

一.當年度主推議題

1.主推原因、背景成因及 現況分析(含學生、教職 員工及家長)說明

臺南市 112 學年度文正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：112 學年初本校體位不良比率適中比率 63.86%，過重 10.84%，肥胖 16.87%，過輕 8.43%，整體位都比 111 學年差，其中就適中率雖然高於 111 學年度國小市平均值（62.69%），但比起本校 111 學年全校適中率 69.74% 明顯下降許多，主因為五年級十七位童就有七位體位不良、六年級十三位童就有七位(六個體位超重)體位皆不良，導致平均值拉高，然而統計二至六年級學童體位適中只有 57.7%，比起 111 年一至五年級適中比率 64.3% 減少 6.6%，且整體過重高出 111 學年 0.31%；超重比率則比 111 學年多 1.08%；分析每位學童體重增加明顯，扣除一年級新生，舊生適中體位遠遠低於市平均值，健康體位仍是今年度必須主推的議題。

二、 背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

- (1) 美食誘惑無法控制，85% 學童仍然喜愛肉食，討厭蔬菜水果，喜愛漢堡、奶茶、炸雞、薯條當正餐。
- (2) 家庭飲食習慣因素，雙薪家庭工作忙碌，導致三餐皆外食的家庭居多。
- (3) 學童喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水，家長亦常以飲料嘉獎學童。
- (4) 認知不足，家長無法了解健康體位的重要性，認為養成小胖子才有面子，才是導致體位「過重」者成效未能改善。

2. 現況分析：本年度健康體位分佈現況與近 3 年比較分析：

110-112 學年度學生體位狀況統計表

類別		過輕	適中	過重	超重
學年度/學生數					
110 上	72 人	8.33%	56.94%	15.28%	19.44%
111 上	76 人	3.59%	69.74%	10.53%	15.79%
112 上	83 人	8.43%	63.86%	10.84%	16.87%

分析：

- 1、 超重比率增加、適中比率降至 63.86%，但過重比率增加 0.31%，過輕比率增加 1.08%。
- 2、 過重、超重與過輕比率升高增加，需列為年度加強重點。
- 3、 需再持續推動健康體位議題，加強認知、飲食及運動宣導。
- 4、 推動成效困難因素分析：美食誘惑無法控制、家庭飲食習慣因素、認知不足等。

三、「健康體位」指標問卷分析：

評量對象：全校學生 83 人

項 目	前 測	後 測
1、學生睡足八小時比率	86.5%	93.5%
2、在校午餐理想蔬菜量達成率	76%	86%
3、學生目標運動量平均達成率	68%	81%

分析：

1、8 成以上學生能在晚上 10：30 以前入睡, 睡足 8 小時。

2、午餐蔬菜量及運動目標量, 需導師持續檢核督促。

參、改善策略及實施過程：

依健促計畫本年度執行健康體位策略推動情形：

執行策略項目	推動情形
一、訂定健康學校政策	<ol style="list-style-type: none">1. 召開校務會議討論健康體位政策2. 定期召開行政會議調整檢討健康體位政策3. 學校制定生活守則或獎勵辦法鼓勵學生實行健康體位行為
二、強化學童健康飲食教育	<ol style="list-style-type: none">1. 健康體位宣導融入美術、健體、國語文、及數學領域教學。2. 安排衛教課程：邀請營養師舉辦健康飲食宣導-天天五蔬果講座，藉由食育課程認識健康食物及教導正確的營養知識及飲食習慣。3. 護理師健康體位宣導：85210 宣導。4. 推行每週一為蔬食日，讓學生養成健康飲食型態。5. 與董氏基金會合作實施健康吃快樂動課程。
三、增加學童動態活動	<ol style="list-style-type: none">1. 落實體育課及課外活動教學。2. 辦理校慶系列活動暨社區六校聯合運

	<p>動會，讓每位學童有參與體育競賽機會。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 成立直排輪社、扯鈴社與律動社團。 4. 每學期不定期舉辦多次戶外教學，增加親近大自然的機會。 5. 啟發學生運動興趣，體驗運動樂趣與效益，建立規律運動習慣。 6. 辦理學生體能活動每週一課間活動跳律動操及跳繩，週三健康操及周一周四升旗後跑操場 3 圈。 7. 四月份配合兒童節辦理一系列社團成果展包括直排輪表演、扯鈴表演與律動表演。 8. 每學期一次推行迷你馬拉松，前十名予以獎勵，期末前三名給予獎牌。
<p>四、強化學童健康體位服務</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學期初測完身高體重後，體位不佳學童造冊發放衛教單張。 2. 填寫健康體位問卷，了解日常飲食及運動習慣。 3. 每學期成立體位控制班，每週測量體重變化，每月紀錄一次。 減重班：每天跳躍運動及每週有氧運動。 原則：利用獎勵制度增強學童體重控制行為。 4. 市府為四年級學生 BMI 值大於等於(男生：22.9；女生：22.3)做抽血檢，藉此早期診察出身體之異常狀況及早治療。 5. 每月定期測量體重及紀錄 BMI 變化。 6. 體控班辦理跳鄭多燕韻律健身操有氧運動及五行健康操 7. 一週 3 次利用下課時間跑操場 3 圈。

	<p>8. 書包減重，避免不良姿勢。</p> <p>9. 利用獎勵制度增強學童體重控制行為，於上學期末成果檢討會列出體重變化明顯改善者給予小禮物以資鼓勵，增強信心。</p> <p>14.112 學年期末表揚體控績優學童前五名，由校長頒發獎狀與獎品</p>
五、學校物質與社會環境	<p>1. 學校提供健康體位之設備及器材等硬體設施並確保設施保養與安全</p> <p>2. 以健康體位為目的學校添購足夠運動器材增進學生運動多元化</p> <p>3. 學校提供安全與衛生的飲用水設備</p> <p>4. 學校提供營養均衡又衛生的營養午餐</p> <p>5. 學生每天自備水壺到校，推動每天喝水1500cc 以上（本校設有四台飲水機），方便取水，並且定期檢修飲水設備。</p> <p>6. 健康中心設置馬克杯區，方便學生隨時補充水分。</p>
六、辦理衛教宣導場	<p>1. 邀請麻豆衛生所到校「營養教育宣導-我的餐盤」1場： 日期：112.09.16 參加人數：83人</p> <p>2. 健康體位與營養教育1場 日期：112.10.25 參加人數：83人</p>
七、健體領域教師議題課程融入及在職進修： 建立學童正確飲食觀念	<p>1. 實施方式：利用網站資訊及道具講述</p> <p>2. 實施時間：113.02.23</p> <p>3. 對象：4年級11人次</p> <p>4. 增能研習：校外1人次。</p>
八、社區衛教資源運用：	<p>1. 營造健康環境：懸掛布條、張貼宣導海</p>

利用衛生所及午餐合作之學校營養師衛教資源配合，衛生所提供海報、布條等資源運用。	報及校門電子看版跑馬燈宣導。 2. 營養衛生專欄：提供食品資訊。
九、利用與家長接觸的各項集會，宣導健康體位重要性，落實動態生活。	1. 班親會宣導 1 場： 日期：112.09.22 家長參加人數：29 人 2. 親職衛教宣導 1 場： 日期：112.5.04 家長參加人數：27 人
十、預期目標：降低過重比率最少 1%，維持適中比率高於市平均值 63.31%。	1. 112 學年下學期末適中比率達 65.2%，比起上學期期初 56.7 增加 8.5%，超過市平均值 1.9%，已達成目標。 2. 112 學年期末超重比率較 112 學期初下降 2 人(↓2.4%)。

肆、成效：

體控班參加健康管理(體控活動)後 BMI 變化：參加人數：30 人

		BMI 值增加或減少 0.1-0.5	BMI 值增加或減少 0.6-1.0	BMI 值增加或減少 1.0 以上	合計
過重 (含超重)	BMI 減少者比率 (有改善)	7	2	5	10
	BMI 增加者比率 (未改善)	5	5	4	14

112 學年文正國小體控班參加健康管理(體控活動)後體位狀況			
全校 84 人	112 年 9 月	113 年 2 月	113 年 6 月
學生體位適中人數	53 人	56 人	56
學生體位過輕人數	7 人	4 人	6 人
學生體位過重人數	9 人	9 人	9
學生體位超重人數	14 人	14 人	12 人

分析：

參加健康管理後，BMI 有改善者雖已達 67.5%，學童對美食誘惑無法控制，家

長認知、工作忙沒時間監督及家庭飲食習慣無法立即改善,仍待持續宣導。

伍、分析改進：

一、根據數據顯示，112 學年上學期本校過重及超重共 23 位，下學期 23 名，112 學期末過重 2 人減重成功變適中，超重 2 人變過重，若就原本 2-6 年級體位原屬過重及超重者仍多呈現不穩定狀態，但 BMI 沒有明顯上升。另外，體位過輕的比例經過半年努力從 112 學年上學期 7 人到下學期初降至 4 人，可惜期末仍然回到原始 7 人，我們發現學生普遍挑食厲害，除在校的飲食規範，仍需要在家中的飲食習慣上努力推動相關策略。多年以來發現，每次暑假過後的過重及超重者 BMI 攀升最多，這顯示家庭這域仍是需要更多努力的區塊。

二、改進策略：

1. 學校經營策略

持續推動 SH150 運動存摺,每學期末辦理校內跳繩比賽、班際競賽,獎勵成績優良的班級與個人,提升健康促進活動,期許全面提升學童健康體位,增強學童體能。

2. 親師溝通

持續利用新生訓練、班親會、校慶運動會及班級親師聯絡簿,持續宣導健康體位概念,共同協助學童飲食及運動,雙管齊下,有效減少體重過重及肥胖學童 BMI 值。

3. 導師配合

- (1) 每日檢查有無自備水壺,提醒學童多喝白開水,禁止攜帶含糖飲料至學校。
- (2) 配合推動 SH150 運動存摺,提醒體位不良同學多運動、注意飲食。
- (3) 宣導並提醒班上同學,早餐吃得健康吃得好,避免選擇油炸及手搖飲料。
- (4) 落實下課教室淨空,班級導師帶領學童進行課間戶外運動及學童規律用眼 3010、天天遠眺 120 活動。
- (5) 導師陪同學生用營養午餐,教導健康飲食的重要。

4. 開放健康體能活動場地

新建操場及運動設施提供優質活動場域,定期檢視維修,讓親師生及社區民眾能從事健康體能活動。

5. 推動計步器監測學童活動量,以養成運動習慣。

一. 當年度主推議題

2. 改善策略及實施過程

臺南市文正國民小學 112 學年度健康體位實施計畫

一、依據：臺南市文正國小 112 學年健康促進學校計畫辦理。

二、目的：

- 1、建立學生對體重控制之正確知識，培養正確體重控制之觀念與行為；以實踐健康之生活。
- 2、培養學生運動習慣，使其了解運動對健康體位及健康的重要。
- 3、低體重過重學生比率，促使學生維持健康體位。

二、實施對象：全校學生。

三、

四、實施期間：112 年 9 月 1 日起至 113 年 6 月 30 日止。

五、實施內容：

1. 學校酌量增加學童運動時間與量度，來增進學童體能。
2. 推動並積極實施運動計畫：
每週星期一、三上午 10 時 10 分至 10 時 30 分，實施體能活動健康操、律動操及護眼操並操場跑步兩圈。
3. 每月辦理一次迷你馬拉松跑步，1-3 年級 1.2 公里，4-6 年級 1.6 公里，以增加體能及耐力。
3. 體適能檢測：以教育部公佈之學童體能檢測項目，由體育老師進行檢測。
4. 健康中心每學期測量身高、體重，借以提醒學生自我健康管理。(過重學生於照冊，在每月月底在測量體重)。
5. 學校營養午餐會同麻豆國小配合提供少油、低鹽、低糖飲食。
6. 推動 85210 運動：
 - a. 每天睡足 8 小時
 - b. 天天 5 蔬果
 - c. 電(電視、電動、電腦、電話)少於 2
 - d. 喝足白開水(1500c.c)
 - e. 每日運動 30 分鐘。
7. 下課淨空教室。

六、其他未盡事宜得依實際情形訂定或修改之。

七、本實施計畫呈 校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務組長：

教導主任：

校長：

護理師李秀芳

教師兼學務組長王郁欣

教師兼代教主任楊詠翔

臺南市麻豆區文正國民小學校長陳建宏

臺南市麻豆區文正國小 112 學年度健康體重控制計畫

一、計畫目的：

111 學年本校學童過輕、過重及肥胖的比率分別為：5.2%、10.4%、18.2%。肥胖青少年變成肥胖成人的機率高達三分之二，未來可能是心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的潛在病患。影響青少年健康體位的原因主要與健康飲食、規律運動及生活作息，透過本活動推廣動態生活及注重健康飲食的生活習慣，教導學生落實健康生活型態，建構支持健康的校園環境。

二、工作分配及期程：

職掌	工作內容	實施期程
校長	綜理督導計畫進行	全年度
教導處 學務組	一. 召開工作協調會。 二. 擬定工作計劃與進度。	112. 9
護理師	一. 體位測量後，篩選出身體質量指數異常學生名單。 二. 通知家長身體活動、飲食及體適能自我檢核。 三. 建立體重控制學生基本資料。 四. 執行體重控制學員前測。	112. 10. 1~10. 30
職掌	工作內容	實施期程
各班級任 護理師	一. 將體重控制相關知識納入課堂教學活動。 二. 鼓勵學生及家長利用課餘及假日，多多運動。 三. 辦理營養教育宣導活動，加強其均衡飲食的概念。	112. 11. 1~113. 6. 30
學務組	運動場地合理分配，運動器材充足，	112. 11. 1~113. 6. 30

	規劃運動競賽活動增加運動機會。	
護理師 各班老師	一. 身體活動、飲食及體適能 評量。 二. 執行體重控制學員後測。	113 年 5 月
教導處 學務組	一. 各組工作進度協調與掌控 二. 依學生體能狀況、體重變化(BMI) 及各組書面資料進行成效評估 三. 召開工作檢討會 四. 呈報成果	113 年 6 月

三、實施期間：112 年 09 月 01 日起至 113 年 6 月 30 日

四、實施內容：

(一) 家長同意書：報名參加的學生，須徵求家長同意。

(二) 活動方式：

1. 參加學生每日只要完成一項健康作業即可獲得點數，可請老師、護理師或家長於健康存簿的積點表格處協助簽名或蓋章即可完成認證。
2. 每週二至健康中心測量身高及體重，填寫於 85110 健康存簿中。
3. 健康作業與積點方式：

	內容	點數	加碼再多 1 點
8	每天睡滿 8 小時，養成良好的生活作息	1 點	—
5	天天五蔬果 (3 份蔬菜 2 份水果)	1	—

		點	
2	四電少於二(每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話不超過2小時)	1 點	—
1	每天累計運動30分鐘(體育課不列入計算)	1 點	走路上學
0	每天喝滿1500c.c.的白開水	1 點	不喝含糖飲料

五、獎勵方式

(一) 需完成下列三點才具兌換資格：

1. 完整填寫健康存簿內之基本資料與健康紀錄。
2. 活動後填寫活動期間自己完成85110的小撇步5點。

累計點數	獎品
1. 85110各項分別皆需累積點數達至少達15點(含)以上。 2. 累積點數達201點(含)以上 3. BMI下降2(含)以上	運動水壺1組
1. 85110各項分別皆需累積點數達至少達15點(含)以上。 2. 運動點數累積達151-200點 3. BMI下降1-2之間(不含2)	文具組1個
1. 85110各項分別皆需累積點數達至少達15點(含)以上。 2. 運動點數累積達101-150點 3. BMI下降0.5-1之間(不含1)	運動水杯1個
1. 85110各項分別皆需累積點數達至少達15點(含)以上。	彈力跳繩1條

2. 累積點數達 75-100 點	
-------------------	--

(二) 85110 各項健康作業分別皆需累積點數達至少達 15 點(以上才具兌換資格。體重控制 BMI 下降成果前 5 名再加碼提供神秘小禮物一份。

承辦人

護理師李秀芳

學務組長

教師兼學務組長王郁欣

教導主任

教師兼代教導主任楊詠翔

校長

臺南市麻豆區文正國民小學校長陳建宏

臺南市麻豆區文正國小 112 學年度學生營養午餐教育實施計畫

壹、依據：

- (一)、台南市學校午餐工作手冊之營養教育實施要點。
- (二)、本校 112 學年度校務計畫

貳、計畫目標：

- (一)、實施營養教育，養成良好的飲食習慣。
- (二)、培養勤勞、服務、合群、互助、及感恩之美德，以達到群育之目的。
- (三)、落實營養、衛生、生活習慣教育於家庭生活中。

參、實施期間：

112 年 8 月 30 日至 113 年 6 月 30 日止

肆、實施對象：全校師生

伍、計畫內容：

項次	主題	指導重點	實施方法	執行單位
一	營養教育	行為的養成	1、利用週會及班會時加強宣導。 2、利用健康教育課餘時，測驗營養教育。 3、教室及公佈欄的佈置。(配合每週菜單、介紹各項食物、營養素等相關議題張貼、更換) 4、護理師定期對於體位不佳過重及過輕學童，實施個別及團體營養衛教宣導。 5、營養師定期營養教育宣導。	健體老師 健康中心
二	營養教育專書	落實營養知識養成	學生閱讀或教師參考書籍：購置相關書籍、雜誌，並放置於圖書館內展示、借閱。	各班導師
三	餐前感恩教育	飲水思源	1、用餐前時感謝同學的服務。 2、口誦：感謝父母的養育、老師的指導，讓我們享受美好的食物，老師請用、大家請用。	各班導師

項次	主題	指導重點	實施方法	執行單位
四	午餐禮儀教育	1、保持良好的進餐態度 2、正確的禮儀 3、保持愉快的心情、細嚼慢嚥	1、餐前要洗手、飯後要潔牙。 2、打菜者戴頭套帽子及口罩,保持清潔衛生。 3、取用食物時應照順序排隊,盡量保持安靜。 4、取用完食物時應向服務同學表示謝意。 5、導師現場指導並與同學一起用餐。 1、進餐中勿離開座位。 2、進餐時不要搖擺身體,保持安靜。 1、要養成細嚼慢嚥的習慣。	各班導師

陸、本計劃經校長核定後施行之，修正時亦同。

護理師：

教導主任：

校長：

午餐執秘：







臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康體位—營養教育宣導-我的餐盤			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年9月20日	參加人數	17	0	2
簡述活動內容	介紹均衡飲食金字塔告知學童天天五蔬果、每日兩份奶的重要性 讓學生知道透過均衡飲食可以達到健康體位好效果			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：麻豆衛生所江護理師來校向五年級學童宣導我的餐盤內容應該怎麼吃才健康



說明：江阿姨告知學童小朋友每日應攝取均衡飲食五大類食物有哪些



說明：學生認真聽課並踴躍發言



說明：每天遵守十招健康吃撇步一定能夠成為健康好寶寶

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	班親會——健康體位宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年9月22日	參加人數	18	35	17
簡述活動內容	校長利用班親會向家長宣導兒童健康體位的重要性與112學年學 童健康體位宣導重點與家長需配合的事項			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：校長介紹本校健康促進六大議題健康體位含營養教育——健康五法寶！		說明：校長師向家長報告天天兩份奶，早晚各一杯牛奶的重要性與好處！		
				
說明：校長告知家長健康早餐的重要每天喝水 1500CC 少吃含糖飲料！		說明：校長告知家長均衡營養，我的餐盤天天五蔬果防便秘！		

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康體位—營養教育宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 10 月 25 日	參加人數	84	0	9
簡述活動內容	介紹均衡飲食金字塔告知學童天天五蔬果、每日兩份奶的重要性 讓學生知道透過均衡飲食可以達到健康體位好效果			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：校長開場紹勉勵學童不要挑食天天五蔬果身體健康！



說明：護理師講解 85210 健康體位五法寶學童一定要遵循才能長高、長壯、不生病



說明：護理師介紹均衡飲食金字塔，蛋白質、蔬果多一點，上面油脂吃一湯匙就好！



說明：介紹本校學生全體體位分布，過輕、適中、過重、超重的比率！

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康體位一體控班 85210 健康體位宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 10 月 4 日	參加人數	32	0	3
簡述活動內容	每學年期初針對體位過輕、過重、超重的學童成立體控班，護理師項體控班學員宣導 85210 健康體位五法寶，遵守法寶一定贏！			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：集合全校體重過重超重總共 32 位學童成立體控班宣導健康的生活態度



說明：分析本校各班過輕、適中、過重、超重體位分布圖表



說明：教導成員 85210 的內容與如何執行說明如何保持苗條身材



說明：告知學員太胖、太瘦都不好看對身體都不健康

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康體適能-麻豆區小校聯合運動會				
活動日期	112 年 12 月 2 日	活動地點	文正國小操場	參加人數	956 人
活動說明	今年輪到本校文正國小主辦麻豆區小校包含安業、紀安、大山、北勢、文正五校聯合運動會各校家長近 1000 人次參與此次活動!				



今年由文正國小主辦麻豆區五小校聯合動會



各校的選手陣容醒目摩拳擦掌要拿第一



麻豆國中太鼓隊前來開場共襄盛舉



各校學生含幼兒園全部都參與大家跑



各校各年級都參加趣味競賽



運動會開始前全部選手跳大會健康操



文正國小的選手群特別顯眼



高年級趣味競賽



活動結束後全校教職員合照



運動會結束頒獎本校整體拿到優秀成績

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	本校社團：直排輪社			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年	參加人數	23	0	2
簡述活動內容	112 學年本校直排輪社持續開團由資深外聘教師潘元威老師訓練學童根據學生低中高年級程度，成立三團。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：本校自 110 學年即設立直排輪社廣受家長及學生喜愛		說明：學生非常喜歡在籃球場溜直排輪		
				
說明：本校注意學童安全，防護措施必達 100%安全		說明：潘元威教練指導學員練習情形		

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	本校社團：律動社			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年	參加人數	10	0	1
簡述活動內容	112 學年本校一、二年級持續成立律動社由外聘教師謝依秀老師訓練低年級學童肢體柔軟度從小加強健康體適能成長			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：律動老師由謝依秀老師教導學童舞蹈		說明：學童執行地板柔軟拉筋		
				
說明：學童練習情形-快樂動		說明：每周三下午 13：30-15：00 學童上課及練習情形		

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	本校社團：扯鈴社			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年	參加人數	26	0	1
簡述活動內容	112 學年本校成立扯鈴隊由資深外聘教師習育誠老師擔任每周三下午 13：30-16：50 帶領兩梯學生訓練學童扯鈴技巧			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
<p>說明：本校社團今年新成立扯鈴社讓學童認識傳統技藝--扯鈴</p>		<p>說明：重金禮聘由資深教練習育誠老師訓練扯鈴技巧</p>		
				
<p>說明：如果下雨學童改在中走廊練習情形</p>		<p>說明：每周三下午教練帶領學童練習情形</p>		

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康促進--傳染病防治			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年周三第二節下課	參加人數	84	0	9
簡述活動內容	每周三節下課全校跳健康操全校學生運動身體好			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：每周三在操場跳健康操		說明：老師督促學生跳正確		
				
說明：司令台三四年級姊弟帶領全校跳健康		說明：全校學生運動身體好		

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康促進—健康體位			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年周二第二節下課	參加人數	84	0	9
簡述活動內容	本校推動跳繩運動，每周二節下課全校跳繩練習全校學生運動身體好，每學期末都會辦理跳繩比賽各班下課隨時加強練習			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：黑板樹下練習跳繩		說明：一年級學生練習跳正確		
				
說明：下雨天就改在中廊練習		說明：全校學生運動身體好		

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康促進體適能-體控活動		
活動日期	112 年 10 月 27-11 月 30 日	活動地點	圖書館、視聽教室
活動說明	利用每週四第二節下課 20 分鐘跳鄭多燕減肥操 15 分鐘		
			
1-6 年級體重過重及超重的學生參加		達到心跳 130 下及流汗的目的	
			
放鄭多燕減肥操 15 分鐘		學生踴躍參加	
			
護理師帶動參加學生一起跳		學生踴躍參加不喊累	

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康體位-112 學年上學期學期末各班跳繩比賽			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年 1 月 17 日	參加人數	83	0	10
簡述活動內容	分 1-3 年級一組 4-6 年級一組每個學生限時一分鐘跳最多下的班級平均及各組前三名跳各頒給獎狀及獎金以資鼓勵			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：學務組長辦理本校 112 學年上學期學期末班際跳繩比賽		說明：由全校教職員擔任比賽裁判數數		
				
說明：全校學生皆須全程參與在旁觀察比賽情形並加油鼓勵藉由比賽培養團體榮譽		說明：全體參賽選手與校長合照		

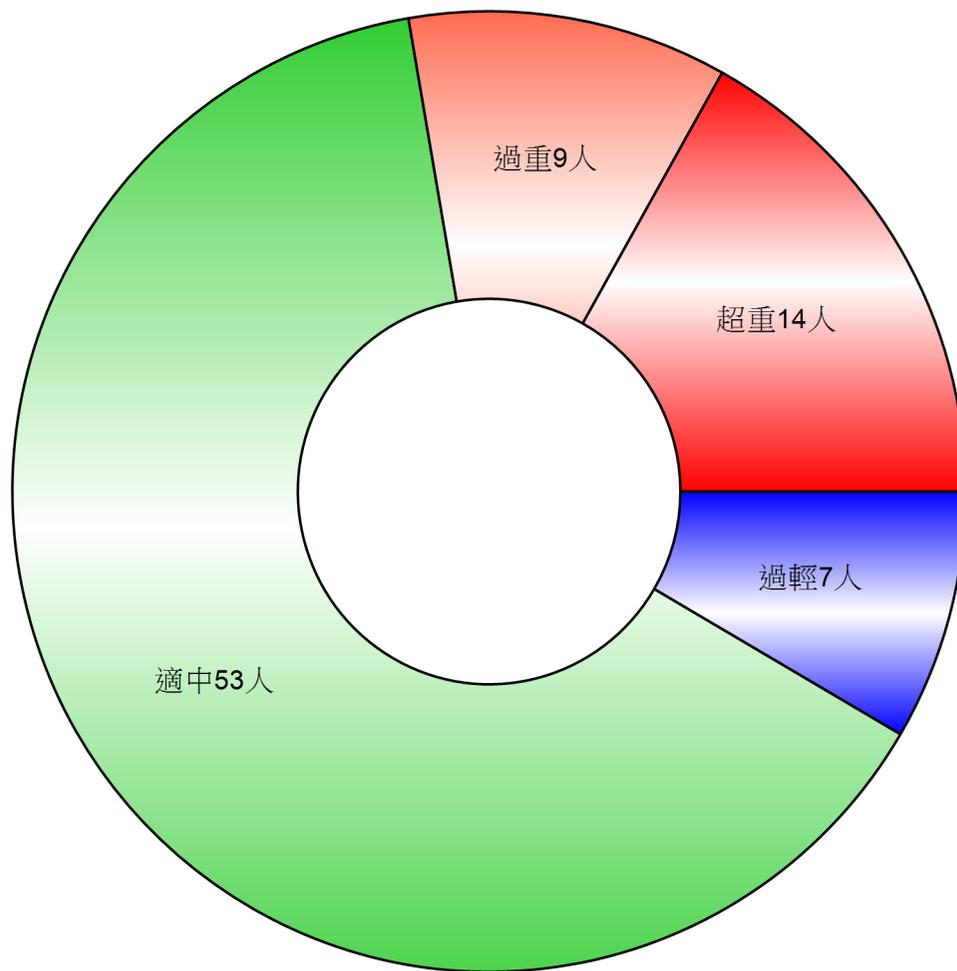
臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康促進—學校特色-慶祝兒童節球類比賽活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 3/27 日、4/3	參加人數	83	0	112
簡述活動內容	一年一度兒童節慶祝大會，今年主題為足球活動，四至六年級學生自己找隊員報名參加，組四隊大戰四節，分出輸贏！			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：賽慶祝兒童節健康促進全校大合照		說明：辦理五人制足球比賽慶祝兒童節		
				
說明：勝利隊伍與校長合照		說明：校長開球		
				
每組由 4-6 年級找隊員，各組比賽的情形！		比賽過程。		

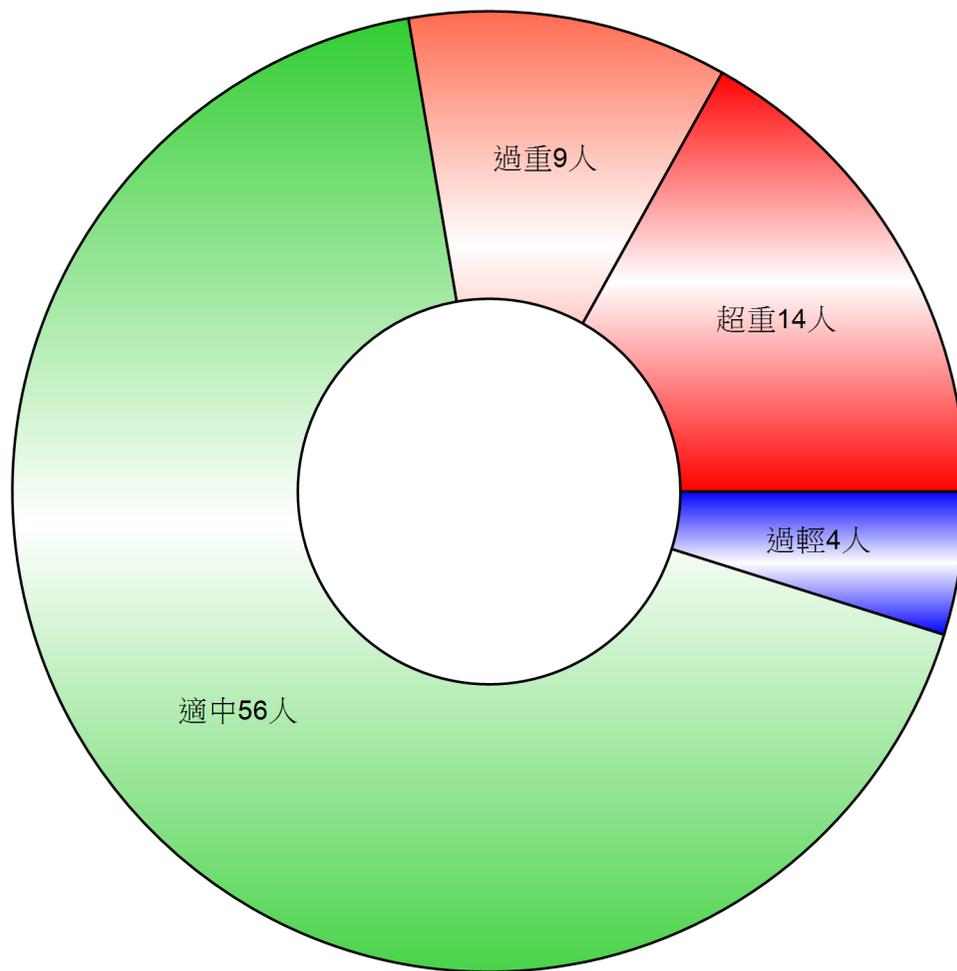
一.當年度主推議題

3. 成效

台南市麻豆區文正國小112學年第1學期_體位統計圖



台南市麻豆區文正國小112學年第2學期_體位統計圖



台南市麻豆區文正國小112學年第1學期_體位判讀結果統計報表(年級)

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
一	男	人數	1	3	0	0	4
		比率	25.00%	75.00%	0.00%	0.00%	100.00%
	女	人數	1	8	0	0	9
		比率	11.11%	88.89%	0.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	2	11	0	0	13
比率	15.38%	84.62%	0.00%	0.00%	100.00%		
二	男	人數	0	5	1	0	6
		比率	0.00%	83.33%	16.67%	0.00%	100.00%
	女	人數	1	5	0	0	6
		比率	16.67%	83.33%	0.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	1	10	1	0	12
比率	8.33%	83.33%	8.33%	0.00%	100.00%		
三	男	人數	0	6	3	1	10
		比率	0.00%	60.00%	30.00%	10.00%	100.00%
	女	人數	1	4	1	1	7
		比率	14.29%	57.14%	14.29%	14.29%	100.00%
	小計	人數	1	10	4	2	17
比率	5.88%	58.82%	23.53%	11.76%	100.00%		
四	男	人數	0	3	1	1	5
		比率	0.00%	60.00%	20.00%	20.00%	100.00%
	女	人數	1	3	0	2	6
		比率	16.67%	50.00%	0.00%	33.33%	100.00%
	小計	人數	1	6	1	3	11
比率	9.09%	54.55%	9.09%	27.27%	100.00%		
五	男	人數	0	4	1	1	6
		比率	0.00%	66.67%	16.67%	16.67%	100.00%
	女	人數	1	6	2	2	11
		比率	9.09%	54.55%	18.18%	18.18%	100.00%
	小計	人數	1	10	3	3	17
比率	5.88%	58.82%	17.65%	17.65%	100.00%		
六	男	人數	1	3	0	2	6
		比率	16.67%	50.00%	0.00%	33.33%	100.00%
	女	人數	0	3	0	4	7
		比率	0.00%	42.86%	0.00%	57.14%	100.00%

承辦人:

組長:

主任:

校長:

護理師李秀芳

教師兼學務組長王郁欣

教師兼代辦人楊詠翔

台南市麻豆區文正國民小學校長陳建宏

台南市麻豆區文正國小112學年第2學期_體位判讀結果統計報表(年

年級 / 性別		體位判讀					
		過輕	適中	過重	超重	合計	
一	男	人數	0	3	1	0	4
		比率	0.00%	75.00%	25.00%	0.00%	100.00%
	女	人數	0	9	0	0	9
		比率	0.00%	100.00%	0.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	0	12	1	0	13
比率		0.00%	92.31%	7.69%	0.00%	100.00%	
二	男	人數	0	5	1	0	6
		比率	0.00%	83.33%	16.67%	0.00%	100.00%
	女	人數	0	6	0	0	6
		比率	0.00%	100.00%	0.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	0	11	1	0	12
比率		0.00%	91.67%	8.33%	0.00%	100.00%	
三	男	人數	0	8	1	1	10
		比率	0.00%	80.00%	10.00%	10.00%	100.00%
	女	人數	1	4	1	1	7
		比率	14.29%	57.14%	14.29%	14.29%	100.00%
	小計	人數	1	12	2	2	17
比率		5.88%	70.59%	11.76%	11.76%	100.00%	
四	男	人數	0	3	1	1	5
		比率	0.00%	60.00%	20.00%	20.00%	100.00%
	女	人數	1	3	0	2	6
		比率	16.67%	50.00%	0.00%	33.33%	100.00%
	小計	人數	1	6	1	3	11
比率		9.09%	54.55%	9.09%	27.27%	100.00%	
五	男	人數	0	3	3	0	6
		比率	0.00%	50.00%	50.00%	0.00%	100.00%
	女	人數	1	6	1	3	11
		比率	9.09%	54.55%	9.09%	27.27%	100.00%
	小計	人數	1	9	4	3	17
比率		5.88%	52.94%	23.53%	17.65%	100.00%	
六	男	人數	1	3	0	2	6
		比率	16.67%	50.00%	0.00%	33.33%	100.00%
	女	人數	0	3	0	4	7
		比率	0.00%	42.86%	0.00%	57.14%	100.00%

承辦人:

組長:

主任:

校長:

護理師李秀芳

教師兼李務組長王郁欣

教師兼代楊詠翔
教導主任

臺南市麻豆區陳建宏
文正國民小學校長

臺南市麻豆區文正國小健康112學年減重成效一覽表 (過量: 7 適中: 53 過重: 9 超重: 14)

姓名	出生年	性別	前測112.8.31			第1次(1121003)			第2次(1121101)			第3次(1121207)			第4次(1121227)			第5次(11300119)			第6次(1130217)			第7次(1130312)			第8次(1130402)			第9次(1130501)			第10次(1130528)			名次 (依BMI)
			身高	體重	BMI	身高	體重	身高	體重	身高	體重	身高	體重	身高	體重	身高	體重	身高	體重	身高	體重	身高	體重	身高	體重	身高	體重	BMI	體重增減	BMI增減						
莊0峰	104	男	126.3	31	19.4	126.9	31.9	127.4	32.7	128	33.3	128.4	33.9	128.0	33.7	128.1	33.8	129.2	34.6	129.1	34.0	129.9	34.4	130.2	34.5	20.1	增3.5	增0.7								
莊0宇	103	男	135.7	36.9	20.0	136.4	36.6	137.1	36.3	136.8	35.9	137.7	35.2	138.0	35.4	139.8	35.8	140.7	35.5	139.6	34.8	141.6	35.4	141.2	34.7	17.4	減2.2	減2.6								
徐0祐	104	男	126.5	33.1	20.7	126.8	34.3	128.7	33.9	129	34.2	129.7	34.2	129.1	34.3	130.2	33.6	130.7	33.2	130.1	33.6	130.6	34.4	130.8	34.1	19.9	增1.3	減0.8								
張0凱	104	男	132.7	41.8	23.7	132.8	42.1	134	42.8	134.6	44	134.6	44	135.0	42.6	135.5	43.9	136.0	42.9	136.5	43.9	137.2	44.8	137.3	45.2	24	增3.4	增0.3								
古0豪	103	女	143.6	55.6	27.0	144.1	55	145.4	53.6	146.2	52.8	146.9	53.2	147.1	52.4	147.5	52.6	147.9	52.5	149.0	53.4	149.4	52.1	150.4	51.8	22.9	減3.8	減4.1								
鄭0昕	104	女	120.4	27.3	18.8	121.4	27.6	123	28.3	123	29	122.9	29.4	124.1	30.0	124.3	30.5	124.3	31.1	125.2	30.3	124.8	31.3	125.9	30.8	19.4	增3.5	增0.6								
朱0澤	104	男	142	39.1	19.4	142.1	40	142.6	40.3	144.2	38.8	144.6	39.5	144.4	39.0	145.7	40.2	145.3	41.3	146.4	40.0	146.4	39.3	146.2	39.2	18.3	增0.1	減1.1								
莊0融	103	男	149	52.9	23.8	148.6	54.3	150	54.2	151.5	53.7	151.3	53.6	152.0	55.4	151.6	54.7	153.0	57.6	152.8	56.5	154.0	56.1	154.1	57.3	24.1	增4.4	增0.3								
胡0鑫	103	男	128.7	32.5	19.6	127.1	32.5	130.7	33.2	130.1	33.9	130.3	33.9	131.6	34.8	131.3	36.1	131.8	35.9	132.2	35.2	132.1	36.0	133	36.5	20.6	增4	增1								
徐0恩	103	女	144.9	50.5	24.1	145.1	51.5	145.5	51.3	147.2	52.6	147.3	54.5	148.5	54.3	148.7	55.0	149.3	53.9	149.9	55.1	150.1	55.3	151.1	56.3	24.7	增5.8	增0.6								
蔡0真	103	女	148.1	52.8	24.1	148	54.4	149.2	53.4	150.1	54	150.3	54.4	150.8	55.4	150.2	58.0	151.2	58.4	151.8	58.8	152.0	60.4	152.2	60.3	26.0	增7.5	增1.9								
胡0峯	101	男	140.5	45.9	23.3	141	46.4	141	46.8	141.7	46.9	141.9	47.9	142.6	47.7	142.2	46.8	143.0	47.4	143.3	47.2	144.5	48.1	144.0	48.6	23.4	增2.7	增0.1								
王0源	102	男	138.8	42.9	22.3	139.8	44.5	139.9	45.5	140.5	45.4	140.8	44.4	141.2	44.8	141.4	45.1	141.6	45.6	142.3	44.8	142.8	44.6	142.6	44.3	21.8	增1.4	減0.5								
黃0賢	102	男	149.4	48.3	21.6	150.8	49.7	150.2	46.8	151.4	47.5	151.9	47.3	152	47.6	152.1	48.1	152.6	47.5	153.0	47.6	154.1	48.2	153.6	48.1	20.4	減0.2	減1.2								
古0恩	101	女	151.3	62.6	27.3	151.5	63.0	151.9	63.6	153.7	62.6	154.5	62.4	155.2	61.8	153.6	62.7	155.6	63.9	155.5	64.1	155.7	66.7	156.0	67.2	27.6	增4.6	增0.3								
李0吟	102	女	131.0	37.2	21.7	131.7	38.7	131.4	39.2	132.1	39.1	132.3	39.8	132.1	40.2	132.9	40.3	133.4	41.2	134.0	41.9	135.0	41.1	135.1	42.2	23.1	增5	增1.4								
陳0豪	102	女	148.5	52.1	23.6	148.8	52.0	148.7	49.8	149.8	50.6	150.3	52.1	150.1	34.0	151.3	53.9	151.5	54.7	152.1	54.8	153.3	55.3	153.6	56.6	24.0	增4.5	增0.4								
李0宸	101	男	143.5	51.9	25.2	145.4	52.4	145.5	51.9	146.6	52.4	146.8	52.4	147.2	52.6	146.4	51.2	147.6	53.1	148.3	53.7	149.7	55.5	149.9	55.9	24.9	增4	減0.3								
施0潔	100	女	154.9	62.3	26	156.2	63.4	155.8	64.8	156.7	68.3	156.9	68.9	156.6	69.4	155.4	69.6	147.6	70.7	157.1	71.0	156.7	71.0	157.1	72.3	29.2	增10	增3.2								
李0昕	101	女	143.6	56.6	27.4	145.2	56.7	146.1	56.7	146.9	57.3	147.1	58.1	147.8	58.5	147.7	59.1	156.8	59.9	148.9	60.5	149.7	59.4	149.7	62.5	27.9	增5.9	增0.5								
潘0羽	101	女	156.6	58.1	23.7	158.3	59.6	158.6	60.4	159.3	61.5	159.2	62.2	159.3	63.2	158.7	62.9	148.6	63.3	159.3	64.7	159.8	64.7	159.1	65.7	26.0	增7.6	增2.3								
陳0好	101	女	152	59.2	25.6	153	59.5	153.9	60.2	154.3	61	154.8	61.4	155.3	61.1	153.9	62.5	159.2	61.7	155.5	62.9	156.8	61.4	156.0	61.7	25.3	增2.5	減0.3								
許0歌	101	男	155.8	60.4	24.9	157.2	60.6	157.6	60.3	158.8	61.3	159.4	60.8	161.5	62.0	160.0	62.5	155.4	61.9	162.4	61.8	163.1	60.6	163.9	62.1	23.1	增1.7	減1.6								
陳0瑀	105	男	122.5	20.5	13.7	116.2	20.5	124.6	20.6	124.5	21.2	125.3	20.9	124.6	20.9	124.3	21.3	126.2	21.6	125.3	21.2	127.0	20.8	126.8	21.0	13.1	增0.5	減0.6								
陳0怡	105	女	114	17.1	13.2	115.1	18	114.4	17.7	115.9	18.2	116.4	18.1	116.7	18.2	116.1	18.8	117.1	18.3	117.9	18.4	117.8	18.7	117.8	18.7	13.5	增1.6	增0.3								
郭0杉	104	女	120.9	19.7	13.5	120.5	19.8	122	20.4	123.1	20.6	123.4	21.4	122.9	21.3	123.4	21.2	123.6	21.5	123.7	21.3	124.7	21.3	124.7	21.5	13.8	增1.8	增0.3								
林0薰	104	女	123.4	19	12.5	124	18.9	124.9	19.1	125.8	19.8	126.4	20.3	125.9	20.9	126.3	20.5	125.2	20.7	127.2	20.8	127.8	20.1	127.0	20.7	12.8	增1.7	增0.3								
胡0柔	102	女	131.6	23	13.3	131.8	23.2	131.7	22.9	133.2	24.3	133.6	25.0	134.5	25.4	133.7	25.2	134.6	25.1	135.0	25.2	136.2	25.4	137.0	26.0	13.9	增3	增0.6								
梁0晴	101	女	144.1	28.7	13.8	145.7	30	145.8	29.6	146.4	30.1	146.3	30.7	147.0	31.0	148.0	30.3	148.4	30.2	148.7	30.7	149.3	30.5	148.2	31.3	14.2	增2.6	增0.4								
蘇0翔	101	男	137.2	26.5	14.1	138.1	26.2	138.9	26.3	137.9	26.4	139.9	26.3	140.2	26.3	139.5	27.3	140.6	27.3	141.0	26.8	141.6	26.2	142.5	27.2	13.4	增0.7	減0.7								

承辦人:

學務組長:

教導主任:

校長:

護理師李秀芳

教師兼王郁欣
學務組長

教師兼代楊詠莉
教導主任

臺南市麻豆區文正國小校長
陳建宏

一.當年度主推議題

4. 分析改進

112 學年度健康促進網路問卷成效-健康體位 後測成績皆優於前測

學校代號	學校名稱	前測	體重控制 認知%	體重控制 態度%	體重控制自 我效能%	體重控制行 為%	學生睡眠 時數達成 率%	學生每日蔬 菜建議量達 成率%
114661	市立文正國小	前測	100	91.43	85.71	76.67	100	100
114661	市立文正國小	前測	42.86	77.14	82.86	76.67	100	100
114661	市立文正國小	前測	85.71	88.57	97.14	100	100	100
114661	市立文正國小	前測	85.71	82.86	77.14	86.67	0	100
114661	市立文正國小	前測	71.43	77.14	71.43	66.67	100	100
114661	市立文正國小	前測	71.43	85.71	74.29	73.33	100	0
114661	市立文正國小	前測	71.43	91.43	74.29	66.67	100	0
114661	市立文正國小	前測	100	74.29	54.29	56.67	100	0
114661	市立文正國小	前測	57.14	88.57	60	63.33	0	100
114661	市立文正國小	前測	71.43	85.71	48.57	43.33	0	0
114661	市立文正國小	前測	85.71	94.29	74.29	80	100	100
114661	市立文正國小	前測	57.14	80	42.86	40	100	0
114661	市立文正國小	前測	28.57	74.29	68.57	70	100	0
114661	市立文正國小	前測	71.43	74.29	62.86	66.67	100	100
114661	市立文正國小	前測	71.43	71.43	77.14	76.67	100	0
114661	市立文正國小	前測	85.71	71.43	74.29	53.33	100	0
114661	市立文正國小	前測	85.71	71.43	60	60	0	100
			73.10824	81.1771	69.748824	68.04	76.47059	52.941176

學校代號	學校名稱	前後測	體重控制 認知%	體重控制 態度%	體重控 制自我 效能%	體重控制 行為%	學生睡眠 時數達成 率%	學生每日蔬 菜建議量達 成率%
114661	市立文正國小	後測	85.71	88.57	100	100	100	100
114661	市立文正國小	後測	85.71	74.29	77.14	83.33	100	100
114661	市立文正國小	後測	100	94.29	100	100	100	100
114661	市立文正國小	後測	85.71	94.29	85.71	100	100	100
114661	市立文正國小	後測	71.43	74.29	71.43	70	100	100
114661	市立文正國小	後測	100	91.43	77.14	86.67	100	100
114661	市立文正國小	後測	100	82.86	80	83.33	100	100
114661	市立文正國小	後測	100	85.71	82.86	73.33	100	0
114661	市立文正國小	後測	100	91.43	85.71	80	100	0
114661	市立文正國小	後測	100	74.29	48.57	46.67	0	100
114661	市立文正國小	後測	100	82.86	74.29	90	100	100
114661	市立文正國小	後測	100	80	60	60	0	0
114661	市立文正國小	後測	85.71	85.71	82.86	73.33	100	0
114661	市立文正國小	後測	100	74.29	51.43	83.33	100	100
114661	市立文正國小	後測	100	85.71	82.86	83.33	100	100
114661	市立文正國小	後測	85.71	77.14	65.71	73.33	100	100
114661	市立文正國小	後測	100	80	85.71	70	0	100
			94.11647	83.3624	77.142	79.8029	82.3529	76.470588

前測

學生飲水量 達成率%	學生運動量 達成率%	國小高年級學生 每日至少使用一 次牙線比率%	正向心理健 康指標-正 向情緒%	正向心理 健康指標- 樂動%	正向心理健 康指標-樂 食%	正向心理 健康指標- 樂眠%	正向心理健 康指標-樂 活%
100	0	100	100	0	100	0	100
0	0	100	100	100	100	100	0
100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	0	100
100	0	100	100	0	0	100	0
100	0	100	0	0	100	100	0
0	100	100	0	100	0	100	100
0	0	100	0	100	0	100	0
0	0	100	100	0	0	0	0
0	0	100	100	0	100	0	0
100	0	100	100	0	0	100	100
0	0	100	0	0	0	100	0
100	0	100	0	0	100	0	100
100	100	0	0	100	0	100	100
100	100	100	100	100	0	100	0
0	0	0	0	0	0	100	0
0	0	100	0	0	0	0	0

52.941176 29.411765 88.23529412 52.94118 41.17647 41.17647 64.70588 41.17647

後測

學生飲水量 達成 率%	學生運動 量達成 率%	國小高年級 學生每日至 少使用一次 牙線比率%	正向心理健 康指標-正 向情緒%	正向心理健 康指標-樂 動%	正向心理 健康指標- 樂食%	正向心理健 康指標-樂 眠%	正向心理 健康指標- 樂活%
100	100	100	100	100	100	100	100
100	0	100	100	100	100	100	0
100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100
100	0	100	100	0	100	100	0
100	0	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100
100	0	100	100	0	0	100	0
100	0	100	100	100	0	100	100
0	0	100	100	0	0	0	0
100	100	100	100	100	100	100	100
0	0	100	0	0	0	100	0
100	0	100	100	0	0	100	0
0	100	100	0	100	100	100	100
100	0	100	100	100	100	100	100
100	100	100	0	100	0	100	0
0	0	100	0	0	0	100	0

76.4706 41.1765 100 76.47059 64.705882 58.82353 94.11765 52.94118

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康體位-112 學年上學期期末體控班檢討與經驗分享			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年 1 月 17 日	參加人數	32	0	3
簡述活動內容	上學期末體控班學員分享體控經驗並，告知學童要如何加強鍛鍊身體的原則與方法			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：教導學童何為 BMI，男女不同，如何計算 BMI		說明：告知學童 85210 為何?只要遵守這原則就能有好成果		
				
說明：告知學童 333 運動原則為何		說明：利用晨光時間辦理成果分享與檢討鼓勵體學員努力讓身體更健康		

臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康體位-112 學年下學期期末體控班檢討與經驗分享			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年 6 月 3 日	參加人數	32	0	3
簡述活動內容	112 學年學期末體控班學員成果發表，選出體控優秀且最健康的前五名由校長頒發獎狀與獎品			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：經過一年的體控成果績效如何護理師分析給學員知道



說明：前五名學童體格變好減重有成，校長與前五名合照並頒發獎狀



說明：每月記錄一次學童身高與體重變化根據體重變化與 BMI 數選出前五名



說明：利用晨光時間辦理成果分享與檢討再三強調遵循 85110 才能有健康的好身體