

➤ 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

活動名稱	參加 112 年臺南市政府衛生局「Show me your mouth」兒童口腔健康繪畫徵選得獎		
活動日期	112 年 10 月 17 日	活動地點	健康中心
學生得獎名單		學生得獎獎品	
學生得獎作品		學生得獎作品	
學生得獎作品		學生得獎作品	

➤ 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

活動名稱	協助衛生所辦理社區健康檢查		
活動日期	113年4月30日	活動地點	本校校區
<p>操場設置X光區</p>	<p>辦公室前走廊設體檢站</p>		
<p>停車場設置報到處</p>	<p>禮堂設置衛教宣導區</p>		
<p>禮堂設置衛教檢體盒發放區</p>	<p>禮堂設置視力檢查區</p>		

➤ 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

活動名稱	學生參加麻豆農會認識在地產業活動及進行農產品實作課程		
活動日期	112年10月20日	活動地點	麻豆農會及校內
			
至麻豆農會參觀農產品		進行農產加工品體驗創作	
			
進行柚子精油製作		進行柚子玩偶創作	
			
進行柚子水果教學活動		進行柚子水果教學活動	

➤ 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

活動名稱	進行局及體育局體適能與飲食計畫-施行餐前五分鐘飲食教育		
活動日期	112年9月-113年5月	活動地點	各班級
			
一年級進行相關課程	二年級進行相關課程		
			
三年級進行相關課程	四年級進行相關課程		
			
五年級進行相關課程	六年級進行相關課程		

112 年臺南市政府衛生局

「Show me your mouth」兒童口腔健康繪畫徵選計畫書

一、計畫緣起

口腔健康是兒童健康成長重要的一環，口腔清潔、牙齒塗氟以及兒童窩溝封填等保健措施，皆對兒童口腔健康有很大的幫助。然，臺南市 110 學年度第一大臼齒窩溝封填比率為 24.61%(低於全國平均 28.04%)，為提升兒童窩溝封填率及提升兒童家長及兒童對口腔健康的知能，因此辦理「Show me your mouth」兒童口腔健康繪畫徵選計畫。

本計畫以國小學童為起始點，期望從小建立起口腔健康知能，培養良好口腔衛生習慣，結合國小學童的創意，透過繪畫的過程中，增強兒童對口腔健康議題的認知，建立正確維護口腔健康的觀念，未來將藉由徵選主題素材，作為本局推動衛生業務宣導使用，以激發民眾關注與了解口腔健康的重要性。

二、計畫目的

透過兒童的創意、美學及設計的挹注，促進國小學童對口腔健康的重視。

三、活動期程

自公告日起至 112 年 11 月 30 日截止。

四、活動方式

(一) 參加資格：

1. 對象：本市各公私立國民小學。
2. 分組：低年級組、中年級組、高年級組。
3. 每位參加者投稿作品，每個主題最多以 1 件為限。
4. 投稿作品需為本人原創，未曾公開發表、未參選其他活動、未取得任何獎項及未授權第三人使用，有參賽但未獲獎則不在此限。

(二) 口腔健康推廣主題（至少包含其中 1 項）：繪畫傳達之意念扣緊以下內容

1. 正確潔牙方式。(例如：貝式刷牙法；餐後及睡前要刷牙並搭配 1000ppm 含氟牙膏等)
2. 牙齒塗氟及窩溝封填。(例如：0-6 歲以下兒童每半年塗氟一次；6 歲以上未滿 12 歲兒童實施窩溝封填等)
3. 定期看牙醫。(定期每 6 個月至牙科醫療院所接受口腔檢查)

(三) 投稿方式：

1. 僅接受寄件投稿，寄送地址：701 台南市東區林森路一段 418 號 3 樓(國民健康科－蔡昀珊小姐收)。
2. 收件日期：即日起至 112 年 11 月 17 日（星期五）截止，郵戳為憑逾期者不受理收件。
3. 作品規格(電繪或手繪)：
 - (1) 手繪格式：A3 尺寸(297mm×420mm)或四開(380mm×520mm)，平面設計(不得立體或黏貼)，直、橫不拘，不得裱框。
 - (2) 電繪格式：解析度 300dpi 及全彩 jpg/png 檔，並保留原始檔(如：AI 檔或 PSD)。

4. 需繳交下列資料：

手繪：

- (1) 手繪原檔。
- (2) 請於作品背面黏貼報名表(如附件 1)，包含姓名、聯絡電話、地址以及學校班級名稱等資料。
- (3) 報名表(格式如附件 1)。
- (4) 授權同意書(格式如附件 2，需親自簽名及蓋章)。

電繪：

- (1) 原始格式之圖檔光碟 1 片：圖檔需解析度 300dpi 及全彩 jpg/png 檔，並保留原始檔(如：AI 檔或 PSD)。
- (2) 請自行將參賽作品印出 A4 彩色紙本 1 張，並於作品背面黏貼報名表(如附件 1)，包含姓名、聯絡電話、地址以及學校班級名稱等資料。
- (3) 報名表(格式如附件 1)。
- (4) 授權同意書(格式如附件 2，需親自簽名及蓋章)。

(四) 獎項：

1. 得獎獎項

組別	名次	名額	獎項
低年級組	第一名	1	商品禮券 5,000 元及獎狀乙紙
	第二名	1	商品禮券 2,500 元及獎狀乙紙
	第三名	1	商品禮券 1,500 元及獎狀乙紙
	佳作	5	商品禮券 500 元及獎狀乙紙
中年級組	第一名	1	商品禮券 5,000 元及獎狀乙紙

	第二名	1	商品禮券 2,500 元及獎狀乙紙
	第三名	1	商品禮券 1,500 元及獎狀乙紙
	佳作	5	商品禮券 500 元及獎狀乙紙
高年級組	第一名	1	商品禮券 5,000 元及獎狀乙紙
	第二名	1	商品禮券 2,500 元及獎狀乙紙
	第三名	1	商品禮券 1,500 元及獎狀乙紙
	佳作	5	商品禮券 500 元及獎狀乙紙

2. 參加加碼獎：凡參加投稿成功者，即可獲得好禮抽獎機會，抽取 110 名。

組別	名額	獎項
加碼 1	10	電動牙刷
加碼 2	100	潔牙組

(五) 評審方式及標準：

1. 評選委員：由主辦單位遴選 3 名委員進行評選。
2. 評選日期：112 年 12 月 4 日~112 年 12 月 8 日(暫定擇一天評選)。
3. 評選標準：

說明	與主題理念之 契合度	原創獨特性	構圖表現及配色
配分比(總分 100)	40%	30%	30%

- (1) 分數計算及名次決定：依 3 名評選委員給出的平均分數(四捨五入計算至小數點下第二位)高低決定先後名次，委員由 2 位具美術設計背景或醫療專業背景及 1 位衛生局人員擔任。
- (2) 如投稿作品件數不足或質量欠佳，該名次得以依評選會議結果從缺。
- (3) 若遇同分者，比序順序依評選標準由主題理念->構圖表現->原創獨特性之順序取高分者為獲勝。
- (4) 主題理念之契合度(40%)：參考前述「設計內容」。
- (5) 創意表現(30%)：原創避免抄襲。
- (6) 構圖美感(30%)：適合公眾宣導，製作周邊宣導商品。

(六) 領獎須知：

1. 於評選後會公告於臺南市政府衛生局網站，請多關注臺南市政府衛生局網站。

2. 公告得獎名單後承辦人員將主動與得獎者連繫領取時間及地點，請於 10 個工作日前往臺南市政府衛生局領取(東興辦公室或林森辦公室均可)，逾期即視同放棄獎項，恕不補發獎項。
3. 參加獎則由系統隨機抽出各獎項得主，抽獎過程不對外公開，本主辦單位將保留修改活動內容與相關規定及隨時修正、暫停或終止本活動之權利，不另行公告通知。
4. 本人領取需攜帶身分證(或戶口名簿)，以利核對身分；得獎者若未滿 20 歲，則由其法定代理人攜帶法定代理人身分證領取。
5. 若委託他人代領，受託者須攜帶雙證件(戶口名簿、身分證、駕照、護照…等)及委託書。

(七) 注意事項：

1. 參選者應尊重他人智慧財產，交件作品應尚未於國內外發表過者。如為已公開發表的作品、仿冒、抄襲或其他侵害他人作品、著作權不明者等情形，除立即取消參選資格外，其有任何爭議或糾紛發生，或造成他人之權益損害時，參選者應自負相關法律責任，與主辦單位無關。該已領取之獎金，予以追回，不得異議。
2. 得獎者就投稿文件之相關資料，無償且無條件提供主辦/執行單位利用，包括就其著作享有重製、散布、發行、公開展示、研究、攝影、宣傳、公開播送、公開傳輸、或其他永久利用之權利，不另外支付酬勞或版稅。
3. 參賽者應尊重評審委員會之決議，除非能具體證明其他作品違反本辦法相關規定，不得有異議。
4. 得獎獎金將列計個人所得。
5. 得獎作品所有之著作權及使用權應讓與主辦單位「臺南市政府衛生局」，並填寫著作權讓與同意書。
6. 本辦法倘有未盡事宜，主辦/執行單位有隨時調整本辦法內容之權利。

(八) 聯絡方式：

1. 聯絡人：本局國民健康科－蔡小姐
2. 電話：06-2679751#272
3. E-mail：d00201@tncghb.gov.tw

臺南市紀安國小112學年度 「健康體適能與飲食教育」行動計畫

根據研究指出，缺乏身體活動是罹患心血管疾病、糖尿病、高血壓、高血脂等慢性病及身心壓力症候群癌症等的危險因子，所以身體活動對於身心健康的影響很大。而進食是與生俱來的基本生活技能，看似簡單，但並非人人都知道如何吃的健康。根據衛生福利部「2012年臺灣國民營養健康狀況變遷調查-國小學童」調查結果顯示，國小學童的過重、肥胖、腰圍過大及慢性病有增長的趨勢，這和飲食內容中的營養失衡、以及零食、飲料與點心攝取增加息息相關。

因此積極推動學生健康體適能與飲食教育，以養成學生正確飲食觀及身體活動的習慣，希冀改善學生及教職員之健康知能，進而推展至家庭，共同建構健康支持性環境。

二、依據：

- (一)學校衛生法。
- (二)國民體育法。
- (三)臺南市學校午餐自治條例。
- (四)各級學校體育實施辦法。
- (五)國民體適能檢測實施辦法。

三、目標：

- (一)培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
- (二)增加學生身體活動時間，強化學生身心活力、健康與智慧之能力。
- (三)培養學生認識食物、珍惜食物、選擇食物的能力，以及傳承食物飲食文化。
- (四)推廣健康飲食意識，讓學校各成員知道健康飲食的重要，並養成良好的飲食習慣，於日常生活中實踐。

四、背景資料及現況分析：

本校位處於臺南市麻豆區謝厝寮里，社區的信仰中心是紀安宮。校園景色優美，一至六年級共有6班，學生數共有70人，教職員工17人。學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

本校雖由麻豆國中統一供餐，但透過其營養師所設計的食譜，供應全校師生安全衛生、營養均衡的健康午餐，也積極推動「聰明吃」、「快樂動」、「常常

量體重」。根據112年2月測量的結果，本校 BMI 指數正常的比率從111學年度的51.4%，略升到112學年度的53%；然過重及超重的比率卻仍佔40%。這顯現出前一學年的健康促進策略需再加以修正以合乎台南市指標，本學年將持續在過輕、過重及肥胖比率上努力，藉著更新與調整策略來達到符合學童 BMI 值的標準。

表1：學生 BMI 指數統計表

BMI 評等	過輕	適中	過重	超重	合計
六年級	0	3	1	3	7
五年級	0	9	1	6	16
四年級	0	7	2	5	14
三年級	1	6	1	1	9
二年級	2	8	2	3	15
一年級	1	4	2	2	9
合計	4	37	9	20	70
百分比 (%)	6%	53%	12%	29%	100%

在體能部份，規劃多元社團，安排運動類競賽，鼓勵學生戶外活動，並適時補充水份；在與家長聯絡部份，發放身高體重測量結果通知單，提醒家長目前學生體位狀態與改善的建議，透過85210宣導活動，積極宣導健康理念減少學童含糖飲料飲用，期望家長能一同來關心孩童健康。

但學生之體位健康情形卻不佳，推論其可能原因，與學生在家飲食、生活作息有密切相關，所以學校提出相因應措施，並要求父母特別留意小孩是否多吃、少動，飲食不均衡，將健康的概念由學校擴展到家庭及社區中。

五、計畫內容：

(一) 健康體適能計畫

1. 辦理常態性班級體育競賽，提升學生經常性活動

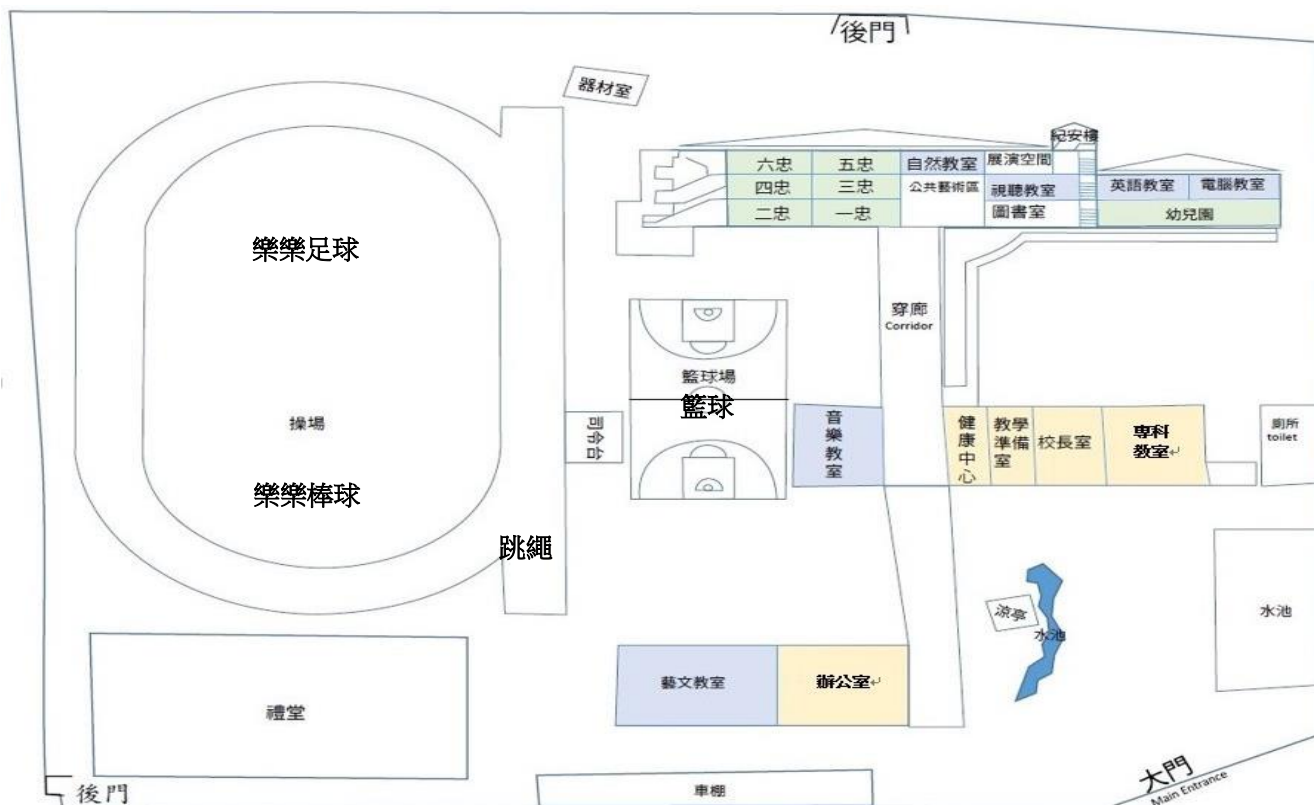
項次	項目	日期	備註
1	樂樂棒球賽	9月底至10月中	(四~六年級)
2	接力賽	11月中	
3	小校運動會	12月初	
4	班級體育活動對抗賽	3月~4月	
5	籃球對抗賽	6月中	(五~六年級)

2. 成立運動性團隊及課後社團，培養學生運動習慣

項次	項目	時間	備註
1	體能訓練營	每週一15:00~16:40	低年級
2	舞蹈社	每週二五下午16:00~17:30	一~六年級
3	舞獅隊	每週三下午1:30~3:30	三~六年級

3. 推動 SH150活動，鼓勵學生戶外活動

紀安國小 SH150課間活動規畫表



- (1)時間：每日上學的下課時間
- (2)場地：根據校園空間分布特性及運動性質，規畫運動地圖。
- (3)項目：依據學校現有體育器材，及學生喜好運動項目的程度，規劃運動項目有籃球、樂樂足球、樂樂棒球、跳繩等。
- (4)實施：學生於上述規定運動時間，先行至禮堂或學務組辦公室外拿運動器材之後，再到運動規劃區域進行運動。體育器材的借用方式以無記名方式，先到先選擇運動器材，拿完為止，當運動時間終了、上課鐘聲響或不再繼續

使用時，由借用運動器材之學生歸還。

4. 將體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、跑步)列為體育課暖身活動，5分鐘築底。
5. 推動體育署大跑步計畫，引導學生養成規律運動習慣

(二) 飲食教育計畫

1. 藉由營養宣導，讓學生明白健康食物的重要性。

- (1)配合教育局進行餐前五分鐘活動。
- (2)校網進行主題式營養教育文宣。
- (3)護理師於學期中對各班級進行營養教育宣導活動。
- (4)辦理飲食金字塔活動。

2. 實施餐前教育，藉由導師餐前指導，提升飲食知識及惜福習慣。餐前教育預計每周實施一次，主題搭配午餐食物內容包含在地食材、食物營養成分、四章一Q、食物的熱量、食物的烹調、異國食物、惜福愛物等七項。

3. 整合社會資源，豐富教育內容。

澧食基金會，架構食育教材及午餐食譜可供運用。

董氏基金會，健康吃快樂動專案。

六、人力配置：

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
計畫主持人	林銘山	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動。
協同主持人	黃孟儒	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	許詩珮	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	謝宏旻	學務組長	健促計畫執行，體適能評估活動，策略設計與效果評價
研究人員	王雅筑 蔡佩淇 李意婷 嵇惠芬 陳鈺珍 江敏菁 陳怡誠 謝儒瑩	各年級導師及科任教師	學生活動進行及協調聯繫

研究人員	王明鈺	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，協調整合社區及與學校資源
研究人員	麻豆國中編制人員	營養師	推廣師生、社區營養教育宣導及午餐營養需求及成效評估、師生營養諮詢及輔導特殊疾病學童飲食
研究人員	謝國俊	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

七、實施期程：

	112/ 9	112/ 10	112/ 11	112/ 12	113/ 1	113/ 2	113/ 3	113/ 4	113/ 5
月	第 1 月	第 2 月	第 3 月	第 4 月	第 5 月	第 6 月	第 7 月	第 8 月	第 9 月
次序 工作項目									
1. 組成工作團隊	■								
2. 進行現況分析及需求評估	■								
3. 決定目標及健康議題	■								
4. 擬定計畫	■								
5. 編製教材及教學媒體	■	■							
6. 建立網站與維護		■	■	■	■	■	■	■	■
7. 擬定過程成效評量工具			■	■					
8. 成效評量前測			■						
9. 執行健康促進計畫		■	■	■	■	■	■	■	■
10. 過程評量					■	■	■	■	■

11. 成效評價後 測資及料分析									

八、預期效益：

- (一)學校教育課程及活動：提供教職員工、學生健康體適能及飲食衛教知識。學生對健康體適能及飲食衛教認知率達95% 以上，體位不良學生比率能降低0.5%。
- (二)教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。
- (三)學生體育活動多元發展，畢業每人至少學會一項運動技能。
- (四)學生規律運動習慣比例逐年提升。
- (五)學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣。