

臺南市柳營區重溪國小114學年度健康促進主推議題--健康體位成效說明

壹、原因、背景成因及現況分析說明：

一、原因：

學生過重和肥胖是現今普遍存在於各學校的重要健康議題。世界衛生組織(World Health Organization, WHO)再三宣示：規律的身體活動及均衡飲食，可以幫助學生維持健康體位、控制體重、減少肥胖並有利於心肺功能的發展。113學年本校學童過重及肥胖比率分別為**11.84%及22.37%**，比全國學童過重與肥胖比率**11.51及13.55%**高出許多。因為學童肥胖不但容易罹患高血脂、高血壓、氣喘，還比一般人更早罹患糖尿病等慢性病，未來中風、心肌梗塞風險也會大幅提高，一直是本校很重視的健康議題。因此，想藉由學校健康促進策略大家齊力按部就班、付諸行動來改善學童健康體位，減少過重及肥胖的比例，降低學生三高的產生。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：對本校家庭、學校、社區進行評估及現況分析（SWOTA）：

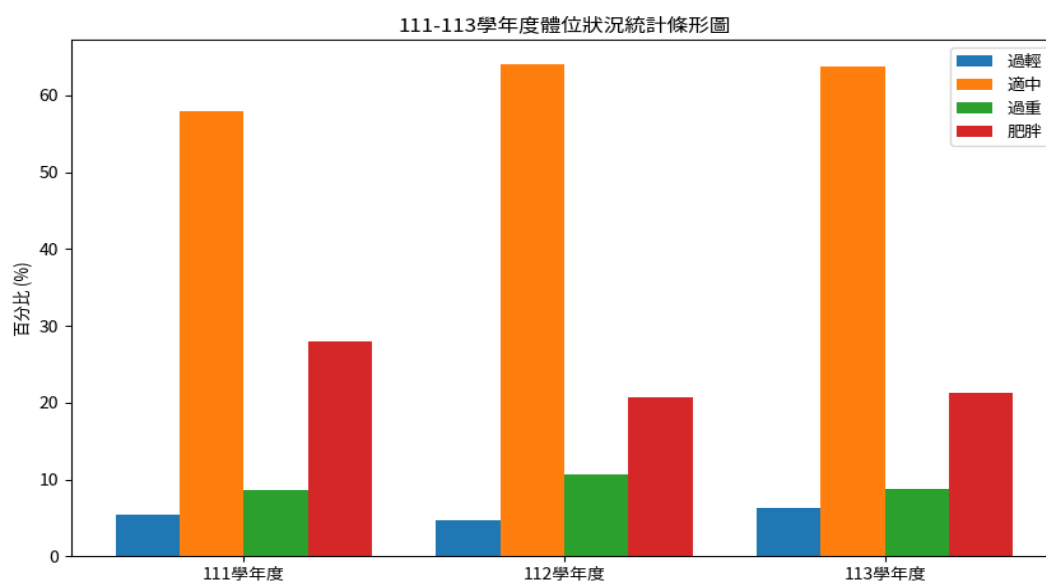
| 因素 | S (優勢) | W (劣勢) | O (機會點) | T (威脅性) | A (行動) |
|------|---|--|--|---|---|
| 學校環境 | 1. 學校 6+1 班，學生 74+21 人，教職員工 18 人，推動議題不算困難。 2. 每週一餐蔬食日，增加學童蔬果攝取量。 | 1. 學生家長以「農」、「工」、「商」居多，學歷不高，且隔代教養占 1/3。 2. 教師以含糖飲料當獎勵品，增加學童熱量攝取。 | 1. 教師服務年資多為 8 年以上者，且具教學熱忱。 2. 學校行政政策與教學活動相輔相成。 3. 溪望農場的植栽。 | 1. 教師(導師)成員居多，要教師達成共識，需以時間換取空間。 2. 教師教學工作已有壓力，實施時可能有阻力。 | 1. 增設桌球教室。 2. 增設遊戲器材。 3. 溪望農場蔬菜植栽融入教學指導健康無負擔的食物。 4. 推行「健康飲食」宣導及措施。 5. 健康體位情境佈置的營造。 6. 增加運動場的夜間照明，鼓勵運動。 |
| 家庭環境 | 1. 隔代教養占 1/3，祖父母會準備三餐，減少外食機會。 | 1. 因學童補習及家長加班，晚餐外食多、蔬果攝取少。 2. 學生喜歡飲料(奶茶、紅茶)及高熱量食物(熱狗、雞塊)。 3. 學童課後照顧機構以含糖飲料及甜點當點心。 4. 家長以含 | 1. 家長會利用閒置空間種植蔬果。 2. 部分家長熱心參與學校活動。 3. 家長放心讓學童到校運動。 4. 學生可塑性高。 | 1. 隔代教養占 1/3，祖父母會準備三餐，烹煮過程高油、高鹽、高糖，無形中增加熱量的攝取。 2. 單親、隔代教養親子戶外活動少學童宅在家使用 3C 產品故戶外活動時間不足 | 1. 加強生活教育提升自制能力。 2. 辦理多元親職教育結合家長與學校共同合作成長。 3. 建立家長「健康體位」之正確觀念。 |

| | | | | | |
|-------------|--|---|--|--|--|
| | | 糖飲料當獎勵品。 | | 120 分鐘。 | |
| 健康教學 | <p>1. 每學期擬定各項衛生教育相關活動，教師均能配合執行。</p> <p>2. 有關健康課程教師會向專業人員尋求支援與協助，隨機或協同教學。</p> <p>3. 健康課程教師每二學年能修畢 18 小時的研習課程。</p> | <p>1. 專業領域不同教師對健康促進學校概念尚不太清楚。</p> <p>2. 部分教師對健康體位觀念尚模糊不清。</p> <p>3. 教師雖然能配合各項教學活動，但較少能主動提出建議。</p> | <p>1. 將健康體位議題融入各班彈性課程，由日常生活習慣做起，培養健康觀念。</p> <p>2. 落實學校戶外教育聯盟本位課程發展，實施、各項體能健康教學。</p> <p>3. 學生可塑性強，提供兒童多元課程或活動，以落實健康行為。</p> | <p>1. 教師非專業人員，在推行上稍有困難。</p> <p>2. 雖然有學校護理師可以協助衛生教育課程，但侷限於班級有個別課程進度問題，無法全員上課。</p> | <p>1. 易於落實小班教學精神。</p> <p>2. 學校規模適合發展學校特色。</p> <p>3. 配合戶外教育聯盟(單車、海洋教育、山野教育等課程)讓學童增加戶外運動。</p> <p>4. 增設桌球教室。</p> <p>5. 增設遊戲器材。</p> <p>6. 辦理或參加相關研習，提昇維護知能。</p> |
| 健康服務 | <p>1. 健康中心等學習情境。</p> <p>2. 與轄區衛生所及柳營奇美醫院互動良好，協同辦理各項健康宣導活動與服務。</p> | <p>1. 社區內無診所，所能提供之醫療資源非常有限。</p> <p>2. 重大傷病須後送柳營奇美醫院或署立新營醫院。</p> <p>3. 單親、隔代教養預防保健觀念低，造成健康體位教育推動與溝通之困難。</p> | <p>1. 利用新生家長座談與班親會宣導各種健康觀念。</p> <p>2. 敏惠護理專科學校及台南應用大學學生願意擔任志工到學校進行宣導活動。</p> | <p>1. 預防疾病觀念薄弱，較重視課業，忽略健康保健。</p> <p>2. 學童就醫不便，造成家長放任不管的情形。</p> | <p>1. 建構共存共榮共贏之生命共同體。</p> <p>2. 成立愛心志工團，提昇社區參與動力。</p> <p>3. 分享開放學校各項資源。</p> |
| 社區環境 | <p>1. 奇美醫院柳營分院的營運，改善本學區民眾醫療品質。</p> <p>2. 衛生所願意提供衛生服務並建立健康促進策略聯盟。</p> | <p>1. 有明顯城鄉差距，資訊取得較不易。</p> <p>2. 柳營工業區的設立，速食店(飲料、炸物)增多。</p> <p>3. 柳營工業區林立，造成空氣污染問題，影響</p> | <p>1. 家長樸實敦厚，透過教育或許能提升健康觀念。</p> <p>2. 鄰近工業區，學生家長相當關心學童安全與健康議題。</p> | <p>1. 部分社區人士保有原先觀念，認為小孩白白胖胖是可愛，不願意帶子女複檢，不重視學童健康體位異常的問題。</p> | <p>1. 辦理親職衛生教育講座，提升家庭教育及衛生觀念。</p> <p>2. 加強健康體位觀念宣導與實作。</p> <p>3. 配合支持衛生單位校園週邊飲食的輔導。</p> |

| | | | | | |
|--|------------------|-------|--|--|--|
| | 3. 鄉下空間大，適合各項運動。 | 戶外運動。 | | | |
|--|------------------|-------|--|--|--|

2. 現況分析

| 111-113學年 體位狀況統計 | 過輕 | 適中 | 過重 | 肥胖 | 過重+肥胖 |
|---------------------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 111學年度 | 5.35% | 58% | 8.65% | 28% | 36.65% |
| 112學年度 | 4.70% | 64% | 10.70% | 20.70% | 31.40% |
| 113學年度 | 6.25% | 63.75% | 8.75% | 21.25% | 30% |



貳、改善策略及實施過程：(依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

(一)訂定學校政策

1. 利用校務會議擬定健康體位計劃，成立推動小組並說明推動細則。
2. 健康體位獎勵辦法與 SH150 實施計畫研擬與推動。
3. 將健康體位課程納入週三彈性課程。
4. 辦理新生家長座談及班親會宣導。
5. 結合社區資源辦理運動會。
6. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。
7. 舉辦家長親師座談，宣導「健康促進學校計劃」內涵。

(二)健康服務

1. 每學期體位的測量與體位不良學童體重的監測並轉知家長。
2. 利用親師聯絡簿將學生狀況轉知家長。
3. 每個月持續監測體位不良學童的身高與體重變化，提醒注重飲食及運動的重要性。
4. 協助超重學童抽血檢查並追蹤矯治。
5. 利用健康促進網路問卷系統之健康體位進行問卷前後測，以瞭解學生對健康體位控制的認知、態度、自我效能及行為的達成率。

(三)健康教學與活動

1. 每日時段 9:20-9:30 及 10:10~10:30 全校實施跑步、跳繩、健康操與愛眼操活動。
2. 推動活力跳繩活動：利用「跑步與跳繩健康存摺」鼓勵學童運動、量身訂做適合自己的跳繩。
3. 配合彈性戶外教育聯盟(單車、海洋教育、山野教育等課程)讓學童增加戶外運動；舉辦體育跳繩競賽。
4. 學期中推動大跑步計畫，讓學童為自己存下健康也幫助學童養成運動的習慣。
5. 溪望農場蔬菜植栽融入教學於班級製作清燙蔬菜、蔬菜湯…等健康無負擔的食物。
6. 推動武術、太鼓、羽球、單車教學課程，培養學童運動維持健康體位。
7. 推行健康吃快樂動計畫，健康體適能及營養教育融入生活、健康教學，配合臺南市健康體適能及午餐教育資訊網/餐前 5 分鐘，辦理相關教學。

(四)學校物質環境

1. 班級皆有飲水機，鼓勵自主飲水：上午 600CC 下午 400CC，在校每日飲水至少 1000CC。
2. 營養午餐飲食宣導：每週四為蔬食日，鼓勵學生多食用蔬食。
3. 午餐食譜經營養師設計後，由中央廚房烹煮，師生共同食用營養午餐，培養均衡飲食習慣。
4. 發展學校運動團隊，如：武術、太鼓及羽球隊，以培養學童運動技能。
5. 量身訂做個人專屬的跳繩、增設桌球教室。
6. 設置並充實多項體育器材用品、適時汰換，提供多元社團活動選擇。
7. 增設運動場的夜間照明，提供學生夜間運動、活動空間，促使運動習慣養成。

(五)學校社會環境

1. 第一節第二節下顆時間配合學校廣播系統播放音樂提醒學生清空教室到戶外活動。
2. 不定期檢查早餐內容物並適時衛教宣導。
3. 衛生所護理師及柳營奇美醫院營養師健康體位暨營養教育宣導。
4. 利用全校班親會宣導一多休息、多喝水、多運動，邀請家長一起為學童的健康把關。
5. 健康體位增能活動：

◎校長教跳繩、拔河--指導選擇自己長度合適的跳繩及跳繩基本動作，增加肌耐力及團隊合作。

◎健康樂活大集合--集合體位過重及超重學童，指導騎飛輪車、跳繩、跑步消耗卡洛里。

(六)社區關係

1. 邀請柳營衛生所、柳營奇美醫院蒞校辦理宣導活動。
2. 舉辦新生座談會、班親會。
3. 參加社區表演活動。
4. 愛心服務站-隨時守護我們的學生。
5. 融入家長與志工的社區運動會。

臺南市 114 學年度重溪國民小學健康體位改善策略及實施過程紀錄

一、活動主題：健康促進~健康體位—獎勵辦法與 SH150 實施計畫研擬與推動

二、辦理時間：1140831 與 1150630

三、活動地點：重溪國小生態教室

四、活動內容：利用校務會議擬定健康體位計畫，成立推動小組並說明推動細則。

臺南市柳營區重溪國民小學 114 學年度學校健康促進實施計畫

依據：臺南市政府教育局 115 年 4 月 29 日南市教(二)字第 1150481058A 號

一、人力配置

| 編制 | 職稱 | 姓名 | 職掌 |
|------|---|--|--|
| 召集人 | 校長 | 吳文達 | 統籌並對健康促進學校相關事宜作決策。 |
| 副召集人 | 家長代表 | 蘭士裕 | 協助推展健康促進學校計畫工作，並積極家長對健康之重視，進而擴大至社區。 |
| 執行秘書 | 教導主任 | 謝瓏鴻 | 1. 研究策劃，督導健康促進學校計畫執行，並協助行政協調。 2. 協調各項執行達成預期指標或進度。 |
| 活動組 | 學務組長 護理師 | 許金水 金佩君 | 1. 負責支援性環境之營造及佈置 2. 辦理健康促進學校相關活動 3. 健康促進相關活動的推行與運作 |
| 教學組 | 教務組長 | 林秀芳 | 負責推動健康議題融入各領域教學 |
| 資訊組 | 網管人員 | 李勇宜 | 健康促進學校網頁製作及維護 |
| 服務組 | 護理師 | 金佩君 | 1. 提供學生、家長、教職員工相關健康諮詢。 2. 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價 3. 負責策劃健康促進學校計畫之推動，協調各項執行及達成預期指標或進度。 4. 計畫對內、對外之聯絡窗口。 |
| 庶務組 | 總務主任 | 李勇宜 | 1. 協助活動會場開放、音響及空調。 2. 負責活動所需物品之採購及經費核銷。 3. 社區及學校資源之協調聯繫。 |
| 支援組 | 一甲教師 二甲教師 三甲教師 四甲教師 五甲教師 六甲教師 小市長 副小市長 | 管舒鈞 鄭婷慧 陳家漢 沈文玲 柳志賢 洪滿女 溫榮翔 陳長志 | 1. 學生之心理輔導、協助及追蹤。 2. 協助班級學生健康促進學校活動之進行及事宜。 |

承辦人：教師兼學務組長 許金水 單位主管：教師兼教導主任 謝瓏鴻 校長：重溪國小校長 吳建邦

臺南市柳營區重溪國小學生每週在校運動 150 分鐘實施計畫

一、依據：
「國民體育法」第 6 條「培養學生規律運動習慣、提升體適能之規定。」

二、目的：

1. 依據國民體育法第 6 條之規定，推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」，藉由法規的修正，明訂學生在校期間應安排學生在校，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。冀望在課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。
2. 藉由 SH150 活動，鼓勵學童多運動。
3. 使學生在畢業前每人至少學會一項運動技能。
4. 藉由動手操作，用心親探健康飲食食材。
5. 利用跳繩等多元化活動項目維持健康體位而努力。

三、時間：每週一至週五，上午第一節及第二節下課實施。

四、地點：重溪國小校園。

五、參加人員：全校師生

六、活動項目：

| | 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 09:20-09:30 | 跳繩/跑步 | 跳繩/跑步 | 跳繩/跑步 | 跳繩/跑步 | 跳繩/跑步 |
| 10:10-10:30 | 健康操 | 跳繩 | 跳繩 | 跳繩 | 愛眼操 |

本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：教師兼學務組長 許金水 單位主管：教師兼教導主任 謝瓏鴻 校長：重溪國小校長 吳建邦



臺南市 114 學年度重溪國民小學健康體位改善策略及實施過程紀錄

一、活動主題：健康促進~健康體位—獎勵辦法與 SH150 實施計畫研擬與推動

二、辦理時間：1140829 與 1150223

三、活動地點：重溪國小輔導室

四、活動內容：利用校務會議擬定健康體位計劃，成立推動小組並說明推動細則。

臺南市柳營區重溪國民小學 114 學年度全校一週作息時間表

| 時間 | 星期 節次 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|------------------------------|----------|--------------------------|--------------|----------------|------------|------------------------------------|
| 7:20-7:40 | | 學生到校 | | | | |
| 7:30-7:40 | | 晨間閱讀 | 晨間閱讀 | 晨間閱讀 | 晨間閱讀 | 晨間閱讀 |
| 7:40-8:00 | | 整潔活動 | 整潔活動 | 整潔活動 | 整潔活動 | 整潔活動 |
| 8:05-8:40 | | 學生集合 (活動中心) 英語繪本故事 | 太鼓社團 練習 | 體能活動日 環境清潔日 | 武術社團 練習 | 學生集合 (活動中心) 低年級說故事 本土語言教學 |
| 8:40-9:20 | 1 | | | | | |
| 9:20-9:30 | | 跑步 | 跑步 | 跑步 | 跑步 | 跑步 |
| 9:30-10:10 | 2 | | | | | |
| 10:10-10:30 | | 健康操 | 跳繩 | 跳繩 整潔活動 | 跳繩 | 愛眼操 |
| 10:30-11:10 | 3 | | | | | |
| 11:20-12:00 | 4 | | | | | |
| 12:00-12:40 | | 午餐、潔牙時間 | | | | |
| 12:40-13:20 | | 午間靜息 | 全校放學 | 午間靜息 | | |
| 13:30-14:10 | 5 | | 教師 進 修 | | | |
| 14:20-15:00 | 6 | | | | | |
| 15:00-15:20 | | 整潔活動 | | 整潔活動 | | |
| 15:20-16:00 | 7 | | | | | |
| 16:00-16:10 | | 放學 | | 放學 | | |
| *學生服裝穿著:每週一、二、四、五:運動服 每週三:便服 | | | | | | |

臺南市柳營區重溪國小 114 學年學生健康體位促進獎勵辦法

一、宗旨

近年新的飲食習慣、生活型態的改變，台灣地區學童的代謝症候群(腰圍肥胖、血壓高、血糖高、血脂高、高三酸甘油酯)人數有逐年上升的情形，代謝症候群是慢性疾病發生前的警訊，向健康是代謝症候群重要的危險因子之一；文獻探討發現者：體重過度使學童抵抗力差，不但生須風險不下隨信，健康也大打折扣，所以體重過度的人應盡量調整到正常範圍，才能增加疾病免疫力。

110 學年本校學童健康比率 21.49%，比全國學童健康比率 14.29%高出許多；體重過輕佔 5.74%相比全國學童 8.55%少，仍是值得重視的健康議題，希望透過獎勵制度達到控制體重的目標，增進學生正確的體位意識及群體體重對健康的重要性，促進養成良好的飲食與生活習慣。

二、實施方式

(一)獎勵對象、適量及超重學童學期初監測結果及規圖，每月測量身高體重並記錄 BMI 值。

(二)健康操孺孺度大集合——活動時間及獎勵辦法：

1. 集合活動時間：

每次第一節下課及第二節下課時間，訓練自晨站自主運動。

第一節下課：跑操場 4 圈或做自己體能跑步。

第二節下課：星期一跳完健康操或星期五跳完愛眼操後，跳繩 200 下或走跨梯 200 下。

星期二及星期四第二節下課：跳繩 500 下或走跨梯 500 下，或做自己體能運動。

2. 獎勵辦法：

參加學童每人會有一本健康護照，每月跑步或跳繩後記錄，每月月底測量 BMI 時護照的會小計當月運動量，若當月段結績 5 次會制不列入計算，每月小計運動量達 5 名者在【健康體位優等榜】上會有一顆章，學期未達五顆章章者可給觀影卷一紙，學期未達四顆章章者可給觀影卷二紙。

體位過輕者學期末 BMI 值較學期初增加者初給「減重點數」10 點。

體位過重者學期初初給「減重點數」10 點，以資鼓勵持續維持適中體位。

三、獎勵成效

1. 體重過重及體重超學生數比例下降 1%。

2. 體重過輕學生數比例下降 1%。

四、本實施計畫呈 校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：教師兼許金水 單位主管：教師兼謝瓊鴻 校長：重溪國小吳建邦



臺南市 114 學年度重溪國民小學健康體位改善策略及實施過程紀錄

- 一、活動主題：健康促進~健康體位—學校物質環境
- 二、辦理時間：114 年 08 月 01 日-115 年 06 月 30 日
- 三、活動地點：重溪國小
- 四、活動內容：班級皆有飲水機、每位新生量身訂製專屬跳繩、健康體位情境佈置



臺南市 114 學年度重溪國民小學健康體位改善策略及實施過程紀錄

- 一、活動主題：健康促進~健康體位—家庭環境教育
- 二、辦理時間：114 年 08 月 01 日-112 年 06 月 30 日
- 三、活動地點：重溪國小活動中心及各班教室
- 四、活動內容：利用新生家長座談及班親會健康宣導



臺南市 114 學年度重溪國民小學健康體位改善策略及實施過程紀錄

- 一、活動主題：健康促進~健康體位--融入教學活動
- 二、辦理時間：114 年 08 月 01 日-115 年 06 月 30 日
- 三、活動地點：重溪國小操場與活動中心
- 四、活動內容：每週一健康操、每週五愛眼操、SH150(每天第一節與第二節下課全校跳繩與跑步鼓勵學童走出戶外)



臺南市 114 學年度重溪國民小學健康體位改善策略及實施過程記錄

- 一、活動主題：健康促進~健康體位--融入教學活動
- 二、辦理時間：114 年 08 月 01 日-115 年 06 月 30 日
- 三、活動地點：重溪活動中心
- 四、活動內容：武術、太鼓、羽球



臺南市 114 學年度重溪國民小學健康體位改善策略及實施過程記錄

一、活動主題：健康促進~健康體位—融入教學

二、辦理時間：114 年 08 月 01 日-115 年 06 月 30 日

三、活動地點：重溪國小的溪望農場

四、活動內容：揮汗播種—翻土. 種青菜. 小麥等及採收後自煮食用



臺南市 114 學年度重溪國民小學健康體位改善策略及實施過程記錄

一、活動主題：健康促進~健康體位--融入教學活動

二、辦理時間：114 年 08 月 01 日-115 年 06 月 30 日

三、活動地點： 各班教室

四、活動內容：餐前五分鐘衛教



臺南市 114 學年度重溪國民小學健康體位改善策略及實施過程記錄

一、活動主題：健康促進~健康體位—融入教學活動

二、辦理時間：1140329 及 1150328

三、活動地點：重溪國小運動場、活動中心

四、活動內容：班際體育競賽及校慶運動會健康飲食創意進場



臺南市 114 學年度重溪國民小學健康體位改善策略及實施過程記錄

一、活動主題：健康促進~健康體位—融入教學活動

二、辦理時間：114 年 08 月 01 日-118 年 06 月 30 日

三、活動地點：重溪國小

四、活動內容：戶外教育聯盟課程



與農會四健會合作健康飲食課程



與農會四健會合作健康飲食課程



單車課程



單車課程



登雞籠山



六年級登合歡山

臺南市 114 學年度重溪國民小學健康體位改善策略及實施過程記錄

一、活動主題：健康促進~健康體位—健康服務

二、辦理時間：114 年 08 月 01 日-115 年 06 月 30 日

三、活動地點：重溪國小健康中心

四、活動內容：體位不良學童給家長的通知單

臺南市柳營區重溪國小學生體位過重或超重家長通知單

____年____班____號姓名

親愛的家長：

貴子女經測量本學期 身高：____公分、體重：____公斤，依據本學期身高、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法，請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：

- 天天吃優質早餐。
- 8: 天天睡足 8 小時。
- 5: 天天吃 5 個拳頭大小的蔬果(3 蔬 2 果)；
 - 用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物；
 - 定時定量；
 - 不以食物作為獎懲。
- 2: 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時；
 - 在餐桌前專心用餐；
 - 細嚼慢嚥。
- 1: 天天累積 60 分鐘以上的運動；
 - 天天走路上下學；
 - 飯後散步。
- 0: 天天喝足 1500 c. c. 的白開水；
 - 不喝含糖飲料。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」www.ym.edu.tw/active/AID

重溪國民小學教導處敬上

臺南市柳營區重溪國小____學生體位過輕家長通知單

____年____班____號姓名

親愛的家長：

貴子女經測量本學期 身高：____公分、體重：____公斤，依據本學期身高、體重測量結果，發現貴子女有體位過輕傾向，需要您的關心。請您共同檢視、鼓勵孩子做到下列事項：

- 天天吃優質早餐。
- 8: 天天睡足 8 小時。
- 5: 天天吃 5 個拳頭大小的蔬果(3 蔬 2 果)；
 - 天天吃優質蛋白約一手掌大小量；
 - 天天喝兩杯低脂牛奶；
 - 用水果、低脂牛奶取代點心；
 - 不以食物作為獎懲。
- 2: 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時；
 - 在餐桌前專心用餐。
- 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 1500 c. c. 的白開水。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」www.ym.edu.tw/active/AID

重溪國民小學教導處敬上

臺南市 114 學年度重溪國民小學健康體位改善策略及實施過程記錄

一、活動主題：健康促進~健康體位—健康服務

二、辦理時間：114 年 08 月 01 日-115 年 06 月 30 日

三、活動地點：柳營國小禮堂

四、活動內容：學生健康檢查



臺南市 114 學年度重溪國民小學健康體位改善策略及實施過程記錄

一、活動主題：健康促進~健康體位—營養午餐飲食宣導

二、辦理時間：114 年 08 月 01 日-115 年 06 月 30 日

三、活動地點：重溪國小網站、各班級佈告欄

四、活動內容：營養菜單設計與健康飲食教學、規範學生生活守則

今日午餐資訊

重溪國小2026-05-15午餐資訊

本校一律使用國產豬、牛肉食材

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| 主食 | 主菜 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐 |
| 米飯 | 黑胡椒豬柳 | 珊瑚炒蛋 | 薑絲耐龍菜 (1) | 日式味噌豆腐 湯 | 小番茄 |

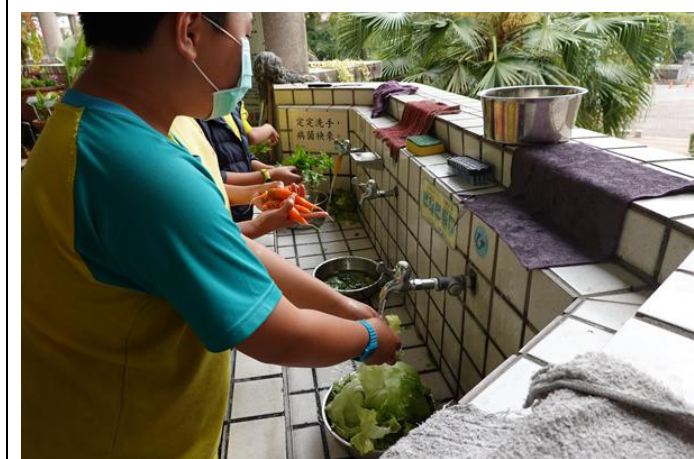




喝白開水~~酷



健康生活守則:不喝含糖飲料、天天3份蔬菜2份水果



溪望農場自種的青菜—清洗



溪望農場自種的青菜--營養好吃

臺南市 114 學年度重溪國民小學健康體位改善策略及實施過程記錄

一、活動主題：健康促進~健康體位—均衡飲食. 我的健康餐盤

二、辦理時間：115 年 03 月 16 日

三、活動地點：重溪國小活動中心

四、活動內容：營養教育宣導



臺南市 114 學年度重溪國民小學健康體位改善策略及實施過程記錄

一、活動主題：健康促進~健康體位-社區關係

二、辦理時間：114 年 08 月 01 日-115 年 06 月 30 日

三、活動地點：學校與社區

四、活動內容：與社區建立夥伴關係，積極參與社區活動，共同營造健康校園



參加荷蘭村表演活動



植樹節太鼓表演



校慶運動會邀請社區家長同樂—趣味競賽



曾文水庫戶外教育



四年級單車課程



農會四健會-健康早餐宣導

參、分析改進:

改善策略:

1. 持續增加活動量，針對體位超重學童每日時段 9:20-9:30 及 10:10~10:30 集中管理實施跑步、跳繩活動並記錄觀察。
2. 教室走廊及健康中心健康體位情境佈置:85210 健康體位核心教育標語設置、BMI 大轉盤、扇形飲食拼圖、有氧階梯踏板、實物飲食模型等教學，另在班級走廊增設~飛輪車，讓學生從遊戲中學習。配合彈性課程讓學童增加戶外運動
3. 持續體能活動:將戶外教育聯盟(單車.海洋教育.山野教育等課程)、武術、太鼓、羽球、桌球課程融入教學。
4. 推動教師以身作則：勿團購含糖飲料、勿用含糖飲料當作學生獎勵。
5. 配合「食農教育」及「健康吃快樂動」，藉由溪望農場的植栽過程增加學童的體能活動並培養健康飲食概念。
6. 配合本校的「溪望銀行」落實健康百分百的獎勵制度，增加學童體位控制的信心與成就感。
7. 透過新生座談，尋求家庭支持，因為孩子的飲食型態與觀念，大多在家庭中，不知不覺，耳濡目染養成的，因此大人在勸誡孩子的時候，應先改變自己對食物的好惡及不良的飲食習慣(不吃早餐、吃消夜等等)，以身作則來營造家庭中健康的飲食環境。
8. 與安親班業者合作推動~零含糖飲料日~。
9. 配合支持衛生單位校園週邊飲食的輔導，杜絕飲品入侵校園。