

【附件一】

臺南市 112 學年度楠西區楠西國民小學健康促進主推議題成效說明

主推議題：健康體位

壹、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、主推原因

本校 112 學年度體位不良比率達 38.63%(過輕 7.30%，過重 15.02%，肥胖 16.31%)，112 學年度上學期體位不良比率則是 39.12%(過輕 5.78%，過重 15.56%，肥胖 17.78%)，從統計結果中可看見，雖然體重過輕比率下降，然而過重與肥胖率卻相對提升，尤其在肥胖率上提升了 1.47%，推動健康體位議題刻不容緩，推動健康體位班更是學校端新著手的計畫，並透過營養菜單的宣導和家長衛教單，搭配董氏基金會「健康吃快樂動」計畫，期待引起家長共鳴共同合作監督學生體位。

學校為培養學生擁有健康的體位，積極推動體重控制，並從校內同仁優先做起，透過教師羽毛球團帶起運動之風氣，也因為學校推廣 Teeball 運動至今，獲得學生的熱烈回應，目前 Teeball 已成為楠西國小的全民運動，學生亦能透過參加比賽，激發潛能，擴展視野，勇於展現自我，快樂學習，健康成長。除此之外，教師陪伴學生，定期實施大跑步撲滿，讓學生養成運動習慣，期許學生在體位健康者部分，能夠有動機就有續航力便能提升戰鬥力。



Teeball 團隊



鼓獅團隊



桌球社團



籃球社團



扯鈴社團



節奏鼓社團



西瓜盃排球賽



教師羽球團

二、背景成因及現況分析

(一)背景成因

- 1.學區家長大多數為務農或勞工階層外，且多為隔代教養及單親家庭，社經地位較為低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。
- 2.學區附近有便利商店、冷飲店，學生易購買零食及飲料；家長對養成學生不喝飲料、不買零食習慣常無法拒絕孩子要求。
- 3.學童飲食習慣方面，喜愛攝取含糖高的飲料及高熱量零食點心，不喜歡喝白開水等，三餐餐點趨向精緻化，熱量攝取無形增加，應是造成體位過重或肥胖的主因。

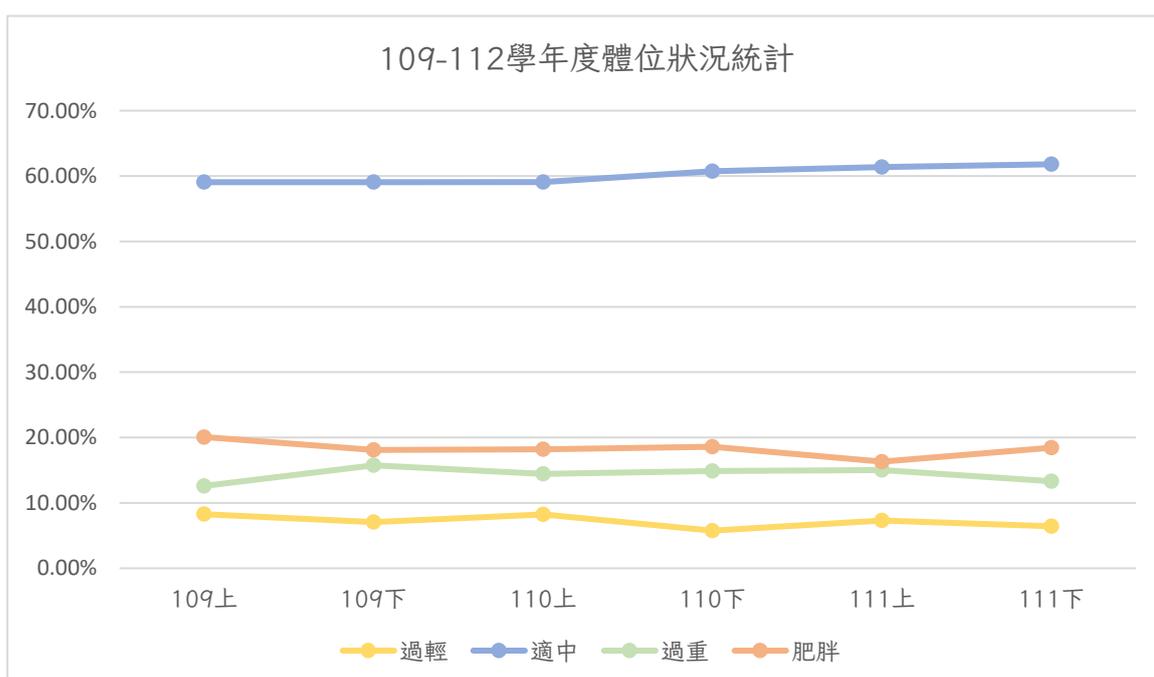
(二)現況分析

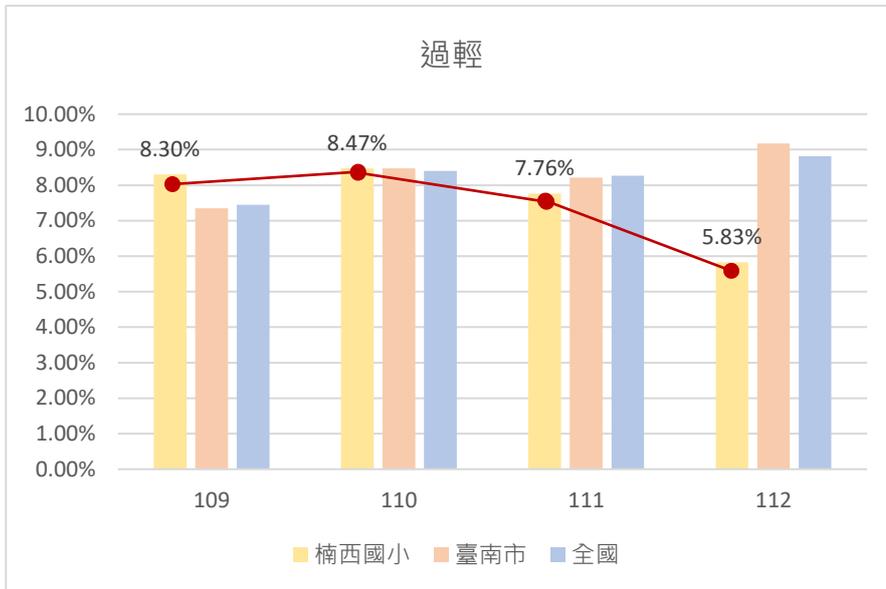
學校發展條件分析(SWOT)				
因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
地理環境	●親近自然	●偏遠學校，交通不便，資源取得不易。	●自然資源豐富	●學區附近便利商店、冷飲店林立，學生易購買速食餐點及零食飲料。
學校規模	●普通班 12 班 幼稚園 2 班 小型學校推動容易 ●校地大，學生活動面積多	●區域內唯一一間小學，業務量龐大。	●家長會、義工團組織健全能提供人力、物力資源。	●校內設有合作社，學生容易取得零食。
硬體設備	●「班班有大屏」利於宣導各項衛生保健訊息。 ●「生生有平板」利於檢視各項營養午餐資訊與均衡飲食資訊。	●各項社區活動較少，學生在家中使用 3C 產品時間偏高。 ●家長對於學生使用 3C 產品時間較無控制，以致學生無法有效管理使用時間。	●110 學年度申請校內親水體驗池，並實施游泳課程。 ●光電球場完工，雨天活動好去處，學生運動空間也相對增加。	●地處偏遠，相關服務、牙科設備稀少，延遲家長帶學童接受治療的黃金時間。
行政人員	●有規劃能力及願景有團隊精神及行政服務熱忱。 ●處室主任行政與教學經驗充足。	●行政人員輪替頻繁，不易推動長時性活動，對彼此業務了解深度不夠。 ●部分行政人員經驗較少，適應與交接期較長。	●校內同仁願意精進並強化衛教專業知能。	●各處室工作繁重，行政人員身兼數職。
學生	●學生純真、樸實、乖巧、聽話。 ●學生跑步速度快。	●弱勢學生多，家長疏於照顧或無心無力照顧者多，家庭提供健康照護功能低。	●校內運動社團多，學生參與意願高。	●學生喜愛的運動項目差異大，能力參差不齊。
家長	●有家長義工團組織，熱心參與學校活動。	●家長社經地位較差，隔代教養多，上班時間長或不穩定，學生下課後缺乏照料。 ●部分家長對健康體位議題不重視，或本身缺乏正確的健康衛生觀念與作法，造成議題推廣成效不彰。	●學校社區化，社區學校化。	●以個人觀點要求教師配合，造成教師壓力大。

社區資源運用	●志工媽媽熱心參與，協助推動各項活動，配合度高。	●欠缺正確飲食觀念，認為小時候肥胖不是胖。	●與衛生所合作，推動健康議題關係良好。	●與學區附近商店缺乏健康飲食之共識，達成共識要費時費心規劃。
--------	--------------------------	-----------------------	---------------------	--------------------------------

(三)119-112 學年度體位統計狀況

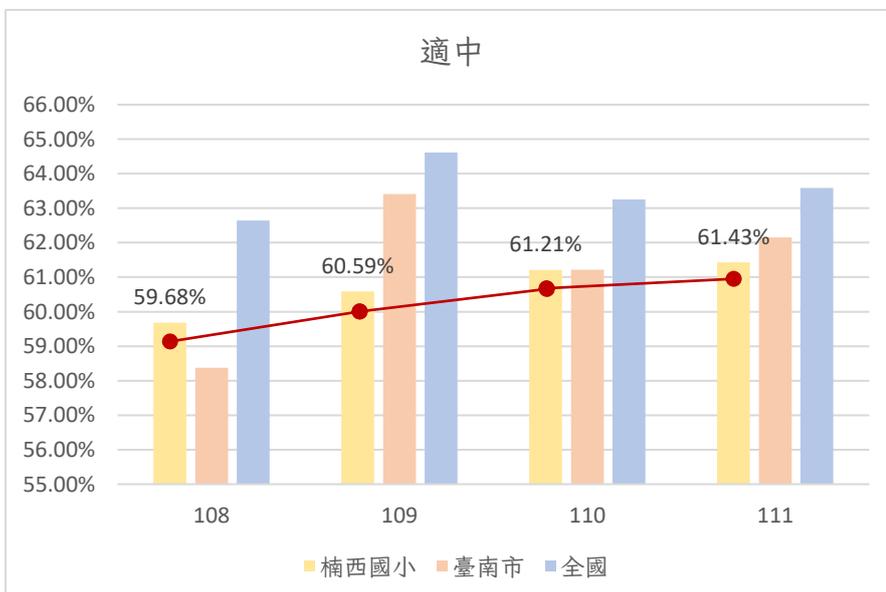
學年度	過輕	適中	過重	肥胖	說明
110 上	8.26%	59.09%	14.46%	18.18%	過輕下降 適中上升 過重上升 肥胖上升
110 下	5.76%	60.74%	14.88%	18.60%	雖然體位適中比率上升，但過重與肥胖學生比率仍偏高，因此持續推動體位議題。
111 上	7.30%	61.37%	15.02%	16.31%	過輕下降 適中上升 過重下降 肥胖上升
111 下	6.44%	61.80%	13.30%	18.45%	推動體位議題成果見效，過輕、適中和過重比率皆有改善。唯有肥胖比率上升，且上升2.14%，推測是因為疫情關係，學生在家時間長、運動及飲食較不關注，使得本次數據大幅增加。
112 上	5.75%	61.06%	15.49%	17.70%	過輕下降 適中下降 過重上升 肥胖下降 後疫情時代，各項體位數據皆有改善空間，如何營造良好運動氛圍，體現正確飲食價值，皆是本學年度目標。 體位控制無法速成，要不斷加強努力，已將健康體位設為全校共同的目標。
112 下	5.78%	60.89%	13.33%	20.00%	過輕上升 適中下降 過重下降 肥胖上升 過輕及適中比率皆有些微變動，唯變動幅度不大，積極介入提醒學生即可改善。 相對於 111 上學期過重數據，是目前較佳的數據，學生倘若能持之以恆維持，對於保持健康體位能有良好的成效，也有助於讓肥胖比率下降。





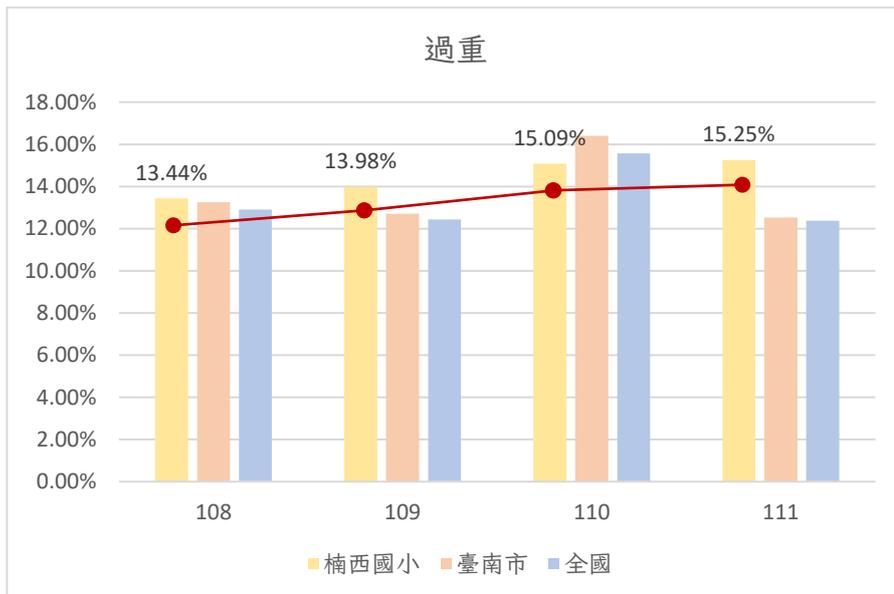
學年度	項目	過輕
109	楠西國小	8.3%
	臺南市	7.35%
	全國	7.45%
110	楠西國小	8.47%
	臺南市	8.47%
	全國	8.4%
111	楠西國小	7.76%
	臺南市	8.21%
	全國	8.27%
112	楠西國小	5.83%
	臺南市	9.17%
	全國	8.81%

109 學年度過輕比率高於臺南市，但在 110 學年度、111 學年度和 112 學年度中，可以看出數值有明顯下降且優於臺南市，對於過輕體位的宣導可謂有效，大部分學生也有努力養成健康體位。



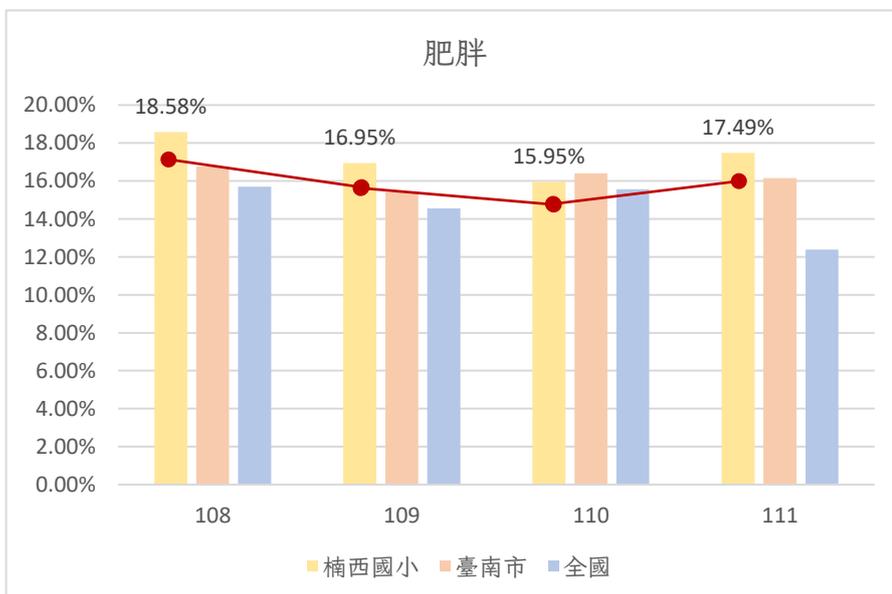
學年度	項目	適中
109	楠西國小	59.68%
	臺南市	58.38%
	全國	62.64%
110	楠西國小	60.59%
	臺南市	63.41%
	全國	64.61%
111	楠西國小	61.22%
	臺南市	61.22%
	全國	63.25%
112	楠西國小	61.43%
	臺南市	62.15%
	全國	63.59%

109 學年度至 112 學年度的數據中可看見，健康適中體位比率穩定成長中，代表大部分學生是有正確養成健康體位的態度，然而要達到本縣市平均數仍然有極大的努力空間。



學年度	項目	過重
109	楠西國小	13.44%
	臺南市	13.25%
	全國	12.9%
110	楠西國小	13.98%
	臺南市	12.71%
	全國	12.43%
111	楠西國小	15.09%
	臺南市	16.41%
	全國	15.57%
112	楠西國小	15.25%
	臺南市	12.52%
	全國	12.38%

從數據中可看見，雖然在 111 學年度低於市平均，然而過重比率仍偏高，且在 112 學年度逐漸上升中，對於如何擁有健康體位和推動健康體位行動刻不容緩。



學年度	項目	肥胖
109	楠西國小	18.58%
	臺南市	16.76%
	全國	15.7%
110	楠西國小	16.95%
	臺南市	15.41%
	全國	14.56%
111	楠西國小	15.95%
	臺南市	16.41%
	全國	15.57%
112	楠西國小	17.49%
	臺南市	16.16%
	全國	15.21%

從數據中可看見，109 學年度至 112 學年度間，肥胖比率穩定下降中，然而 112 學年度卻相對上升，對於肥胖學童的體位仍須積極協助，雖然在 111 學年度中有努力下降，然而對於推動健康體位活動是有需要且仍須努力的。

貳、改善策略及實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

一、學校衛生政策

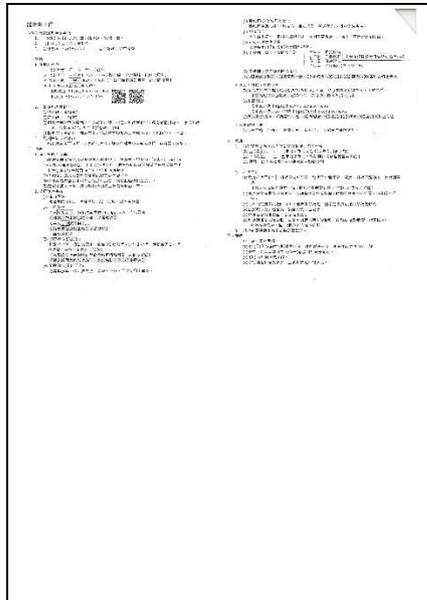
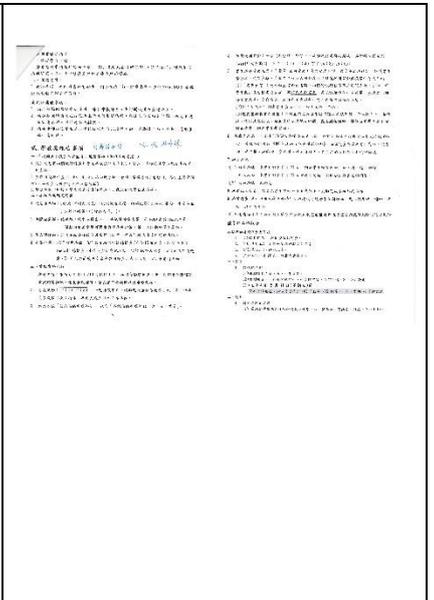
(一)具體實施內容

1. 籌組健康促進學校計劃推行小組。
2. 制定實施計劃並納入學校行事曆。
3. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。
4. 結合社區相關團體制定學校衛生政策。
5. 制定「學生緊急傷病處理辦法」。
6. 級科任教師加強學生日常生活中健康行為指導。
7. 結合社區資源辦理相關活動。
8. 建立「學校-家庭」良好聯繫關係。

(二)主辦單位/協辦單位：學務處、健康中心/教務處、總務處

(三)工作時程：學期初 8-9 月

(四)佐證照片

	<p>2. 建議輪值</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 下午午休時間，由宿(勸導)班導師/輔導員/班導師 (2) 週末輪值有值日班、值日班及值日班 (3) 每日值日由宿(勸導)班導師/輔導員/班導師 <p>3. 研習事項</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 家庭紀錄表上書 (2) 衛生保健師至少一餐輔導紀錄 (3) 輔導紀錄表(如有缺項至最低級班級) (4) 家庭及各項生活-學習生活紀錄表填寫 (5) 學期結束後不遲，下學期2/22前繳回 <p>或附在對門對面教務處上的協助，或與導師在進級班級上動用，或與導師在進級班級上動用。</p> <p>或能及進級班 - 去日期、研習和活動時間學生的輔導工作。</p> <p>輔導工作報告</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 或請同學於本學期體力協助完成和輔導 <ol style="list-style-type: none"> (1) 12年11月14日開始 (2) 四年級學生健康協會(含教練組)協助 (3) 每日行研習課程【或隨時在導師協助下協助之教師】 (4) 研習事項：研習事項【或隨時在導師協助下協助之教師】 (5) 研習事項：研習事項【或隨時在導師協助下協助之教師】 (6) 研習事項：研習事項【或隨時在導師協助下協助之教師】 (7) 研習事項：研習事項【或隨時在導師協助下協助之教師】 (8) 研習事項：研習事項【或隨時在導師協助下協助之教師】 2. 下學期研習事項 <ol style="list-style-type: none"> (1) 研習事項：研習事項【或隨時在導師協助下協助之教師】 (2) 研習事項：研習事項【或隨時在導師協助下協助之教師】 (3) 研習事項：研習事項【或隨時在導師協助下協助之教師】 (4) 研習事項：研習事項【或隨時在導師協助下協助之教師】 (5) 研習事項：研習事項【或隨時在導師協助下協助之教師】 (6) 研習事項：研習事項【或隨時在導師協助下協助之教師】 (7) 研習事項：研習事項【或隨時在導師協助下協助之教師】 (8) 研習事項：研習事項【或隨時在導師協助下協助之教師】 	
<p>說明：112 上學期 體衛組工作報告</p>	<p>說明：112 下學期 體衛組工作報告</p>	<p>說明：112 下學期 學務處業務報告</p>

二、健康服務

(一)具體實施內容

- 1.進行學童身高、體重、視力、口腔檢查、統計、追蹤與管理。
- 2.辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。
- 3.實施晨間運動，引導學生運用晨光時間進行慢跑、跳繩、球類運動。
- 4.加強健康體位目標族群管控。
- 5.校園環境不定期清消(防疫：預防登革熱、滅蟑、鼠疫…等)

(二)主辦單位/協辦單位：學務處、健康中心/教務處

(三)工作時程：開學第二週-學期末

(四)佐證照片



說明：放學 go



說明：放學 go



說明：下課護眼行動



說明：下課淨空



說明：牙醫到校，健檢學生牙齒



說明：校園定期清消



說明：教師血壓測量



說明：教師檢測身體狀況



說明：教師檢測身體狀況



說明：啟動校內診療椅服務
教師進行口腔健檢

三、健康生活技能教學與活動

(一)具體實施內容

- 1.辦理健康智能與技能研習活動，強化教師健康促進專業知能。
- 2.實施健康促進相關主題融入教學。
- 3.舉辦健康促進相關主題藝文比賽。
- 4.辦理健康促進相關主題親職講座。
- 5.辦理健康促進相關主題有獎徵答活動
- 6.發展學校體育特色，提升樂活校園氛圍。
- 7.辦理多元體育活動，培養學生運動休閒習慣。
- 8.辦理親師生體育活動，建立運動休閒支持體系。
- 9.健康教育或健體領域教師參與專業在職進修，每兩學年至至少十八小時以生活技能結合生活經驗融入教學檔案或教案設計。

(二)主辦單位/協辦單位：學務處、健康中心/教務處

(三)工作時程：常態辦理

(四)佐證照片

<p>5.健康促進學校</p> <p>(1)視力保健：規律用眼 3010、戶外活動 120、推動下課淨空計畫。</p> <p>(2)口腔保健：落實餐後潔牙，並搭配使用含氟量達 1000ppm 以上之含氟牙膏、白齒窩溝封填策略、高年級牙線教導與使用。</p> <p>(3)健康體位 85210：睡滿八小時、每日五蔬果、觀看 3C 螢幕時間少於 2 小時、運動至少 1 小時、0 是零含糖飲料並喝水 1500cc。</p> <p>【搭配學校健康體適能與飲食教育行動計畫一大跑步撲滿】</p> <p>(4)全民健保(正確用藥)：遵醫囑服藥、標示要看清、藥品分三級、正確使用止痛藥。</p> <p>(5)性教育(含愛滋病防治)：性教育生活技能(拒絕技巧、自我肯定、溝通能力)、接納愛滋患者。</p> <p>(6)菸癮防治：強化學生反菸、拒權意識與技能、校園禁菸規定、加強電子煙危害認知教學。</p> <p>(7)正向心理健康促進：鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。</p>	<p>3.配合教育局與董氏基金會合作之「健康吃，快樂動 飲食營養教育」</p> <p>(1)兩年計畫宣導：110 學年~111 學年</p> <p>(2)宣導對象：110 學年之二、三年級學生→111 學年之三、四年級學生</p> <p>(3)由健康課授課教師運用班級健康課進行宣導</p> <p>(4)宣導主題：吃全穀顧健康、黃金比例 讓你健康吃一餐 (111 上學期)</p> <p>(5)繳交表件：海報張貼、學習單、家長聯絡單、宣導教學照片 【再麻煩導師協助辦理】</p>
---	---

說明：上學期建康促進重點

<p>【中、高年級社團 統計表】</p> <p>112 學年度下學期各社團人數總表 112.01.16</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>班級</th> <th>桌球 (桌球室)</th> <th>桌球 (2F 活動中心)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>501</td> <td>5-20-24, 25-27</td> <td>2-3-8-14, 25-19</td> <td>12-19</td> <td>6-11-15, 21-28</td> <td>4-9-18, 16-1</td> <td>7-13-17-22</td> <td></td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>502</td> <td>2-10-25</td> <td>3-11-15, 16-17-19, 23-7</td> <td>22-24-26, 27-5</td> <td>12-13-20</td> <td>1-4-6-14-9</td> <td>8-18-21</td> <td></td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>601</td> <td>8-5-12</td> <td>10-7-6</td> <td>15-8-19, 13-16</td> <td>11-10</td> <td>1-20-3</td> <td>2-4-11-14, 17-18</td> <td></td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>602</td> <td>2-12-4</td> <td></td> <td>10-14-9</td> <td>11-10</td> <td>1-8-6-7-15</td> <td>3-5-13-17, 19-20</td> <td></td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>社團總人數</td> <td>14</td> <td>17</td> <td>15</td> <td>10</td> <td>18</td> <td>19</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>【中、高年級社團 統計表】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>班級</th> <th>桌球 (桌球室)</th> <th>桌球 (2F 活動中心)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>301</td> <td>2-3-12-17, 18</td> <td>1-15-16, 18-13</td> <td>8-9-14-4</td> <td>5-7-11-10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>302</td> <td>13-11-9-3, 4-18</td> <td>2-1-14-5, 12-6</td> <td>15-17-16, 19-20</td> <td>7-8-10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>401</td> <td>16-8-9-12, 14-17</td> <td>2-4-18</td> <td></td> <td>3-7</td> <td>1-13-5-11</td> <td></td> <td></td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>402</td> <td>8</td> <td>9-16</td> <td>14-9-11</td> <td>1-3-5</td> <td>4-2</td> <td>7-13-12, 13-15</td> <td></td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>社團總人數</td> <td>18</td> <td>16</td> <td>12</td> <td>12</td> <td>6</td> <td>6</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	班級	桌球 (桌球室)	桌球 (2F 活動中心)	桌球 (桌球室)	桌球 (2F 活動中心)	桌球 (桌球室)	桌球 (2F 活動中心)	桌球 (桌球室)	桌球 (2F 活動中心)	501	5-20-24, 25-27	2-3-8-14, 25-19	12-19	6-11-15, 21-28	4-9-18, 16-1	7-13-17-22		27	502	2-10-25	3-11-15, 16-17-19, 23-7	22-24-26, 27-5	12-13-20	1-4-6-14-9	8-18-21		27	601	8-5-12	10-7-6	15-8-19, 13-16	11-10	1-20-3	2-4-11-14, 17-18		20	602	2-12-4		10-14-9	11-10	1-8-6-7-15	3-5-13-17, 19-20		18	社團總人數	14	17	15	10	18	19			班級	桌球 (桌球室)	桌球 (2F 活動中心)	301	2-3-12-17, 18	1-15-16, 18-13	8-9-14-4	5-7-11-10				18	302	13-11-9-3, 4-18	2-1-14-5, 12-6	15-17-16, 19-20	7-8-10				28	401	16-8-9-12, 14-17	2-4-18		3-7	1-13-5-11			16	402	8	9-16	14-9-11	1-3-5	4-2	7-13-12, 13-15		18	社團總人數	18	16	12	12	6	6			<p>說明：下學期建康促進重點</p> <p>說明：開設多元性運動社團</p>						
班級	桌球 (桌球室)	桌球 (2F 活動中心)	桌球 (桌球室)	桌球 (2F 活動中心)	桌球 (桌球室)	桌球 (2F 活動中心)	桌球 (桌球室)	桌球 (2F 活動中心)																																																																																																					
501	5-20-24, 25-27	2-3-8-14, 25-19	12-19	6-11-15, 21-28	4-9-18, 16-1	7-13-17-22		27																																																																																																					
502	2-10-25	3-11-15, 16-17-19, 23-7	22-24-26, 27-5	12-13-20	1-4-6-14-9	8-18-21		27																																																																																																					
601	8-5-12	10-7-6	15-8-19, 13-16	11-10	1-20-3	2-4-11-14, 17-18		20																																																																																																					
602	2-12-4		10-14-9	11-10	1-8-6-7-15	3-5-13-17, 19-20		18																																																																																																					
社團總人數	14	17	15	10	18	19																																																																																																							
班級	桌球 (桌球室)	桌球 (2F 活動中心)	桌球 (桌球室)	桌球 (2F 活動中心)	桌球 (桌球室)	桌球 (2F 活動中心)	桌球 (桌球室)	桌球 (2F 活動中心)																																																																																																					
301	2-3-12-17, 18	1-15-16, 18-13	8-9-14-4	5-7-11-10				18																																																																																																					
302	13-11-9-3, 4-18	2-1-14-5, 12-6	15-17-16, 19-20	7-8-10				28																																																																																																					
401	16-8-9-12, 14-17	2-4-18		3-7	1-13-5-11			16																																																																																																					
402	8	9-16	14-9-11	1-3-5	4-2	7-13-12, 13-15		18																																																																																																					
社團總人數	18	16	12	12	6	6																																																																																																							

說明：下學期建康促進重點

說明：開設多元性運動社團



說明：籃球社課程



說明：桌球社練習



說明：鼓獅隊晨起練拳



說明：鼓獅隊團練



說明：Teeball 賽前練習



說明：校內教師楠西踏查、梅嶺健行



說明：校內教師課後羽球活動

台南市楠西區楠西國民小學
擔任健康相關課程教師參與在職進修情形彙整表

姓名	擔任健康課程教師姓名及任課學期						應達衛生 保健研習 時數	應達衛生 保健研習 時數
	108 下 學期	109 上 學期	109 下 學期	110 上 學期	110 下 學期	111 上 學期		
李彩鳳	V							
朱玉如	V							
吳念庭	V	V	V					
陳玉梅	V	V	V	v	v			
陳巧晴	v			v	v			
江彥德	v	v	v	v	v	v		
簡紋鳳	V	V						
馮志津	v	v	v	v	v			
黃宜真	v	v						
謝廷理	v	v						
宋東瑋	V	V						
李勝建	v	v						
曾馨儀	v	v						
邱勤園	v	v						
陳維芬				v	v			
沈玉祺				v	v			
鄭蕙雯				v	v	v		
周庭如				v	v			
黃麗蓉				v	v			
陳怡蓁						v		
盧詠霽						v		
莊馨寧						v		
蘇健森						v		
蘇智成						v		

說明：健康課程教師研習紀錄表

四、學校物質環境

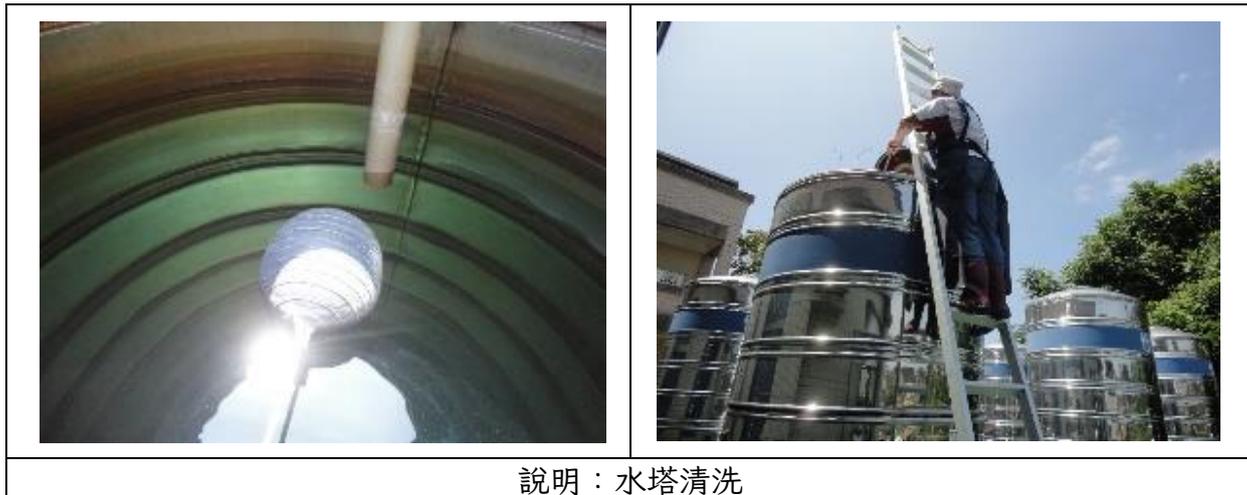
(一)具體實施內容

- 1.午餐由營養師設計食譜，提供健康的午餐。
- 2.各樓層均設有飲水機，並定期更換濾心，鼓勵學生飲用白開水。(全校 12 班，共設 14 台飲水機：1 樓 6 台、2 樓 4 台、3 樓 3 台、活動中心 1 台)
- 3.善用校園情境布置、學校網頁、佈告欄或跑馬燈宣導衛教觀念，並定期更換衛教主題。
- 4.提供良好的校園環境：光電球場、親水體驗池。

(二)主辦單位/協辦單位：總務處、學務處、健康中心/教務處、合作社

(三)工作時程：學期初、常態辦理

(四)佐證照片





說明：設置校內運動角落—
飛盤、Teeball 練習網



說明：設置校內運動角落
—足球門



說明：設置校內運動角落
—扯鈴借用區



說明：親水體驗池 游泳課程



說明：親水體驗池 陸上自救課程



說明：遊戲區

五、學校社會環境

(一)具體實施內容

- 1.學校制訂班級的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。
- 2.推動下課淨空計畫。
- 3.鼓勵學生落實 SH150 生活政策。
- 4.支持及推行校內教職員工生人格生理、心理之健康發展。
- 5.提供多元文化表演藝術節舞台發展學生一展長才之技能
- 6.進行校園綠美化&藝術行動-活化校園文化

(二)主辦單位/協辦單位：學務處/教務處、總務處、健康中心

(三)工作時程：常態辦理

(四)佐證照片



說明：正向管教



說明：多元文化表演藝術節
—給予學生舞台發揮



說明：樂團表演—給予學生舞台發揮



說明：社團表演—給予學生舞台發揮



說明：母親節音樂會—給予學生舞台發揮



說明：校園布置—健康角落



說明：校園美化、綠化



說明：校園美化—食農教育

六、社區關係

(一)具體實施內容

- 1.結合衛生單位等社區資源辦理健康體位健康促進相關活動。
- 2.邀請家長、社區相關人士或團體參與健康促進學校衛生專題講座、成果觀摩等活動。

(二)主辦單位/協辦單位：學務處/教務處、健康中心、衛生所

(三)工作時程：常態辦理

(四)佐證照片

社區服務活動			
活動項目	活動內容	負責人	備註
1. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
2. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
3. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
4. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
5. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
6. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
7. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
8. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
9. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
10. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
11. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
12. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
13. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
14. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
15. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
16. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
17. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
18. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
19. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
20. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
21. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
22. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
23. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
24. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
25. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
26. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
27. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
28. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
29. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
30. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
31. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
32. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
33. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
34. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
35. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
36. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
37. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
38. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
39. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
40. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
41. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
42. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
43. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
44. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
45. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
46. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
47. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
48. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
49. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	
50. 社區巡迴	巡迴社區各區	林文雄	

說明：運動會流程表



說明：社區健走



說明：社區踩街遊行



說明：社區進場

參、成效：

一、學生體位過輕比率穩定下降

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
108	8.2%	56%	13.4%	22.4%
109	8.0%	59.4%	13.1%	19.5%
110	7.44%	50.09%	14.05%	19.42%
111	6.44%	61.37%	15.45%	16.74%
112	5.83%	61.43%	15.25%	17.49%

二、110 學年度至 111 學年度上學期，學生體位肥胖比率下降

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
108	8.2%	56%	13.4%	22.4%
109	8.0%	59.4%	13.1%	19.5%
110	7.44%	50.09%	14.05%	19.42%
111	6.44%	61.37%	15.45%	16.74%
112	5.83%	61.43%	15.25%	17.49%

肆、分析改進：

一、分析原因

- (一)歷年體位不良率起伏動盪，無法穩定控制，可能原因為放學後較無法掌控與提醒學生生活型態，在家庭支持功能弱的情況下，學生又易取得高熱量食物，在普遍能量的攝入過多但活動沒有相對增加且能量消耗不足下，而引起肥胖。
- (二)學生家庭組成大多以隔代教養為主，主要照顧者對於肥胖的認知和正確飲食習慣較傳統，易對孩子過分溺愛，養成不良習慣，如早餐選擇加工食品與奶茶、零食尤其是糖果甜食太多；不必要的食物刺激食欲增大食量；缺乏必要的體育鍛煉，使得兒童營養過度。

二、改進策略

養成正確體位並非一夕間便能達成，須與多方配合：

內部資源

- 1.透過學校的教育，教小朋友認識食物，能夠自己挑選合適的食物。除了三餐之外，學生也要學習做自己身體的主人，拒絕含糖飲料、零食等不良因素的誘惑，並養成自律的生活習慣。
- 2.在校養成喝足 1500C.C.白開水與每週在校運動 150 分鐘。

外部資源

- 1.與當地衛生單位合作，加強社區衛教宣導。

家庭教育

- 1.透過學校親職教育，向家長宣導健康體位的相關正確觀念，希冀能將正確飲食及適量運動觀念的觸角深入家庭中，讓學生了解如何為自己的身體健康負責，並落實在生活中，甚至進一步影響家長的觀念與行為。
- 2.增加運動時間，培養學生建立課後自主運動習慣。

視野放寬，活力出發計畫

鑒於世界衛生組織(WHO)以身體質量指數(BMI)來判定肥胖的程度，BMI 指數越高，罹患肥胖相關疾病機率愈高。為了學生健康，本校規劃健康體位管理計畫，擬針對全體學生進行協助。

台南市楠西區楠西國小 112 學年度健康促進學校 視野放寬，活力出發計畫

一、依據

- (一) 學校衛生法
- (二) 臺南市 112 學年度健康促進學校實施計畫

二、目的

- (一) 透過教育和健康計畫的實施，建構健康友善的學習與成長環境。
- (二) 推動系列活動，讓學生在學習過程中有機會減輕眼睛疲勞、預防近視，並保護眼睛健康，同時達到下課淨空和讓每個人參與運動的目標。
- (三) 通過參與這些活動，培養健康的生活方式，養成定期運動的習慣，有益於整體健康和發展。

三、內容

(一) 下課淨空

1. 每日第二節下課，根據眼睛體操音樂進行望遠凝視及護眼操。
2. 護眼操後，搭配戶外活動讓學生運動以達下課淨空之目的。

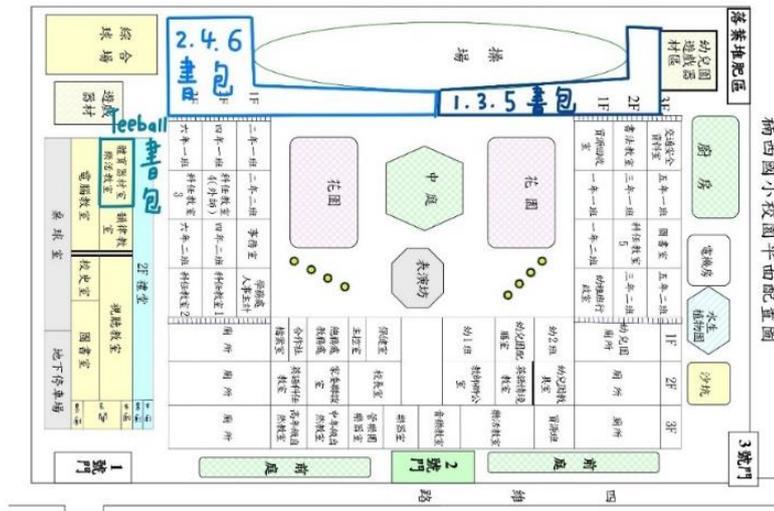
(二) 放學 Go

時間	年級	內容	導護老師	自治團隊
星期二	一年級 二年級	操場跑步 (完成後導師協助帶隊出校門)	司令台 放學報告	放學降旗 撥放放學音樂(打鐘後一分鐘) 準備麥克風
星期四	三年級 四年級	操場跑步 (根據司令台集合狀況，Ready go 後揹書包自行放學。)	司令台 放學報告	放學降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風
星期五	五年級 六年級	操場跑步 (根據導護老師指令，揹書包自行放學。)	操場 大約 3:55 下達放學指令	自行降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風

∨操場跑步的年級不需至司令台中間集合。

∨目的是讓學生在有限的時間內盡量運動，故不限跑步圈數，依學生狀況可自行配速。

∨書包可根據
右圖位置放置。



台南市楠西區楠西國小 112 學年度健康促進學校

視野放寬，活力出發計畫

一、依據

- (一)學校衛生法
- (二)臺南市 112 學年度健康促進學校實施計畫

二、目的

- (一)透過教育和健康計畫的實施，建構健康友善的學習與成長環境。
- (二)推動系列活動，讓學生在學習過程中有機會減輕眼睛疲勞、預防近視，並保護眼睛健康，同時達到下課淨空和讓每個人參與運動的目標。
- (三)通過參與這些活動，培養健康的生活方式，養成定期運動的習慣，有益於整體健康和發展。

三、內容

(一)下課淨空

1. 每日第二節下課，根據眼睛體操音樂進行望遠凝視及護眼操。
2. 護眼操後，搭配戶外活動讓學生運動以達下課淨空之目的。

(二)放學 Go

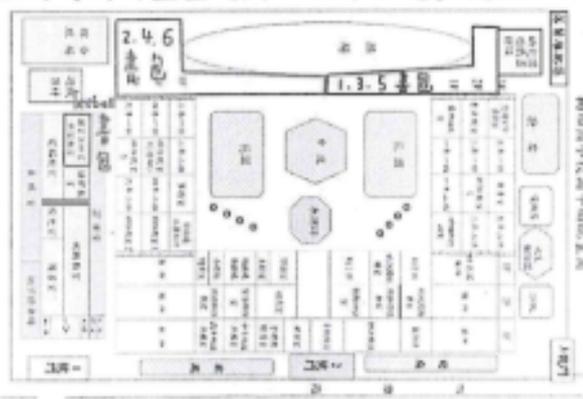
時間	年級	內容	導護老師	自治團隊
星期二	一年級 二年級	操場跑步 (完成後導師協助帶隊出校門)	司令台 放學報告	放學降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風
星期四	三年級 四年級	操場跑步 (根據司令台集合狀況， Ready go 後揹書包自行放學。)	司令台 放學報告	放學降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風
星期五	五年級 六年級	操場跑步 (根據導護老師指令， 揹書包自行放學。)	操場 大約 3:55 下達放學指令	自行降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風

▽操場跑步的年級不需至司令台中間集合。

▽目的是讓學生在有限的時間內盡量運動，故不限跑步圈數，依學生狀況可自行配速。

▽書包可根據

右圖位置放置。



承辦人  盧誼霽

單位主管  宋秉璋

機關首長  李耀全

健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	視野放寬，活力出發計畫 計畫與實施過程紀錄			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113年3月2日 至 113年6月30日	參加人數	219	0	20
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				

活動照片



說明：第二節下課 護眼行動



說明：第二節下課 護眼行動



說明：第二節下課 護眼行動



說明：下課淨空



說明：下課跳繩活動



說明：下課運動



說明：下課運動



說明：低年級放學 go



說明：低年級放學 go



說明：中年級放學 go



說明：高年級放學 go



說明：高年級放學 go

伍、未來展望：

- 一、依照過往經驗，滾動式修正，評估其他可行且有效的方法，擴大參與讓更多學生能改善體位。
- 二、積極協助體位須改善的學生，並持須追蹤健康體位班學生以維持良好體位。
- 三、建立學生健康飲食及運動好習慣，減重不復胖，持續健康生活。