

八、特色(8%)學校推動健康促進計畫特色

8-1-1 請自行條列說明創意巧思，如行動方案成果、參加健康促進市級或全國比賽績優事項、其他推動特色等，並酌附佐證資料。

九份子國民中小學推動健康促進計畫特色

摘要

本研究旨在探討臺南市立九份子國民中小學於 114 學年度推動健康促進學校計畫之特色、創意巧思與行動方案成果。面對二期校舍工程導致核心運動場域暫時性封閉的「空間赤字」，以及在地高糖飲食文化之外部「致胖因子」共振影響，本校以「健康體位」為主推議題，發展出融合低碳環境、空間活化與跨學段同儕倡議的獨特模式。透過「跨領域水域環境運動」、「下課淨空與零星空間活化」、「同儕賦能多維倡議」及「教職員身心楷模社群」四大核心特色，有效促使親師生深化健康素養。本研究系統化分析此具備創意巧思的行動方案，並羅列相關實作佐證資料（指標 8-1-1），以期作為空間受限學校在健康促進策略轉型上的學術與實務參考。

關鍵字：健康促進學校、健康體位、空間赤字、創意巧思、生活技能、校本課程

壹、緒論與背景現況分析

一、研究動機與背景

九份子國中小位處臺南市安南區低碳示範社區，屬於生活機能成熟區域，校園周邊手搖飲店與加工食品商家林立，建構了高度可及的「致胖微環境」。更嚴峻的是，自 113 學年度起，本校因應二期校舍工程，暫時性封閉了包含籃球場與草皮區在內之核心運動場域，導致人均活動空間急遽萎縮。

二、環境決定論與空間赤字危機

根據「環境決定論 (Environmental Determinism)」觀點，校園運動設施的可近性直接影響學生的身體活動量 (Physical Activity)。當核心場域因工程封閉時，學生傾向於發展出靜態生活型態 (Sedentary Lifestyle)，這將直接導致基礎代謝降低。在長期「入大於出」的能量不平衡下，外部環境的「致胖因子」與內部校園「空間赤字」產生共振效應，使學生體位管理面臨嚴峻考驗。

三、組織運作與主推議題

為打破此負向循環，本校確立以「健康體位」為推動核心，成立由校長領導，納入學務處、衛生組、體育組、營養師、教職員工及家長代表之「健康體位推

動小組」。透過全校教師會議凝聚不使用高糖食品獎勵之共識，並引進專業量測設備（如 TANITA 身體成分儀）進行個案追蹤與監測，落實制度化管理。

貳、學校推動健康促進計畫之特色與創意巧思

本校將物理空間限制視為教學轉型的契機，發展出四大跨領域、具備高度創意巧思的行動方案：

特色一：親水跨域課程

- **創意巧思說明：**在陸地運動場域受限的環境下，學校全面活化在地水域資源與海洋低碳教育優勢。校方跳脫傳統體育課僅在操場操練的思維，積極申請並開辦獨木舟、山野教育、龍舟賽、風帆、SUP（立式划槳）以及游泳課程。
- **行動方案成果：**此策略成功分散了陸上球場封閉的壓力。學生不僅在週末或體育課中體驗高核心參與的水上運動，更將健康體位、體能消耗與環境永續意識（如學生淨灘保衛隊）深度結合，建構出獨樹一格的「親水綠色健康促進」校本體育常態。

特色二：零星空間「微型運動場化」與下課淨空實踐

- **創意巧思說明：**為克服工程期間的活動限制，學校推動「下課教室淨空計畫」。展現空間活化的創意巧思，利用校園走廊或零星剩餘空間設計「跳繩區」與晨間運動專區（利用晨間時間分各年段進行）。
- **行動方案成果：**透過下課時間的教室完全淨空，全校約 1,400 名學生成功增加了每日基礎運動量。此方案除了能達成體位自主管理外，也有效讓雙眼遠離 3C 產品，降低視力不良比率，在「空間赤字」的限制下極大化了身體活動效益。

特色三：同儕賦能（Peer Empowerment）之學生主體多維健康倡議

- **創意巧思說明：**本校拒絕傳統「由上而下」的生硬宣導，改採以學生為主體（Student-Centered）的翻轉倡議模式。學校創立「JOJO 達人秀」、「校園健康主播」、「健康小學堂與闖關」及「流行病保衛者」等多元平台，鼓勵學生自主投稿、登台表演或運用專業錄影設備製作節目。

- **行動方案成果：**
 1. **JOJO 達人秀：**每月第四週利用下課時間在跑馬燈前廣場演出，第一季吸引高達 1,300 名學生、100 名教師共同參與，透過音樂與才藝展現健康活力。
 2. **校園健康主播：**甄選學生主播並由教務處進行錄影設備訓練，定期錄製健康促進節目發放給全校班級收看，達成高度的同儕大眾傳播效益。
 3. **跨學段宣導：**由國中部學生組成的「流行病保衛者」深入國小部班級，自主進行傳染病各式傳染方式與消毒方式的宣導與分享，體現九年一貫學校的學段攜手互助特色。

特色四：教職員身心楷模社群與「致胖環境」全面控制

- **創意巧思說明：**本校強調健康行為的「身教重於言教」，因此組織強大的「教師宣導示範社群」與「教師運動社群」（涵蓋瑜珈、羽球、桌球等）。全體教職同仁在校期間率先實踐楷模行為（餐前觀看 5 分鐘影片、餐後固定使用牙線與含氟牙膏潔牙、在校僅飲用白開水、謝絕含糖飲料）。在環境控制方面，校園嚴格執行高熱量、低營養食品的「不販售、不獎勵」禁令。
- **行動方案成果：**教職員的高度配合為學生樹立了學習典範。配合校園不販售、不獎勵含糖飲料之禁令，成功在外部致胖微環境包圍下，為九份子學子構築了一座高純度的「健康無糖防禦堡壘」。

參、其他推動特色與多元生活技能整合

除了上述四大核心巧思，學校更積極整合外部公部門資源，規劃多元彈性教學：

1. **素養導向主題探究（PBL）：**教師在健康課程中規劃多元彈性模式，例如引進「月經教育-主題探究（PBL）」，透過講座與小組討論、分組介紹，培養學生正向健康態度，甚至進一步引導學生向國小部推廣，建立尊重與自主行動力。
2. **跨部會資源整合之食農教育：**結合教育局、體育局、衛生局等公部門資源，並協同校內志工團開辦「自給農園-享受健康無負擔飲食教育」。學生親自參與耕作，了解天然食材來源、認識「我的餐盤」飲食概念，落實午餐教育並降低剩食率。
3. **親師生走入社區之綠色身體活動：**班級利用週末清晨自發性舉辦「淨空社區環境垃圾計畫」，結合親師生互動。學生利用夾子沿途清理社區環

境，既增加身體活動量、增進社區關懷，又兼顧讓雙眼遠離 3C 產品的視力保健成效。

肆、 結論

臺南市立九份子國中小的健康促進學校計畫，完美體現了「以素養為導向」的健康教育精神。面對二期校舍工程帶來的人均空間萎縮與外部致胖文化的雙重衝擊，計畫透過開拓水域運動、推動下課淨空、落實精緻糖禁令及舉辦學生自主倡議的 JOJO 達人秀與健康主播，成功將物理環境的衝擊降至最低。這種將「健康行為」內化為學生自我賦能，並由教職員以身作則、親師生橫向鏈結的創新巧思，為現代新設校或空間受限學校推動健康促進計畫樹立了極佳的實務典範。

伍、 相關實作與佐證資料條列（附錄）

本計畫各項特色與行動方案皆備有詳實之佐證紀錄檔案：

學校推動健康 促進計畫特色

創意領航・全人健康

突破空間限制，以數據與創意打
造永續健康校園



創意巧思總覽



空間魔術師

突破二期工程限制，化零星走廊為「動態跳繩區」，維持每日規律運動量。



下課淨空令

強制推動「教室清空」政策，讓學生走出戶外，同步達成微運動與視力舒緩。



科技精準測量

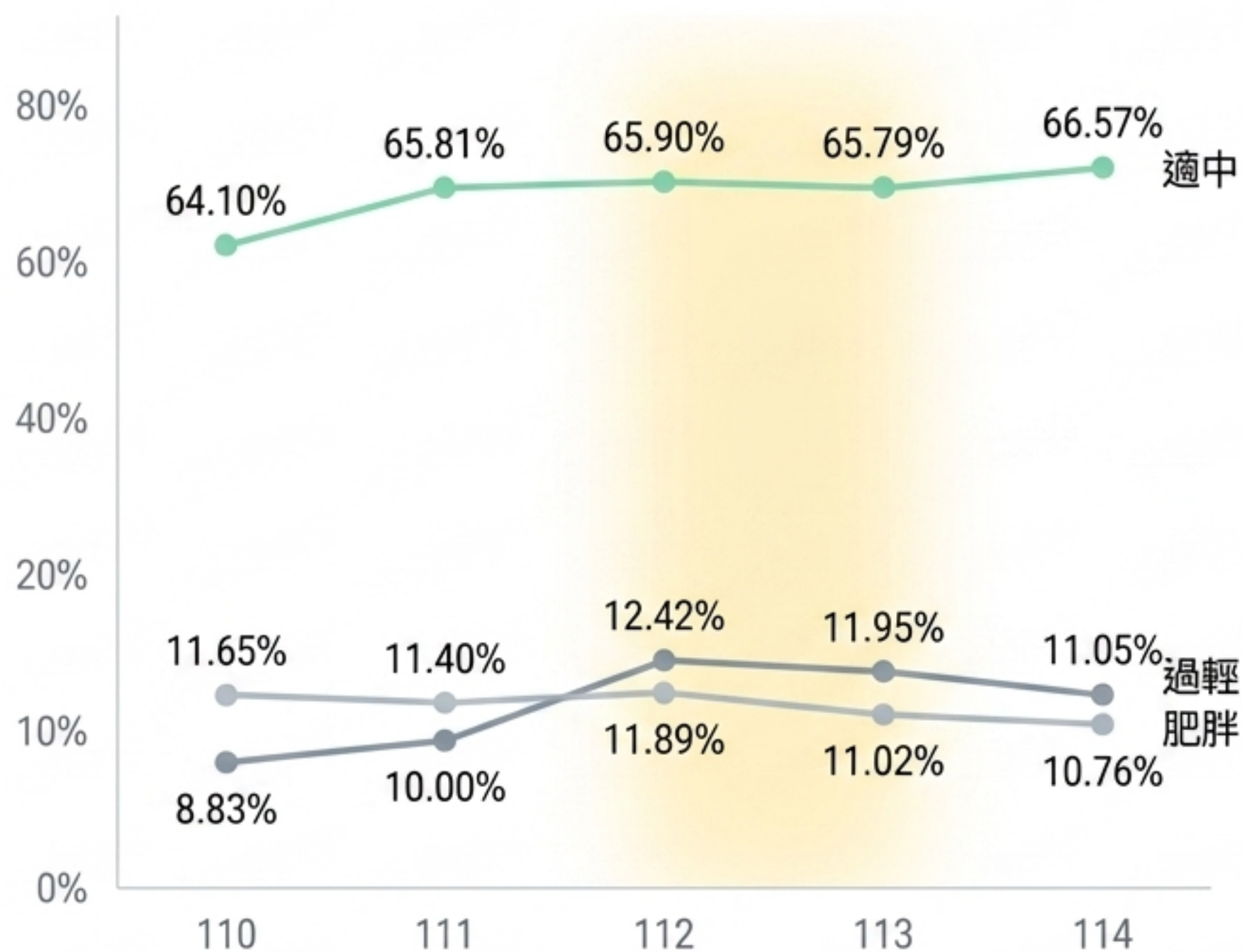
導入 TANITA 身體成分儀，從傳統 BMI 升級為精準的身體組成追蹤與個別化衛教。



賦能大舞台

翻轉上對下宣導，透過「JOJO達人秀」與「健康小學堂」讓學生成為健康倡議主體。

數據洞察：空間變動對體位的真實衝擊



Data Highlights

- 體位適中率由 110 學年度 64.10% 回升至 114 學年度 66.57%。
- 112 學年度過輕比率達高峰 (12.42%)。

空間挑戰

二期工程影響空間限縮。113 學年度肥胖率微幅回升至 11.02%，顯示出「校園空間變動」與「學生體位管理」的高度關聯。促使校方啟動創新空間對策。

系統性對策：六大健康促進架構



精準政策與健康服務：從校園規範到個案追蹤

Policy / 政策



- 跨單位小組：校長領軍，整合學務處、營養師與體育教師。
- 含糖飲料禁令：全校會議明訂，嚴禁高熱量/低營養食品獎勵。

Services / 服務



- 科技追蹤：校護與營養師針對 BMI 異常學生進行晤談。
- 體適能診斷：定期使用 TANIITA 身體成分儀檢測，提供專屬運動處方。

物質環境：突破工程限制的空間創意

創意動態空間：利用走廊與零星空間設置「跳繩區」，克服工程導致的場地封閉。



晨間全民運動：利用晨間零碎時段，引導全校師生於畸零空間進行規律運動。



營養午餐優化：提供標註熱量之精算菜單，推廣全穀雜糧與「天天五蔬果」。

日期	星期	菜名	單位	份數	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	鈉	鉀	纖維
01/19	一	五香雞	2.0	2.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/19	一	豉汁蒸魚	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/19	一	紅燒蹄膀	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/19	一	清炒時蔬	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/19	一	白飯	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/19	一	甜湯	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/20	二	五香雞	2.0	2.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/20	二	豉汁蒸魚	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/20	二	紅燒蹄膀	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/20	二	清炒時蔬	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/20	二	白飯	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/20	二	甜湯	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/21	三	五香雞	2.0	2.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/21	三	豉汁蒸魚	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/21	三	紅燒蹄膀	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/21	三	清炒時蔬	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/21	三	白飯	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/21	三	甜湯	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/22	四	五香雞	2.0	2.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/22	四	豉汁蒸魚	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/22	四	紅燒蹄膀	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/22	四	清炒時蔬	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/22	四	白飯	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/22	四	甜湯	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/23	五	五香雞	2.0	2.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/23	五	豉汁蒸魚	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/23	五	紅燒蹄膀	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/23	五	清炒時蔬	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/23	五	白飯	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
01/23	五	甜湯	1.0	1.0	100.00	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0

社會環境：推動動態校園與去標籤化

動態休息時間（下課淨空令）

強制推行下課教室淨空，鼓勵學生走出戶外微運動，同時有效降低視力惡化風險。



- 下課教室淨空學生降低視力惡化之情形並增加運動量。

去標籤化氛圍（友善校園）

營造不歧視體型、不給予身材壓力的心理安全環境，並引進志工團協助辦理友善校園講座。



- 透過志工團與協辦進行友善校園講座議題。

個人健康技能：培養自我管理的健康素養



飲食素養教育

學習閱讀營養標示，將「我的餐盤」概念落實於日常課程。



自我管理能力

指導學生設定個人運動計畫，並學習情緒管理以避免「壓力性進食」。



使用專屬護照，自主紀錄體態、視力與口腔健康追蹤。

社區關係：親師生與社區的共榮生態圈

學校

親師共同監督

辦理家長健康講座（校長親自宣導），宣導減少居家 3C 使用與健康烹調技巧。



社區醫療媒合

結合鄰近醫院資源，為體位異常學生提供專業醫師或心理師輔導。

社區長者關懷

結合健康課程關懷鄰近社區老人，增加跨世代互動與身體活動量。



全方位健康議題矩陣： 從政策到實踐

	視力保健 (Vision)	口腔衛生 (Oral)	正確用藥與菸檳防制 (Meds/Tobacco)
規範	推動「護眼120」與「3010」原則。	實證導向校牙醫計畫。	無菸校園與正確用藥計畫。
行動	全校每學期視力檢查，落實下課教室淨空。	每週固定實施含氟漱口水，推動牙線與刷牙指導。	聘請社區藥師入校宣導，結合彈性課程繪製防制畫作。

學生倡議與賦能：由下而上的健康行動力

學生不只是健康政策的接收者，更是公部門及校本健康策略推動的倡議主角 (參與人數達 1200+ 人)。



健康小學堂
闖關代表



JOJO 達人秀
展演者



校園健康主播



流行病保衛者



學生淨灘保衛隊



潔牙小天使



學生擔任健康活動關主與志工

焦點活動：健康小學堂大會師

1200 學生參與 | 50 教師協同

Action Sequence

透過局端舉辦之比賽與校本講座，將枯燥的健康知識轉化為實體闖關活動。學生需通過體能障礙（如跨欄）與健康知識問答雙重考驗，寓教於樂。



Evidence Tiles

多元展能舞台：JOJO 達人秀與多元社團

臺南市九份子國民中小學
.....JOJO 達人秀.....
第一季招募開跑!!!!



報名辦法
表演類別不限
適合舞台演出
皆可

時段
每月第四周(二)
下午5、6節下課
跑馬埕前廣場演出

獎勵
國小頒發證書乙張
國中頒發獎乙支

QR Code 1: 每月15敬請賜教

QR Code 2: 請洽主辦

記得上傳影片哦!

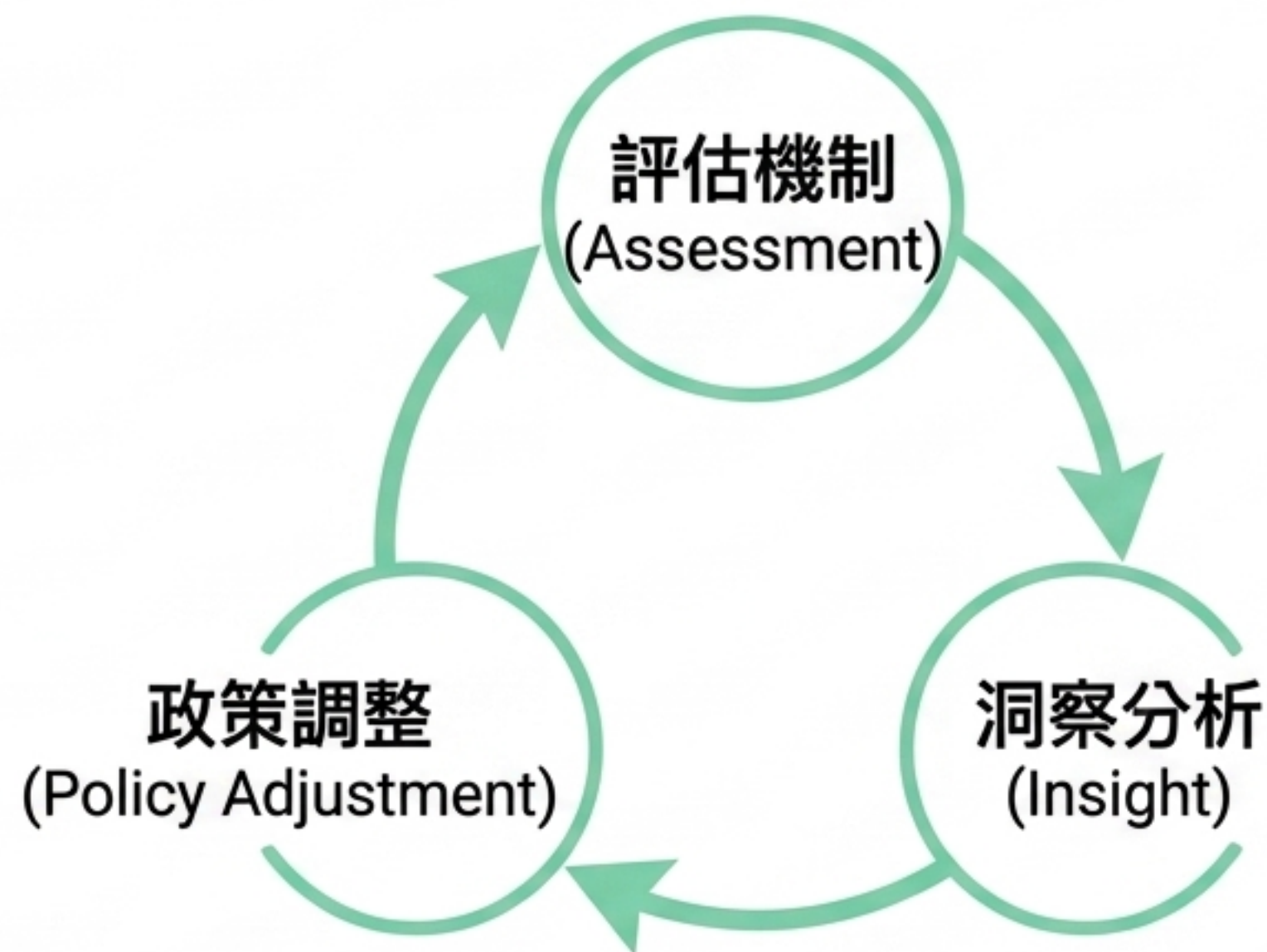
1300 學生參與 | 100 教師支持

- 整合體育與藝術，設立籃球隊、射箭隊、管樂團、弦樂團、舞蹈隊等多達十餘種校隊與社團。
- 提供學生自我實現的舞台，提昇體適能的同時促進身心健康與自信心，獲取家長高度熱烈支持。



成效評估：社會情緒與心理健康量測

健康不僅是身體組成的數據，更包含心理與社會情緒的健全。



校園生活問卷
(Campus Life Questionnaires)

心理量表
(Psychological Scales)

人權問卷
(Human Rights Questionnaires)

系統化了解社會情緒環境營造對全體師生的實質健康影響。

結語：建構永續的健康校園藍圖

創意突圍

在二期工程的空間限制下，以零星空間極大化學生生活動量。

數據導向

導入科技精準監測，政策與衛教皆基於真實數據。

學生賦能

從被動宣導轉為「JOJO秀」與「健康學堂」的主動倡議。

讓健康成為帶得走的能力，成就每一個孩子的全人發展。