貝我們的希望、永續素養、</p> <p>>兒福聯盟、水筆仔、魏揚實業</p> <p>#補助申請：午餐、書籍等</p> <p>#友善校園週活動(8/31-9/6)</p> <p>#召開健康促進推行委員會</p>	<p>☆校園環境安全檢核</p> <p>☆飲水消毒</p> <p>☆餐廳廚房消毒整理</p> <p>☆校園環境整理消毒</p> <p>☆物品設備檢查報修</p>	<p>☆衛材補充.教室採光測量</p> <p>☆1年級新生及轉學生入學預防接種及補種通知.黃卡</p> <p>資料</p> <p>☆新生學生資料建檔</p> <p>☆口腔衛生保健宣導及正確刷牙</p> <p>☆預約各班身高體重視力測量時間</p> <p>☆提案校園緊急傷病流程與實施計畫</p> <p>☆健康促進議題說明與提案討論</p> <p>☆傳染病防治:校園登革熱腸病毒菸害等查核與宣導</p>
2	9/7-9/13	<p>◎友善校園週</p> <p>☆第8節課開始</p> <p>☆9/1(一)小一家長座談會</p> <p>☆ 9月國定交通安全月</p> <p>☆ 國民體育日(9/9)</p>	<p>■ #第8節課業輔導開始9/8(一)</p> <p>#夜光天使開始9/8(一)</p>	<p>☆飲水消毒</p> <p>☆校園環境整理清掃</p> <p>☆文具掃具用品分發</p> <p>☆保全遙控鑰匙配發</p> <p>☆設備使用規範宣導</p>	<p>☆全校進行含氟水漱口水(週二)</p> <p>☆口腔衛生保健宣導:如何使用牙線及正確刷牙</p> <p>☆特殊疾病親師座談</p> <p>☆全校健康檢查及體位.視力測量</p> <p>☆健康記錄卡及緊急聯絡卡更新</p> <p>☆9/7.4年級健檢名冊回傳杏仁診所</p>

					☆9/10健檢說明會 -善化大
3	9/14-9/20	☆9/8(日)語文 競賽預賽 ☆ 防災演練 (9/17日10:10)	■ #9/16游泳教學 3(H2O SPA 泳 池) #雲水書車 9/15(一)下午 #地震訊息測 試、預演	■ ☆資源回收宣 導 ☆節水節電 宣導 ☆餐飲衛生 禮儀宣導 ☆家長委員 會班級代表 票選 ☆財產清點 ☆發放學生 收費三聯單	☆1-6年級健康 檢查及體位.視 力測量SSHS建檔 登錄.實施 ☆繳回緊急聯絡 卡 ☆新生填寫 特殊疾病史紀錄 卡 ☆全校學生頭蝨 檢查 ☆ 宣導潔牙貝 式刷牙法/嗽口 水使用*校園友 善登月計畫.月 經多元平權計畫
4	◎防災教育週 ☆ ☆ ☆召開家長 代表大會 (9/23星期 二視聽教 室)	#9/23(暫訂)游泳 教學1(H2O SPA 泳池) #教師節表揚9/18 #家長會暨班親會 9/23PM18:00	■ ☆10月份薪津 請領 ☆學生午餐補 助申請	■ ☆新生潔牙影 片教學 ☆健康檢查及 體位.視力測量 WEB建檔登錄 ☆實施課間活 動體適能檢測 ☆推動體適能 與營養教育-餐 前5分鐘1-4.5- 6年級 ☆1.4年級學生 健檢查計畫完 成予說明會 (9/22)	◎防災教育週 ☆ ☆ ☆召開家長代表 大會 (9/23星期二視 聽教室)

				☆潔牙訓練 ☆流感名冊建 造	
17	12/21-2/27	☆調查學生才藝 表演節目單 ☆聖誕節節慶活 動12/24	■ #雲水書車 12/22(一)下午 #12/24(三)聖 誕節闖關活動	☆差旅請領 ☆薪津請領	☆健檢學童異常 追蹤 ☆菸害防治與檳 榔防治宣導 ☆營養教育-餐 前5分鐘1-4.5-6 年級☆
21	115/01/18-1	◎網路成癮防制宣 導週 ☆1/19(一)體育 活動 ☆1/20(二)生活 點數兌換 ☆1/20(二)結業 式(12:00放學) ☆1/20(二)13:30 召開期末校務會 議	■ #共備下學期第 一周課程	☆課桌椅調 整請購 ☆校園花草 植栽種植	☆學生SSHIS學 生健康資料上傳 ☆各班潔牙表回 收 ☆期末檢討 健康中心業務及 緊急傷病等 ☆期末班健促趣 味活動 ☆分析學生健康 問題 提出改善策略

臺南市新生國民小學 114 學年度第二學期行事曆

日期	學校行政	教導處	總務處	健康中心	幼兒園
02/01 第二學期開始	☆第 2 學期開始 ☆開學前完成教室內外消毒 ☆巡迴清劑、三級巡檢準備 ☆夜光天使計畫第 3~20 週	#週一 農間演藝車練習 #週二 升旗、各議題宣導 #週三 籃球隊訓練 #週四 英語每週一句 #週五 農間演藝車練習	☆校園安全巡檢 ☆植栽修剪維護 ☆保安定防巡邏工作 ☆水電冷氣網路等經費管 ☆辦公事務費用採購動支 ☆營養午餐供應作業	☆進行全校教職員工餐人數統計 ☆2/9-114 學年(上)學生健康資料上傳 ☆114 年度學生疾病調查上傳 ☆傳染病防治宣導	↓週一紫外線殺菌 ↓週五優良清潔 ↓飲用水連續供水固定式設備維護 ↓每天午餐後例行性消毒 ↓每週公告華單於 line 及公佈欄 ↓開學前環境抽消毒
02//11 - 02/15	☆2/11、12、13 調整為 1/21、22、23 上課。				
02/16- 02/22	☆2/16~20 春節連假。				
02/23 - 03/01	*友誼校園週宣導(農光) 正向管教、性平教育、霸凌防治、反毒、網路安全等 ☆召開健康促進推行委員會 ☆2/23(一)開學 ☆2/25(三)召開校務會議 ☆2/24(二)起 週一、二、四、五 16:20 放學 週三 15:40 放學 ☆3/1(日)臺南市籃球錦標賽 ☆2/27(五)和平紀念日補假	☆2/23(一) 16:00 放學 ☆2/24(二) 夜光天使開始、16:20 放學 ☆2/25(三) 正向管教與霸凌防治研習	☆開學前完成校園安全檢核 ☆飲水消毒 ☆餐廳廚房消毒整理 ☆校園環境整理消毒 ☆物品設備檢查報修 ☆學費三聯單印製發放 ☆勳章申請保費	☆傳染病防治登革熱、肺炎與腸胃等衛生所抽查與宣導 ☆健康中心學生衛材查核與補充 ☆教室採光測量 ☆2/24 日全校進行中午餐後刷牙 ☆ 全校緊急傷傷處理職掌說明 ☆ SSHIS 學生健康資料上傳 ☆ 全校體位與視力測量	↓各項設施、校園安全檢核 ↓第二學期延長照顧調查 ↓公立及非營利幼兒園新生入園注意事項發布 ↓公立及非營利幼兒園招生簡章公告 ↓第二學期延長照顧開始 ↓發給費三聯單(依據公告)
03/02 - 03/08	*健康促進週宣導 認識健康促進各議題 ☆3/3(三)市模範生選舉活動	☆市長盃語文競賽 ☆3/3(一)下午擊水雷車到校 ☆3/4(三)教師閱讀與寫作研習	☆餐飲禮儀及食安衛生宣導 ☆物品設備檢查報修 ☆召開勞資協議會	☆ 全校體位與視力測量 ☆視力保健週 ☆ 口腔保健-潔牙貝式刷牙法宣導 ☆ 全校每週二噴口水使用 ☆ 辦理歐巴尼傳染病 2 甲培強活動 3/20 送件 ☆ 月經平權教月與生理用品介紹	↓3 月份進行新學年度招生 ↓幼幼及非營利幼兒園公告幼生缺額 ↓身高體重測量 ↓預防注射卡統計並回報衛生所 ↓召開勞資協議會 ↓節慶教育(元宵節)
03/09 - 03/15	*防災教育週、口腔衛生宣導週 ☆補辦理 2/21 世界母語日活動 ☆3/10(二)防災演練期間活動時間 ☆3/15(日)英語讀者劇場比賽	☆3/11(三)數位學習平台在教學上的應用研習	☆節約水節電宣導 ☆召開第二學期家長委員會	☆ 口腔保健宣導 中高年級潔牙牙線使用 ☆ 營養教育-餐前教育	↓公立幼兒園入園系統操作研習 ↓防災演練 ↓3/6-3/10 第一次公立幼兒園新生入園登記 ↓3/12 抽籤 ↓3/12-13 報到
03/16 - 03/22	*健康體位宣導週 ☆國小新生報到 1.線上報到： 3 月 20 日(五)上午 9 時至 3 月 28 日(六)中午 12 時 2.現場集中報到 3 月 28 日(六)上午 8~12 時	☆3/18(三)數位融入課中差異化教學分享會	☆資源回收宣導	☆健康促進業務成果檢視 ☆推動健康體位養成活動 ☆推動體適能健康飲食活動	↓3/16-18 第二次公立幼兒園新生入園登記 ↓3/20 第二次公立幼兒園新生入園抽籤 ↓3/20-23 第二次公立幼兒園新生入園報到 ↓小小奧林匹克幼兒健行暨親子活動
03/23 - 03/29	*視力保健宣導週 *性別平等教育週 3/23-27 ☆國小新生報到 1.線上報到： 3 月 20 日(五)上午 9 時至 3 月 28 日(六)中午 12 時 2.現場集中報到 3 月 28 日(六)上午 8~12 時 ☆ 3/27(五) 全校戶外教學 ☆3/24 校園預防犯罪宣導 ☆3/24(二) 英語巡迴車五、六節(4-6 年級參加) ☆3/26(四)中、高年級單字王比賽	☆3/25(三)VR 頭置軟體教材實作研習(活化計畫)2-1—外籍 ☆3/25(三)公誠國小—語英平台使用研習 ☆市模範生表揚(陪讀高中) ☆完成本土語文選修調查 ☆小畢範範文、徵圖比賽	☆飲水檢測 ☆饋領薪水(4 月)	☆視力保健眼球運動 3010 及 120 宣導 ☆ 3/20 辦理歐巴尼傳染病 5 甲第 2 期培強活動送件	↓學費及分流完成 ↓進行保險、雜費、午餐動支 ↓延長照顧補助核定 ↓親子戶外教學日
03/30 - 04/05	*菸癮防治宣導週 ☆校園生活問卷暨問時使用行為問卷施測(4/1-4/30) ☆預防登革熱孳生源噴藥消毒 ☆4/2(四) 新營商會兒童活動 ☆4/3~6 兒童節、清明節連假	☆3/30(一)下午擊水雷車 ☆4/1(三)期中考試卷審題 ☆延緩模範生表揚	☆飲水消毒 ☆消防分組演練 ☆勳章申請保費 ☆饋領薪水	☆ 全校教職員工生緊急傷病訓練 ☆ 營養教育-餐前教育 ☆ 體位與視力不良追蹤 ☆ 健康促進問卷施測	↓節慶教育(兒童節、清明節)

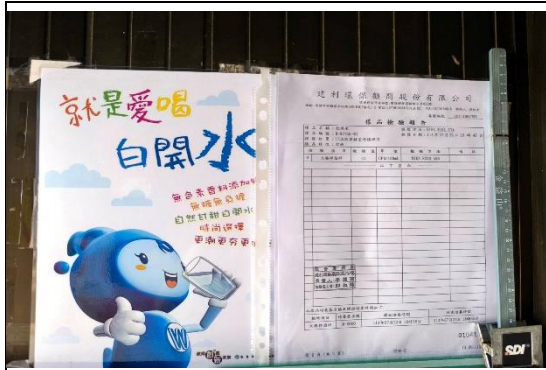
04/06 - 04/12	♡4/3~6 兒童節、清明節連假	☆特教通報系統資料正確性追蹤 ☆4/8(三)教師專業導向命題分享 研習(活化)3-2,	☆整理自給農園。 ☆校慶邀請函及物品採購,	☆ 口腔保健-潔牙貝式刷牙 法、牙線使用。 ☆ 體位與視力不良追蹤。 ☆ 了解全民健保與認購正確用 藥。 ☆電腦資料 SSHIS 系統維護 4/9 日衛生所入校性教育宣導,	↓執行視力/聽力篩檢,
04/13 - 04/19	☆期中評量 4/15(二)、16(三) 4/19(日)09:40 區公所環境衛 生消毒,	☆4/15(三)期中評量成績登記。 ☆市長盃國文競賽。 ☆4/14、15、16 實作聽聞☆資 VR 議題軟體教材實作研習(活化 計畫)2-2,	☆消防演練,	☆ 口腔保健-潔牙貝式刷牙 法、牙線使用。 ☆ 體位與視力不良追蹤	↓遊戲場自主檢査表,
04/20 - 04/26	☆性別平等教育週、環境教育週 4/25(六) 校慶暨社區聯合運動 會。 ☆性別平等教育日 4/20。 ☆世界地球日 4/22,	☆4/22(三)教師專業導向命題分 享研習(活化)3-3,	☆綠色學校申報。 ☆校慶場地準備,	☆ 口腔保健-潔牙貝式刷牙 法、牙線使用。 ☆ 青年級愛滋及性教育宣導,	↓校慶準備活動,
04/27 - 05/03	♡4/27(一)校慶補假。 4/28(二)防疫桶製作、社區防災 演練。 05/03 新奧國小籃球邀請賽。 ♡5/1(五)勞動節放假,	☆4/29(三)期中專業導向命題分 享研習(活化)1。 4/29(三)教科書評選,	☆飲水消毒。 ☆禮儀出差費。 ☆動支雜保費。 ☆禮儀薪水(5月),	☆ 學生體位及視力異常追蹤。 ☆傳染病防治宣導。 ☆ 健康促進問卷檢測☆ 辦理 歐巴尼傳染病 3 甲巡迴活動 4/30 止送件,	↓召開勞資協議會,
05/04 - 05/10	☆傳染病防治宣導,	☆5/6(三)教師資訊教學研習 2-1	☆飲水檢驗,	☆ 全民健保與用藥安全宣導。 ☆ 營養教育-餐前教育。 ☆體位與視力不良追蹤 5/5 日牙醫公會入校抽訪潔牙 執行狀況 ☆健康問卷 5/8 日後到 完成 5/8 日提交潔牙顧慮海報	↓回報視力/聽力篩檢名冊,
05/11 - 05/17	☆母親節感恩活動,	☆5/13(三)教師資訊教學研習 2- 2,	☆水溝清潔整理消毒,	。	↓母親節主題感恩活動,
05/18 - 05/24	☆正向心理健康宣導,	☆5/20(三)差異化教學經驗分享 與討論研習,	☆校園環境整理及布置。 ☆召開勞資協議會,	☆體適能-體位教育宣導。 ☆ 健康促進體適能檢視 ☆ 辦理歐巴尼傳染病 5 甲巡 迴活動 3 期送件,	↓遊戲場自主檢査表,

05/25 - 05/31	☆5/28(四)學力檢測,	☆5/27(三)雙語教學分享研習,	☆消防安全申報。 ☆用藥安全宣導及盤檢。 ☆禮儀薪水(6月)。 ☆動支雜保費,	☆辦理正向心理活動。 ☆ 促進身心健康。 ☆體位與視力不良追蹤。 ☆通知全校教職員工 CPR 參訓報 名 5/29 中山國中潔牙顧摩 3.4.5 年級,	↓視力/聽力篩檢異常簡介,
06/01 - 06/07	☆能源教育週。 ☆六年級期末評量。 6/2(二)、6/3(三)。 ☆6/4(四)中、高年級單字王比賽。 6/7(日)護國佑民平安樂-獨輪車 表演,	☆6/1(一)下午學生書車。 ☆6/3(三)雙語教學分享研習,	☆6月能源教育週。 ☆飲水消毒。 ☆綠色採購線上測驗。 ☆畢業典禮禮區及物品採 購,	☆ 營養教育-餐前教育。 ☆ 異常個案-特殊個案追蹤,	↓發暑假延長照顧調查表。 ↓ 節慶教育(端午節),
06/08 - 06/14	☆畢業班感恩活動。 ☆6/11(四) 英語巡迴車二、三 節 (4-6 年級參加)。	☆6/10(三)期末考試卷審閱。 ☆6/9(二)聯誼簿、作文翻閱,	☆飲水檢測。 ☆樹木修剪,	☆ 營養與性教育防治宣導。 6/8-1-6 年級全校、牙檢及高 清封填,幼兒園塗氣,	↓畢業生主題活動,
06/15 - 06/21	☆畢業典禮 6/17(三)上午	☆6/17(三)教師與安教育研習。 ☆夏日與學參加調查,	☆節電宣導。 ☆畢業典禮場地準備。 ☆消防管理人訓練,	☆ 學童缺點矯治。 ☆視力、體位異常監控追蹤	↓畢業典禮準備活動,
06/22 - 06/28	☆期末評量 6/23(二)、24(三)。 ☆夜光天使結束,	☆6/25(三)期末成績登錄、成績 單印製,	☆環境教育。 ☆淨化空氣品質淨化區種 樹申請,	☆SSHIS 資料整理。 ☆營養教育上傳。 ☆傷病人次護理紀錄登錄。 ☆檢視健康促進成效評估	↓幼兒檔案資料整理,
06/29 - 06/30	☆市長盃頒獎。 ☆生活點數兌換。 ☆6/30(二)結束式(12 時放學)。 ☆6/30(二)期末校務會議暨歡送 退休人員。 ☆7/01(三)暑假開始,	☆召開課後會議 115 學年課程 計畫。 ☆期末校園環境整理,	☆飲水消毒。 ☆全校大掃除。 ☆清潔用具統一存放。 ☆資源回收物品集中。 ☆教學設備保管宣導。 ☆防災防汛整備。 ☆禮儀薪水(7月)。 ☆動支雜保費。 ☆發放費調查(4-6月),	☆傳染病防治宣導。 ☆各班潔牙表回收。 ☆期末檢討。 ☆ 健康中心業務及整合傳病 等。 ☆完成學生各項健康異常追蹤。 ☆健康中心設備盤點,	↓ 同樂會。 ↓ 大掃除。 ↓ 6/30(一)結束式(12 時放學),

(二) 學校物質環境

1. 飲用水設備充足並定期更換相關設備。

2. 推行環保-一人一水壺並鼓勵在校喝白開水 1500c. c。
3. 張貼海報宣導。



飲水機定期管理紀錄表



張貼多喝水小提醒標語



建教師課堂融入飲食指南比列包含水分重要性



學生一人一水壺. 與茶間飲水

(三) 學校社會環境

1. 辦理教職員工生健康促進相關活動：
 - (1)寒暑假活動(2)校外教學(3)教職員工健康活動。(4)新生紀錄王各項運動分數累計
2. 校慶嘉年華-運動會暨闖關活動。
3. 多元學校社團-獨輪車隊、籃球課、搖呼拉圈、樂樂棒球等。
4. 全校健康生活守則及設立獎勵制度並予以表揚體位進步學生。



教職員工生黃金比例 221 飲食設計



台南孔廟戶外校外教學



寒暑假活動-安排運動課程與建立學生運動觀念



樂樂棒球



校慶健康飲食紅綠燈闖關活動



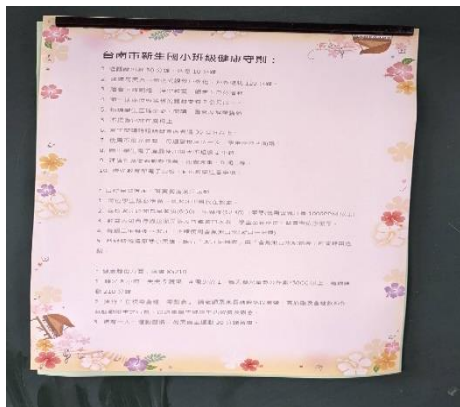
多元學校獨輪車社團



校慶感恩運動會大會拔河比賽



組成籃球隊-鼓勵學生參賽籃球賽事



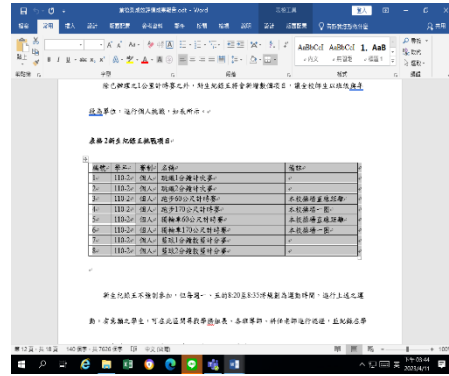
全校健康生活守則

110 學年度第一學期生活點數統計表				
班級	生活點數	數量	生活點數	數量
一年級	10	10	一年級	10
二年級	15	15	二年級	15
三年級	20	20	三年級	20
四年級	25	25	四年級	25
五年級	30	30	五年級	30
六年級	35	35	六年級	35
總計	100	100	總計	100

設立期末生活點數獎勵兌換制度



新生紀錄王活動



新生紀錄王挑戰項目

(四) 健康教育課程及活動

1. 配合董氏基金會推動飲食營養教育，設計以生活技能取向及以學生為中心的健康教學教材
2. 將健康體位議題融入期末全校班級體能比賽校園路跑活動)。
3. 融入健康教育各領域課程，並發展 85210 教案於彈性課程教學
4. 辦理健康教育課程與生活經驗相連結之議題-小小農夫下田去
5. 推動餐前 5 分鐘飲食教育
6. 在地食材--營養教育(配合社區挖地瓜.採玉米體驗)。
7. 獨輪車隊、呼拉圈.籃球隊.樂樂棒球等體能課技能。
8. 定期進行運動團隊訓練課，並依身高客製每人一條跳繩，藉由多元化運動學習，養成學童的固定運動習慣
9. 辦理週三下午教師活化健康生活營，健康飲食設計與米食壽司製作



教職員工食安健康飲食手做壽司製作課程



全校晨間跳律動運動起來

	
<p>期末班級進行體能賽跑比賽發表</p>	<p>健康教育 85210 融入彈性課程教學</p>
	
<p>社區採玉米體驗</p>	<p>進行社團運動團隊訓練</p>

(五) 社區關係

1. 利用班親會、親職講座宣導健康體位重要性。
2. 健促親子闖關活動
3. 結合衛生單位(衛生所、營新醫院、杏仁醫院、健檢團隊…等)加強推動健康體位。
4. 獨輪車隊及籃球隊、樂樂棒球、律動跳舞隊、呼拉圈等表演活動。
5. 每學年舉辦校慶聯合運動會及母親節親職活動結合成果發表會，鼓勵家長與學童參與，一起養成運動習慣。

	
<p>親師座談會宣導飲食紅綠燈觀念</p>	<p>健康體位親師班親會宣導</p>



學生健康檢查-健檢團隊



牙醫口檢



健促親子闖關活動



期末律動成果展演隊表演



校慶聯合運動會



母親節親職活動成果發表會

(六)健康服務

1. 每學年辦理衛教宣導：

- (1)邀請青商基金會入校宣導
- (2)健康飲食宣導。

2. 體位不佳學童個案管理。

3. 利用聯絡簿發體位結果家長通知單，與家長保持雙向聯繫，督促學童良好生活作息習慣，家長簽名後收回條。

4. 提供教職員工血壓量測、身高體重量測服務及諮詢

5. 健康促進闖關活動。

6. 邀請親子健康促進戶外教學飲食健康宣導。



親子戶外教學參加健康飲食宣導



青商會宣導蔬果重要性與點心製作



體位與各項議題健康飲食宣導



健康促進飲食紅綠燈闖關活動



體位不佳學童個案管理

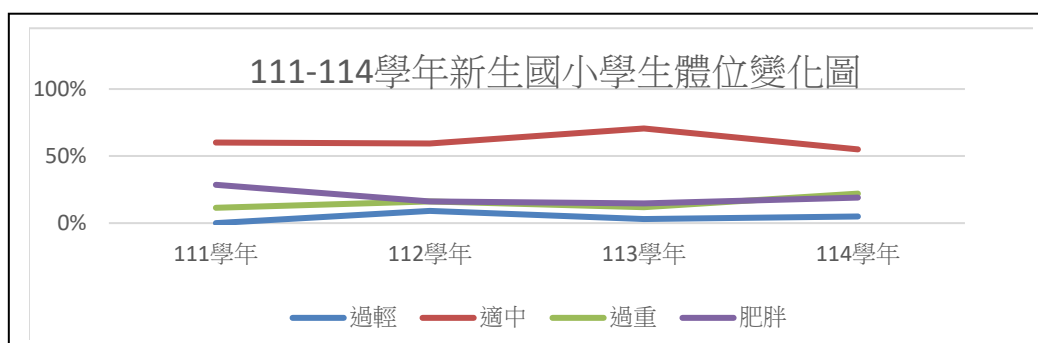


教職員工生. 身高體重腰圍測量

肆、成效：

- 一、114 學年與 113 學年比較學生體位過輕人數率 (2.78%) 持平，體位適中率人數 (63.89%) 約稍持平，體位過重率佔 (22%)，上升 (10%)，肥胖率佔 19%，上升(2%)，沒有顯著變化，須持續帶動體位促進

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
111學年	0%	60%	11.43%	28.57%
112學年	9.11%	59.46%	16.22%	16.22%
113學年	2.94%	70.59%	11.76%	14.7%
114學年	2.94%	54.05%	21.62%	18.92%



伍、分析改進：

一、體位過重與肥胖比率上升，正常體位比率稍持平下降，分析原因為：

1. 本校肥胖學生下課後，課間活動時間短，常需協助校園清潔與教室打掃，續留本校進行夜光點燈課程輔導，體重努力下降，因此過重比例上升。
2. 本校 114 學年上下學期學生體位變化，沒顯著下降，體位控制及追蹤較難持續，夜光與課輔下課活動少及吃點心機會多。
3. 多數學童處於體位適中及過重邊緣，放學後到補習班或安親班，假日與下課居家運動機會少，且因家長工作關係，吃飯時間晚，放學後有吃點心的習慣。

二、改進策略：

1. 落實親子活動配合宣導體位與飲食重要性與家長合作，協助控制飲食，點心選擇少甜食、澱粉類。
2. 建立個案管理，從飲食控制並鼓勵學生參予社團運動。
3. 請夜光點燈老師協商，學生使用 520 便當餐食、採用少油、少鹽、少糖、並減少提供含糖飲料，加強飲食紅綠燈認知等。
4. 持續推動 114 學年本校健康體位-健康生活點數目標前進，增進學童活動動機。

5. 加強推動營養教育，體位控制正確飲食觀念，落實課堂餐前5分鐘認知。