

臺南市 114 學年度新南國民小學健康促進學校成果

2-3-1 結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

佐證資料



參加 115 年健康知識大挑戰



參加 115 年健康知識大挑戰



參加 115 年健康知識大挑戰



參加 115 年健康知識大挑戰



參加 114 學年度馬拉松接力對抗賽



參加 114 學年度馬拉松接力對抗賽



參加 114 學年度馬拉松接力對抗賽



參加 114 學年度馬拉松接力對抗賽



參加 114 學年度馬拉松接力對抗賽



參加 114 學年度馬拉松接力對抗賽



校內普及化運動-班際體育競賽



校內普及化運動-班際體育競賽



校內普及化運動-班際體育競賽



校內普及化運動-班際體育競賽



校內普及化運動-班際體育競賽



校內普及化運動-班際體育競賽



校內普及化運動-班際體育競賽



校內普及化運動-班際體育競賽



校內普及化運動-運動會大隊接力



校內普及化運動-運動會大隊接力

臺南市政府衛生局委託辦理113年「健康校園」推動計畫

成果報告



申請單位：臺南市安平區新南國小

註：本計畫書限用中文書寫

【本計畫經費由衛生福利部國民健康署運用菸品健康福利捐支應】

壹、 執行單位基本資料：

1. 機關團體名稱：	臺南市安平區新南國小
2. 統一編號：	69402660
3. 登記地址：	臺南市安平區怡平路6號
4. 立案字號及日期：	(政府機關構免填)
5. 金融機構名稱及帳號：	臺灣銀行臺南分行 帳號：009045097001 戶名：臺南市安平區新南國民小學代收款專戶
6. 組織宗旨或任務：	(政府機關構免填)
7. 負責人姓名：	魏萬能校長
8. 主要推動者姓名：	閻芊樺、鄭惠雯、楊翬玲
9. 聯絡人姓名：	閻芊樺
10. 連絡電話：	06-2973363#733
11. 傳真：	2975768
12. 電子信箱 (E-mail)	chiyuki1027@tn.edu.tw
13. 全校教職員人數:68	學生人數：654

貳、 成果摘要

- 一、規律運動率：經調查統計，本校二年級學生過去整年每週運動3天以上的學生占90%，近一個月則有86%；過去一年中每週運動五天以上的學生有71%，近一個月則有62%。過去一年中每天運動的時間30分鐘以上的學生達到91%，近一個月則有88%。
在調查的學生人數中，近九成的學生皆能達到每週運動三天，至少有七成的學生每週運動累積達到150分鐘。
- 二、營養認知：本問卷調查對象為二年級學生共101位，經統計1~6題後測全對人數占99.01%，7~9題後測全對達到98.02%，10~12題後測全對則有98.02%，可知受測學生對於營養認知的正確率達九成以上。
- 三、菸檳酒防治認知：本問卷共調查228位學生，由統計結果可知，後測正確八題以上的學生共74.55%，全對人數較少。後續檢視問卷作答情形，發現多數學生錯的題目為罰鍰金額，推測可能部分學生對於金錢、罰鍰的認知尚未建立，故講師說明時並沒有太深刻的印象，這方面的概念未來會再持續加強。
- 四、失智症的認知及友善態度：本問卷調查對象共400位，由統計結果得知，後測全對的學生達324人（81%），答對四題的學生有52人（13%），合計答對四題以上之學生達94%。對於失智症的認知正確率達八成以上。

參、計畫期程

一、甘特圖

月次 工作項目	03 月	04 月	05 月	06 月	07 月	08 月
1. 召開健康促進委員會會議	■					
2. 組成健康校園工作團隊	■					
3. 進行現況分析及需求評估	■	■				
4. 擬定健康校園促進計畫	■	■				
5. 建立健康網站與維護	■	■	■	■	■	■
6. 執行健康校園計畫		■	■	■	■	■
7. 期中報告			■			
8. 認知問卷前測			■	■		
9. 體適能活動(教職員工)			■			
10. 菸檳酒講座				■		
11. 失智症講座				■		
12. 營養教育與健康體位講座				■		
13. 班際體育競賽		■	■	■		
14. 認知問卷後測				■		
15. 資料分析與報告撰寫				■	■	■

二、講座時程表

日期時間	5/22	6/6		6/20		6/21	6/25	
課程主題	14:00 ~ 15:00	10:10 ~ 11:00	11:10 ~ 12:00	09:30 ~ 10:20	10:30 ~ 11:20	10:20 ~ 12:00	09:30 ~ 10:20	10:30 ~ 11:20
菸檳酒對人體 的危害		六年級 (外聘)		二年級 (外聘)			五年級 (外聘)	
認識失智症			六年級 (外聘)		四、五年級 (外聘)			一~三年級 (外聘)
體適能活動	教職員工 (內聘)					二年級 (講座+闖關)		
健康體位與 營養教育						(內聘)		

三、班際體育競賽時程表

日期	時間	主題	對象	預估人數
4/22	08:00~08:40	躲避飛盤	三年級	109人
5/3	08:00~08:40	一分鐘拍球	一年級	112人
5/6	08:00~08:40	躲避飛盤	四年級	110人
5/13	08:00~08:40	飛盤擲準	二年級	108人
5/20	08:00~08:40	樂樂棒	五年級	108人
6/7	08:00~08:40	三對三鬥牛(女生) 五對五(男生)	六年級	107人

肆、執行策略及方法

- 一、規律運動率：透過 SH150 計畫、下課教室淨空、設立運動性社團、規劃班際體育競賽等，鼓勵學生多方參與各種體育活動，養成良好的運動習慣。
- 二、營養認知：每學期營養師入班上課，教授健康飲食、營養知識，在 3~6 年級推廣健康護照，鼓勵學生紀錄每日的運動以及飲食習慣，同時將相關的概念帶回家庭中請家長一起檢核，親師生共同合作，促進均衡飲食的習慣。
- 三、菸檳酒防治認知：於學生集會宣導菸檳酒的防治觀念，並與學期中辦理菸檳酒講座，使學生能認識相關的危害與資訊，並能知道如何保護自己避免暴露在這些危險的環境中。
- 四、失智症的認知及友善態度：透過失智友善故事課程及講座，使學生及早認識失智症，了解可能導致失智症的因素，能知道如何避免接觸這些風險，同時希望能提升學生對於失智症的友善態度，並將正確觀念帶回家庭。

六大範疇	校本策略
(一) 學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立學校衛生健康促進工作推動小組，組成跨處室團隊，結合社區相關團體，落實推動執行。 2. 依 112 學年度各項議題擬訂具體可行之目標與實施策略。 3. 將學校衛生與健康校園計畫項目納入學校行事曆及教學計畫，確實執行。 4. 召開健康校園推動委員會議：訂定計畫及各分工與進程規劃。
(二) 健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強化健康中心功能，落實執行健康服務。 2. 每學期定期測量全校學生身高、體重，並發給每位學生身高、體重結果通知單。 3. 落實執行「天天戶外活動 120」原則。 4. 統計受傷學童人數、種類、部位與地點。 5. 建立學童特殊疾病個案管理，並知會導師及體育老師。 6. 辦理營養與體適能教育、菸檳酒防治、失智友善故事課程等講座。 7. 提供學生、教師、志工及家長健康諮詢服務、相關知識。 8. 由營養師設計營養午餐，設置午餐營養食譜公告欄。 9. 發展與社區、醫療院所長期合作的關係。

<p>(三) 教學課程和活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各項健康促進計畫議題融入教學，並辦理各項議題宣導活動。 2. 指導學生正確飲食習慣，推動營養教育。 3. 落實體育課及課外活動正常化。 4. 四至六年級體育課安排游泳課程。 5. 推動充足睡眠、均衡飲食、均衡營養建立正確的知識與行為。 6. 配合董氏推動「健康吃快樂動-健康飲食體位計畫」。 7. 寓教於樂，營養師定期辦理健康飲食闖關活動。 8. 落實書包減重計畫。
<p>(四) 學校社會環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立相互關懷、友善互動和諧環境及「學校-家庭」良好的關係。 2. 依據校園安全管理計畫內容，定期進行檢核。 3. 辦理健康研習，聘請專家講座，提昇教師專業知能。 4. 鼓勵師生下課時，走出教室至戶外活動。 5. 定期舉辦辦理各項體育競賽及健身操比賽，提高參與率。 6. 成立多元運動社團，建立與培養學生運動知識及習慣。 7. 成立教師健康運動社團。
<p>(五) 學校物質環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校出入口及校園醒目處張貼無菸檳酒校園及禁止吸菸標示。 2. 提供無菸毒檳酒的校園，營造安全舒適優質的學習環境。 3. 充實運動設施及改善環境，適時維護風雨球場、網球場的環境。 4. 提供安全飲用水，定時維護及更換飲水機濾芯。 5. 設立午餐廚房，由營養師設計食譜，提供健康營養的午餐。 6. 加強校園綠化美化，營造優質環境。 7. 教導兒童遊戲場遊戲規則。 8. 轉角加裝防撞護條，加強防護學生活動時碰撞受傷之安全措施。 9. 定期檢測與維修學童遊戲及運動器材安全，設置欄杆或下方鋪設軟墊，讓學童或民眾使用更加安全。
<p>(六) 社區關係</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整合學校內外及社區之人力、物力資源，共同推動健康促進議題。 2. 結合與衛生及醫療機構，提供學校教職員工及學生家長諮商與醫療服務。 3. 利用班親會、志工大會、家長代表大會宣導健康校園各項議題重要性，學校作法及家長配合事項。 4. 利用聯絡簿或夾頁，向家長宣導健康促進各項議題重要性，學校作法及家長配合事項。 5. 開放校園公共空間，提供社區民眾運動。 6. 與衛生單位或民間團體合辦健康體位、菸〈檳〉防制、失智症友善課程等講座。

伍、 執行成果

一、 照片及說明至少8張



說明：失智友善社區講座—講師以繪本分享失智症相關資訊



說明：講師說明失智症患者的社會資源



說明：失智友善社區講座—填寫前測



說明：講師說明失智友善手勢之涵義，並請學生示範



說明：失智友善社區講座—講師以繪本分享失智症患者之症狀



說明：失智友善社區講座—填寫後測



說明：營養講座—營養師示範每餐水果份量



說明：營養講座—營養師說明每日堅果種子一茶匙的份量



說明：闖關活動—營養彈珠台



說明：闖關活動—營養配對



說明：健康體位講座—講師調查每周運動頻率



說明：健康體位講座—講師講述維持健康體位的方法



說明：闖關活動—跳繩



說明：闖關活動—跳繩



說明：菸檳酒防治講座—講師說明香菸內有害物質



說明：菸檳酒防治講座—講師說明二手煙菸



說明：菸檳酒防治講座—講師說明電子菸



說明：菸檳酒防治講座—講師說明嚼檳榔的危害



說明：菸檳酒防治講座—講師進行有獎徵答



說明：菸檳酒防治講座—講師介紹戒菸四招



說明：教職員工體適能講座—三分鐘登階介紹



說明：教職員工體適能講座—柔軟度測試



說明：教職員工運動社團—桌球



說明：教職員工運動社團—桌球



說明：班級體育競賽—一年級一分鐘拍球比賽



說明：班級體育競賽—二年級飛盤擲準比賽



說明：班級體育競賽—四年級躲避飛盤比賽



說明：班級體育競賽—五年級樂樂棒球賽

112學年體位控制班體位測量紀錄表											
第一學期(112.09)						第二學期(112.02)					
學號	姓名	身高	體重	BMI	BMI	學號	姓名	身高	體重	BMI	BMI
143	林	145.8	48.9	29.4	29.4	143	林	145.8	48.9	29.4	29.4
144	林	145.8	48.9	29.4	29.4	144	林	145.8	48.9	29.4	29.4
145	林	145.8	48.9	29.4	29.4	145	林	145.8	48.9	29.4	29.4
146	林	145.8	48.9	29.4	29.4	146	林	145.8	48.9	29.4	29.4
147	林	145.8	48.9	29.4	29.4	147	林	145.8	48.9	29.4	29.4
148	林	145.8	48.9	29.4	29.4	148	林	145.8	48.9	29.4	29.4
149	林	145.8	48.9	29.4	29.4	149	林	145.8	48.9	29.4	29.4
150	林	145.8	48.9	29.4	29.4	150	林	145.8	48.9	29.4	29.4
151	林	145.8	48.9	29.4	29.4	151	林	145.8	48.9	29.4	29.4
152	林	145.8	48.9	29.4	29.4	152	林	145.8	48.9	29.4	29.4
153	林	145.8	48.9	29.4	29.4	153	林	145.8	48.9	29.4	29.4
154	林	145.8	48.9	29.4	29.4	154	林	145.8	48.9	29.4	29.4
155	林	145.8	48.9	29.4	29.4	155	林	145.8	48.9	29.4	29.4
156	林	145.8	48.9	29.4	29.4	156	林	145.8	48.9	29.4	29.4
157	林	145.8	48.9	29.4	29.4	157	林	145.8	48.9	29.4	29.4
158	林	145.8	48.9	29.4	29.4	158	林	145.8	48.9	29.4	29.4
159	林	145.8	48.9	29.4	29.4	159	林	145.8	48.9	29.4	29.4
160	林	145.8	48.9	29.4	29.4	160	林	145.8	48.9	29.4	29.4
161	林	145.8	48.9	29.4	29.4	161	林	145.8	48.9	29.4	29.4
162	林	145.8	48.9	29.4	29.4	162	林	145.8	48.9	29.4	29.4
163	林	145.8	48.9	29.4	29.4	163	林	145.8	48.9	29.4	29.4
164	林	145.8	48.9	29.4	29.4	164	林	145.8	48.9	29.4	29.4
165	林	145.8	48.9	29.4	29.4	165	林	145.8	48.9	29.4	29.4
166	林	145.8	48.9	29.4	29.4	166	林	145.8	48.9	29.4	29.4
167	林	145.8	48.9	29.4	29.4	167	林	145.8	48.9	29.4	29.4
168	林	145.8	48.9	29.4	29.4	168	林	145.8	48.9	29.4	29.4
169	林	145.8	48.9	29.4	29.4	169	林	145.8	48.9	29.4	29.4
170	林	145.8	48.9	29.4	29.4	170	林	145.8	48.9	29.4	29.4
171	林	145.8	48.9	29.4	29.4	171	林	145.8	48.9	29.4	29.4
172	林	145.8	48.9	29.4	29.4	172	林	145.8	48.9	29.4	29.4
173	林	145.8	48.9	29.4	29.4	173	林	145.8	48.9	29.4	29.4
174	林	145.8	48.9	29.4	29.4	174	林	145.8	48.9	29.4	29.4
175	林	145.8	48.9	29.4	29.4	175	林	145.8	48.9	29.4	29.4
176	林	145.8	48.9	29.4	29.4	176	林	145.8	48.9	29.4	29.4
177	林	145.8	48.9	29.4	29.4	177	林	145.8	48.9	29.4	29.4
178	林	145.8	48.9	29.4	29.4	178	林	145.8	48.9	29.4	29.4
179	林	145.8	48.9	29.4	29.4	179	林	145.8	48.9	29.4	29.4
180	林	145.8	48.9	29.4	29.4	180	林	145.8	48.9	29.4	29.4
181	林	145.8	48.9	29.4	29.4	181	林	145.8	48.9	29.4	29.4
182	林	145.8	48.9	29.4	29.4	182	林	145.8	48.9	29.4	29.4
183	林	145.8	48.9	29.4	29.4	183	林	145.8	48.9	29.4	29.4
184	林	145.8	48.9	29.4	29.4	184	林	145.8	48.9	29.4	29.4
185	林	145.8	48.9	29.4	29.4	185	林	145.8	48.9	29.4	29.4
186	林	145.8	48.9	29.4	29.4	186	林	145.8	48.9	29.4	29.4
187	林	145.8	48.9	29.4	29.4	187	林	145.8	48.9	29.4	29.4
188	林	145.8	48.9	29.4	29.4	188	林	145.8	48.9	29.4	29.4
189	林	145.8	48.9	29.4	29.4	189	林	145.8	48.9	29.4	29.4
190	林	145.8	48.9	29.4	29.4	190	林	145.8	48.9	29.4	29.4

說明：護理師針對體位超重學童進行個案管理



說明：護理師定期協助學童測量體重並記錄體位變化



說明：護理師不定時與學生討論體位變化狀況與可再增強部分



說明：護理師不定時與學生衛教



說明：電梯前、健康中心張貼海報

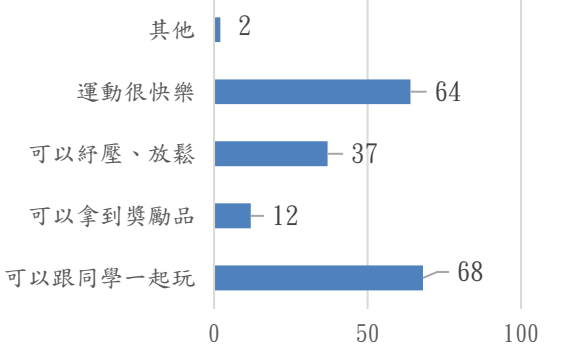
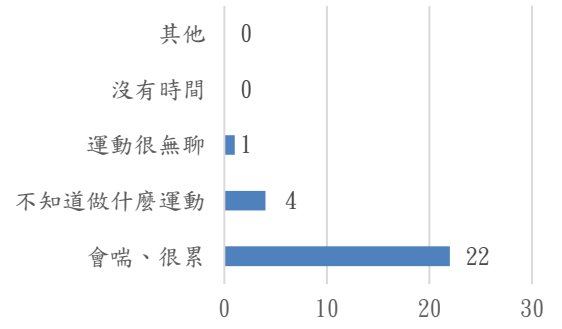
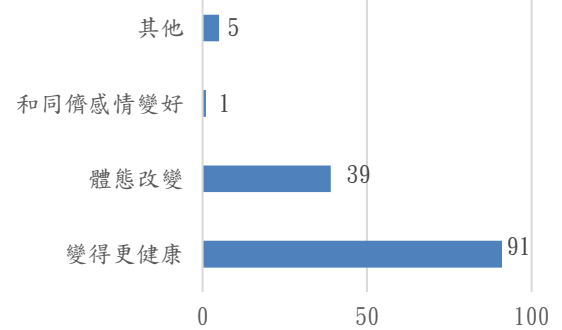


說明：體位進步前五名公開頒獎

二、 附件四-2：身體活動（運動行為）改變統計表(並另提供問卷建檔格式 EXCEL 檔)

身體活動（運動行為）改變統計表															
項目	題目	回覆答案	統計結果												
1	回想過去一整年，除了體育課之外有額外的運動時間嗎？	有 沒有	<p>A pie chart with two segments. A large blue segment represents '有' (Yes) at 96%. A small red segment represents '沒有' (No) at 4%. A legend below the chart shows a blue square for '有' and a red square for '沒有'.</p> <table border="1"> <tr><th>回覆</th><th>百分比</th></tr> <tr><td>有</td><td>96%</td></tr> <tr><td>沒有</td><td>4%</td></tr> </table>	回覆	百分比	有	96%	沒有	4%						
回覆	百分比														
有	96%														
沒有	4%														
2	過去一整年每周運動的天數？	0 天 1~2 天 3~4 天 5~6 天 7 天	<p>A pie chart with five segments. The segments are: 0天 (0%, white), 1~2天 (10%, red), 3~4天 (19%, green), 5~6天 (43%, purple), and 7天 (28%, blue). A legend below the chart shows colored squares for each category.</p> <table border="1"> <tr><th>天數</th><th>百分比</th></tr> <tr><td>0天</td><td>0%</td></tr> <tr><td>1~2天</td><td>10%</td></tr> <tr><td>3~4天</td><td>19%</td></tr> <tr><td>5~6天</td><td>43%</td></tr> <tr><td>7天</td><td>28%</td></tr> </table>	天數	百分比	0天	0%	1~2天	10%	3~4天	19%	5~6天	43%	7天	28%
天數	百分比														
0天	0%														
1~2天	10%														
3~4天	19%														
5~6天	43%														
7天	28%														
3	過去一整年每天運動多久時間	10 分鐘以下 10-30 分鐘 30-60 分鐘 60 分鐘以上	<p>A pie chart with four segments. The segments are: 10分鐘以下 (0%, white), 10-30分鐘 (9%, red), 30-60分鐘 (45%, green), and 60分鐘以上 (46%, purple). A legend below the chart shows colored squares for each category.</p> <table border="1"> <tr><th>時間</th><th>百分比</th></tr> <tr><td>10分鐘以下</td><td>0%</td></tr> <tr><td>10-30分鐘</td><td>9%</td></tr> <tr><td>30-60分鐘</td><td>45%</td></tr> <tr><td>60分鐘以上</td><td>46%</td></tr> </table>	時間	百分比	10分鐘以下	0%	10-30分鐘	9%	30-60分鐘	45%	60分鐘以上	46%		
時間	百分比														
10分鐘以下	0%														
10-30分鐘	9%														
30-60分鐘	45%														
60分鐘以上	46%														

4	每週運動的天數?	0 天 1~2 天 3~4 天 5~6 天 7 天	<p>Detailed description: A pie chart illustrating the distribution of weekly exercise frequency. The largest segment is 5-6 days at 38%, followed by 3-4 days and 7 days at 24% each, 1-2 days at 14%, and 0 days at 0%.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>天數</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0 天</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>1~2 天</td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>3~4 天</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>5~6 天</td> <td>38%</td> </tr> <tr> <td>7 天</td> <td>24%</td> </tr> </tbody> </table>	天數	百分比	0 天	0%	1~2 天	14%	3~4 天	24%	5~6 天	38%	7 天	24%				
天數	百分比																		
0 天	0%																		
1~2 天	14%																		
3~4 天	24%																		
5~6 天	38%																		
7 天	24%																		
5	每天運動多久時間?	10 分鐘以下 10-30 分鐘 30-60 分鐘 60 分鐘以上	<p>Detailed description: A pie chart showing the distribution of daily exercise duration. The majority, 59%, exercise for 30-60 minutes. Other categories include 60 minutes or more (29%), 10-30 minutes (12%), and 10 minutes or less (0%).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10 分鐘以下</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>10-30 分鐘</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>30-60 分鐘</td> <td>59%</td> </tr> <tr> <td>60 分鐘以上</td> <td>29%</td> </tr> </tbody> </table>	時間	百分比	10 分鐘以下	0%	10-30 分鐘	12%	30-60 分鐘	59%	60 分鐘以上	29%						
時間	百分比																		
10 分鐘以下	0%																		
10-30 分鐘	12%																		
30-60 分鐘	59%																		
60 分鐘以上	29%																		
6	喜歡運動嗎?	喜歡 還好 不喜歡	<p>Detailed description: A pie chart representing respondents' attitudes towards exercise. 71% of respondents like exercise, 26% find it 'okay', and 3% do not like it.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>態度</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>喜歡</td> <td>71%</td> </tr> <tr> <td>還好</td> <td>26%</td> </tr> <tr> <td>不喜歡</td> <td>3%</td> </tr> </tbody> </table>	態度	百分比	喜歡	71%	還好	26%	不喜歡	3%								
態度	百分比																		
喜歡	71%																		
還好	26%																		
不喜歡	3%																		
7	喜歡/感興趣的運動項目?(可複選)	跑步 跳繩 騎腳踏車 游泳 打球 跳舞 其他	<p>Detailed description: A horizontal bar chart showing the number of respondents who prefer or are interested in various sports. Running is the most popular at 64, followed by cycling at 57, basketball at 56, and swimming at 49.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>運動項目</th> <th>人數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>其他</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>跳舞</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>打球</td> <td>56</td> </tr> <tr> <td>游泳</td> <td>49</td> </tr> <tr> <td>騎腳踏車</td> <td>57</td> </tr> <tr> <td>跳繩</td> <td>55</td> </tr> <tr> <td>跑步</td> <td>64</td> </tr> </tbody> </table>	運動項目	人數	其他	9	跳舞	16	打球	56	游泳	49	騎腳踏車	57	跳繩	55	跑步	64
運動項目	人數																		
其他	9																		
跳舞	16																		
打球	56																		
游泳	49																		
騎腳踏車	57																		
跳繩	55																		
跑步	64																		

8	喜歡運動的原因? (可複選)	可以跟同學一起玩 可以拿到獎勵品 可以紓壓、放鬆 運動很快樂 其他	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>原因</th> <th>人數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>其他</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>運動很快樂</td> <td>64</td> </tr> <tr> <td>可以紓壓、放鬆</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>可以拿到獎勵品</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>可以跟同學一起玩</td> <td>68</td> </tr> </tbody> </table>	原因	人數	其他	2	運動很快樂	64	可以紓壓、放鬆	37	可以拿到獎勵品	12	可以跟同學一起玩	68
原因	人數														
其他	2														
運動很快樂	64														
可以紓壓、放鬆	37														
可以拿到獎勵品	12														
可以跟同學一起玩	68														
9	不喜歡運動的原因? (可複選)	會喘、很累 不知道做什麼運動 運動很無聊 沒有時間 其他	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>原因</th> <th>人數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>其他</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>沒有時間</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>運動很無聊</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>不知道做什麼運動</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>會喘、很累</td> <td>22</td> </tr> </tbody> </table>	原因	人數	其他	0	沒有時間	0	運動很無聊	1	不知道做什麼運動	4	會喘、很累	22
原因	人數														
其他	0														
沒有時間	0														
運動很無聊	1														
不知道做什麼運動	4														
會喘、很累	22														
10	運動帶給你的好處?	變得更健康 體態改變 和同儕感情變好 其他	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>好處</th> <th>人數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>其他</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>和同儕感情變好</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>體態改變</td> <td>39</td> </tr> <tr> <td>變得更健康</td> <td>91</td> </tr> </tbody> </table>	好處	人數	其他	5	和同儕感情變好	1	體態改變	39	變得更健康	91		
好處	人數														
其他	5														
和同儕感情變好	1														
體態改變	39														
變得更健康	91														

本問卷調查對象為二年級學生共105人。由統計表可知，調查的學生中有96%會在體育課以外的時間有額外的運動；過去一年每週運動1~2天的學生有10%、3~4天的同學19%、5~6天的學生43%、每天都有運動的學生有28%，統計中每週運動5天以上的學生共有71%。過去一年中每天運動的時間30分鐘以上的學生達到91%、10~30分鐘的學生有9%，沒有10分鐘以下的學生。

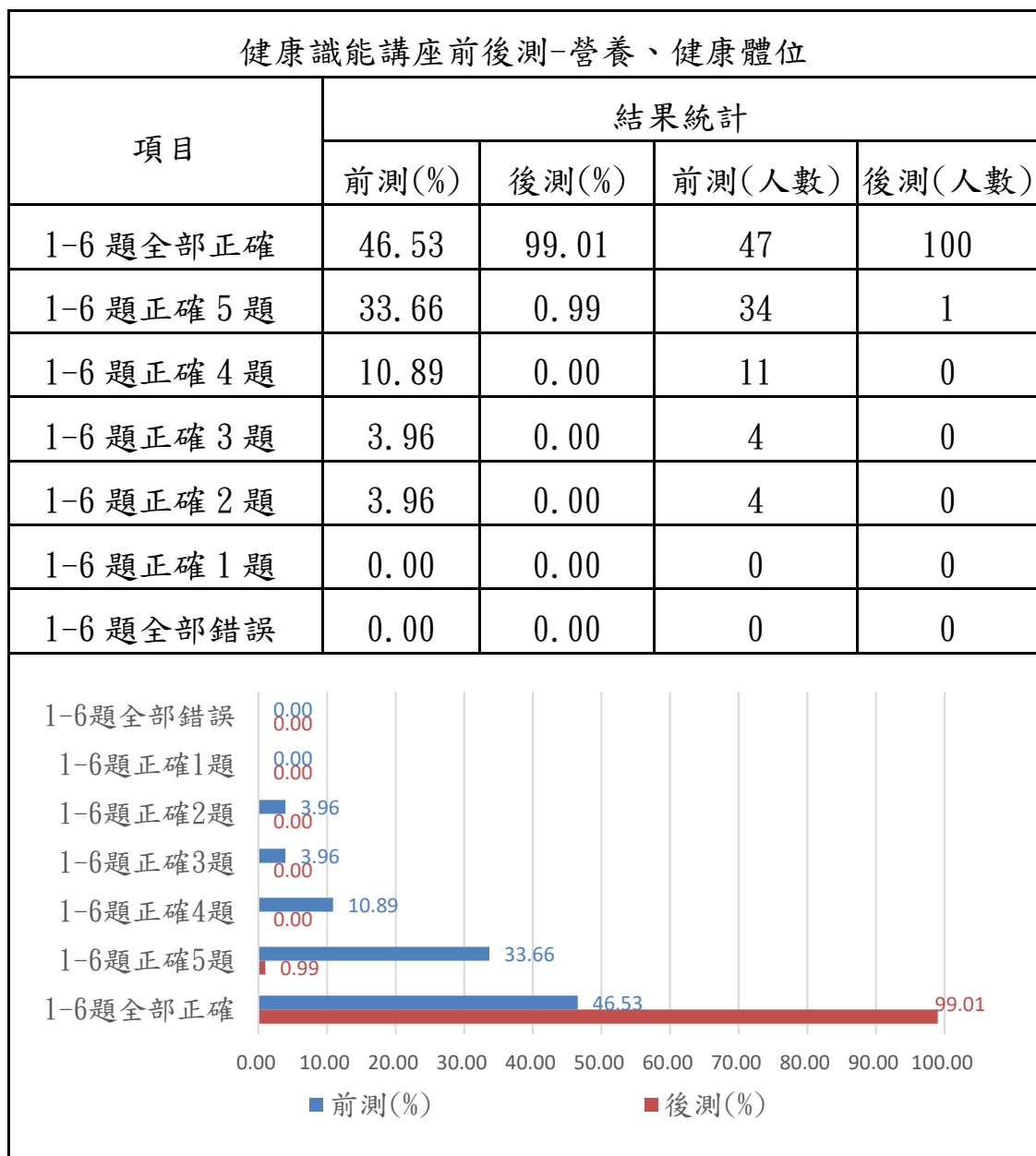
而近一個月的運動情形統計數據顯示，每週運動1~2天的學生有14%、3~4天的學生有24%，每週運動5天以上的學生有62%；每天運動時間10~30分鐘的學生有12%、30~60分鐘的學生有59%、60分鐘以上有29%。

從以上數據可知近一個月內的運動天數以及時間較整年略為減少，推測可能原因為整年的運動情形包括寒暑假，學生有較多的時間可以運動，而平常上課

日，本校多數學生放學後會前往補習、課後、安親班等，又本問卷施測時間為學期末，接近段考的課業壓力可能使學生將較多時間放在複習上。但從統計可知，近一個月每週運動5天以上、每天運動30分鐘以上之學生仍為多數。

由此表第六題可知，有71%的學生皆喜歡運動，部分學生表示還好，僅有3%的學生表示不喜歡運動。喜歡的原因大多是因為覺得運動很快樂，且能跟同學一起玩，而較不喜歡運動的原因多數是因為運動會喘會累；有91位學生認為運動能讓身體更健康，同時也有39位學生認為運動能改變體態，表示多數學生皆能了解運動對自己的好處。

三、 附件五-2：健康識能講座-1(營養、健康體位) 統計表(問卷前後測分析，並另提供問卷建檔格式 EXCEL 檔)



7-9 題全部正確	11.88	98.02	12	99
7-9 題正確 2 題	27.72	1.98	28	2
7-9 題正確 1 題	43.56	0.00	44	0
7-9 題全部錯誤	15.84	0.00	16	0
10-12 題全部正確	29.70	97.03	30	98
10-12 題正確 2 題	44.55	2.97	45	3
10-12 題正確 1 題	23.76	0.00	24	0
10-12 題全部錯誤	0.99	0.00	1	0

Category	Pre-test (%)	Post-test (%)
10-12 題全部錯誤	0.99	0.00
10-12 題正確 1 題	23.76	0.00
10-12 題正確 2 題	44.55	2.97
10-12 題全部正確	29.70	97.03
7-9 題全部錯誤	15.84	0.00
7-9 題正確 1 題	43.56	0.00
7-9 題正確 2 題	27.72	1.98
7-9 題全部正確	11.88	98.02

本問卷調查對象為二年級學生共101位，由統計表可知，受測學生在前後測有明顯的進步，1~6題每天需要攝取的營養份量，前測全對為46.53%，後測則達到99.01%；7~9題對於全穀類的認識，前測全對僅11.88%，後測則達到98.02%；10~12題前測全對的學生有29.70%，後測則有98.02%。後測的正確率皆提升到9成以上，表示在經過講座之後，學生對於營養與健康體位相關的認知皆有明顯提升。

四、附件六-2：健康識能講座-2(菸、檳、酒) 統計表(問卷前後測分析，並另提供問卷建檔格式 EXCEL 檔)

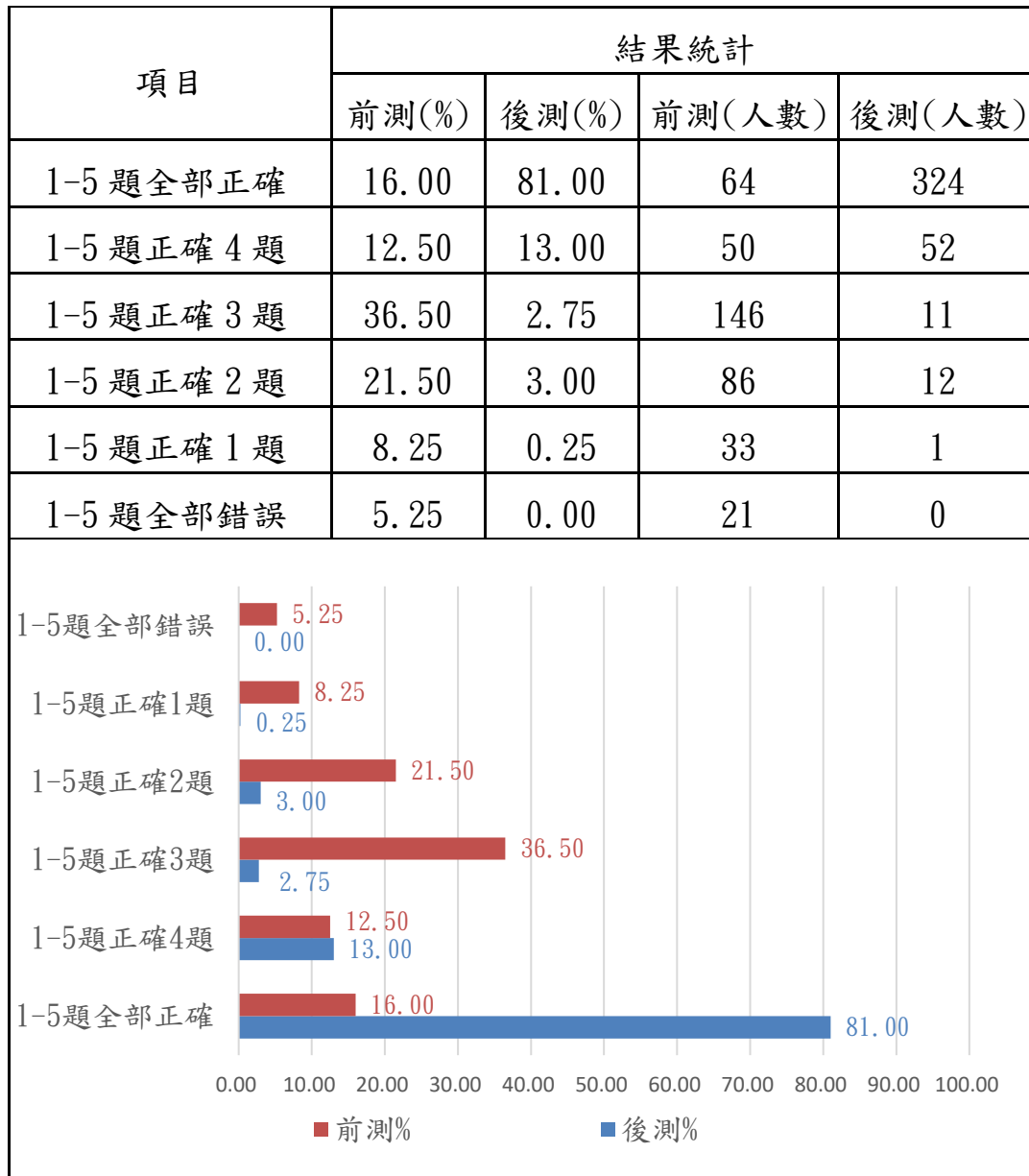
健康識能講座前後測-菸檳酒				
項目	結果統計			
	前測(%)	後測(%)	前測(人數)	後測(人數)
1-10 題全部正確	3.07	10.96	7	25
1-10 題正確 9 題	17.98	35.96	41	82
1-10 題正確 8 題	26.32	27.63	60	63
1-10 題正確 7 題	19.30	11.84	44	27
1-10 題正確 6 題	11.40	7.46	26	17
1-10 題正確 5 題	10.09	2.19	23	5
1-10 題正確 4 題	2.19	3.07	13	7
1-10 題正確 3 題	3.95	0.44	5	1
1-10 題正確 2 題	3.95	0.44	9	1
1-10 題正確 1 題	0.00	0.00	0	0
1-10 題全部錯誤	0.00	0.00	0	0

項目	前測(%)	後測(%)
1-10 題全部錯誤	0.00	0.00
1-10 題正確 1 題	0.00	0.00
1-10 題正確 2 題	3.95	0.44
1-10 題正確 3 題	3.95	0.44
1-10 題正確 4 題	2.19	3.07
1-10 題正確 5 題	10.09	2.19
1-10 題正確 6 題	11.40	7.46
1-10 題正確 7 題	19.30	11.84
1-10 題正確 8 題	26.32	27.63
1-10 題正確 9 題	17.98	35.96
1-10 題全部正確	3.07	10.96

本問卷調查對象為六年級4班、五年級3班、二年級2班，共228位學生。由統計結果可知，經過講座後，學生對於菸檳酒的危害以及防治的認知皆有明顯提升，正確八題以上的學生共74.55%。

前測全對學生有3.07%，後測全對的學生人數共25人（10.96%），上升的人數比例不大，經檢視問卷作答情形，發現多數學生錯的題目為罰鍰金額，推測可能部分學生對於金錢、罰鍰的認知尚未建立，故講師說明時並沒有太深刻的印象，這方面的概念未來會再持續加強。

五、 附件八：失智友善社區講座統計表(問卷前後測分析，並另提供問卷建檔格式 EXCEL 檔)



本問卷調查對象為六年級4班、五年級2班、四年級1班、三年級4班、二年級2班、一年級4班，共400人。

由統計結果得知，在聆聽故事及講座前，學生對於失智症的認知較弱，多數學生僅能答對3題(36.5%)，通過故事媽媽的帶領，引導學生認識失智症以及我們能幫助失智症族群的行為與態度，後測全對的學生達324人（81%），答對四題的學生有52人（13%），合計答對四題以上之學生達94%。

陸、 評價

- 一、藉由繪本的述說、講師的生動的肢體語言，多數學生印象最深刻的是失智友善故事媽媽的課程，有很多是能從自己做起，如陪伴、友善的態度等。
- 二、菸害的議題對大多數的學生來說並不陌生，因加裝親友或多或少都會有人抽菸，如何避免吸入二手菸，甚至受到三手菸的危害，感謝講師們在課堂上帶著學生一起練習如何拒絕，相信對學生來說，是很有收穫的。

柒、 檢討與建議（如何再改善或可延續之優點，請至少寫一項）

- 一、本次計畫於學期中開始執行計畫，實施期程較趕，多數活動只能安排在期末段考後，許多導師亦可能已事先安排好班級活動導致與講座撞期無法參加，若能延續一整學期或整學年，會有更充足的時間規劃，相信效果會更顯著。
- 二、本次計畫提拱完善的辦理方式，使執行過程更有依據，且有提供失智症故事課程的師資，同時也提供相關繪本及文宣，減輕學校找尋適合文宣的負擔。

捌、 經費核銷明細表

項次	經費項目	數量／單位	核銷金額	理由及說明（備註）
1	文具紙張	1/式	6885	文具 施測用紙
2	印刷費	1/式	5590	問卷印刷
3	材料費	1/式	1510	營養教育材料
4	宣導品	1/式	9128	
5	講師鐘點費	6/節	12000	外聘講師費2000元/節 菸檳酒講座3節 失智症講座3節
6	講師鐘點費	5/節	5000	內聘講師費1000元/節 體適能與飲食闖關活動 兩位講師*2節 營養與健康體位講座 一位講師*1節
7	二代健保	1/式	357	鐘點費17000*2.11%
8	獎品	1/式	2400	班際體育競賽獎品
9	教具、 教學用品	1/式	6900	闖關活動用器材、看板、 手拿板、運動器材等
10	雜支	1/式	230	郵資、電池、束帶
總計			50000	

承辦單位

會計單位

單位首長

臺南市 113 年健康促進學校特色獎勵計畫會議紀錄

時間：113 年 2 月 20 日(星期二)上午 9 時 30 分

地點：臺南市安平區新南國小大會議室

主持人：陳科長宗暘

紀錄：王雪瀨

出席(列席)人員：如簽到單

壹、主席致詞：(略)

貳、業務報告：

一、衛生福利部國民健康署於 101 年、103 年、105 年及 107 年辦理四屆健康促進學校國際認證作業，為賡續與世界接軌，參考聯合國教科文組織與世界衛生組織「健康促進學校國際標準」、聯合國永續發展目標，發展「健康促進學校 3.0」架構，112 年為提升兒童及青少年健康促進，推廣新一代健康促進學校核心標準，衛生福利部國民健康署與教育部國民及學前教育署合作辦理「健康促進學校特色獎勵計畫」，113 年賡續辦理「健康促進學校特色獎勵競賽活動」，以鼓勵縣市學校嘗試推動新一代指標，並將其健康行為內化，進而影響家庭、社區及職場，落實維護校園健康。

二、113 年健康促進學校特色獎勵競賽活動獎項分為「卓越獎」及「特色獎」：

(一)卓越獎:報名卓越獎學校，其 111 學年度的「體位適中比率」、「裸視視力不良率」、「未治療齲齒率」3 項數據，應全部優於當年度的市平均值；不得同時報名特色獎；曾獲 112 年卓越金質獎學校，不得推派報名參加。

(二)特色獎包括社區夥伴獎、創新課程獎、支持環境獎、健康服務獎等 4 項。曾獲「112 年健康促進學校特色獎勵計畫」之「特色獎」獲獎學校，不得推派報名已獲獎過的獎項，僅能參加特色獎內一種獎項，且不得同時報名卓越獎。

三、本市歷年參與健康促進學校國際認證(含特色獎勵計畫)績效優異，累計獲得 4 金、19 銀、18 銅、4 推動嘉獎及 4 特色獎(如附件 1)，為鼓勵及支持學校積極參與，彰顯本市學校推動健康促進成效，擬推派學校參加，爰召開本次會議。

參、討論事項：

案由一、有關推派本市學校參與 113 年健康促進學校特色獎勵競賽活動事宜，提請討論。

說明：

- (一)經盤點本市 111 學年度學生「體位適中比率」、「裸視視力不良率」、「未治療齲齒率」等 3 項數據指標，優於當年度各學制市平均值，具參加資格學校計 18 校(名單如附件 2)，本市可推派校數上限為 4 校。
- (二)特色獎包括 4 種獎項(社區夥伴獎、創新課程獎、支持環境獎、健康服務獎)，各獎項可推派校數上限為 2 校，合計 8 校，綜整績優學校名單(如附件 3)，鼓勵參加特色獎。
- (三)本案後續將酌予參與學校經費補助，提供輔導委員諮詢與輔導，視需要提供硬體設備改善經費等事宜。

決議：

- 一、為展現學校推動健康促進計畫成效，鼓勵學校積極參與，符合條件學校，列為輔導培植對象。
- 二、113 年健康促進學校特色獎勵計畫推薦參與學校名單：
 - (一)卓越獎:開元國小、大光國小、篤加國小、南新國中、民德國中
(暫定從中推派 4 校參與，會後再予確認評估情形)。
 - (二)特色獎：
 1. 社區夥伴獎:渡拔國小、永福國小。
 2. 支持環境獎:新南國小、大橋國小。
 3. 創新課程獎:甲中國小、官田國小。
 4. 健康服務獎:左鎮國小。尚有餘額之獎項，另徵詢鼓勵學校參加。
- 三、本案後續俟各獎項推派名單底定，另案簽辦參加學校經費補助事宜，預計先行補助每校新臺幣 3 萬元，請預為規劃並於 113 年 3 月 12 日前提交經費概算表。

肆、臨時動議:無。

伍、散會:當日上午 10 時 50 分。