

臺南市112學年度賀建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：本校112學年度學生體位不良比率達37.14%，其中學生過輕5.56%、過重13.89%、肥胖16.67%，體位適中率為63.89%，近幾年來有持續改善，惟體重過胖及肥胖比率依舊高於市平均值，故本校選擇健康體位做為主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

本校位處於城鄉交界，民風純樸，是一所小型學校，本學年度一至六年級共有6班、幼兒園有1班，學生數共46人，教職員工18人。學區家長大部分屬於農民及勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，造成無法將正確的飲食及運動觀念實施於日常生活之中，故學童也沒有較為正確的健康知識，故體位狀況不佳。

加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校外配子女、單親家庭及隔代教養學童比例也逐漸增加，這樣的家庭結構對學童生活、學習與成長之影響頗值得關切。

(二)現況分析

表一：109-112學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	5%	52.5%	20%	22.5%
110	10.26%	58.97%	17.95%	17.95%
111	3.33%	63.33%	16.67%	16.67%
112	5.56%	63.89%	13.89%	16.67%

(三)學校健康環境 SWOT(含學生、家長、教職員)分析：

分析項目	優勢 S	劣勢 W	機會 O	限制 T	行動 A
學校環境	<p>① 總班級數6班，學生人數少，有利於全校性活動之推展</p> <p>② 學校推動各項多元體育社團，增加學生生活動量</p> <p>③ 師長對於健康促進議題均相當支持與配合，能帶領學童練習並參與教育局體育項目</p>	<p>① 校地較小，運動設施有限，若遇下雨情形，容易出現學生運動空間不足現象</p> <p>② 各項教學活動眾多，易造成課外活動時間受限</p>	<p>① 透過獎勵或活動的方式，鼓勵學生參與健康促進議題活動，學生參與意願高</p> <p>② 利用全校性 SH150 體能活動時間及社團時間進行各項健康促進活動</p>	<p>① 配合校內英語繪本推動之相關任務及成語背誦認證制度，學生容易於下課時間間侷限在室內活動，而減少戶外運動時間。</p> <p>② 因學生學習程度不一，下課時間有時會留在教室進行課程補救教學或是訂正</p>	<p>① 透過朝會或彈性課辦理各項健康議題宣導或講座</p> <p>② 善用校內資源，將相關健促議題融入課程</p> <p>③ 對於須體位矯正學生名單造冊，由護理師及導師協助個別衛教，督促學生養成良好飲食及運動習慣</p> <p>④ 午餐配合中央廚房營養師所開立之菜單，提供健康均衡之飲食</p> <p>⑤ 透過學校網站向全體學生、家長及教職員進行相關宣導</p>
社區系統	<p>① 與地區衛生單位配合度高，共同辦理相關活動</p>	<p>① 就業機會少，人口外移，社區老化，隔代教養比例高，健康知識較薄弱，支持系統也較貧乏</p>	<p>① 校方與社區互動良好，積極配合社區相關活動，並邀請社區共同參與校內相關活動</p>	<p>① 學校位置偏僻，周邊商家稀少，學童對於健康早餐的選擇相對受到限制</p>	<p>① 結合社區醫療資源辦理相關活動</p> <p>② 張貼相關健促宣導海報於公布欄及網路社群，達到社區民眾宣導之效</p>
家庭環境	<p>① 學校與學區家長互動佳，家長參與學校活動意願高</p>	<p>① 雙薪家庭或單親家庭外食機會高，飲食習慣較不健康</p> <p>② 單親及隔代教養比例較高，對於健康飲食知能重視度較低</p>	<p>① 對於體位不良之學生，透過親師之間的溝通，家長大多願意配合督促學生改進相關生活習慣</p>	<p>① 學生、家長的營養教育觀念還須持續宣導加強</p> <p>② 部分家長較忽略學童健康體位之維持</p> <p>③ 僅部分家長於假日安排戶外活動</p>	<p>① 利用親師座談、親職教育及學校社群等管道，進行各項健康議題宣導，建立家長健康保健之正確觀念</p>

參、改善策略及實施過程：

一、訂定學校衛生政策：

(一)成立學校健促委員會並定期開會：

校務會議決議委員會成立，並通過112學年度健康促進計畫。

(二)訂定全校每週活動作息：

訂定學校SH150作息表，下課時間與導師協調溝通，鼓勵學生離開座位至戶外活動，下課教室淨空。

(三)體位不佳學童的體能活動：

鼓勵參與學校開設之體育社團，並教導健康飲食觀念。

二、健康教學與活動：

(一)利用多元展能時間如運動會、班親會及學生成果發表會時，邀請家長到校參與，並向家長提醒宣導飲食選擇及運動的重要。

(二)辦理多元課程及活動，提升學童對運動的興趣。成立多項運動性質社團，如樂樂棒球社、跆拳道社、籃球社、擊鼓社；辦理校內運動性比賽，鼓勵學生參與體育活動，如跳繩比賽、樂樂棒球賽；結合戶外教育帶領學童知識學習外，並增加戶外活動量；申請游泳課經費，讓學生有多元管道進行游泳體育課程。

(三)定期辦理體適能檢測，讓學童具體感知自己的體能狀態，除了增加活動量外，也能引起自主運動的動機。

(四)搭配健體課程、董氏基金會健康吃快樂動課程及台南市餐前五分鐘計畫，教授學生正確飲食觀念及營養常識，讓學生明白健康食物與均衡飲食的重要性。

(五)辦理校內多元宣導活動，配合節慶設計相關闖關活動，讓學生在活動參與中帶入健康體位觀念。

三、健康服務：

(一)每學期定期量測身高體重，體位不良學生列冊管理，鼓勵學生以多元方式進行體能活動，並每月固定量測體重，養成學童自主感知身體體位變化之習慣。

(二)相關體位不良學生名單知會各班導師，請導師協助導正不良飲食習慣及不愛運動之情形，也希望導師能在日常生活中督促學生減少零食及含糖飲料之攝取、午餐提醒學生飲食均衡及細嚼慢嚥習

慣、鼓勵學生下課多進行戶外活動。

(三)進行相關宣導，提醒學生自備水壺，每天飲水量要足夠。

四、學校物質環境：

(一) 營養午餐：配合麻豆國小午餐廚房菜單，遵守三低二高原則，低鹽低糖低油高纖高鈣；食材以提供健康的生鮮蔬果魚蛋肉類為主，黃豆製品採非基因改造製品。

(二) 公佈欄張貼相關健康飲食宣導品，提供學童或來校之家長及社區民眾參考。

(三) 定期進行水塔清洗及飲水設備定期檢驗。

(四) 運動遊戲器材定期維護與修繕。

(五) 飲水機的設置提供足夠水源，讓學生能適時補充水分。

(六) 除中央廚房餐點所提供之乳製品，每週另外提供學童鮮奶及豆漿各一份，增加學童鈣質及蛋白質之攝取，也建立健康飲品攝取之觀念。

五、社區關係：

(一) 結合衛生單位辦理健康促進活動宣導。

(二) 每學年辦理學生成果發表會及運動會，邀請社區家長一同到校參與，並於活動中進行相關宣導，期望將健康觀念帶入家庭及社區之中。

(三) 利用親師座談會或與家長接觸的各項集會，宣導健康體位健康飲食的重要性。

肆、成效：

一、本校近四年體位適中率比較表：

	過輕比率	適中比率	過重比率	超重比率
109學年度	5%	52.5%	20%	22.5%
110學年度	10.26%	58.97%	17.95%	17.95%
111學年度	3.33%	63.33%	16.67%	16.67%
112上學期	5.56%	63.89%	13.89%	16.67%
112下學期	2.78%	62.11%	18.44%	16.67%

二、資料分析：

本校近幾年持續進行體位相關推動工作，學生體位適中率逐年有上升之趨勢，可見相關健康知能概念已有達到成效，且運動率提高為本校學生體位適中率提升的主要原因。若以112學年度上下學期學生體位適中率數據來看，雖由64%下降至62%，但本校因為小校，學生總數少，故只要有一兩位學生體位資料變動，便會造成數據上有明顯落差。若就近三年學年度數據來看，每樣體位數據均是一兩位之間之變動，整體上體位適中率均可維持在60以上。且112學年度下學期末部分學生因學期運動習慣養成，體位有從過重再調整為體位適中，顯示本校學生運動習慣已有形成。

本校致力推動SH150及飲食教育，學生運動風氣均有提高，但女童體位適中率低於男童體位適中率，就現象上來分析，因是女生活動時間及活動量較少之故，新學年度需再列為加強目標。

三、健康促進網路問卷前後測分析

三年級健康促進網路問卷前後測 議題：視力保健				
變項名稱	前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	P 值	結果簡述
3C 少於 1 達成率	0.5714	1.0000	0.0781	幾進各項後測平均值均高於前測，顯示教育宣導達到成效
規律用眼3010達成率	0.7143	1.0000	0.1723	
天天戶外活動120達成率	0.5714	1.0000	0.0781	
下課淨空率	0.5714	1.0000	0.0781	
視力保健知識平均答對率	0.7143	0.9841	0.0149	
視力保健態度達成率	0.8857	0.8571	0.6036	
視力保健行為	0.6429	1.0000	0.0835	
正向心理健康指標- 正向情緒、成就感、樂觀	0.4286	1.0000	0.03	
正向心理健康指標-樂動	0.3571	1.0000	0.0117	

四年級健康促進網路問卷前後測 議題：口腔保健

變項名稱	前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	P 值	結果簡述
口腔保健態度正向率	0.6970	1.0000	0.0429	1. 大部分項目後測平均值均高於前測，顯示教育宣導達到成效 2. 牙齒定檢、餐後潔牙、貝式刷牙法使用、含氟牙膏使用及兩餐間不喝含糖飲料比率稍有下降，新學期再需設計相關教學策略進行宣導修正。 3. 該班學生行為表現較為浮動，需再思考符合學生之策略進行宣導。
口腔保健知識平均答對率	0.6909	0.9636	0.0066	
定期牙齒檢查達成率	0.9091	0.7273	0.1669	
午餐餐後潔牙比率	1.0000	0.9091	0.3409	
學生睡前潔牙比率	0.8182	1.0000	0.1669	
貝氏刷牙法使用率	0.4773	0.4545	0.8673	
午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率	1.0000	0.9091	0.3409	
在學校兩餐間不吃零食比率	0.1818	0.1818	無法計算	
在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	0.3636	0.2727	0.6761	
正向心理健康口腔保健-正向情緒	0.5455	0.7273	0.3409	
正向心理健康口腔保健-正向關係	0.3636	0.5455	0.3409	

五年級健康促進網路問卷前後測 議題：健康體位

變項名稱	前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	P 值	結果簡述
體重控制認知	0.7143	1.0000	0.1046	各項後測平均值均高於前測，顯示教育宣導達到成效
體重控制態度	0.6939	0.8735	0.0112	
體重控制自我效能	0.6163	0.8041	0.0019	
體重控制行為	0.2959	0.3367	0.025	
學生睡眠時數達成率	0.7143	0.8571	0.6036	
學生每日蔬菜建議量達成率	0.4286	0.8571	0.0781	
學生飲水量達成率	0.7143	0.8571	0.6036	
學生運動量達成率	0.2857	0.5714	0.1723	
每日至少使用一次牙線比率	0.5714	0.8571	0.3559	
正向心理健康指標-正向情緒	0.5714	1.0000	0.0781	
正向心理健康指標-樂動	0.7143	0.8571	0.6036	
正向心理健康指標-樂食	0.4286	0.2857	0.6036	
正向心理健康指標-樂眠	0.7143	1.0000	0.1723	
正向心理健康指標-樂活	0.2857	0.8571	0.03	

六年級健康促進網路問卷前後測 議題：全民健保/正確用藥

變項名稱	前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	P 值	結果簡述
用藥認知	0.5714	1.0000	0.0781	1. 幾進各項後測平均值均高於前測，顯示教育宣導達到成效 2. 對全民健保正確認知比率前後測稍有下降，已再利用活動進行宣導
用藥行為	0.7143	1.0000	0.1723	
遵醫囑服藥率	0.5714	1.0000	0.0781	
不過量使用止痛藥比率	0.5714	1.0000	0.0781	
使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	0.7143	0.9841	0.0149	
對全民健保正確認知比率	0.8857	0.8571	0.6036	
珍惜全民健保行為比率	0.6429	1.0000	0.0835	
正向心理健康全民健保-正向情緒	0.4286	1.0000	0.03	
正向心理健康全民健保-正向關係	0.3571	1.0000	0.0117	
正向心理健康全民健保-正向參與	0.1429	1.0000	0.001	

伍、分析改進及改善策略：

一、分析改進：

- (一) 女童體位適中率低於男童體位適中率，分析為女生活動時間及活動量較少之故。
- (二) 男生體能活動時間雖高於女生，但部分男童體重有上升之趨勢，可能為飲食方面沒有控制，運動消耗量又少於飲食攝取之熱量，故體位表現不佳。
- (三) 在健康飲食方面，由於本校家長在家較不注重學童健康飲食的概念，因此學生在飲食上有時紅燈食物會攝取較多，造成部分學童體位不佳之結果。

二、改進策略：

- (一) 設計較適合女生感興趣的體能活動，鼓勵女童下課時間多至戶外活動。
- (二) 校內持續推動餐前五分鐘及飲食教育，減少以點心零食作為獎勵品之情形，建立學童健康飲食觀念。
- (三) 成立下課揪團小尖兵，由學生揪團一起於下課參與體能活動。
- (四) 配合班親會或親子共同活動時加強健康飲食宣導，希望將正確飲食觀念帶入家庭之中。

★改善策略及實施過程佐證照片★



臺南市下營區寶建國民小學
112學年度第一學期期初校務會議提案單

案號	03	提案單位	學務組	姓名	王耀茹
案由	就112學年度「臺南市寶建國民小學學生服裝儀容委員會」相關委員名單提請討論。				
說明	1. 依據： ● 教育部109年8月3日國民小學訂定學生服裝儀容規定之原則 ● 臺南市政府教育局109年8月11日南市教安(一)字第1090968772號函 ● 本校學生服裝儀容規定暨學生服裝儀容委員會組織辦法 2. 依規定新學年度委員名單學生代表由高年級模範兒童擔任，其餘委員由學務組上簽呈後經校長裁決委員會名單，校務會議通過確認。				
決議	照案通過				

成立健促衛生委員會並定期開會，並於校務會議通過每學年度健促計畫

成立健促衛生委員會並定期開會，並於校務會議通過每學年度健促計畫

伍、實施相關課表：

時間	週一	週二	週三	週四	週五
08:15 08:30	學生朝會 全校跑步			晨間運動 跑步跳繩	競技類 社團團練
14:10 14:30			體能活動 健康操 跑步跳繩	競技類社團 (全校混齡分組)	
16:00 16:40			運動社團 (全校)	競技類社團 (全校混齡分組)	
16:40 17:25			運動社團 (全校)		



訂定學校 SH150 作息表，增強學生活動時間-相關活動課表

訂定學校 SH150 作息表，增強學生活動時間-晨間運動情形



鼓勵體位不佳學童參與學校開設之體育社團

教導全校學童健康飲食觀念



向家長提醒宣導飲食選擇及運動的重要



成立多項運動性質社團，鼓勵學生參與體育活動



由學生組成【揪團出來玩】之教室淨空小尖兵，於下課時間相約一起去戶外活動，增加體能活動時數



由學生揪團，邀請其他年段不同班級的學生，下課一同至戶外活動，在同儕的邀請下增加活動動機



辦理校內運動性比賽，提升學童運動興致



結合戶外教育帶領學童知識學習外，並增加戶外活動量



申請游泳課經費，讓學生有多元管道進行游泳體育課程



定期辦理體適能檢測，讓學童具體感知自己的體能狀態



搭配健體課程教授學生正確飲食觀念及營養常識



搭配董氏基金會健康吃快樂動課程教授學生正確飲食觀念及營養常識



搭配台南市餐前五分計畫教授學生正確飲食觀念及營養常識



辦理校內多元宣導活動，配合節慶設計相關闖關活動



112學年第2學期全校體位判讀清單-體重過輕, 體重過重, 體重超重

年級	座號	學生	性別	體重	測量日	身高	BMI	體位判讀
二	4	李O蓉	女	33	113/03/05	130.5	19.4	體重過重
三	1	賴O凱	男	35.2	113/03/07	131.5	20.4	體重過重
三	5	李O軒	女	63	113/03/07	151.5	27.4	體重超重
三	6	黃O璇	女	32.9	113/03/07	127.5	20.2	體重過重
四	2	賴O睿	男	41.7	113/04/02	138	21.9	體重過重
四	3	柯O宸	男	41.4	113/04/02	142.5	20.4	體重過重
四	4	陳O仲	男	54.9	113/04/02	149.5	24.6	體重超重
四	9	涂O惠	女	79	113/04/02	158	31.6	體重超重
五	2	陳O廷	男	26.7	113/03/07	135.5	14.5	體重過輕
五	3	姚O凱	男	47.4	113/03/07	149.5	21.2	體重過重
五	4	姜O舒	男	51.9	113/03/07	141	26.1	體重超重
五	6	林O緹	女	54.5	113/03/07	145	25.9	體重超重
六	2	石O騰	男	51.3	113/03/07	153.5	21.8	體重過重
六	3	柯O璇	女	72.2	113/03/07	163	27.2	體重超重

護理師: **護理師陳麗如** 組長: **教師葉王嬌茹** 主任: **教務主任林季培** 校長: **百歲國民小學 長何銘倫**

每學期定期量測身高體重, 體位不良學生列冊管理

相關體位不良學生名單列冊知會各班導師, 請導師協助導正宣導



麻豆國小中央廚房113年3月菜單

日期	星期	午餐	晚餐	點心	湯品	水果	甜點
2024/3/1	一	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/3/4	四	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/3/5	五	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/3/8	一	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/3/11	四	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/3/14	日	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/3/15	一	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/3/18	四	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/3/21	日	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/3/22	一	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/3/25	四	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/3/28	日	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/3/29	一	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/3/31	三	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶

麻豆國小中央廚房113年4月菜單

日期	星期	午餐	晚餐	點心	湯品	水果	甜點
2024/4/1	一	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/4/2	二	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/4/3	三	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/4/4	四	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/4/5	五	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/4/8	一	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/4/11	四	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/4/14	日	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/4/15	一	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/4/18	四	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/4/21	日	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/4/22	一	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/4/25	四	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/4/28	日	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/4/29	一	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/4/30	二	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶

麻豆國小中央廚房113年5月菜單

日期	星期	午餐	晚餐	點心	湯品	水果	甜點
2024/5/1	一	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/5/2	二	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/5/3	三	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/5/4	四	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/5/5	五	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/5/8	一	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/5/11	四	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/5/14	日	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/5/15	一	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/5/18	四	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/5/21	日	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/5/22	一	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/5/25	四	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/5/28	日	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/5/29	一	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶
2024/5/31	三	香腸炒飯	清蒸魚	紅豆餅	紫菜湯	蘋果	牛奶

進行相關宣導, 提醒學生自備水壺, 每天飲水量要足夠

配合麻豆國小午餐廚房菜單, 提供健康營養之飲食

週 3 月 18 日 營養教育專

週 3 月 22 日

水果

哈利哥	水果
玉米濃湯	一豆漿
紫菜湯	牛奶
藥膳湯	水果

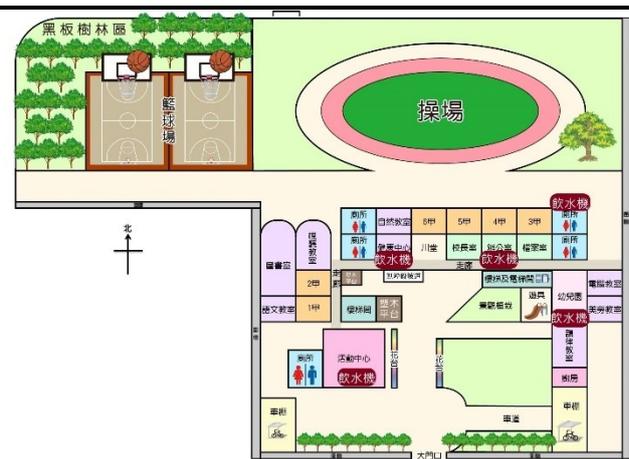


公佈欄張貼相關健康飲食宣導品, 提供學童或來校之家長及社區民眾參考

定期進行水塔清洗及飲水設備定期檢驗



運動遊戲器材定期維護與修繕



飲水機的設置提供足夠水源，讓學生能適時補充水分(全校共5台)



除中央廚房餐點所提供之乳製品，每週另外提供學童鮮奶及豆漿



結合衛生單位辦理健康促進活動宣導



麻豆國小中央廚房營養師到校與學生共用午餐，並與學生進行午餐對談。



麻豆國小中央廚房營養師到校與學生共用午餐，並與學生進行午餐對談。



利用親師座談會向家長進行相關宣導



邀請社區及家長到校參與運動會，共同提升運動習慣養成