

臺南市 112 學年度大竹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：本校在健康促進推動中近幾年來的觀察，發現學童體位不良率有偏高的趨勢，故本學年度將致力於提升親師生的健康飲食行為，培養學童運動的良好習慣，並建立優質正向的休閒生活模式，以營造『健康快樂，大家一起動一動』的優質校園。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：本校位處臺南市白河區邊陲地帶，社區居民以農耕生活型態為主，大竹國小是社區唯一的文教中心，亦是社區大型活動的主要舉辦場所。全校一至六年級共有 6 班，學生數共 44 人，教職員工 18 人。學校教師認同健康促進的理念，課程設計與活動實施貫徹能力佳，加上家長會成員全力支持學校教學的推動，因此健康促進之推行，成效可期。

(二)現況分析：

1. 家長配合度需再提高

本校位處於臺南市的白河區，目前小學部學生數為 44 人職員工共計 18 人。

本校所在的行政區屬於農村經濟的生活型態，雖然近年來蓮

子及木棉花觀光農業產業略有起色，但學區家長多數仍為務農或勞工階層，社經地位相對低落，對學童生活習慣的培養並不敏感和積極。雖然學校推出各項活動時，家長普遍抱持正面評價及支持的態度，但是若有需請家長在家協助完成的工作，則部份家庭不易看出成效，因此，在推動健促的教學或活動上，首先需與家長取得共識，使其成為本校健促的後盾。

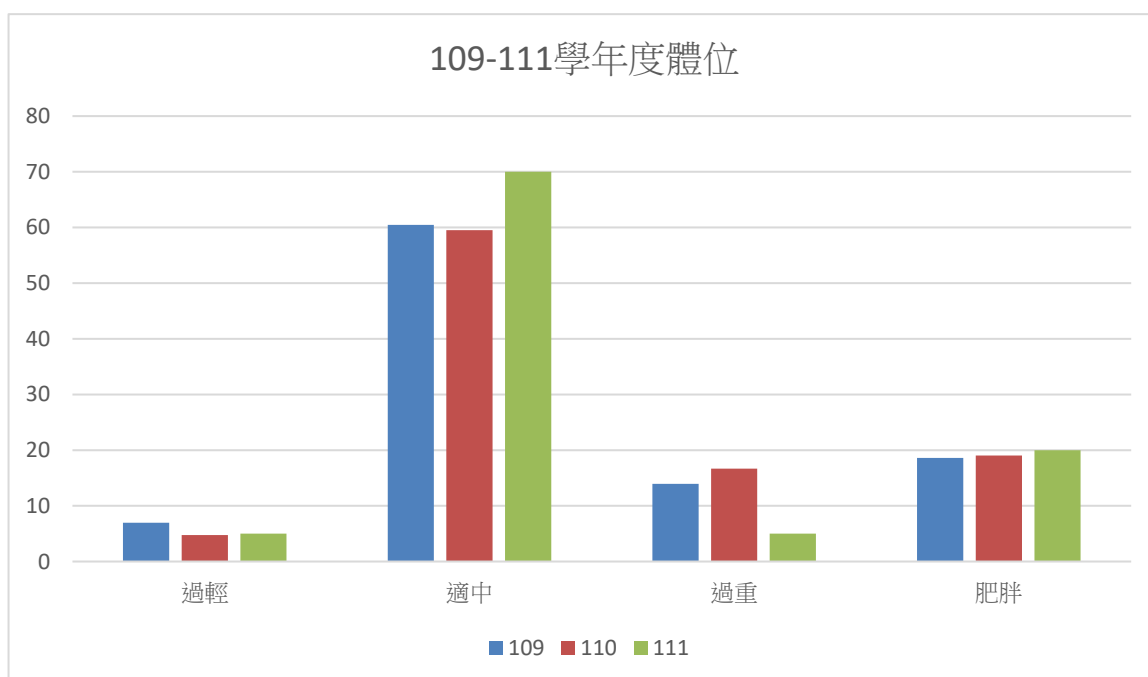
2. 家長健康觀念尚待加強

本校實施晨間及課間運動已歷經一段很長的時日，學童運動規律且正常，加上午餐為師生一起用餐，教師和本校行政團隊能關注到班級每個孩童吃飯習慣，對於體位不良者能給予適時指導。但是，健康體位不良率仍居高不下，經與家長及學生訪談、調查評估後發現可能的原因為家長工作時間較長導致學生除了周間午餐之外其餘大多為外食。長期飲食營養攝取不均衡及食物選擇不當加上父母或祖父母放縱其隨意飲食，學生無法拒絕食物的誘惑造成攝取過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重。故本學年度將致力於提升親師生的健康飲食行為，培養學童運動的良好習慣，並建立優質正向的休閒生活模式，以營造『健康快樂，大家一起動一動』的優質校園。

3. 學童健康體位分析

狀況統計

| 學年度 | 過輕 | 適中 | 過重 | 肥胖 |
|-----|-------|--------|--------|--------|
| 109 | 6.98% | 60.47% | 13.95% | 18.60% |
| 110 | 4.76% | 59.52% | 16.67% | 19.05% |
| 111 | 5% | 70% | 5% | 20% |



目前本校肥胖的比率較高，須努力推動健康體位，以降低肥胖率。

參、改善策略及實施過程：

一、學校政策與活動

- (一)校務會議確認計畫：於會議時提出本學年度健康促進學校計畫，並針對健康體位提出推動計畫，並規畫學校作

息：每週三實施全校跑步活動，每週四進行全校學生律動舞蹈，每周五則利用晨光時間和第一節進行十鼓練習，以維持健康的身心狀態。

(二)宣導與研習：於週三下午規畫進行教職員健康促進增能研習，以提高相關知能。並利用週一全校朝會時間，依照月份不同健康保健主題對全校師生進行健康體位宣導活動，建立學生健康意識與概念。

(三)體育性社團：於校內辦理游泳、十鼓、跆拳道、律動舞蹈等多元運動性社團。提供學生肢體活動機會，進而培養對運動的興趣和喜好。

(四)校慶運動會：舉辦校慶運動會、社區趣味競賽、運動項目個人及團體賽，以增強學生運動動機。今年適逢本校六十周年還增添學校與社區合作大健走，不但讓學生增加活動的機會也帶動了社區里民一起動起來。

(五)趣味體育競賽與活動：舉辦全校跳繩活動並參加臺南市普及化跳繩運動、拔河競賽等體能活動，以提高學生運動的意願。每年的二月為木棉花花季，全校師生每年從學校步行至花區，不但能欣賞美麗的花海也能增加運動的機會。

(六)社區踏查：健康觀念向下扎根，附設幼兒園每周五固定

進行社區踏查增加幼兒的大肌肉活動量。

(七)山野教育:挑戰大凍山爬行列入畢業生的畢業挑戰之一。

未來更計畫將其納入高年級每年的運動目標。

(八)食農教育:讓學生與社區耆老和家長合作進行白河當地食材介紹及了解。並於期末和當地農夫合作進行控窯活動。

二、健康環境的設置

(一)校園海報張貼：於學校公佈欄、健康中心、走廊及教室布告欄張貼均衡飲食與運動促進身心健康的海報與標語。另外，飲食課程中讓學生自行設計健康餐盤，也會張貼於學校公佈欄。

(二)健康家庭環境促進：請導師將與健康飲食相關的宣導單等張貼於家庭聯絡本，讓家長能了解健康飲食與體位對於孩童身體健康的重要性，以利建置健康的家庭環境。

(三)導師陪伴學童用午膳：導師和學生於班級教室一起用餐，使用健康飲食餐墊用餐，搭配餐前五分鐘的播放和解說以培養學童均衡飲食的習慣。陪伴用餐的過程中也能觀察到學童的用餐習慣，以利於飲食課程中導正學童錯誤的飲食觀念。

(四)健康飲食與體位教學：老師以營養好食的相關海報，向學生宣導健康飲食的概念。並利用紅綠燈食物及設計健康餐

盤等活動增加學生健康飲食的觀念。

(五)設置飲水機：每班皆設有飲水機，供給乾淨且足量的白開水。班級以外於方便取用的地點設置飲水機並鼓勵孩子多喝白開水，減少含糖飲料攝取。

(六)以運動用品做獎勵：以運動小用具代替含糖食物獎勵學生，並鼓勵學生多活動以促進健康體位。

三、健康氛圍的營造

(一)全校一起大跑步：每週三晨光時間，全校師生一起進行跑步，營造校園運動氛圍。

(二)課間班級活動：每日的第二節大下課「課間活動」時間，由導師指導班級學生進行呼拉圈、跳繩或踢足球等運動，以養成運動的良好習慣。

(三)班級健康守則：制訂各班級健康生活守則並張貼於教室，適時提醒學童養成健康的生活習慣。

(四)健康護照自我管理：學校制定的「健康護照」，導師和健體老師共同指導學生定時運動並做記錄、每周審視自我的飲食紀錄進而培養自我管理的能力。

(五)健康體適能優異表揚：針對「健康護照」和體適能表現優異的學生進行公開獎勵，以發揮示範作用。

(六)提供健康體位資訊：於學校官網建立學校健康促進資訊

平台，即時更新和提供健康飲食與健康體位的相關資訊，增進學校成員及家長對於健康觀念的共同關心及參與。

四、健康體位教學活動

- (一)規畫班級運動：導師與全班學生討論制定班級運動計畫，利用第二節課間活動 20 分鐘時間或周二周四晨光時間，鼓勵學生離開座位至戶外，進行跑步、跳繩、呼拉圈及踢足球等運動，並記錄於學校自製的「健康護照」中，以利自我管理與督促。
- (二)導師帶領全班運動提高教室淨空律：下課時間，鼓勵學生進行跳繩、操場跑走或球類運動，以增進運動量。
- (三)健康體位教學：利用健康課教學時間，指導學生健康均衡的飲食、辨認紅綠燈食物、設計健康餐盤及良好的運動習慣。
- (四)導師指導參加 SH150：由導師指導全班學生一起參與 SH150 活動，鼓勵學童課餘時間至戶外多活動。
- (五)健康宣導：本校護理師入班宣導健康飲食觀念，提高學生對健康體位的認知。與白河衛生所護理師及營養師合作進行全校健康飲食前後測以及健康飲食快樂動起來等觀念宣導。
- (六)規畫戶外教育：規畫年級戶外教育活動，藉由參加戶外教育活動，從學習中逐步促進學生健康的生活習慣。
- (七)成立健康活力班：每學年下學期針對體位適中率較不理想的學童成立健康活力班，護理師講解如何吃得健康並請學童記錄每

日三餐的飲食和量來審視自我的飲食情況。並和健體老師合作設計適合學生的運動計畫，由護理師指導執行。讓體位適中率較不理想的學童能逐步養成健康飲食和運動的生活好素養。

五、健康的社區活動

(一)親師座談會宣導：於親師座談會中，宣導「健康體位計畫」的相關內容和概念，以進行家長健促觀念宣導。

(二)校慶健促議題宣導：學生於校慶將健康體位等相關議題觀念融入於班級運動員進場活動中，向來賓和社區民眾進行宣導。

(三)社區參與健促活動：邀請社區人士參與學校舉辦的健促活動，一起體驗運動與健康的美好。

(四)專家入校分享：學校邀請健康促進相關人士分享經驗，並結合衛生單位與地方團體辦理健康促進宣導活動。

(五)親師生運動會：於每年校慶時辦理趣味競賽及接力賽活動，邀請家長、師生、畢業校友及社區人士共同參與。

(六)學習成果分享會：於成果分享會時，將健康促進觀念融入學生作品及舞蹈當中，讓家長與社區人士一起培養健康的觀念。

六、多元的健康服務

(一)進行健促網路問卷：配合臺南市健促網路問卷調查，進

行三～六年級健康體位前後測，藉由問卷結果了解學童對於健康體位的認知情形及作為改善策略依據。

(二)健康促進增能活動：辦理學校教職員工參與相關的在職訓練或衛生保健業務之研習活動。

(三)學生健康檢查：定期實施學生健康檢查及體格缺點矯治、進行追蹤輔導。

(四)學生健康管理：各項體格缺點學生列冊管理，進行相關衛生教育，告知家長，轉介至醫療院所，進行矯治追蹤，並研擬改善策略。

(五)學生疾病關懷：建立特殊疾病學生個人資料及關懷記錄，以掌握學生的健康服務需求。

(六)優質的營養午餐：提供均衡營養的午餐，由營養師搭配少油、少鹽等健康飲食，午餐時間由教師監督學生盛飯菜情形，適時調整孩童進食量及營養均衡。午餐執秘與中央廚房固定開會討論菜色，每學期進行午餐滿意度調查表作為改善之依據。

(七)各項測量設施設置：提供血壓計、血氧機及身高體重機等設施設備給校內教職員工，讓教職員工們能更了解自我身體變化，提供一個更健康的校園環境。

★佐證照片

一、學校政策與活動



(一)學校作息—周三晨間跑步暖身



(一)學校作息—周三晨間全校跑步



(一)學校作息:週四全校律動



(一)學校作息:週四各班律動課



(一)學校作息:週五十鼓活動



(一)學校作息:週五十鼓活動



(二)宣導與研習－教師研習



(二)宣導與研習－教師研習



(二)宣導與研習－健康保健主題朝

會宣導



(二)宣導與研習－健康保健主題朝

會宣導



(三)體育性社團－跆拳道



(三)體育性社團－游泳



(三)體育性社團－十鼓



(三)體育性社團－律動



(四)校慶運動會－大隊接力

(四)校慶運動會－親子組趣味接力



(四)校慶社區趣味競賽－紅外線大

挑戰



(四) 校慶社區趣味競賽－擲筊比

賽



(四)運動會-社區健走



(四)運動會-大竹社區一起來



(五)趣味體育競賽與活動－普及化跳繩



(五)趣味體育競賽與活動－拔河競賽



(五)趣味體育競賽與活動－木棉花健走



(五)趣味體育競賽與活動－木棉花健走



(六)社區踏查-幼兒園每周五社區

踏查

(六)社區踏查-幼兒園每周五社區

踏查



(七)山野教育-畢業班攻頂大凍山



(七)山野教育-畢業班攻頂大凍山



(八)食農教育-認識白河當地特色
農產品(蓮藕的製作過程)



(八)食農教育-認識白河當地特色
農產品(自己採收蓮藕)



(八)食農教育-控窯前教育課程

時報
AN TIMES

內線搜尋

即時 影音 評論 政治 高雄 全版 娛樂 精選 電訊 消費 旅行 健康 房產財經

首頁 > 南部 > 台南大竹親師生種田控窯 體驗農業社會農閒趣味生活

台南大竹親師生種田控窯 體驗農業社會農閒趣味生活

2024.01.18 16:53 | 記者李碩茂台南報導



台南市白河區大竹國小於十八日在學校附近鐘花田舉辦親師生控窯活動。親師生一起搭建土窯、控土雞、地瓜、玉米等等食物，且享用別具風味而香噴噴的地瓜與土窯雞。體驗農業社會農閒生活。

大竹國小校長吳錫梅表示，控窯是台灣早期農業社會農作休耕時期，大人帶著小孩到田地體驗對外的農餘樂趣。但當幾何許由種農業控窯已不復在。學校因附近擁有鐘田採收後即休耕著，因而將控窯和校本特色課程結合，利用學期結束前與社區攜手合作，由農民提供採收後的鐘田舉行控窯活動。除親師生外，很多社區民眾慕名也參與體驗。

大竹國小一百多名親師生齊聚在鐘田分工合作整地，並由經驗老到的家長與老師指導學生搭建窯口、土窯結構，並搬運尋找土塊、升火……等等。八座土窯由親師生自動手操作體驗，不僅增進大家對土壤的認識與感受，也讓學童進行PBL探究課程升火等等。

擅長造土窯的家長蔡易華，自然課老師劉文正表示，造窯看似容易，但做起来卻得具有技巧，需先架墊地，接著依窯之架構大小挖出窯身，並以磚塊作窯門，隨後沿窯身外圍堆砌石塊，且土塊必須由大而小、自下往上，以顯土窯之重心穩固，否則有崩壞之虞而前功盡棄。待土窯造好後即升火燒窯，待窯燒得通紅，即將窯內灰

(八)食農教育-控窯新聞報導

(八)食農教育-控窯親子同樂

爐掏出，然後在頂端開洞，將要烤的食物放入，再將燒得通紅土塊打碎覆蓋沙土，即大功告成。約一個多小時，即可打開出，窯內食物，頓時香味四溢，令人垂涎欲滴。里長陳國棟表示，學校辦理親師生控窯活動，讓現在的孩子可以親近大地，離近泥土，也可以認識家鄉的風貌。家長會長林志勇說，他小時候沒有體驗過控窯，這次親自體驗覺得挺新鮮的，藉由控窯增進親子關係。

學生江政謙表示，造土窯的過程是要經過思考的，要挑選適合的土壤，才能快速蓋出穩固的土窯。學生林辰洋說，我和爸爸負責將土窯開鑿，過程小心翼翼，才能保留食材的完整性，半天下來發現控窯真的不容易。

校長吳錫梅表示，親師生控窯家長和社區參與，校友李碧霞慷慨贊助十二隻土雞，還有家長採採的玉米、地瓜、南瓜、番茄等農產品。在窯火的高溫悶煮下，一隻隻土窯雞、金黃的薯薯、甜滋滋的玉米出爐。親師生農田裡享用別具風味而香噴噴的地瓜與土窯雞，也享受田野裡寧靜的風光。吳錫梅說，控窯活動不僅讓人在地產農閒風貌，也結合食農教育課程，讓學童認識農閒時期的農田風貌，也建立孩子愛護鄉土的環保意識，更拉進學校和家長之間的距離，進而建立良好的親子關係。

(八)食農教育-控窯新聞報導

二、健康環境的設置



(一)校園海報張貼—提醒學生多從事戶外運動



(一) 校園海報張貼
—於公佈欄張貼健康飲食海報及學生設計健康餐盤



(二)健康家庭環境促進
—教師指導學生貼健康宣傳單



(二) 健康家庭環境促進
—用聯絡簿向家長宣導健康飲食



(三)導師陪同指導用餐—
學生在教室由導師指導用餐
(搭配健康餐盤黃金比例221)



(三)導師陪同指導用餐—
學生在教室由導師指導用餐
(搭配健康餐盤黃金比例221)



(三)導師陪同指導用餐—
用餐食搭配播放餐前五分鐘



(三)導師陪同指導用餐—
用餐食搭配播放餐前五分鐘



(四)健康飲食與體位教學
—教師於教室張貼海報及指導



(四)健康飲食與體位教學
—認識紅綠燈食物



(五)設置飲水機
—學生使用飲水機裝白開水



(五)設置飲水機
—學生多喝白開水

(六)以運動用品做獎勵
—以運動用品兌換卷作為獎勵

三、健康氛圍的營造



(一)全校一起大跑步
—營造全校一起運動的氛圍



(一)全校一起大跑步
—運動活力開啟美好的一天



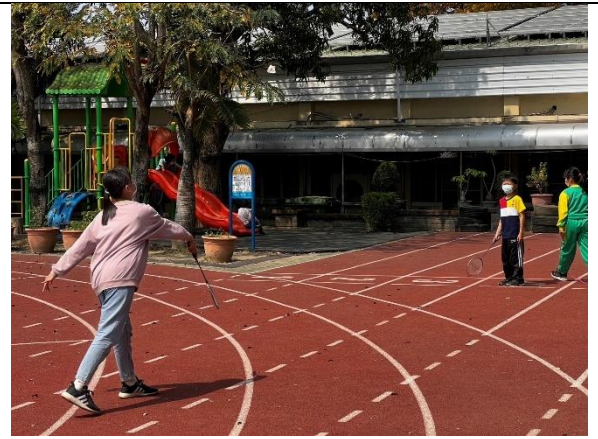
(二)課間班級活動—搖呼拉圈



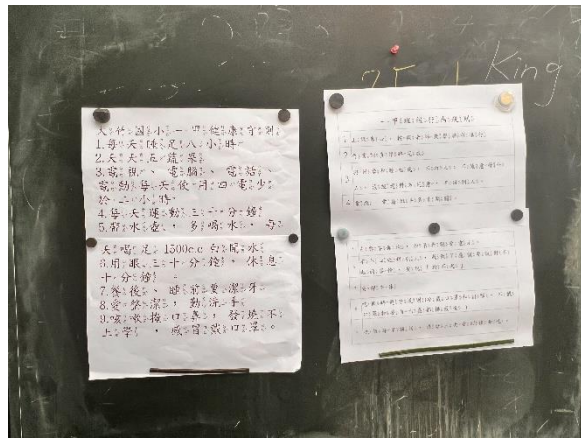
(二)課間班級活動—跳繩



(二)課間班級活動—踢足球



(二)課間班級活動—打羽球



(三)班級健康守則—低年級



(三)班級健康守則—中年級

六年甲班 班級健康守則 601 Healthy Habits



要健康長大喔!



(三)班級健康守則—高年級

(三)班級健康守則—導師帶學生一起討論班級健康守則



(四)健康護照自我管理
—健康護照紀錄1

臺南市白河區大竹國小健康體適能與飲食教育行動方案-健康護照

| | 目標一 均衡飲食好習慣 | 目標二 喝足夠開水 (1500C.C) | 目標三 不喝含糖飲料 | 目標四 不吃零食 | 目標五 不吃油炸食品 | 目標六 天天運動 30分鐘 | |
|------|-------------------|---------------------------|----------------|-------------|------------------|----------------------|------|
| 現況分析 | 現況我每週有 5 天會吃到大腸食物 | 現況我每週有 5 天可以喝足夠開水 | 現況我每週有 5 杯含糖飲料 | 現況我每週會吃零食 | 現況我每週有 1 天會吃油炸食品 | 現況我每週有 1 天運動超過 30 分鐘 | 老師簽名 |
| 理想目標 | 每天都去吃到大腸食物 | 天天喝足 1500C.C 開水 | 不喝任何含糖飲料 | 不吃任何零食 | 每週不吃超過 1 次油炸食品 | 天天運動達 30 分鐘 | |
| 週數 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | |

備註：_____ 姓名：_____

(四)健康護照自我管理
—健康護照紀錄2



(五)健康活力班
—表現優異頒獎



(六)提供健康體位資訊
—學校網頁建置健康促進網站



(六)提供健康體位資訊
—健康促進網站內有七大項資訊

四、健康體位教學活動



(一) 規劃班級運動
一下課清空教室鼓勵戶外活動



(一) 規劃班級運動－跳繩



(二) 導師帶領全班運動－跑步



(二) 導師帶領全班運動－打籃球



(三)健康體位教學
—讓學生設計自己的健康餐盤



(三)健康體位教學
—認識蛋的種類



(四)導師指導參加SH150
—導師指導全班跑步



(四)導師指導參加SH150
—學童課餘時間至戶外多活動



(五)護理師健康宣導
—教導學生均衡飲食



(五)白河衛生所護理師到校健康宣
導—如何攝取足量營養



(六)規劃戶外教育
—后豐鐵馬道騎行自行車



(六)規劃戶外教育
—台糖懷舊火車之旅

大竹國小 112 學年度「健康活力班」實施計畫

壹、目標
 一、學生能了解體重過重會造成健康不良，進而從生活中改善飲食、運動習慣。
 二、建立良好飲食、運動概念，運用在日常生活，並能選擇對健康有益的習慣。

貳、實施對象：
 全校學生經測量身高體重後 BMI 評定為體位過重、超重者且無特殊疾病之學童，經家長同意後報名參加，成立「健康活力班」。

參、實施期間：113 年 3 月 6 日-113 年 4 月 30 日。

肆、實施方式：
 *每週一測量身高體重(10:10-10:30)。
 *健康飲食教育。
 *運動課程：每週二、三、四、五(10:10-10:30)。

伍、獎勵：
 活動實施結束-① BMI 下降 0.3-0.9 者，禮券 70 元獎勵。
 ② BMI 下降 1.0-1.9 者，禮券 100 元獎勵。
 ③ BMI 下降 2.0 以上者，禮券 200 元獎勵。
 ④參加活動-全勤者，獲得神秘小禮物一份。

陸、計畫呈報校長，核示後實施，修正時亦同。

護理師： 學務組長： 教導主任： 校長：



(七)成立健康活力班-健康活力班
計畫

(七)成立健康活力班-護理師指導
體位適中率不良學生如何正確飲食



112 學年度健康活力班成果表

| 班級 | 姓名 | 前測 | | | 後測(3/11) | | | 減重 | 備註 |
|----|----|-------|--------|-------|----------|--------|-------|------|----|
| | | 體重 | 身高 | BMI | 體重 | 身高 | BMI | | |
| 1 | 張 | 38.00 | 132.00 | 20.34 | 38.10 | 132.00 | 20.40 | 0.06 | 無異 |
| 2 | 陳 | 43.10 | 142.50 | 20.93 | 42.90 | 144.50 | 20.50 | 0.43 | 無異 |
| 3 | 林 | 35.00 | 123.00 | 23.32 | 35.00 | 123.10 | 23.00 | 0.32 | 無異 |
| 4 | 張 | 40.30 | 138.00 | 21.39 | 40.00 | 137.00 | 21.00 | 0.39 | 無異 |
| 5 | 張 | 54.30 | 142.00 | 26.98 | 54.40 | 142.00 | 26.97 | 0.01 | 無異 |
| 6 | 陳 | 35.00 | 134.00 | 19.88 | 35.00 | 134.00 | 19.87 | 0.01 | 無異 |
| 7 | 張 | 56.30 | 142.00 | 27.62 | 57.30 | 144.50 | 27.48 | 0.14 | 無異 |
| 8 | 張 | 56.30 | 144.50 | 26.94 | 56.00 | 145.00 | 26.97 | 0.03 | 無異 |
| 9 | 林 | 36.30 | 124.50 | 23.57 | 36.30 | 124.50 | 23.56 | 0.01 | 無異 |

護理師： 校長：

(七)成立健康活力班-鼓勵學生運
動完多喝水

(七)成立健康活力班-健康活力班
成果

五、健康的社區活動



(一)親師座談會宣導
— 向家長說明健康護照使用



(一)親師座談會宣導
— 向家長介紹健康飲食



(二)校慶健促議題宣導
— 多運動最健康



(二)校慶健促議題宣導
— 體位適中率倡導



(三)社區參與健促活動
—健康相關議題趣味闖關



(三)社區參與健促活動
—親子趣味競賽



(三)社區參與健促活動
—健康議題社區倡導



(三)社區參與健促活動
—健康議題社區倡導



(四)社區專家入校分享
—衛生所入校宣導



(四)社區專家入校分享
—藥師入校宣導



(四)社區專家入校分享
—衛生所護理師入校宣導
(健康飲食前後測)



(四)社區專家入校分享
—衛生所護理師入校宣導
(正確飲食快樂動)



(五)親師生運動會
—親師生趣味競賽



(五)親師生運動會
—親子社區接力賽



(六)學習成果分享會
—社區居民參與健康促進議題問答
活動



(六)學習成果分享會
—參觀學生健促融入作品

六、多元的健康服務



(一)進行健促網路問卷
—學生用平板填寫網路問卷1



(一)進行健促網路問卷
—健康體位問卷填報率100%



(二)健康促進增能活動
—教職員工參與衛教增能研習1
(教師健康觀念研習)



(二)健康促進增能活動
—教職員工參與衛教增能研習2
(健康教案桌遊研習)



(三)學生健康檢查

—新興醫院到校實施健康檢查1



(三)學生健康檢查

—新興醫院到校實施健康檢查2



(四)學生健康管理

—護理師向學生說明健康紀錄1



(四)學生健康管理

—護理師向學生說明健康紀錄2

白河區大竹國小112學年學生個人疾病史清單

| 編號 | 班級 | 姓名 | 疾病 | 陳述 | 照護 | 備註 |
|----|----|----|-----|--------------|---|---|
| 1 | 1甲 | 2 | 王○和 | 視網脈絡增殖症 | 視力不良，注意活動時之安全 | |
| 2 | 3甲 | 3 | 賴○靖 | 過敏物質 | 對花生過敏(學生知曉) | 避免接觸過敏原引發過敏反應 |
| 3 | 3甲 | 5 | 鄭○瑛 | 蕁麻疹 | 學生用餐或吃食時會主動問是否含有堅硬物 | 避免使用禁忌的食品藥品如吃花生及其製品或接觸雞籠蛋、綠蠶丸等不可用 |
| | | | 氣喘 | 近年來發作也未到院追蹤 | 1. 注意季節變化(或感冒時)是否誘發症狀 2. 健康中心備有-喘管噴(氣管擴張劑) | |
| 4 | 4甲 | 1 | 莊○賢 | 心臟病 | 1. 注意主動跑步完偶有胸悶發昏。 2. 目前未定期追蹤 | 避免劇烈運動，尤其禁止跳遠活動，注意心臟節律 |
| 5 | 4甲 | 4 | 謝○敏 | 心臟病 | 定期半年追蹤一次 | 避免劇烈運動，尤其禁止跳遠活動，注意心臟節律 |
| 6 | 5甲 | 3 | 賴○隆 | 氣喘 | 目前服藥治療中 | 1. 注意季節變化(或感冒時)是否誘發症狀 2. 健康中心備有-喘管噴(氣管擴張劑) |
| 7 | 5甲 | 4 | 江○齊 | 過敏體質(疑似氣喘症狀) | 近一年內未發作 | 避免劇烈運動或大喊大叫情緒激動時呼吸狀況 |
| 8 | 5甲 | 5 | 賴○敏 | 過敏物質 | 螃蟹過敏(學生知曉) | 避免接觸過敏原引發過敏反應 |
| 9 | 5甲 | 6 | 楊○馨 | 其他 | | 注意情緒變化，適時給予輔導 |
| 10 | 5甲 | 7 | 王○董 | 氣喘 | 該生主動跑步即感到喘 | 1. 留意運動後喘氣情況，欲需要緊急處理 2. 健康中心備有-喘管噴(氣管擴張劑) |
| 11 | 5甲 | 8 | 林○決 | 心臟病 | 定期一年追蹤一次 | 避免劇烈運動，注意心臟節律 |
| 12 | 6甲 | 1 | 江○穎 | 過敏性鼻炎 | 偶有打噴嚏情形 | 觀察 |
| 13 | 6甲 | 2 | 蕭○峰 | 其他 | 左耳-配戴助聽器 | 任課老師配戴對稱麥克風 |

護理師: 王昭敏 組長: 趙鈞鈞 主任: 蔡佩君 校長: 王昭敏

白河區大竹國小112學年學生個人疾病史追蹤紀錄單

| 編號 | 姓名 | 疾病 | 陳述 | 照護 | 簽名 | 備註 |
|----|-----|---------|----------------|--|----|-------|
| 1 | 王○和 | 視網脈絡增殖症 | 視力不良 | 視力不良，注意活動時之安全 | | |
| 2 | 賴○靖 | 過敏物質 | 對花生過敏 | 避免接觸過敏原及避免發生 | | |
| 3 | 鄭○瑛 | 蕁麻疹 | | 1. 注意季節變化(或感冒時)是否誘發症狀 2. 健康中心備有-喘管噴(氣管擴張劑) | | |
| 4 | 莊○賢 | 心臟病 | 完成手術治療 | 1. 避免劇烈運動(如競賽式活動)，注意心臟節律，平常活動若覺不舒服時即停止運動，並觀察狀況。 2. 如有胸悶或喘氣時，請「蹲姿」，減少血液回流至心臟，需要時給予氧氣使用。 3. 避免接觸過敏原(如花生)及堅硬物 | | 無定期追蹤 |
| 4 | 賴○隆 | 過敏物質 | 體弱多病 過敏已改善 95% | 1. 注意季節變化(或感冒時)是否誘發症狀 2. 健康中心備有-喘管噴(氣管擴張劑) | | |
| 5 | 謝○敏 | 心臟病 | 完成手術治療 | 1. 避免劇烈運動(如競賽式活動)，注意心臟節律，平常活動若覺不舒服時即停止運動，並觀察狀況。 2. 如有胸悶或喘氣時，請「蹲姿」，減少血液回流至心臟，需要時給予氧氣使用。 3. 避免接觸過敏原(如花生)及堅硬物 | | 無定期追蹤 |
| 6 | 賴○隆 | 氣喘 | 定期追蹤治療 95% | 1. 注意季節變化(或感冒時)是否誘發症狀 2. 健康中心備有-喘管噴(氣管擴張劑) | | |
| 7 | 江○齊 | 其他 | 體弱多病 過敏已改善 95% | 避免劇烈運動，注意心臟節律 | | |
| 8 | 賴○敏 | 過敏物質 | 體弱多病 過敏已改善 95% | 避免接觸過敏原及避免發生 | | |
| 9 | 楊○馨 | 其他 | | 注意情緒變化，適時給予輔導 | | |
| 10 | 王○董 | 氣喘 | 體弱多病 過敏已改善 95% | 1. 注意季節變化(或感冒時)是否誘發症狀 2. 健康中心備有-喘管噴(氣管擴張劑) | | |
| 11 | 林○決 | 心臟病 | 心室中隔缺損完成手術治療 | 避免劇烈運動，注意心臟節律 | | |
| 12 | 江○穎 | 過敏性鼻炎 | 偶有頭痛、流鼻涕情形 | 觀察 | | |
| 13 | 蕭○峰 | 其他 | 左耳-配戴助聽器 | 任課老師配戴對稱麥克風 | | |

護理師: 王昭敏 組長: 趙鈞鈞 主任: 蔡佩君 校長: 王昭敏

(五) 學生疾病關懷
— 針對特殊疾病學生造冊管理

(五) 學生疾病關懷
— 由健康中心造冊定期追蹤關懷



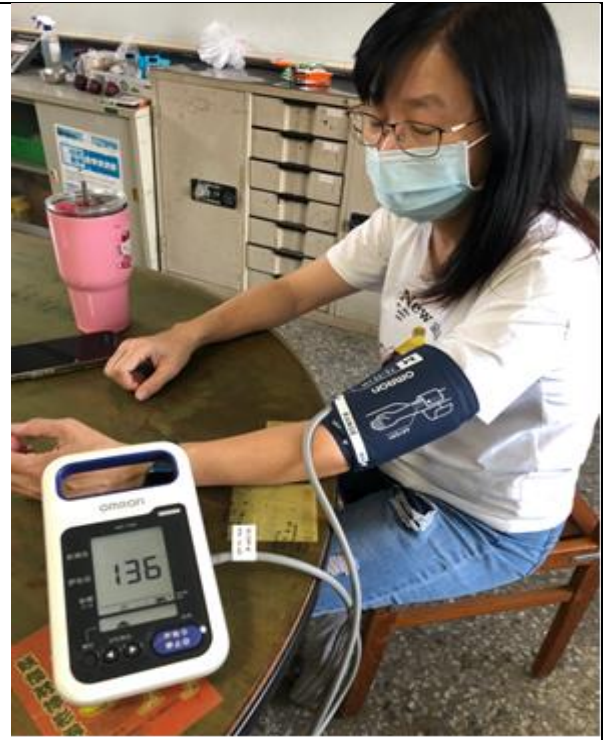
(六) 優質的營養午餐
— 小幫手盛午餐飯菜



(六) 優質的營養午餐
— 午餐執秘和中央廚房群組討論



(七)各項健康設施設置-護理師每學期協助教職員工測量身高體重，讓教職員更注意身體健康。



(七)各項健康設施設置-血壓測量讓教職員注意身體變化

肆、成效：

- 一、學生體位適中比率維持由 60.47%提高至 70%。
- 二、學生體位過(超)重比率由 13.95%降低至 5.%。
- 三、學生體位過輕比率由 6.98%減少至 5%。
- 四、學生睡足八小時比率由 78%增加至 100%。
- 五、學生在校午餐理想蔬菜量達成率維持於 100%。
- 六、學童每日喝足 1500cc 以上由 50%增加至 90%。
- 七、學童每日吃早餐的比率由 85%增加至 97%。

伍、分析改進：

- 一、學生體位肥胖率雖有略升情形(由 18.6%提升 20%)，但體位適中比率提高到 70%，過輕比率下降至 5%。最棒的是過重比率由 13.95%下降至 5%，有大幅度的改善。顯示平日師長的營養教育頗有成效。而且觀察學童平日的行為表現，已經逐漸建立運動的良好習慣，並且能適時補充水分。本校針對肥胖率的學童進行調查，發現肥胖率較高的孩子飲食上較偏食以外，也缺乏足夠的運動時間。這些孩童父母多數工作時數較長，周末有時也需要輪班，所以多數孩子周間都會待在安親班至八點左右才能回家。回家後祖父母又會給予消夜即使孩子們在安親班已經吃完晚餐了。過量進食和缺乏足夠運動下

導致這些孩童體位不良率攀升。針對該情形，校方除了持續辦理健康活力班鼓勵學童多運動注意飲食之外。也請導師及體育任課老師為這些孩童於周一和周四課後安排跑步或球類活動 40 分鐘。除了希望學生能夠擁有健康的體魄外，更期盼他們能夠養成自主性的運動好素養。

二、改進策略：本校一直以來都持續推動「無糖校園」--無糖果、無含糖飲、無零食，但家長在家的家庭教育才是讓健康觀念能夠成功的最大秘訣，所以除了安排課程和活動等讓學生建立健康體位的觀念，今年度本校也邀請了家長及社區人士共同參與相關活動，整個社區、家庭一起動起來。讓大家一起成為學童健康的守門員，才能真正營造『健康快樂 大家一起動一動』的優質校園，大家一起為孩童的健康儲值。除此之外，向下紮根亦是重要的方法之一，因此除了國小部的健康飲食快樂動一動課程教學活動外，本校附設幼兒園也是我們關注發展重點之一，讓健康觀念的好素養從小做起。

(一)邀請白河區衛生所及柳營奇美藥師入校進行健康飲食與衛教觀念宣導。

(二)運用董氏基金會提供之「健康吃快樂動」相關教學資源，做各領域課中融入教學，以提升學生的健康概念。

- (三)由醫療院所之專業人員入校進行學生健康檢查，為孩子們的身體狀況把關，以提升學生健康飲食及體位控制的動機。
- (四)配合校慶活動，邀請社區入校參加融合趣味競賽，共同以健康的運動方式為活動增色。
- (五)利用校慶的機會，邀請家長入學共同慶祝，將健促議題與健康體位觀念融入表演中，向家長們做相關宣導，並進行親子趣味競賽，大家一起樂在運動。
- (六)在學校各項系列活動中如社區寫春聯、校慶和社區健走，讓學生向民眾倡議健促相關議題，並邀請家長志工共同參與健促親子闖關遊戲，以驗收 112 學年度親師生通力合作推動健促的成果。