

臺南市112學年度龍崎國民中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：

本校從109學年始體位不良率就一直居高不下，尤在112學年度上學期期初測量學生身高體重，學生體位過重14.71%，超重41.18%，體位不良比率達55.88%，較台南市及全國平均值高出許多。所以教導學生正確的體型，瞭解理想體重對健康的重要性，進而預防因肥胖、過瘦所導致的各種疾病，並且培養學生正確運動的方法與觀念，實有其必要性與迫切性。

二、背景成因及：

(一)、背景成因：

1. 家長經常無法幫學生準備早餐而讓學童自行購買，不是吃太少或不吃，就是常會無法抗拒垃圾食物的誘惑，而攝食過多高油、高鹽、高糖的食物，而造成營養不均；且放學後參加課後輔導，課後學習時間長、靜態活動多，造成學生運動量不夠。

2. 學校公車站周圍僅有1台小貨車移動式早餐餐車、112年年底開幕1家便利商店及2家雜貨店，學生可以選擇購買早餐品項不多但零食及飲料卻變多。

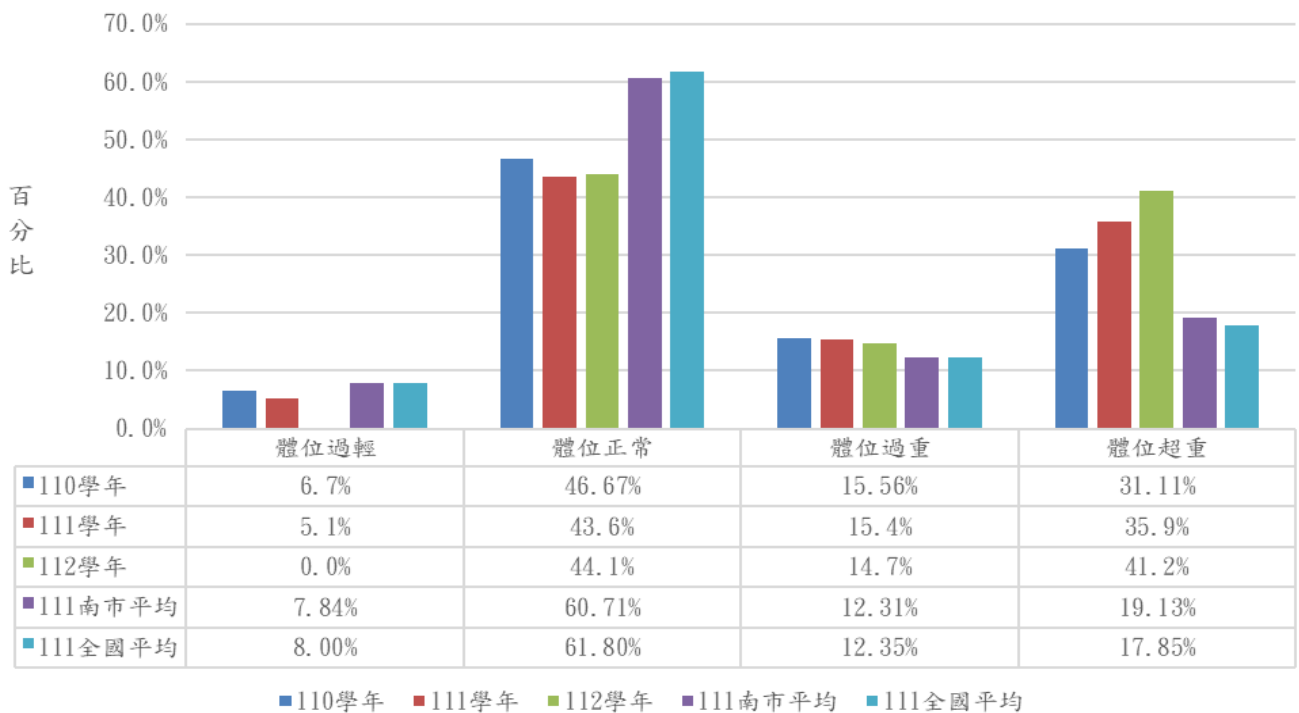
(二)、現況分析：

1. 110-112學年度全校體位狀況統計圖表：

(資料來源：學生健康資訊系統)

學年度	體位過輕	體位正常	體位過重	體位超重
110	6.67%	46.67%	15.56%	31.11%
111	5.13%	43.59%	15.38%	35.90%
112	0.00%	44.12%	14.71%	41.18%
111南市平均	7.84%	60.71%	12.31%	19.13%
111全國平均	8.00%	61.80%	12.35%	17.85%

110-112學生健康體位變化比較圖



由以上110-112學年度全校體位狀況統計圖表中可明顯看出，本校各項體位數值對比南市平均或全國平均值相較甚差，即體位正常太少、體位過重及超重太多，尤其在體位超重部份本校真的胖真的重。

2. 全校歷年入學年度年級體位不良率(過重、超重)統計表：

(資料來源：學生健康資訊系統)

入學年度	七年級體位不良率	八年級體位不良率	九年級體位不良率
110	69.23%(9/13人)	53.85%(7/13人) ↓ 15.38%	53.85%
111	62.50%(5/8人)	57.14%(8/14人當年度轉入6人)	追蹤中
112	57.14%(4/7人)	追蹤中	

此統計表是以歷年入學年度年級體位不良率(過重、超重)的變化為記錄，由此表可以看出在入學年的體位不良率亦比南市平均或全國平均值還高出許多。在110入學年度即目前國三生，在國一時體位不良率高達69.23%，但在國二時下降15.38%且在升國三後維持。111入學年度現國二生人數原為8人後因轉入6位學生，造成體位不良率數值上的變動，故持續觀察追蹤中。

3. 本校教職員工共15人，教師11人(含校長及專輔教師各1)、行政人員4人(含會計及護理師各1)。教職員工中體位過重比率30%，其餘正常。校區位於臺南市龍崎區，屬於偏鄉

小型學校，班級數共有3班、學生數36人、自由學區。學校處室僅設教導處、總務處及輔導室，校園相關活動皆需要全校總動員。

4. 學生家長多半務農或從事勞力工作，早出晚歸，家庭經濟條件弱勢，低收及中低收家庭佔28%、經濟弱勢申請午餐補助佔53%，以上兩類已超過本校八成的學生數。在家庭結構部分：單親家庭佔31%、隔代教養是11%、外配家庭比例28%，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。

參、改善策略及實施過程：

一、改善策略：

由學校衛生政策、健康教學與活動、學校物質環境、校園社會環境、社區關係、健康服務等六大範疇全盤思索，將健康體位相關融入學校衛生政策及教育教學，全面啟動規劃、執行並定期檢討改進。相關具體策略及實施歷程如下：

實施綱要	實施工作內容	實施日期
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計畫工作推動小組。	112/09
	2. 制定健康體位實施計畫。	112/09
	3. 擬定具體行動策略及時程，納入學校行事曆。	
	4. 成立並推動體育類運動社團。	經常性
	5. 設計營養健康美味午餐食譜，制定每週一日蔬食日。	經常性
	6. 制定教師不可提供學生含糖飲料做為獎勵制度。	每學年
健康教學與活動	1. 健康體位議題融入各科領域教學及課外活動。	經常性
	2. 辦理檢康體位與飲食教育相關宣導活動。	113/03
	3. 辦理全校「越野賽跑」活動。	113/03
	4. 舉辦球類競賽活動。	每學期
	5. 每週三早上30分鐘全校樂活運動。	經常性
	6. 鼓勵教職員生課後留校進行運動休閒活動(籃球、排球)。	經常性

	7. 鼓勵多喝開水代替飲料活動。	經常性
學校物質環境	1. 定期檢驗校內各飲用水設備及清洗學校內所有水塔。	每六個月
	2. 加強校園運動設施定期維護，強化運動場域。	經常性
	3. 學校網站張貼午餐菜單及各種營養資訊。	經常性
	4. 學校禁止訂購含糖飲料。	經常性
學校社會環境	1. 塑造友善校園文化，建立健康快樂的運動環境。	經常性
	2. 教室佈置融入健康體位議題。	每學期
	3. 落實特殊疾病學童調查，對有運動限制學生給予協助與輔導。	112/09
	4. 開設多元運動課程及社團，如足球、棒球、國樂課程等。	每學期
社區關係	1. 學校網站刊登健康體位及營養教育相關訊息。	經常性
	2. 配合親職教育講座向家長說明健康體位重要性。	112/09
	3. 與社區衛生所結合辦理健康體位宣導及有獎徵答。	113/03
	4. 配合社區辦理「竹筍節」相關活動，推廣在地食材。	113/05
	5. 學期末依個人BMI(身體質量指數)改善情形給予獎勵。	每學期
健康服務	1. 辦理全校學生身高、體重測量及矯治追蹤。	每學期
	2. 發放體位測量結果通知單給予家長，提醒家長注意學生體位狀態並督促學生飲食及運動習慣。	每學期
	3. 針對體位異常學生進行飲食指導。	經常性
	4. 定期檢測午餐供應中心設備衛生及午餐留樣。	經常性
	5. 各項體位測量結果資料統計分析。	每學期

二、實施過程：

台南市112學年度龍崎國中推動健康體位活動相關成果呈現



說明：學校衛生政策—學校期初校務會議提案健康促進學校計畫擬定內容在校務會議中通過。



說明：學校衛生政策—學校行政暨導師會議健康體位計畫納入健康促進計畫於期中各處室開會檢討執行修訂。

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	六	教務處	輔導室	備註	
8	暑7	06	07	08	09	10	11	12	13	112學年度學期正式開始			
8	暑8	20	21	22	23	24	25	26	27	21 台南市112年度法律達人報名開始 08/21-09/06			
8/9	1	27	28	29	30	31	01	02	03	8/30 112學年度第一學期開學日並正式上課 30臨時衛生所到校環境巡查登革熱	29期初校務會議、衛生委員會	27期父母節 29性別平等教育校內宣導 31技藝課程開始 31EIP會議	
8/9	2	03	04	05	06	07	08	09	10	健康體位週 身高體重測量身 05.06九志第一次模擬考	4性別平等教育入班宣導	第1	
8/9	3	10	11	12	13	14	15	16	17	11(5a) 交通安全宣導 12(升學) 第一次防賈預演 15(康團) 第二次防賈預演 星期三藝術運動節	15(康團)會(家長/健康加油站)、親職教育講座、家長生涯手冊宣導	第2	
8/9	4	17	18	19	20	21	22	23	24	能力訓練週 18(5a) 臺南市政府警察少年警察隊 112年上學期「校園預防犯罪宣導」 21 地震09：21正式演練 23 調整上班、上課(補課10%)(-)課程 23日10:00八年級HPV衛教宣導後HPV疫苗注射	19 第5節行政暨導師會議 21中秋月餅實作	第3	
8/9	5	24	25	26	27	28	29	30	31	29中秋節		第4	

6	01	02	03	04	05	06	07	08	09	03.04第一學期第一次定期評量 04學期教育、反毒、防盜宣導 05(08-09-08-20)七年級學檢尿毒檢查			
7	08	09	10	11	12	13	14	15	16	09調整放債(9/23(六)放假) 11-13 九年級學檢 13 七、八年及戶外教學		12七八職業試探(南英)	
10	8	15	16	17	18	19	20	21	22	口腔保健週 17及18上午-學生牙檢及齲齒治療 16 (5b - 4b) 校園防癌教育宣導講座 18 台南市 112 年度法律達人南區初賽 (中西區協進國小)	17 第6節行政暨導師會議	第5	
9	22	23	24	25	26	27	28	29	30	23 (5b) 反毒宣導 (更生暴曬輔導所) 23英語說故事比賽 25日14:00全校實施疫苗注射(龍崎衛生所)		23志願填與試探輔導知能研習	第6
10/11	10	29	30	31	01	02	03	04	05			30台灣女孩日暨數位性暴力、兒少性剝削宣導	第7
11	05	06	07	08	09	10	11	12	13				第8
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	17(2a)七年級學檢抽血檢查 15聖誕活動 16.17.18中學學校五人制足球賽樂區預賽聖誕 20 (5b)「名畫遇見毒品反毒特展」入校反毒宣導 22.23第二次學期評量	17 第5節行政暨導師會議	第9	
11	19	20	21	22	23	24	25	26	27			23生命教育暨生涯發展教育講座(美和科大)	

說明：學校衛生政策—將健康體位相關活動納入學校行事曆。

說明：學校衛生政策—將健康體位相關活動納入學校行事曆。



說明：學校衛生政策—校長帶領教職員辦理健康促進相關增能活動參訪綠能科技示範場域。



說明：學校衛生政策—校長帶領教職員至 MITSUI OUTLET PARK 聚餐健康促進相關增能活動。

臺南市112學年度龍崎國中推動健康體位活動相關成果呈現

臺南市龍崎區龍崎國中 112年10月份午餐食譜						
日期	星期	主食	副菜一	副菜二	湯品	附餐二
10/2	一	麥片飯	打拋雞肉	綠豆湯蛋	有機地瓜蛋	紫豆奶
10/3	二	小米飯	三杯雞(香嫩雞)	麻婆豆腐	有機阿西	大龍蝦
10/4	三	麵條	紅燒蹄膀	蜜汁滷味	有機豌豆	小叮噠蛋糕
10/5	四	糙米飯	玉米炒蛋	香嫩炒豆干	有機蔬菜	綠豆薏仁湯
10/6	五	紫米飯	紅燒蹄膀	小黃瓜炒黑糖	有機茼蒿	鮮寫餅骨湯
10/11	三	白米飯	鮮筍滷飯	彩椒鮮菇肉片	有機茼蒿	統一優酪
10/12	四	糙米飯	豆豉雞	毛豆炒蛋	有機蔬菜	順慶味噌湯
10/13	五	紫米飯	蕃茄燉肉	銀豆芽炒南瓜	有機空心菜	鮮菇蛋花湯
10/16	一	麥片飯	洋蔥豬柳	三杯香脆雞	有機蔬菜	綠豆薏仁湯
10/17	二	小米飯	香酥雞腿	金蒜炒肉絲	有機茼蒿	冬瓜蛤蜊湯
10/18	三	烏龍麵	韓式烏龍麵	滷豆包	有機蔬菜	香蒜雞湯
10/19	四	糙米飯	紅燒豆腐	南瓜炒蛋	有機蔬菜	金針菇燻鴨湯
10/20	五	紫米飯	鳳梨燉肉	雞丁彩椒	有機地瓜蛋	山藥排骨湯
10/23	二	麥片飯	咖哩雞	木耳豬蹄筋	有機蔬菜	紫薯蛋花湯
10/24	三	小米飯	楊子雞	牛蒡炒肉絲	有機蔬菜	香瓜蒜苔湯
10/25	四	白米飯	鮮皮拌飯	檸檬雞翅	有機蔬菜	玉米濃湯
10/26	五	糙米飯	梅乾滷香腸	蔥炒蛋	有機蔬菜	香蒜雞丸湯

供餐學校: 龍崎國小西廚 本校營養午餐一律使用國產CAS認證肉

臺南市龍崎區龍崎國中 113年3月份午餐食譜						
日期	星期	主食	副菜一	副菜二	湯品	附餐一
3/1	五	紅薯飯	香香雞肉片	炒三絲	有機蔬菜	蔬菜味噌湯
3/4	一	麥片飯	紅燒排骨冬	小黃瓜炒黑糖	有機蔬菜	瓜仔雞湯
3/5	二	小米飯	紅燒豆腐	甜酸雞排	有機蔬菜	綠豆薏仁湯
3/6	三	熟白油麵	滷菜雞肉麵	檸檬雞翅	有機蔬菜	鮮菇乳
3/7	四	糙米飯	西式洋芋燉雞	豆瓣桂竹筍	有機蔬菜	紫薯豆腐湯
3/8	五	紅薯飯	菜肉內捲	雞花炒肉片	有機蔬菜	南瓜排骨湯
3/11	一	麥片飯	山藥燉肉	香滷豆腐	有機蔬菜	紫薯豆腐湯
3/13	三	小米飯	豆豉雞	豆豉炒蛋	有機蔬菜	金針菇燻鴨湯
3/14	四	白米飯	煎魚排飯	高麗菜肉片	有機蔬菜	酸辣湯
3/15	五	糙米飯	香酥雞排	金瓜鴨腿土銜	有機蔬菜	五香蛋花湯
3/18	一	麥片飯	洋蔥豬柳	炒海軍肉絲	有機蔬菜	蔬菜雞湯
3/19	二	小米飯	香酥香脆雞	香蒜豆腐	有機蔬菜	南瓜排骨湯
3/20	三	納院意麵	納院意麵湯底	蜜汁滷味	有機蔬菜	山藥紅薯湯
3/21	四	糙米飯	薑月嫩雞	牛蒡炒肉絲	有機蔬菜	五香蛋花湯
3/22	五	紅薯飯	咖哩雞	丁香炒豆乾丁	有機蔬菜	刺皮雞湯
3/25	一	麥片飯	迷迭香滷排骨	蒜蓉豆腐	有機蔬菜	紫薯蛋花湯
3/26	二	小米飯	海帶香滷豆腐	芥菜蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯

供餐學校: 龍崎國小 本校一律使用國產豬肉、雞肉、雞蛋食材

說明：學校衛生政策—每週一日蔬食日
(上學期每星期四)。

說明：學校衛生政策—每週一日蔬食日
(下學期每星期二)。



說明：健康教學與活動—護理師宣導衛教肥胖對健康的影響。

說明：健康教學與活動—護理師宣導衛教健康飲食。



說明：健康教學與活動—課程融入教學
在技藝教育課程製作低油低糖餅乾點心。

說明：健康教學與活動—課程融入教學
在技藝教育課程製作低油低糖餅乾點心。

台南市112學年度龍崎國中推動健康體位活動相關成果呈現



說明：健康教學與活動—課程融入教學
在技藝教育課程配合清明節製作春捲。

說明：健康教學與活動—課程融入教學
在技藝教育課程配合清明節製作春捲。



說明：健康教學與活動—SH150星期三
晨間運動打籃球。

說明：健康教學與活動—SH150星期三
晨間運動踢足球。



說明：健康教學與活動—SH150星期三
晨間運動體適能。

說明：健康教學與活動—SH150星期三
晨間運動體適能。

台南市112學年度龍崎國中推動健康體位活動相關成果呈現



說明：健康教學與活動—走讀龍崎之鄉
土文化大競走(10 公里)。



說明：健康教學與活動—走讀龍崎之旅
終點站牛埔農塘。



說明：健康教學與活動—開心農場開種
從培養土開始。



說明：健康教學與活動—開心農場各類
蔬菜育苗中。



說明：健康教學與活動—越野賽跑前邀
請衛生所護理師宣導健康飲食與運動。



說明：健康教學與活動—越野賽跑前大
合照，一起跑一起動快樂 Everyday。

台南市112學年度龍崎國中推動健康體位活動相關成果呈現



說明：健康教學與活動—越野賽跑前热身運動很重要。



說明：健康教學與活動—聽人工槍聲準備開跑。



說明：健康教學與活動—越野賽跑中間點的折返處要有蓋章才算數。



說明：健康教學與活動—越野賽跑同學要快一點校長就在你後面。



說明：健康教學與活動—餐前5分鐘配合午餐健康飲食每月主題播放影片。



說明：健康教學與活動—餐前5分鐘配合午餐健康飲食每月主題播放影片。

台南市112學年度龍崎國中推動健康體位活動相關成果呈現



說明：健康教學與活動—龍崎衛生所到校宣導我的餐盤低碳飲食。

說明：健康教學與活動—龍崎衛生所到校宣導我的餐盤低碳飲食。



建利環保顧問股份有限公司
 行政院環保署認可證字第055號 地址：高雄市前鎮區新街路286-9號7樓之1-2
 電話：(07)8150815(代表號) FAX：(07)8150816 聯絡人：吳仁杰
 專案編號：GD112H04721

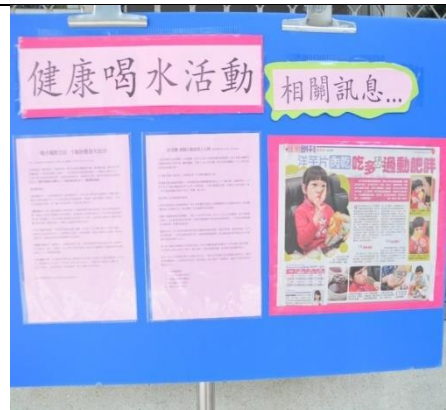
飲用水樣品檢驗報告

樣品名稱：飲用水	採樣方法：NIEA W101.56A
樣品編號：II-04721-01	採樣日期：112年08月14日08時55分
採樣位置：輔導室	
樣品特性：溶液	

檢驗項目	檢驗值	單位	檢驗方法	備註
* 大腸桿菌群	<1	CFU/100mL	NIEA E230.55B	
----- 以下空白 -----				

說明：學校物質環境--教室內皆設置有飲水機一台供學生方便飲用白開水。

說明：學校物質環境--各班級教室及各處室之飲水機飲用水皆檢驗合格。






說明：學校物質環境--元氣食堂為全校餐廳壁掛每日飲食指南。

說明：學校物質環境--健康中心張貼校園慢性病相關資訊及活動。

台南市112學年度龍崎國中推動健康體位活動相關成果呈現

臺南市112學年度龍崎國民中學
健康促進—學生健康自主管理辦法及獎勵措施

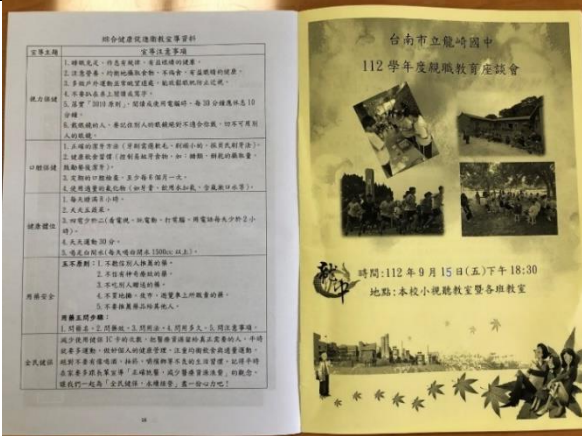
- 一、依據：依據本校112學年度健康促進學校計畫辦理。
- 二、目的：
 1. 培養學生健康行為及運動習慣。
 2. 配合健康促進活動的實施、教育的宣導，進而落實在日常生活型態中。
 3. 鼓勵健康管理概念，落實視力保健，養後潔牙，健康體位行為。
- 三、承辦單位：教務處
- 四、實施方式：
 1. 健康體位：以每學期期初和期末的體量及 BMI 結果比較。
 2. 視力保健：結合「台南市立龍崎國民中學—學生學習週期—3010紀錄表」及「台南市立龍崎國民中學—學生學習週期—戶外用眼120紀錄表」，於實行期間內完成紀錄並請家長簽名確認。
 3. 口腔衛生：結合「台南市立龍崎國民中學—學生學習週期—睡前潔牙紀錄表」，於實行期間內完成紀錄並請家長簽名確認。
- 五、獎勵方式：
 1. 健康體位：於學期末學生朝會公開頒獎。
 2. 視力保健：於實行期間內完成紀錄並請家長簽名確認無誤者，記嘉獎一支。
 3. 口腔衛生：於實行期間內完成紀錄並請家長簽名確認無誤者，記嘉獎一支。
- 六、本辦法經校長核可後實施，修正後亦同。

訓導主任簽名：  教務主任：  校長： 



說明：學校社會環境--訂定學生獎勵措施並公開頒獎。

說明：學校社會環境--訂定學生獎勵措施並公開頒獎。



說明：學校社會環境—在親職教育講座手冊中印製有健康體位相關資訊提醒家長一起為孩子健康努力。

說明：學校社會環境—在班親會時由導師直接與家長討論體位異常學生在校運動與飲食情形。



說明：學校社會環境—3對3班際籃球賽。

說明：學校社會環境—3對3班際籃球賽。

台南市112學年度龍崎國中推動健康體位活動相關成果呈現



說明：學校社會環境—班際排球賽。

說明：學校社會環境—班際排球賽。



健康促進體適能SH150

順位	登錄	登錄狀態
1	9/13	導師侯忠宏
2	9/20	導師侯忠宏
3	9/27	導師侯忠宏
4	10/25	導師侯忠宏
5	10/13	導師侯忠宏
6	3/6	導師侯忠宏
7	3/13	導師侯忠宏
8	3/20	導師侯忠宏
9	9/8	導師侯忠宏
10	9/10	導師侯忠宏

順位	登錄	登錄狀態
1	9/13	導師侯忠宏
2	9/20	導師侯忠宏
3	9/27	導師侯忠宏
4	10/4	導師侯忠宏
5	10/11	導師侯忠宏
6	10/18	導師侯忠宏
7	10/25	導師侯忠宏
8	11/15	導師侯忠宏
9	3/6	導師侯忠宏
10	3/20	導師侯忠宏

說明：學校社會環境—制訂學生學習護照本並訂定學生獎勵措施。

說明：學校社會環境—學生學習護照健康促進體適能 SH150登錄情形。



說明：學校社會環境—國樂社參加龍崎產業文化活動一起推廣在地食材。

說明：學校社會環境—國樂社正式演出在本校臉書有相關活動照片。

台南市112學年度龍崎國中推動健康體位活動相關成果呈現



說明：社區關係—國立臺南大學附屬高級中學探索園區。



說明：社區關係—國立臺南大學附屬高級中學探索園區到底哪邊比較重。



說明：社區關係--龍崎衛生所辦理『健康飲食』衛教宣導活動。



說明：社區關係—龍崎牛埔農塘『水土保持實境』遊戲。



說明：社區關係--龍崎公所舉辦『空山祭』展示自己的畫作。



說明：社區關係--龍崎公所舉辦『空山祭』鄉土踏查。

台南市112學年度龍崎國中推動健康體位活動相關成果呈現



說明：社區關係--龍崎農會採竹節活動
太平歌表演。



說明：社區關係--龍崎農會採竹節活動
製作手工餅乾義賣活動。



說明：社區關係--龍崎區第一間『7-11』
超商商終於開幕了。



說明：社區關係--參加開幕後學習看包裝袋上的「營養標示」
認識卡路里。



說明：社區關係--龍崎區早餐餐車是全區唯一的一家早餐店。



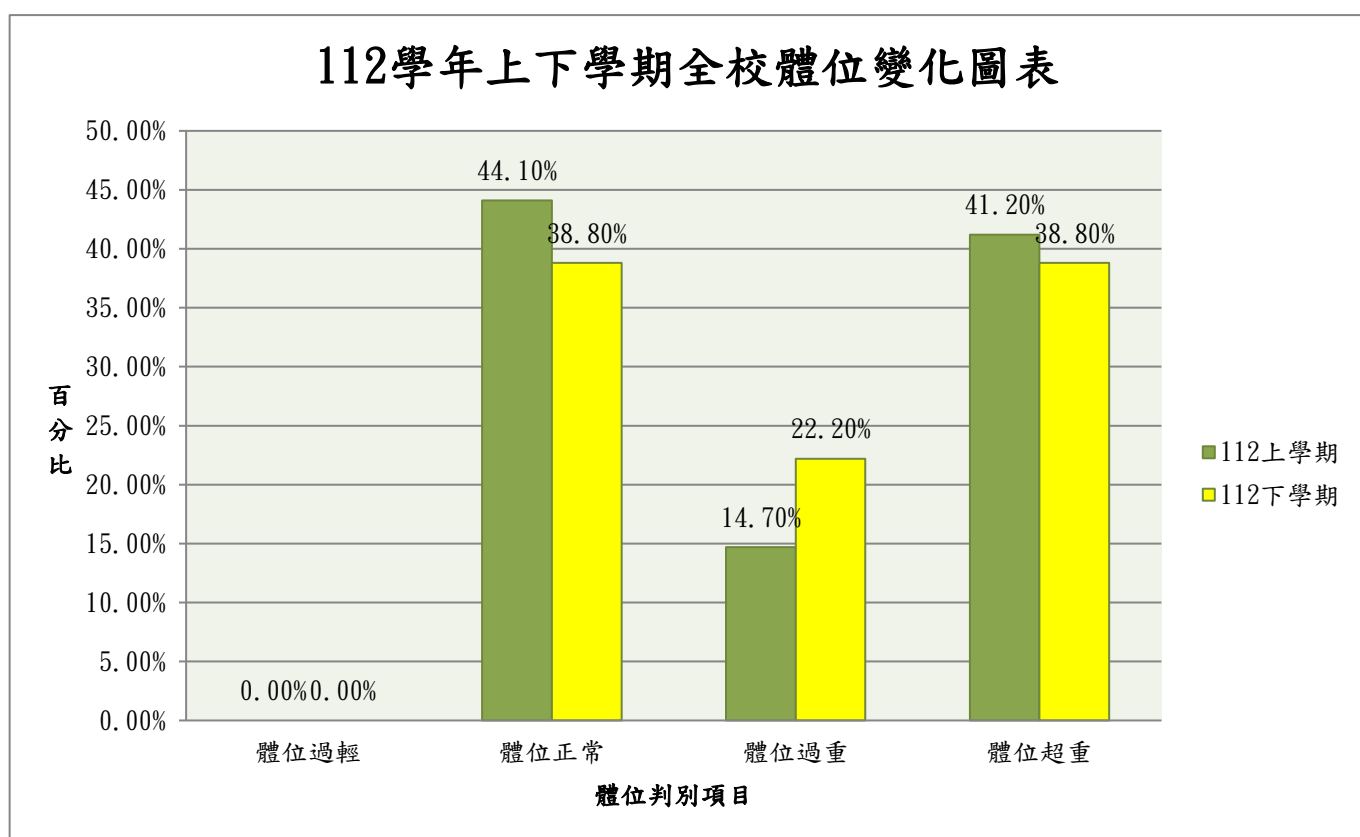
說明：社區關係--餐車上早餐可供學生選購的品項並不多。

肆、成效：

一、112學年度上下學期全校體位變化圖表：

(資料來源：學生健康資訊系統)

學年/項目		體位過輕	體位正常	體位過重	體位超重	合計
112學年 第一學期	人數	0	15	5	14	34
	比率	0%	44.1%	14.7%	41.2%	100%
112學年 第二學期	人數	0	14	8	14	36
	比率	0%	38.8%	22.2%	38.8%	100%



以上圖表顯示在第一學期中有2位轉學生轉入故母群體因而增加，第一學期體位適中百分比為44.1%，到第二學期體位適中百分比為38.8%，體位適中百分比比較第一學期減少5.3%，體位過重百分比上升7.5%、體位超重百分比比較第一學期下降2.4%，綜合顯示體位超重學生人數未改變但體位過重人數增加3人。

二、112學年度上下學期體位異常之體重及 BMI 比較表：

(資料來源：學生健康資訊系統)

編號	體位項目	體重(KG)			BMI(身體質量指數)		
		上學期	下學期	差	上學期	下學期	差
1	超重	58.4	66.7	8.3	24.3	26.7	2.4
2	超重	67.6	68.7	1.1	26.4	25.9	-0.5
3	超重	57.5	59.6	2.1	27.7	28.0	0.3
4	超重	118.0	129.2	11.2	41.8	45.8	4.0
5	超重	59.8	64.4	4.6	27.1	27.9	0.8
6	超重	85.1	93.7	8.6	29.1	31.5	2.4
7	過重	62.3	65.1	2.8	23.6	24.5	0.9
8	超重	97.8	108.5	10.7	32.1	34.4	2.3
9	過重	52.7	54.7	2.0	22.7	23.2	0.5
10	超重	62.2	63.3	1.1	25.7	26.0	0.3
11	過重	56.8	56.5	-0.3	23.3	23.2	-0.1
12	超重	87.4	88.0	0.6	31.5	30.3	-1.2
13	過重	73.2	77.4	4.2	24.3	25.4	1.1
14	超重	81.8	84.3	2.5	27.0	27.7	0.7
15	超重	69.7	72.0	2.3	29.0	28.8	-0.2
16	超重	80.0	90.9	10.9	28.0	31.6	3.6
17	過重	68.0	72.8	4.8	22.7	23.8	1.1
18	超重	83.5	86.3	2.8	35.4	36.6	1.2
19	超重	77.0	76.7	-0.3	30.5	30.3	-0.2
20	新增	56.1	58.9	2.8	21.2	22.2	1.0
21	新增	52.9	57.9	5.0	21.7	23.6	1.9
22	新增	51.9	54.5	2.6	21.9	22.8	0.9

以上為本校22位學生在上下學期體位異常之體重及 BMI 追蹤後比較表，經由每個月測量體重記錄並觀察變化後發現：上學期在體位過重部份由原來5位學生增加至8位學生，增加這3位學生在上學期體位是正常的，在經過寒假及過年後就變成體位過重。在體位超重的14位學生中其體位雖沒有改變但有4位其身體質量指數(BMI)是有減少的，尤其編號第12的學生 BMI 減少1.2值得鼓勵，在學期末頒獎表揚。

伍、分析改進：

本校體位正常(適中)比率在上學期的44.1%到下學期的38.8%共減少5.3%，相較於111學年度國中市平均60.71%及全國平均61.80%仍未達其標準。整體來看：學生體位正常比率減少，體位過重比率上升(人數增加3人)，體位超重比率下降(人數沒有改變但身體質量指數BMI減少的有4人)。

一、分析原因：

(一)、調查本校體位超重學生後發現，其父或母及其兄弟姊妹也皆有肥胖情形，因家庭生活背景及飲食習慣相似，可見生活型態也是形成肥胖重要的一環。

(二)、因學校班級數少，自 109 學年開始才有健體科領域師資 1 人到校服務，人力資源有限且時間過短，較難以深化議題及活動之策劃。

(三)、學生課後參加輔導及智慧型手機、平板電腦等隨身資訊設備使用時間過長、戶外活動時間減少。

(四)、家長忙於工作，無法監督學生飲食及運動的進行，若家長能於放學後督促學生之飲食習慣並鼓勵學生多運動的話，相信成效會更好。

(五)、龍崎區唯一一家早餐店是一台餐車，是學生在上學前可以購買早餐的地方，直至去年底龍崎區第一家便利超商(7-11)開幕後，學生有多一處購買早餐的商家，雖購買早餐品項有較多的選擇但要比以往多花一些錢。

二、改進策略：

(一)、本校一個年級只有一班，全校共 3 班學生數少，所以在執行衛教宣導或運動活動時經常是以全校性師生一起辦理；除了避免體位異常學生被標籤化外，亦希望體位正常學生一樣可以接受相關的知識及學習與運動相關的技能。

(二)、需持續長期追蹤體位不良的學生的體重變化，在國一新生入學時如有體位異常則列入管理追蹤名單中，除了學習飲食知識及運動技能外更須落實養成規律運動在日常生活當中。

(三)、學校健康體位氛圍的營造，除健康教學活動、學生行為等介入策略外，應持續加強家長對於建立學童健康體位的知識及配合度，期許家長成為學生建立健康體位行為的支持者，必能影響著學生建立健康體位成效。

(四)、設計健康體位介入活動時，可以更進一步結合生活技能或科技之介入(如：計步器、運動手環、手機運動 APP 等)，並由學校持續全面性的推動，可以更容易建立並促進學生健康體位的知識、態度與行為，讓孩子從小養成正確知識及行為。

臺南市立龍崎國中交通安全暨健康促進盃

班際籃球三對三比賽辦法

一、主旨：藉由舉辦班際籃球競賽活動，落實學校交通安全教育及健康促進觀念，使同學於強健體魄促進健康身心平衡發展之際、提高學習興趣進而增進交通安全相關知能，特訂此辦法，俾能寓教於樂以建立禮讓、守秩序的交通安全社會。

二、說明：依據本校 112.11.10 「交通安全暨健康促進推動小組」檢討會議辦理。

三、辦法：

1、比賽日期：

(1)初賽、決賽：112年12月~111年1月。於週會、晨間時間或社團課進行(依實際狀況調整)。

2、比賽地點：本校籃球場。

3、參賽隊名：第一隊以「交通安全標語」為主，第二隊以「反毒、反菸、拒檳標語」為主，需製作隊名加油看板。

4、參賽方式：

(1)每班報名1-2隊為限。

(2)每隊6-8名，隊伍組成至少為兩女一男，上半場由2名女性球員和1名男性球員組成男女混合隊伍(場上比賽至少須2名女性球員);上半場已比賽球員不得參與下半場之比賽;下半場則由男性球員上場比賽，男性球員不得跨組跨隊參賽。

(3)班級同一性別人數達4人(含)以上，不得跨組跨隊報名;班級同一性別人數達3人(含)以下，得跨組跨隊但不跨班報名。比賽方式依上下半場方式出賽。

(4)採循環賽事，賽程另案公告。

5、每隊須自隊伍中提出2名志工，協助比賽相關事宜，賽後依實際協助情況，核發服務時數。

6、賽程依實際報名情況，另行公佈。

四、比賽規則

1、所有比賽均以二人或三人開始或結束。

2、比賽時間為上、下半場，上半場由混合隊伍或女性隊伍上場比賽，下半場則由男性隊伍上場比賽，上下場各7分鐘，中間休息2分鐘，最後1分鐘停錶。主辦單位得更改比賽時間。

3、計分方式：

三分球得分算二分，三分線內算一分，罰球算一分。

4、防守時男性球員不得防守女性球員(卡位不在此限制中)，女生則不受限制，當此違例情形出現時交換球權予被犯規方(除多次惡意違例之情形外此違例不計入下述之4次違例限制)。

5、每位球員僅有4次犯規。犯規滿4次則無法再替補上場。團體犯規達四次，進

行罰球 2 次。

- 6、進攻方籃下三秒違例。持球 5 秒，拖延比賽違例。
 - 7、比賽由一位裁判執法。
 - 8、在賽程表上排名在前之球隊於上半時首先控球，在後者於下半時首先控球。
 - 9、兩隊各有一次一分鐘的暫停(比賽計時鐘不停止)。
 - 10、若遇明顯的受傷狀況，裁判得視情況給予一分鐘的因傷暫停(計時鐘不停止)。
 - 11、任何死球狀況時均得以請求替補。
 - 12、僅隊長為各該隊之發言人。
 - 13、裁判之判決即為終決，無任何上訴之規定。
 - 14、每次投球中籃得分後均交換控球權。
 - 15、凡非投籃時發生的犯規與違例情況時亦交換控球權。
 - 16、每次交換控球權時，均應將球送至發球區，發球員必須兩腳均立於發球區內，若有任何觸犯，則喪失控球權。
 - 17、在發球區發球時，球必須傳出，而不得投籃或運球，若有任何觸犯，則喪失控球權。
 - 18、每次發球時均須由防守隊摸球，但防守隊摸球時只能持球兩秒。摸球後防守球員不得停留於發球區內，球發出後則不在此限。進攻隊必須在五秒內自發球區發球。
 - 19、防守隊抄截獲球或搶得籃板球後必須將球送回到三分線外，該球員雙足均應立於三分線外，此時比賽立刻開始，防守隊可防守，進攻隊可投、傳或運球。
 - 20、罰球情況應依據標準籃球規則。若罰球隊罰球不中而搶得籃板球，可立刻出手投籃。而若防守隊搶得籃板球，在攻籃前球必須回到三分線外。
 - 19、技術犯規之罰則為兩次罰球加控球權。
 - 20、比賽結果得分相等時，則兩隊各三位球員各罰一球以定勝負。若仍相等時，則兩隊球員交互罰球，先中者為勝。罰滿退場之球員不得參與罰球定勝負。
 - 21、每隊每人皆必須下場參賽，如遭對方舉報該組球員未上場之情況，則須讓對方球員罰球兩球。
- 五、獎勵：參賽隊伍取前三名，團體第一名列嘉獎貳支及獎狀壹張及獎品，團體第二名列嘉獎壹支及獎狀壹張及獎品，團體第三名嘉獎壹支獎狀壹張及獎品，不另依校內藝文體育競賽辦法重複敘獎。
- 六、本辦法呈校長核准後實施，修正亦同。

健體教師：

教師兼
教導主任 余大中

訓導組：

教師兼
訓導組長 劉康文

教導主任：

教師兼
教導主任 余大中

校長：

臺南市立龍崎
國民中學校長 卓水林

臺南市立龍崎國中環境教育暨健康促進盃

班際排球賽比賽辦法

一、前言：

排球課程是本校體育教學之一，因此於每學年擇期舉辦排球比賽，以驗收學習成果及各班的團體合作精神，體驗與自然環境融為一體的比賽氣氛，達到健康促進的目標。

二、賽制：

1、日期：113年5月起。

2、地點：本校排球場。

3、班際比賽方式：

(1) 每班限1-2組出場參賽，第一隊隊名以「環境教育標語」為主，第二隊隊名以「反毒、反菸、拒檳標語」為主。

(2) 各班需製作加油標語、口號之看板海報，且融入環境教育、健康促進等議題，並於比賽時秀出看板或海報特色。

(3) 每隊每局上場6名球員，6名球員分別為三男三女(一年級因女生人數較少，故6名球員至少有一名女生即可)。此賽事得列候補球員2名(一年級因人數較少，可不列後補人員，必要情形下由另一隊球員候補上場)，不列自由球員。候補球員至少於比賽上場一次，每次上場時間為雙方得失合計三分時。

(4) 各隊球員(含候補球員)不得跨隊跨班跨年級組隊。

(5) 組隊參加之班級須選出至少2名工作人員協助他隊比賽相關事宜。

(6) 每場比賽三局先贏二局者獲勝。第一、二局為21分制，第三局15分制。

(7) 第一、二局結束時交換場地，第三局8分時交換場地。

(8) 每隊選出隊長一名，隊長任務：暫停、換人或向裁判提出判決異議等。

(9) 賽制方式依實際報名狀況作彈性調整。

(10) 餘列比賽之規定，詳如臺南市立龍崎國中環境教育暨健康促進盃班際排球賽比賽規則。

四、獎勵：參賽隊伍取前三名頒發獎狀，第一名獎狀一幀及獎金500元，第二名獎狀一幀及獎金300元，第三名獎狀一幀及獎金200元。

五、經費：由校務發展贊助款支應。

六、辦法呈校長核准後實施，修正亦同。

訓導組：

教導處：



校長：



113 學年度第二學期台南市立龍崎國中

環境教育暨健康促進盃班際排球比賽報名表

班級：

A 隊隊名：			B 隊隊名：		
背號	姓名		背號	姓名	
1		隊長	1		隊長
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7		候補	7		候補
8		候補	8		候補
		工作人員			工作人員
		工作人員			工作人員
1. 環境教育標語：			1. 環境教育標語：		
2. 健康促進標語：			2. 健康促進標語：		

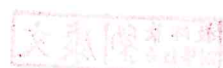
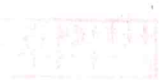
體育股長/班長簽章：

導師簽章：

※請於 1130505 前繳回訓導組，另務必提醒學生須製作標語看板或海報。

113 學年度第二學期台南市立龍崎國中環境教育暨健康促進盃班際排球計分表

第 局



隊名：				隊名：							
隊長：1 號				隊長：1 號							
背號	姓名	暫停	換人	背號	姓名	暫停	換人				
1		<input type="checkbox"/> 第一次		1		<input type="checkbox"/> 第一次					
2				2							
3				3							
4				4							
5		<input type="checkbox"/> 第二次		5		<input type="checkbox"/> 第二次					
6				6							
7				7							
8				8							
輪轉表				輪轉表							
計分格	1	2	3	4	5	計分格	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10		6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15		11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20		16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25		21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		26	27	28	29	30
總得分				總得分							
備註				備註							
計分員 簽名			隊長 簽名			計分員 簽名			隊長 簽名		

臺南市立龍崎國中環境教育暨健康促進盃

班際排球賽比賽規則

1. 第一局開賽前由隊長猜拳，勝方選擇場地、發球權(或接發球)，第二局直接交換場地、發球權(或接發球)進行比賽。若進入第三局，則雙方需重新猜拳，勝方先選擇場地、發球權(或接發球)。
2. 第三局 8 分時雙方交換場地，場上位置不變(請務必與紀錄臺確認場上位置，以免造成發球錯誤)
3. 發球前一定要有拋球動作(球離手)，是否有拋起由裁判認定。如裁判鳴笛指示發球後，發球員將球拋起後沒有完成發球動作，應判定發球犯規並失分。球員發球後，球要離手且不得試圖再碰球，並需在裁判鳴笛後 8 秒鐘內完成發球。
4. 越中線犯規：網前球員腳掌或手掌完全越過中線，腳掌或手掌部分接觸到中線為合法動作，如果是惡意將腳踩在中線製造對手受傷，也算是越中線犯規。
5. 持球犯規：擊球員擊球(不限手部，身體任何部位都算)時有明顯將球接住，或拋擲後而出現擊球之行為。
6. 後排攻擊犯規：後排球員在前區(3 公尺攻擊線到中心線的範圍)將超過網高的球擊向對場。
7. 觸網犯規：比賽過程中觸擊網帶上緣白色部份判定犯規並失分，碰觸網子其它部份如未構成得利狀況，則為合法動作。
8. 前區球員不得在網上攔截對方發球。
9. 除了發球限定以手部擊球外，身體任何部位均可進行擊球動作。
10. 注意場上球員越位犯規行為，球員應該站在合法輪轉位置，當發球員觸球瞬間，場上球員才不受越位犯規限制。
11. 僅場上隊長或導師，可向裁判請求解釋當下之判決，比賽結束後不得向裁判請求解釋判決。
12. 如果球隊隊長不在場上，則應指定一名場上球員為場上隊長，執行場上隊長之權利。
13. 場上隊長之權利：向裁判請求暫停、替補及判決之疑慮(解釋當下之判決)。
14. 如有球隊之相關人員(加油團、家長、校友)對裁判、比賽對手作出不符合運動道德之言語或肢體動作，除沒收比賽外並依校規懲處。
15. 每場比賽採三局制，先勝兩局的球隊為勝隊。每局先得 21 分並且領先 2 分以上之球隊贏得該局(如比數 20：20 時需領先隊手兩分以上)。決勝局先獲 15 分並領先比賽對手 2 分以上為勝隊。
16. 替補球員要經裁判許可才可上場，不可隨便更換(由場上隊長或導師向裁判提出更換球員請求)，否則判該隊失分。
17. 比賽中，球觸及場外任何物體即為死球。
18. 比賽中，不得出現不雅言詞與行為(以裁判判定為準)，否則判紅牌取消該球員比賽權，甚至取消該隊該場之比賽權。下場比賽如再犯，除取消該球員參賽資格外，並且依校規懲處。
19. 每局各球隊得暫停兩次，每次暫停為 30 秒。候補人員每局都得上場最少一次，每次上場時間為雙方得失合計三分時，候補人員替補前需站於裁判後方

候補區等候換人，更換時間為 10 秒，逾時裁判得視延遲賽事予以警告或判該隊失分。請求換人或暫停時，應由場上隊長或導師在裁判指示發球前告知裁判。

20. 球員發球時，其餘場內(雙方)任何球員不得踩出邊線或端線，如犯規則判失分。

21. 本次比賽不採用自由球員。

臺南市龍崎國民中學112學年度小型學校校務發展經費申請計畫書

【子計畫一 走讀龍崎】

壹、依據：依據臺南市小型學校校務發展經費補助計畫及臺南市政府教育局112年6月5日南市教安（一）字第1120728526號函辦理。

壹、辦理目的：

- 一、落實十二年國教新課綱，配合學校本位課程，提供學子多元發展的能力。
- 二、結合既定校訂課程，發展學校特色，發展多元能力，激發學生潛能，培育健康、快樂、自信的特質。
- 三、認識本土文化，培養愛鄉情懷。拓展學生生活視野，建立友善環境之精神，印證學校學習知識，以提昇學習效果。
- 四、強健體魄，鍛鍊體力。
- 五、藉由學習歷程的紀錄與省思，以走讀、視讀、心讀到口讀的方式，建立對生活、生產與生態的認識與參與。

貳、辦理單位：

- 一、主辦單位：臺南市政府教育局
- 二、承辦單位：臺南市龍崎國中

肆、辦理期程：中華民國112年8月至113年7月

伍、經費使用項目(擇一項目勾選)：

- 午餐營運 推動特色課程 推動特色團隊
教學設備與修繕 其他與提升學習品質有關項目

陸、經費來源：由臺南市政府教育局補助12140元。

柒、實施對象(項目)及方式：

一、實施對象及項目：由全校師共同以步行方式進行課程，認識龍崎在地鄉土文化。

二、實施方式：

(一)行前教學活動及準備事項：

1. 行前說明會。
2. 召開綜合領域、自然領域、社會領域教學研究會。
3. 校外教學活動。
4. 成果展示(靜態)

(二)教學內容及流程：

龍崎國中 搭遊覽車至龍湖宮 步行至龍湖宮、在地工廠(參觀龍湖宮及在地工廠) 步行至紫竹寺(參訪紫竹寺) 步行至烏山、清泉寺(清泉寺用午餐) 步行至黃家古厝、在地養蜂人家 步行至牛埔農塘 搭遊覽車返回龍崎國中

(三)學習評量及成果發表分享方式：學習單

捌、經費支用說明：(詳下方經費需求表)

玖、預期效益：

一、量化部分：每學年進行龍崎社區踏查活動至少一次。

二、質化部分：活化學生學習課程內容，深度認識文化經濟建設之特色。透過文化交流之實施，使學生對於生涯有所規劃。

拾、本子計畫經本校校務會議通過，經校長核可後實施，修正時亦同。

拾壹、經費需求表：

用途別科目	單位	數量	單價	預算數	說明
3材料及用品費					
32用品消耗	盒	50	80	4000	餐盒。(踏查活動便當，全校學生與教職員均參加。)
	式	1	3140	3140	文具、紙張
4租金、償債與利息					
44交通及運輸設備租金	趟	2	2500	5000	車資
合計				12140	

訓導組：

教師兼
訓導組長 劉康文

教導處：

教師兼
教導主任 余大中

校長：

臺南市立龍崎
國民中學校長 卓水林

臺南市立龍崎國中 112 學年度

健康促進暨交通安全「越野賽跑」實施辦法

- 一、目的：為宣導交通安全觀念，並培養健康之運動習慣特舉辦師生越野賽跑競賽。
- 二、依據：依本校年度工作計畫辦理。
- 三、時間：113 年 3 月 11 日下午六、七節(第九節停課)。
- 四、地點：本校至土崎來回約五點三公里。
- 五、參加對象：本校全體師生。
- 六、組別：男生組、女生組(女生組出發後 3 分鐘，男生組再出發)
- 七、獎勵：
 - (一)男生組取六名，女生組取三名，並由校長頒發獎狀及獎金，第一名獎金 200 元，第二、三名獎金 150 元，四至六名獎金 100 元，以茲鼓勵。
 - (二)於規定時間(45 分鐘)內跑完者，核予嘉獎乙支。
- 八、分配工作：

工作項目	人員
暖身操	大中
起點(終點)計分	忠宏、秀玲
折返點裁判(核章)	明秀、淨萍
巡邏人員	康文
護理站	麗娟
陪跑棒棒團	貞儀、明奇
淨山	錦梅、秀敏

- 九、相關費用由家長會或校務發展贊助款支應。
- 十、本實施辦法經呈校長核准後實施，修正亦同。

承辦單位：

教師兼劉康文
訓導組長

處室主任：

康大中

校長：

卓水林
臺南市立龍崎國民中學校長

由校務發展款
支付

112 學年度臺南市立龍崎國民中學「越野賽跑」家長同意書

暨家長邀請函

親愛的家長您好：

「擁有健康勝過一切」是龍崎國中抱持的教育理念之一，因此本校於課間辦理健康樂活運動，週一、三、五於健體課進行樂活慢跑或體適能訓練，週三晨間辦理體位樂活班，實施快走、跳繩、跑步練習。

為擴展孩子的身心健康，謹訂於「112 年 03 月 11 日(一)下午 14:00-15:45」辦理 112 學年度臺南市立龍崎國民中學「越野賽跑」。「路跑路線：由學校往土崎方向來回約五公里」，沿途會注意孩子的安全及狀況，請家長放心，請家長和孩子一同評估身心狀況，不宜勉強參加。也邀請家長共襄盛舉參與此活動。

台南市立龍崎國中教導處

----- 撕下交回 -----

112 學年度臺南市立龍崎國民中學「越野賽跑」家長同意書 暨家長參與意願書

茲

學生： <input type="checkbox"/> 同意孩子參加越野賽跑。 <input type="checkbox"/> 不同意孩子參加越野賽跑，只參加淨山活動。	家長： <input type="checkbox"/> 可以一同參加此活動。 <input type="checkbox"/> 無法參加此活動。
--	---

_____ 年 _____ 班 _____ 參加 112 學年度臺南市立龍崎國民中學「越野賽跑」，知悉上述相關資訊，並已評估身心狀況，適宜參加。

此致

台南市立龍崎國中

家長簽名：_____

備註：1. 此活動為發展身心健康，採意願參與，如有身體不適者，請斟酌與會。
2. 請於 112 年 03 月 04 日前繳交回各班導師，俾利教導處進行統計。