

【附件1】

臺南市112學年度小新國民小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**：世界各國對於「體重過重」及「肥胖」的判斷標準不一，世界衛生組織(WHO)認為身體質量指數(BMI)與身體脂肪量、罹病率與死亡率有極高的關聯性，故建議世界各國採用BMI值作為判斷準則。據此，衛福部國民健康署亦以BMI作為兒童及青少年過重及肥胖的檢定方法。

本校學生進行BMI量測後，所得結果如下：

112學年 善化區-市立小新國小					
項目	指標名稱	本校平均數	本行政區平均數	本縣市平均數	全國平均數
體位	學生體位過輕比率	14.29	10.18	9.7	9.82
	學生體位適中比率	71.43	64.1	63.94	65.06
	學生體位過重比率	5.36	11.12	11.69	11.54
	學生體位肥胖比率	8.93	14.6	14.67	13.58

本校主推健康體位的原因在於，即便**本校孩子體位的適中比率、過重比率以及肥胖比率**這三項的表現，明顯優於其他平均數，但在體位過輕比率仍有努力空間，因此將健康體位規劃成112學年度健康促進之主推議題。期能為孩子找出合宜的因應對策，以改善孩子的BMI值並**建立健康體位知能與態度，進而維護孩子的身體健康。**

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：不健康的生活習慣

1. 近兩年新冠肺炎疫情延燒，居家線上上課造成學生久坐時間增加，學生因此養成不健康的生活習慣與態度。
2. 飲食習慣的西化，食物選擇越來越偏向精緻化、高油脂、及高熱量，造成學生不健康的飲食習慣或是選擇不健康的飲食內容。

3. 學校的家長大都是雙薪小家庭，家長工作繁忙，外食機會增加，造成飲食營養攝取不均衡，且因忙碌容易疏於留意孩子習慣是否健康。

4. 學生下課後大部分前往安親班或補習班，因此普遍缺乏足夠運動。

(二)現況分析：積極推動課間活動

1. 109-111 學年度學生體位狀況分析

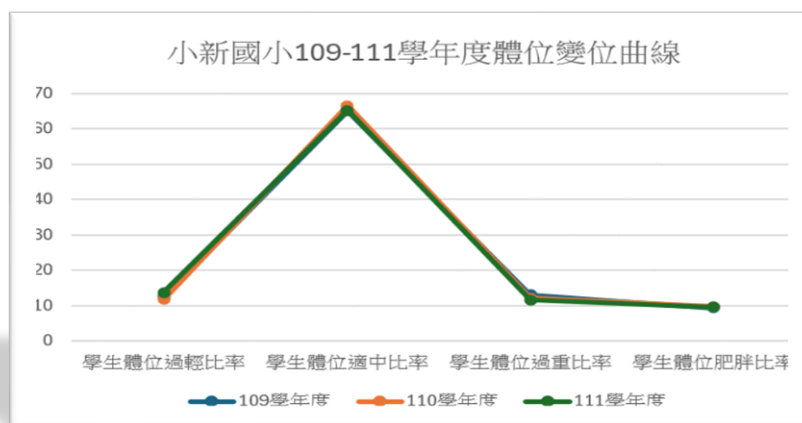
由 109~111 學年度統計（表-1），可歸納本校近三年來學生在體重評值部分的變化其實沒有太大的起伏，本校分析如下體位變化折線圖（表-2）更可清楚看到體位的變化不太。

然而，由於前述的背景分析因素，如家庭環境的改變、雙薪家庭增加、學生外食機會大增，且本校家長多半從事農業或科技產業，工作都相當忙碌，加上學生下課到安親班的時間多，因此運動量減少，以至於 109~111 學年度學生的體位過輕的比率仍高於市平均。

◎表-1 109-111 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	12.53%	65.16%	13.03%	9.27%
110	11.7%	66.54%	12.075%	9.69%
111	13.66%	65.17%	11.56%	9.61%

◎表-2 體位變化折線圖



三、學校推動健康體位 SWOT 分析

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校環境	<p>1. 本校位於學區的中心位置，便利學生和社區民眾運動。</p> <p>2. 校內有 200 公尺跑道的運動場，有利體育課教學與學生下課到操場活動。</p>	<p>1. 學校為小校，教職員每人需負擔之工作份量大，導師及體育團隊教師必須身兼行政工作，分身乏術。</p> <p>2. 學校無風雨球場</p>	<p>1. 學校志工媽媽不少具有護理師背景，可以配合學校進行衛教宣導活動。</p> <p>2. 每學期各年級都會辦理戶外的校外教學。</p> <p>3. 放學後或假日會開放校園讓家長帶孩子到校運動。</p>	<p>1. 學校社區內有有數間早餐店，學生上學時從店家購買早餐，年幼的學童容易選購高熱量、高糖分的食物和飲料。</p>
家庭環境	<p>1. 學生願意參加學校舉辦的班親會、校慶活動的比例很高。</p> <p>2. 大多數的家長都重視子女的健康問題。</p>	<p>1. 學校大多數家長都有工作，屬雙薪家庭，常常工作忙碌，對孩子的健康體位的執行力有未逮。</p> <p>2. 大多數的學生放學後都送往安親班，從事戶外活動時間少。</p>	<p>1. 每學期初健康中心都會針對各班進行身高、體重、視力進行測量，並發通知單，讓家長瞭解學生的體位情形，再將回條繳回健康中心。</p> <p>2. 利用班親會向家長進行各項健康體位的衛教宣導。</p>	<p>1. 家長常常因工作忙碌及外食，依據孩子意見挑選孩子喜歡吃的，長期形成挑食而無法達成均衡營養攝取。</p> <p>2. 多數家長對於孩子吃的東西都沒有約束，在健康飲食執行時無法全面把關。</p>

<p>學校衛生政策</p>	<p>1. 成立健康促進推動小組，負責校內健康促進計畫的規劃與推動。</p> <p>2. 依照學生健康需求訂定健康議題並執行。</p> <p>3. 辦理多項的運動競賽活動，培養學生運動習慣。</p>	<p>教師對於健康促進計畫之推行，配合度高，但較少提出相關建議。</p>	<p>1. 行政配合教學，擬定適宜的健康促進計畫。</p> <p>2. 相關的健促活動，會結合學校行事辦理。</p>	<p>1. 教師在教學進度有壓力，再加上要配合教育不同政策調整教學，對健康促進活動則心有餘而力不足。</p> <p>2. 健康促進的新興議題過多且重複性高，缺乏統整性，教師分身乏術。</p>
<p>教學與活動</p>	<p>1. 召開健康領域課程會議，討論在課程活動中，融入健促相關議題。</p> <p>2. 成立多元的運動型社團，提供學生探學習發展的機會。</p> <p>3. 舉辦運動會及班際體育競賽。</p>	<p>課程時間有限，健康議題融入課程深度與廣度受限，且健康議題眾多，難以兼顧。</p>	<p>1. 透過課程計畫撰寫時，各領域教師將健促議題融入各領域課程。</p> <p>2. 申請衛生局「健康校園」計畫，提升學童規律運動率。</p> <p>3. 利用升旗及課程時間向學生宣導健康體位知識。</p>	<p>1. 健康促進新興議題眾多，課程深入發展不易。</p> <p>2. 家長普遍認為課業優先，所以下課後仍是讓學生到安親班或補習班，減少學生運動時間，對於健康體位的增進無暇處理。</p>
<p>健康服務</p>	<p>1. 學校有一位專業護理師，隨時可提供教職員、家長和學生健康相關知識及必要的協助。</p> <p>2. 每學期學生健</p>	<p>學生對於自己健康問題無自覺且不知如何表達。</p>	<p>1. 善用全校學生聚集的場合，宣導各項健康促進的宣導。</p> <p>2. 學校志工媽媽不少具有護理師背景，可以配合</p>	<p>1. 家長對於對學生的健康檢查結果，因忙碌而疏於配合矯治。</p> <p>2. 部分家長的健康促進觀念及態度難以配合，造</p>

	康檢查確實，有系統的建置學生個人資料，並積極針對體位不良的學生追蹤。		學校進行衛教宣導活動。	成推動工作受阻或是成效不佳。
社區關係	1. 家長會全力支持學校健促活動。 2. 學校開放校園，讓社區民眾可以運動。 3. 學校家長志工配合健康體位推動的意願高。	社區內早餐店販賣高糖份、高油脂的食物及飲料店多。	1. 多利用學校健康促進網站、文宣資料宣導健康體位正確觀念。 2. 每年舉辦的活動、運動會有助於學校、家長、社區的連結。	1. 家長重視學業成績，對於健康體位的活動列為次要選擇。 2. 因學生家長越來越高是雙薪家庭，志工的招募越顯困難。

參、學校推動健康體位之實施過程：

一、成立健康促進推動小組並設立階段目標

小新國小健康促進的目標由全校學生與教職員工及家長共同參與，以增進教職員工生的健康為目標，確實執行 SH150 計畫，積極推動「小新跳繩王」、「大跑步運動」及各項衛生保健等活動，分三階段進行。

第一階段強化組織與人力，成立健康促進推動小組、研議並確立學校永續發展目標，推動健康促進學校必選議題之六大議題，並選擇「健康體位」為本學年度主推議題加強推動。

第二階段：依據所訂之議題與目標，發展有效的策略及行動方案，提供充分的環境支持與健康服務，並將健康概念延伸到家庭與社區。

第三階段：過程中依評估調整實施方式並於完成後進行總體成效評估已檢視是否達成成效。

二、計畫內容與實施策略

實施大綱	實施過程																																																																																																	
<p>學校政策</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定健康促進學校工作計畫並成立健康小組，針對校內健康議題及活動推行，定期召開會議。 2. 經由校內健康促進小組依校內學生健康促進需求進行評估，並依照評估結果擬定健康體位實施計畫。 3. 將健康體位議題納入學校健康教育課程計畫。 4. 擬定學生健康體位實施計畫、推動活動時間列入學校一週作息表。 																																																																																																	
<p>佐證資料</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="491 792 959 1122"> </div> <div data-bbox="1054 741 1426 1240"> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="443 1218 963 1603"> <p>109 全校一週作息時間表</p> <p>臺南市公立善化區小新國民小學 112 學年度全校一週作息時間表</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>星期</th> <th>一</th> <th>二</th> <th>三</th> <th>四</th> <th>五</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7:40-7:55</td> <td>晨讀</td> <td colspan="5">晨 讀 時 間</td> <td>為愛朗誦</td> </tr> <tr> <td>7:55-8:10</td> <td>校園打掃</td> <td>校園打掃</td> <td>團隊組訓</td> <td>學生朝會</td> <td>校園打掃</td> <td>英語日</td> </tr> <tr> <td>8:10-8:35</td> <td>資源回收</td> <td colspan="5">準備一天學習的開始</td> </tr> <tr> <td>8:35-8:40</td> <td></td> <td colspan="5"></td> </tr> <tr> <td>8:40-9:20</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>9:30-10:10</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>10:10-10:30</td> <td></td> <td colspan="5">課 間 活 動 (SH150)</td> </tr> <tr> <td>10:30-11:10</td> <td>3</td> <td>行政會議</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>11:20-12:00</td> <td>4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div> <div data-bbox="970 1279 1513 1603"> <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>活動</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12:00-12:35</td> <td>午 餐 潔 牙 (餐前 5 分鐘)</td> </tr> <tr> <td>12:35-12:40</td> <td>午 休 預 備 鐘</td> </tr> <tr> <td>12:40-13:20</td> <td> <table border="1"> <tr> <td>低年級教學</td> <td>低年級教學</td> <td>全校教學 12:40-13:00</td> <td>低年級教學</td> <td>中低年級教學</td> </tr> <tr> <td>中高年級午休</td> <td>中高年級午休</td> <td></td> <td>中高年級午休</td> <td>高年級午休</td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td>13:30-14:10</td> <td>5 教職同仁會議 校訂課程 共備時間</td> </tr> <tr> <td>14:20-15:00</td> <td>6 教師研習/ 社群時間</td> </tr> <tr> <td>15:10-15:50</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>15:50-16:00</td> <td>放 學</td> </tr> </tbody> </table> </div> </div>	時間	星期	一	二	三	四	五	7:40-7:55	晨讀	晨 讀 時 間					為愛朗誦	7:55-8:10	校園打掃	校園打掃	團隊組訓	學生朝會	校園打掃	英語日	8:10-8:35	資源回收	準備一天學習的開始					8:35-8:40							8:40-9:20	1						9:30-10:10	2						10:10-10:30		課 間 活 動 (SH150)					10:30-11:10	3	行政會議					11:20-12:00	4						時間	活動	12:00-12:35	午 餐 潔 牙 (餐前 5 分鐘)	12:35-12:40	午 休 預 備 鐘	12:40-13:20	<table border="1"> <tr> <td>低年級教學</td> <td>低年級教學</td> <td>全校教學 12:40-13:00</td> <td>低年級教學</td> <td>中低年級教學</td> </tr> <tr> <td>中高年級午休</td> <td>中高年級午休</td> <td></td> <td>中高年級午休</td> <td>高年級午休</td> </tr> </table>	低年級教學	低年級教學	全校教學 12:40-13:00	低年級教學	中低年級教學	中高年級午休	中高年級午休		中高年級午休	高年級午休	13:30-14:10	5 教職同仁會議 校訂課程 共備時間	14:20-15:00	6 教師研習/ 社群時間	15:10-15:50	7	15:50-16:00	放 學
時間	星期	一	二	三	四	五																																																																																												
7:40-7:55	晨讀	晨 讀 時 間					為愛朗誦																																																																																											
7:55-8:10	校園打掃	校園打掃	團隊組訓	學生朝會	校園打掃	英語日																																																																																												
8:10-8:35	資源回收	準備一天學習的開始																																																																																																
8:35-8:40																																																																																																		
8:40-9:20	1																																																																																																	
9:30-10:10	2																																																																																																	
10:10-10:30		課 間 活 動 (SH150)																																																																																																
10:30-11:10	3	行政會議																																																																																																
11:20-12:00	4																																																																																																	
時間	活動																																																																																																	
12:00-12:35	午 餐 潔 牙 (餐前 5 分鐘)																																																																																																	
12:35-12:40	午 休 預 備 鐘																																																																																																	
12:40-13:20	<table border="1"> <tr> <td>低年級教學</td> <td>低年級教學</td> <td>全校教學 12:40-13:00</td> <td>低年級教學</td> <td>中低年級教學</td> </tr> <tr> <td>中高年級午休</td> <td>中高年級午休</td> <td></td> <td>中高年級午休</td> <td>高年級午休</td> </tr> </table>	低年級教學	低年級教學	全校教學 12:40-13:00	低年級教學	中低年級教學	中高年級午休	中高年級午休		中高年級午休	高年級午休																																																																																							
低年級教學	低年級教學	全校教學 12:40-13:00	低年級教學	中低年級教學																																																																																														
中高年級午休	中高年級午休		中高年級午休	高年級午休																																																																																														
13:30-14:10	5 教職同仁會議 校訂課程 共備時間																																																																																																	
14:20-15:00	6 教師研習/ 社群時間																																																																																																	
15:10-15:50	7																																																																																																	
15:50-16:00	放 學																																																																																																	
<p>物質環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於公佈欄張貼健促相關議題海報、標語、宣導圖片。 2. 鼓勵教師參與健康促進體驗活動。 3. 將「臺南市健康體適能與飲食教育網站」設於學校網站首頁，運用餐前 5 分鐘相關影片進行飲食教育。 4. 根據學校環境空間分布，規劃運動空間(跳繩、跑步運動等)。 5. 增設體育團隊，本學年參與團隊人數達 35%。 																																																																																																	

佐證資料



佐證資料、小新國小SH150計畫

- 貳、實施內容：
- 一、大跑步說明如下：
 - (一) 地點：大跑步起點為體育器材室前，
 - (二) 各年級跑步標準及長度：

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
校內走廊 (135m)	2圈 (270m)	3圈 (405m)	4圈 (540m)	5圈 (675m)	5圈 (675m)	5圈 (675m)
操場 2/3 圈 (135m)	來回 1 趟 (270m)	來回 1.5 趟 (405m)	來回 2 趟 (540m)	來回 2.5 趟 (675m)	來回 2.5 趟 (675m)	來回 2.5 趟 (675m)

- (三) 獎勵：大跑步每生每週跑量達標者，給予學校榮譽點數3點，未達門檻但認真參與的學生老師可給予榮譽點數1-2點。



確實執行 SH150 計畫且將「臺南市健康體適能與飲食教育網站」設於學校網站首頁，並運用餐前 5 分鐘相關影片進行飲食教育。

健康教學與活動

1. 提升教師專業教學知能：校內辦理教職員工參與健康體位及營養講座。
2. 將體適能檢測項目列為體育課暖身活動。
3. 學期初進行學生身高、體重測量，計算出身體質量指數(BMI)，填入健康護照中。
4. 辦理班際普及化運動競賽，例如我是跳繩王、大跑步計畫等。
5. 配合臺南市健促網路問卷調查，進行三~六年級健康體位議題前後測，了解學童認知情形及作為改善策略之依據。
6. 每學期依學生年級及健康課程搭配舉辦相關健促議題如菸檳防制、口腔及視力保康、健康飲食等講座宣導。

佐證資料

佐證資料一、於學期進行體適能前測



佐證資料二、於學期進行體適能後測



佐證資料三、體適能填報率達100%

體適能資料暨游泳與自救能力上傳管理系統
Version 3.0

公告訊息 112學年上傳資訊 112學年護照資訊 歷年資料 子帳號管理 個人資料維護 登出系統

HPI 市立小新橋小您好！ 上次登入時間：2024-04-07 16:12:15 來自：122.147.18.194

2024-02-24 【重要資訊】2/24體適能網站上傳功能暫停服務公告

目前您的體適能上傳數據如下：

學校級別	應上傳人數(總)	已上傳人數(未列入統計人數)	上傳率
國小1~3年級	30	30(0)	100
國小4~6年級	26	26(0)	100

完成自填檢測人數 26 通過「常規百分等級25以上」人數 17 通過率 65.38%

佐證資料四、全校一~六年級每週進行跳繩及跑步體育活動




佐證資料五、全校均實施健康護照，三~六年登錄體適能測驗成績，分為前測及後測

Class	Name				No.			
健康體位	第一次		第二次		第一次		第二次	
視力	年	月	日	年	月	日	年	月
	左	右		左	右		左	右
身高	cm				cm			
體重	kg				kg			
BMI	□過輕 □適中		□過輕 □適中		□過輕 □適中		□過輕 □適中	
指數屬於	□過重 □肥胖		□過重 □肥胖		□過重 □肥胖		□過重 □肥胖	
體適能	第一次		第二次		第一次		第二次	
800公尺	年	月	日	年	月	日	年	月
立定跳遠	分		秒		分		秒	
60秒仰臥起坐	下				下			
50米障礙賽	公分				公分			
結果達到	□中等以上 □中等以下		□中等以上 □中等以下		□中等以上 □中等以下		□中等以上 □中等以下	


臺南市小新國小
112學年度健康護照

請掃下方的QR CODE，跟著小新國小一同迎向健康！


體力保健


健康數位


口腔保健


檳榔菸害防制


健康飲食戒斷

Even miracles take a little time.
就算是奇蹟也需要一點時間 《仙履奇緣》

佐證資料六、舉辦相關健促議題如菸檳防制、健康飲食、口腔保健等講座宣導



佐證資料七、參與全市普及化運動（跳繩及馬拉松）並分別榮獲第五名及第六名



佐證資料八、全校教師支持跳繩活動並給予認真參與的學生鼓勵與肯定



健康日常

1. 班級制定健康守則，並結合獎勵制度讓學生實踐健康行為。
2. 每日作息表及課間排定運動時間，進行全校體能活動。
3. 跨校舉辦教職員羽球聯誼賽，藉由運動賽事熱絡同事氛圍。
4. 每週班級執行餐前 5 分鐘，將營養教育推廣至學生營養午餐中。

佐證資料

佐證資料一、每日作息表及課間排定運動時間，進行全校體能活動。

CS-1 全校一體作息時間表

臺南公立善化區小新國民小學 112 學年度全校一體作息時間表

時間	星期	一	二	三	四	五
7:40-7:55	晨檢	晨 讀 時 間				為愛閱讀
7:55-8:10	校園打掃	團隊組訓	學生朝會	校園打掃	英語日	
8:10-8:35	資源回收	準備一天學習的開始				
8:35-8:40		1				
8:40-9:20		2				
9:30-10:10		課 間 活 動 (SH150)				
10:10-10:30						
10:30-11:10		3	行政會議			
11:20-12:00		4				

時間	活動	備 註
12:00-12:35	午 餐 潔 牙(餐前 5 分鐘)	
12:35-12:40	午 休 預 備 鐘	
12:40-13:20	低年級教學 中、高年級午休	全校教學 12:40-13:00 中、高年級午休
13:30-14:10	5	教職同仁會議 校訂課程 共備時間
14:20-15:00	6	教師研習/ 社群時間
15:10-15:50	7	
15:50-16:00	放 學	

佐證資料二、於會議通過 SH150 計畫，獲全校教師支持



佐證資料三、小新國小 SH150 計畫

二、跳繩王說明如下：

- (一) 地點：平時練習依跳繩各班區域規畫表辦理(9月於樂活館進行)，比賽地點為前庭。
- (二) 獎勵：各班達標者可獲得榮譽點數3點，第一名額外給予榮譽點數5點、第二名4點、第三名3點。

時間	年段	一	二	三	四	五	六
第一次 段考後	前跳一迎旋	前跳一迎旋 標準為 50下/30秒	前跳一迎旋 標準為 50下/30秒	後跳一迎旋 標準為 50下/30秒	跑步跳 標準為 30下/30秒	跑步跳 標準為 30下/30秒	開叉跳 標準為 50下/60秒
	第二次 段考後	前跳一迎旋 標準為 50下/30秒	後跳一迎旋 標準為 50下/30秒	跑步跳 標準為 30下/30秒	開叉跳 標準為 50下/60秒	開叉跳 標準為 50下/60秒	二迎旋 標準為 5下/30秒

三、注意事項：

- (一) 請老師鼓勵學生下課勤加練習並做好暖身，也請老師留意身體特殊孩童(詳見健康中心健康狀況註明資料)。
- (二) 除了跳繩王、大跑步外，還有跳繩認證過關單，跳繩認證關也可以到校網觀看影片自學。
- (三) 跳繩認證每一級別(8小關)，全數通過即可獲得榮譽點數10點。

佐證資料四、給予完成跑步計畫的學生鼓勵與肯定，一年級每次至少250M，二年級每次至少400M，三年級每次至少540M，四~六年級每次至少670M

112 年 11 月
臺南市東區小新國小112學年度第一學期大跑步計畫-學生自主管理登記表
每五年級每週課後，給予學生鼓勵與肯定，並進行鼓勵與肯定學生大跑步計畫之學生管理登記表(2張)
每級標準：一年級11圈、二年級12圈、三年級13圈、四~六年級15圈

112 年 12 月
臺南市東區小新國小112學年度第一學期大跑步計畫-學生自主管理登記表
每五年級每週課後，給予學生鼓勵與肯定，並進行鼓勵與肯定學生大跑步計畫之學生管理登記表(2張)

佐證資料五、老師確實登記跑步紀錄並給予認真參與的學生鼓勵與肯定



佐證資料六、跨校舉辦教職員羽球聯誼賽，藉由運動賽事熱絡同事氛圍。

WIN!
19、21 JUN 2024
16:10 - 17:30
樂活館
團體賽
男雙、女雙、混雙
門拍3vs3(2場)、散拍
個人賽
男單、女單

小新國小、蓮潭國中小
第二屆 教師樂活盃羽球賽
2nd BADMINTON TOURNAMENT

羽你同行-新手相連 (48)
搜尋訊息、姓名 2/7
定期錯過一次跟冠軍隊伍練習的機會~明天還要再次錯過嗎?
明天為本學期最後一次開團~請把握機會!!
1/17本週三羽你同行開團調查~可以參加的夥伴以按龍方式在下面加1。
(只能當啦啦隊)
下午

佐證資料七、每週班級執行餐前5分鐘，將營養教育推廣至學生營養午餐中。

小新國小 112 學年度餐前 5 分鐘
全校導師執行成果證明

製作新口味的午餐
多吃一點

101 班執行成果
201 班執行成果
301 班執行成果
401 班執行成果
501 班執行成果
601 班執行成果

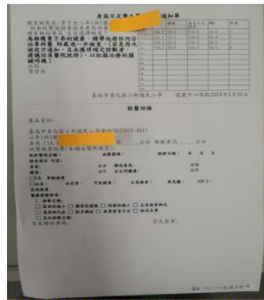
臺南市學校營養教育

健康服務

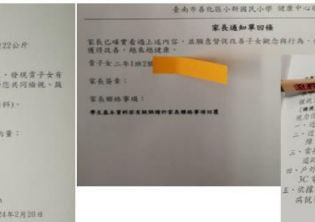
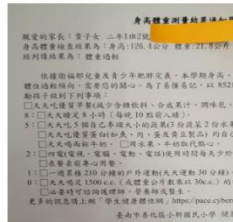
1. 每學年一、四年級學生健康檢查，包含檢查前說明會及通知單，及檢查後後續追蹤。
2. 全校各班每學期期初身高、體重、視力測量，讓學生了解自己的BMI值，掌握身體質量指數位於正常或過重過輕。
3. 針對檢查結果異常的學生發通知單並進行衛教宣導、轉介醫療單位進行後續治療，並作後續追蹤。
4. 每年與醫療院所合作提供教職員接種疫苗，並提供血壓計供同仁使用讓教職員工能理解自身身體情況。
5. 因應校園防疫措施，提供充足的防疫物資如口罩、漂白水、酒精等定期清消。
6. 配合「友善提供多元生理用品推動方案及措施計畫」，健康中心提供學生多元生理用品並推動月經教育及性別平等教育

佐證資料

佐證資料一、每學年進行學生健康檢查，包含檢查前說明會及通知單，及檢查單後續追蹤。



佐證資料二、全校各班每學期期初身高、體重、視力測量，讓親、師、生共同掌握身體質量指數



佐證資料三、為教職員辦理健康促進講座，並提供血壓計供同仁使用以更加理解自身身體情況，每年也與醫療院所合作提供教職員接種疫苗。



佐證資料四、因應校園防疫措施，提供充足的防疫物資如口罩、漂白水、酒精等定期清消。



佐證資料五、配合「友善提供多元生理用品推動方案及措施計畫」，健康中心提供學生多元生理用品並推動月經教育及性別平等教育



社區關係

1. 邀請衛生所、社區藥局等人員到校宣導健促相關議題如：視力保健、正確用藥等。
2. 運用校網宣導健促相關活動訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。
3. 舉辦家長親師座談會，宣導小新健康護照之內涵。
4. 善用衛生單位提供之宣導資料，例如辦理健康促進活動並運用衛生所提供的海報，辦理失智症講座時運用衛生局提供的宣導單。
5. 於每年校慶時辦理親師生運動會，邀請家長及社區共同參與。

佐證資料



邀請衛生所護理師
進行到校健康相關議題宣導

佐證資料三、設計健康促進闖關活動以加強學生健康飲食觀念



佐證資料四、設計健康促進闖關活動以加強學生健康飲食觀念

臺南市善化區小新國民小學 113 年兒童節慶祝活動暨

健康促進闖關實施計畫

一、依據：本校 112 學年度健康促進學校計畫。

二、目的：

- (一) 慶祝兒童節、寓教於樂，動員健康促進團隊，促進師生培養健康觀念。
- (二) 增進師生健康觀念，應用健康生活實踐策略，培養健康生活習慣。
- (三) 營造健康體位優質環境，藉動態生活、均衡飲食以促進學生健康。
- (四) 建構師生積極保健觀念，提高自我健康照護知能。
- (五) 有效推動健康議題，促進師生建立健康的生活型態，提升健康品質。

三、主辦單位：教導處。

四、協辦單位：小市長及各部會、總務處、志工團、南一、康軒、翰林出版社。

五、實施時間：113 年 4 月 2 日(星期二)上午 8：30 至 11：30

佐證資料五、設計健康促進闖關活動以加強學生健康飲食觀念

112 學年度臺南市善化區小新國小
健康校園辦理方式



兒童節活動開幕 Healthy Children's Day			
日期	活動時間	活動項目	活動內容
4 月 2 日 星 期 二	8：00～8：30	跳蚤市場義賣活動 擺攤準備	各班進行義賣活動並將所得 2/3 捐給慈善機構，1/3 作為 班級公基金
	8：40～8：50	學生代表講解兒童節之 意義，宣導『聯合國兒 童人權宣言』內容，讓 孩子瞭解身為兒童應有 之義務與權利。	讓兒童瞭解『兒童節』的意義 內涵，重新省思兒童節的意 義。
	8：50～9：00	校長致詞	勉勵與祝福，讓兒童理解兒童 節活動是眾人辛苦付出的結 果，知足並感恩。
	9：00～9：40	Talent Show 才藝表演秀	展現兒童活力 健康快樂童年
	9：40～10：10	Flea Market 跳蚤市場及義賣活動	各班進行義賣活動
	10：30～11：30	Keep Healthy 健促活動闖關	共分八個闖關活動，各班輪流 關卡體驗 通過關卡即可兌換獎品

佐證資料六、設計健康促進闖關活動以加強學生健康飲食觀念

112學年度臺南市善化區小新國小
健康校園辦理方式



附件一、小新國民小學 113 年兒童節慶祝活動暨健康促進闖關活動內容

關名/地點	關主	闖關內容
1. 健康從齒開始 ◎健康中心	佳嫻及瑋萍媽咪	*活動：正確完成「貝氏刷牙法」動作者即過關。 *道具：關卡海報+4個齒模+大牙刷。 *理念：增進學童正確刷牙知能。
2. 百分百準投王 (翰林書局提供) ◎健康中心旁空地	美智媽咪、瑤瑜、塞鐘	*活動：正確回答「餐前五分鐘」內相關的題目，並運用安全弓箭射鏢靶，射中即可過關。 *道具：關卡海報、餐前五分鐘各季食物海報、鏢靶、弓箭。 *理念：建立吃當地、吃當季的健康飲食觀念並考驗學生的手、眼協調能力。
3. 飲食紅綠燈 ◎食堂	冠軍師及玉雯媽咪	*活動：運用 kahoot 平台正確回答「健康飲食」相關題目，通過者即過關。 *道具：平板 4 台 *理念：加深學童對飲食教育的認識。

肆、成效：

成效一、健康體位推動有成：

由 112 學年度第一學期與第二學期學生體位狀況（表-3）以及 109-112 學年度體位狀況統計（表-4）可得知，與前一學年度相較之下，全校的體位適中率提升了 6.26%、體重過重率降低 6.2%、體重超重率降低 0.68%，而體重過輕率部分則較前一學期降低了 3.15%、皆有達預期成效，可知本學年度推動健康體位的課程與活動，對學生體位有顯著幫助，從體位變化立體直條圖（表-5）更可清楚看到其 112 學年度健康體位推動之成效。

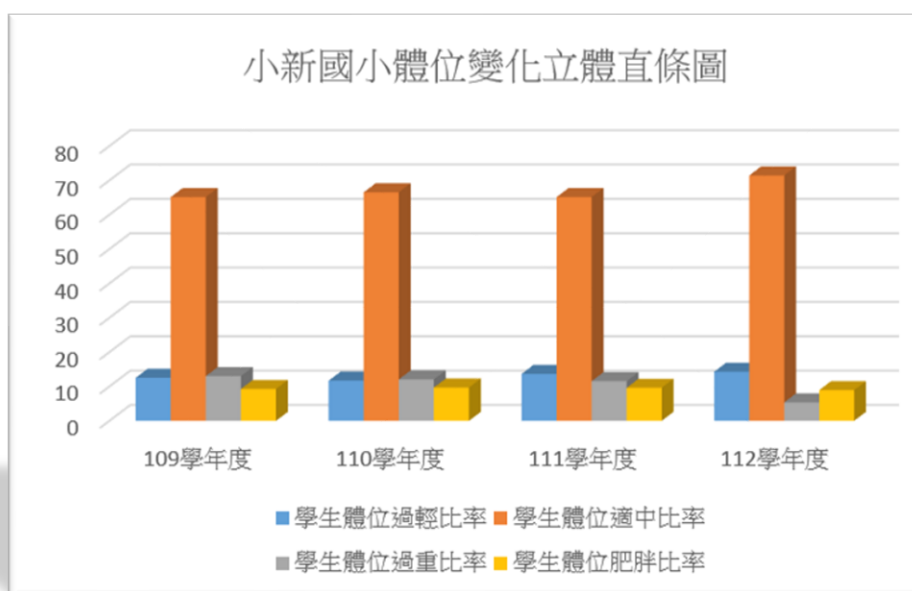
◎表-3 112 學年度第一、二學期全校學生體位狀況統計

指標項目	第一學期	第二學期	是否達到預期成效
體位過輕率	15.79	12.28	<input checked="" type="checkbox"/> 是，降低 0.1%以上 <input type="checkbox"/> 否
體位適中率	70.18	70.18	<input checked="" type="checkbox"/> 是，持平 <input type="checkbox"/> 否
體位過重率	5.26	10.53	<input type="checkbox"/> 是，降低 0.1%以上 <input checked="" type="checkbox"/> 否
體位超重率	8.77	7.02	<input checked="" type="checkbox"/> 是，降低 0.1%以上 <input type="checkbox"/> 否

◎表-4 109-112 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	12.53%	65.16%	13.03%	9.27%
110	11.7%	66.54%	12.075	9.69%
111	13.66%	65.17%	11.56%	9.61%
112	14.29	71.43	5.36	8.93

◎表-5 109-112學年度體位變化立體直條圖



成效二、運動成為學生日常：

每週一到五的10點10分，孩子會主動的到川堂集合後，聽到「再出發！」的運動音樂，即開始自主的進行跑步或跳繩，運動完後再自主的紀錄跑步紀錄後回教室準備上課，而當跳繩技巧進階到某一個程度時，孩子也會自動找體育老師幫忙認證。

小新的孩子在跳繩方面，不只是人手一繩，不少孩子希望回家後也能練習，因此會找體育老師再剪一條跳繩，好能夠回家練習。紙本紀錄難以分辨計畫落實的真偽，然而小新的孩子，藉由一次又一次比賽成績證明自己，讓我們相信，孩子已將運動視為日常。

112學年度臺南市善化區小新國小 推動健康體位成效佐證資料



全校一~六年級每週進行跳繩及跑步體育活動



112學年度臺南市善化區小新國小 推動健康體位成效佐證資料



參與臺南市國中小學生普及化運動第3屆
馬拉松接力班際對抗賽，榮獲六年級乙組第六名



六年級乙組獲獎名單

六年級乙組	
(S201)六甲國小【六年甲組】	協理：白啟弘、管理：林忠烈、指導：蘇振雄、王維瑋、陳正華、朱樹毅、陳智聖、洪博鈞、林家品、陳宇龍、林啟宗、周麗靜、陳宜潔、黃幼怡、許子翹、林黃允
(S202)崑山國小【六年甲組】	協理：林萬成、管理：陳慶祥、指導：呂啟潔、王聖鑫、謝啟謙、黃家興、高尚潔、李俊勳、謝志輝、謝志輝、黃山庭、謝榮仁、黃乃傑、洪慶龍、林子玄、王碧璽、吳文祥、張詠茹
(S203)新西國小【六年乙組】	協理：劉國華、管理：張國華、指導：黃柏耀、張偉豪、楊其志、許華瑋、林冠廷、王麗佳、李麗玲、謝宗騰、陳家興、鍾沛年、張亦潔、黃哲廷、吳弘諱、黃紹騰、洪鈺凱
(S204)小新國小【六年一組】	協理：謝國華、管理：王麗佳、指導：陳冠廷、陳世偉、毛國輝、黃冠廷、林廷瑜、謝士誠、黃瑞成、林宗義、謝守航、葉子清、林睿彰、謝宗諱、謝正誠、李俊宏、楊謙謙、李正煒

112學年度臺南市善化區小新國小 推動健康體位成效佐證資料



學生認真參與臺南市國中小學生普及化運動第3屆
馬拉松接力班際對抗賽，榮獲六年級乙組第六名



112學年度臺南市善化區小新國小 推動健康體位成效佐證資料



學生認真參與臺南市國小學生普及化運動跳繩
接力賽，51隊中榮獲第五名!!



112學年度臺南市善化區小新國小 推動健康體位成效佐證資料



學校認真推動跳繩運動，校長親自帶隊參與112學年度
民俗體育競賽-跳繩比賽並榮獲佳績



編號	學生姓名	參賽名稱-組別	個人或團體賽	參賽類別	得獎日期	參賽規格	得獎名次
1	陳冠廷	112年民俗體育競賽跳繩個人組二迴旋	個人賽	競賽體育類	112.12.02	全國賽	特優
2	陳冠廷	112年民俗體育競賽跳繩個人組二迴旋	個人賽	競賽體育類	112.12.02	全國賽	特優
3	陳冠廷	112年民俗體育競賽跳繩個人組二迴旋	個人賽	競賽體育類	112.12.02	全國賽	優等
4	陳冠廷	112年民俗體育競賽跳繩開又跳一迴旋	個人賽	競賽體育類	112.12.02	全國賽	特優
5	陳冠廷	112年民俗體育競賽跳繩開又跳一迴旋	個人賽	競賽體育類	112.12.02	全國賽	特優
6	陳冠廷	112年民俗體育競賽跳繩跑步跳一迴旋	個人賽	競賽體育類	112.12.02	全國賽	甲等

成效三、親師合作團結力量大：

小新的家長一向是學校重要且珍貴的資源，不論是健康護照家長協助檢視孩子的實際執行情況相當配合，或是社區居民與家長參與學校環境整理與學校活動的意願高，顯見家長與社區共同以行動支持學校。



伍、分析改進：

一、從 109-112 學年度體位狀況統計可得知，與前一學年度相較之下，全校的體位適中率提升了 6.26%、體重過重率降低 6.2%、體重超重率降低 0.68%，而體重過輕率部分則較前一學期降低了 3.15%、皆有達預期成效，可知本學年度推動健康體位的課程與活動，對學生體位有顯著幫助。

二、改進策略：

112 學年 善化區-市立小新國小					
項目	指標名稱	本校平均數	本行政區平均數	本縣市平均數	全國平均數
體位	學生體位過輕比率	14.29	10.18	9.7	9.82
	學生體位適中比率	71.43	64.1	63.94	65.06
	學生體位過重比率	5.36	11.12	11.69	11.54
	學生體位肥胖比率	8.93	14.6	14.67	13.58

依據 112 學年度學生體位 BMI 值之量測結果（如上圖），即便本校孩子體位的適中比率、過重比率以及肥胖比率這三項的表現，明顯優於其他平均數，但在體位過輕比率仍有努力空間。

佐證資料一、教育部學生健康檢查資訊系統填報結果

臺南市善化區小新國民小學112學年第1學期_體位判讀結果統計報
臺南市善化區小新國民小學112學年第2學期_體位判讀結果統計報

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
六	小計	人數	4	4	0	1	9
		比率	44.44%	44.44%	0.00%	11.11%	100.00%
總計		人數	9	40	3	5	57
		比率	15.79%	70.18%	5.26%	8.77%	100.00%

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
六	小計	人數	3	5	0	1	9
		比率	33.33%	55.56%	0.00%	11.11%	100.00%
總計		人數	7	40	6	4	57
		比率	12.28%	70.18%	10.53%	7.02%	100.00%

佐證資料二、體位適中率目標數值70.18%，比預期目標69%，高於1.18%。

二、執行對象：

全校師生

三、指標目標及點數：

目標數值：提高1~1.9%：3點

四、預期效益：(一)

目標數值：年度學生體位適中率67%→69%

臺南市善化區小新國民小學112學年第2學期_體位判讀結果統計報

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
六	小計	人數	3	5	0	1	9
		比率	33.33%	55.56%	0.00%	11.11%	100.00%
總計		人數	7	40	6	4	57
		比率	12.28%	70.18%	10.53%	7.02%	100.00%

佐證資料三、體位超重的比率更由8.77%下降至7.02%。

臺南市善化區小新國民小學112學年第1學期_體位判讀結果統計報
臺南市善化區小新國民小學112學年第2學期_體位判讀結果統計報

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
六	小計	人數	4	4	0	1	9
		比率	44.44%	44.44%	0.00%	11.11%	100.00%
總計		人數	9	40	3	5	57
		比率	15.79%	70.18%	5.26%	8.77%	100.00%

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
六	小計	人數	3	5	0	1	9
		比率	33.33%	55.56%	0.00%	11.11%	100.00%
總計		人數	7	40	6	4	57
		比率	12.28%	70.18%	10.53%	7.02%	100.00%

本校列出以下改進策略，期能為孩子找出合宜的因應對策，以改善孩子的 BMI 值並**建立健康體位知能與態度，進而維護孩子的身體健康。**

(一) 給學生鼓勵，協助增加運動機會：

從整體成效來看，本學年推動的健康體位相關課程與活動有達到成效，為補足許多學生在放學後運動量不足的情況，學校會持續開辦課後的運動社團、持續舉行校內體育競賽（跑步、跳繩及飛盤賽），提高學生參加意願，增加學生運動的機會，並鼓勵班級發起自發性運動，如律動、樂樂棒等。

(二) 與家長合作，協助養成均衡飲食習慣：

體位不良是許多因素所造成，要改善體位不良需要這些因同時被控制，如：家庭飲食習慣、學生運動習慣、學生的日常習慣等。健康不僅僅是靠運動而已，更需要搭配均衡的營養攝取習慣，因此需要家長的配合，學校會利用每次家長到校的機會，如班親會、校慶活動等，加強健康飲食宣導，讓孩子在家可以減少高糖、高油的食物攝取。

(三) 將課程結合，全校以健促為目標

學生體位過輕，主要是身體活動量不足，因此食慾不佳，導致偏食或挑食而引起，因此全校同仁會共同推動健康體位活動，給學生的獎勵時，絕對不以含糖飲料、油炸食品及速食當作獎勵品。學校亦會繼續努力推動 SH150 計畫、教育局推行之餐前五分鐘飲食教育以及健康促進五大核心活動。

除了課本的健康教育課程，學校會持續將至健康

飲食、在地食材、健康體適能等觀念融入生活中，並結合PBL課程，與孩子討論如何改善午餐剩食。

學校提供了運動場供學生與社區民眾運動外，亦開放場地供社區瑜珈班上課，且教職員亦跨校組成羽球隊，帶動學校的運動風氣。

給學生鼓勵，協助增加運動機會，並與家長合作，協助養成均衡飲食習慣



教職員組成羽球隊，帶動學校的運動風氣，
教師結合PBL課程，與孩子討論如何改善午餐剩食



教師會議共同討論如何降低午餐剩食率



午餐執秘確實記錄每日廚餘量



學生自己種菜並將蔬菜做為佳餚，更懂惜食