

一、緣起：

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隻健康知能，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)健康促進學校實施計畫
- (三)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：

本校位於臺南市東山區青山里，乃東山區最『高』學府，地理位置位在臺南市東北方，地理位置相當偏僻，是目前少數有教師宿舍的國小，但因交通不便，每學年教師流動率較大。本校所在之學區海拔約 200 至 500 多公尺，屬於典型的山區鄉村型社區。因先天地理條件諸多限制，和都市小學有著如深淵的落差，在這裡，除了校內圖書館外，沒有一間書局，更遑論其他文化設施。醫療資源缺乏，僅幾公里外山區唯一一家醫科診所。居民靠天吃飯、務農維生，學生缺乏藝術與人文資訊刺激，更因社會型態急速變遷、地理條件限制及缺乏相關就業機會，家長社經地位不高，學區人口結構老化嚴重，新住民家庭、單親、隔代教養及家境特殊兒童比率高達 29.2% 以上。

目前本校含幼兒園有七班，國小學生人數為 65 人。在全校 65 個學生當中，低、中低收入家庭的學生有 5 位、單親家庭的學生有 13 位、隔代教養家庭的學生有 6 位、新住民家庭的學生有 6 位，以上學生共 30 位，百分比為全校學生的 42.6%。本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，因此本計畫乃參考健康促進之相關文獻發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

本校體位適中人數逐年提高，且過輕、過重的人數逐年減少，顯見推動健康體位略有成效，但本校學生體位過輕比例達 5.71%，學生體位肥胖比例仍高達 17.17%，學生體位過重比例仍高達 22.86%，這樣的統計結果值得全校師生和家長重視，如何讓孩童生均衡飲食發展，並透過運動、調整生活作息讓學生體位都能往健康、適中邁進，正是我們努力的方向之一。

表一 111 學年度青山國小學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	台南市平均值	本校(%)	達成指標情形
健康體位	體位過輕率	9.17%	5.71%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位適中率	62.14%	54.4%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	體位過重率	12.52%	22.86%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	16.16%	17.17%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

五、計畫內容

(一) 健康體適能計畫

1. 成立運動性課後社團，培養學生運動習慣。

社團名稱	上課時間	上課地點
舞蹈社團	每週二下午 16:00-16:40	舞蹈教室
武術社團	星期三下午 12:40-16:40	風雨球場
	星期五下午 16:30-17:10	
籃球社團	星期三上午 8:00-8:30	風雨球場
	星期六上午 8:30-11:30	

2. 推動 SH150 活動，鼓勵學生下課教室淨空，到戶外從事體育活動。

(1)時間：每日上學的下課時間

(2)場地：風雨球場、操場。

(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，規劃運動項目有羽毛球、籃球、跳繩等。

(4)實施：學生於上述規定運動時間，先行至體育器材區拿運動器材之後，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，請務必遵守規範。器材若遺失減少，會到下一學年後才會補充，請學生要愛惜使用。

3. 推動體育署大跑步計畫(含幼兒園)，引導學生養成規律運動習慣。

4. 推動餐前 5 分鐘。

(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)營養師搭配每月菜單附載營養常識。

(2)廚房公佈欄進行主題式營養教育文宣。

(3)護理師上下學期於學生早會各進行一次營養教育。

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. 建構學校本位課程：我的餐盤
4. 整合社會資源，豐富教育內容。
董氏基金會，健康吃快樂動專案。



六、人力配置

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
召集人	郭 0 舜	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動。
副召集人	林 0 孜	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
	陳 0 旭	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，健康促進網頁製作及維護。
委員	李 0 隆	學務組長 推動領域教師	各項活動之主導推動、活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合、體適能評估。
	謝 0 0	教務組長 推動領域教師	各項活動之主導推動、活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。
	高 0 吟	護理師兼 午餐執行秘書	各項活動之推展、資料蒐集、口腔衛生工作執行、督導學校午餐供應，健康飲食觀念推動與執行。
	林 0 琪	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。
	洪 0 女	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。
	梁 0 毅	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。
	伍 0 柔	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。
	尤 0 婷	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。
顧問	吳 0 珈	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。
	詹 0 銓	學生代表	協助統合學生意見及各項活動之推展
	伍 0 聲	家長代表	協助各項活動之推展及整合家長會人力協助推展健康服務。

七、 實施期程：

月次 工作項目	112年 8月	112年 9、10月	112年 11、12月	113年 1、2月	113年 3月	113年 4月	113年 5月	113年 6、7月
1.組成健康促進工作團隊	■							
2.進行現況分析及需求評估		■						
3.決定目標及健康議題			■					
4.擬定學校健康促進計畫			■	■				
5.編製教材及教學媒體			■	■				
6.建立健康網站與維護			■	■				
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.成效評價及後測								■
12.資料分析								■
13.報告撰寫								■

八、預期效益：

- (一)凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景，全校教職員工生及家長都能感受到學校重視健康的態度，願意投入健康促進行為，進而達到全校師生心理健康。
- (二)提供一個易適應且安全的新校園建築、設施，使學生樂於學校環境中學習。
- (三)營造健康、環保、永續的校園環境，與社區共享健康舒適多元的校園。
- (四)透過健康促進系列活動讓全校學生適中體位比率能提升 0.2%以上，體位過重及肥胖能降低 0.1%以上。

九、注意事項：

1. 凡具有先天性疾病或身體虛弱經醫師診斷不宜激烈運動者，得免參加。
2. 實施跑步活動如學生身體狀況有不適者，得免參加。
3. 實施跑步活動前，須有適度之熱身活動。
4. 應儘量避免於飯前、飯後半小時內實施跑步活動。
5. 氣溫過高及紫外線指數較高之時段，應儘量避免實施跑步活動。
6. 以循序漸進為原則，在推動之初不宜要求學生達到特定目標。
7. 活動實施時，導師應在旁指導並注意學生安全。

學務組長：

教師兼
學務組長 李國隆

教導主任：

教師兼代
教導主任 林宣孜

校長：

青山國小
校長 郭耿舜

青山國民小學實施餐前 5 分鐘暨下課淨空實施成果

青山國小學校 112 營養教育餐前 5 分鐘
六年級宣教活動佐證照片



時間：112/9/1
內容：食農遊學地圖-文旦特刊(海報)



時間：112/9/7
內容：瓜果類的挑選及保存(海報)

六年級實施餐前 5 分鐘，進行營養教育。

青山國小 112 學年度五年級飲食教育宣導成果照片



日期：112/9/1
內容：飲食新概念教育宣導



日期：112/9/06
內容：飲食新概念教育宣導

五年級實施餐前 5 分鐘，進行營養教育。

青山國小學校 112 年營養教育餐前 5 分鐘
 宣教活動佐證照片



時間：112/9/21
 內容：佐佐的超級阿公



時間：112/9/28
 內容：西瓜皮也能簡單料理

四年級實施餐前 5 分鐘，進行營養教育。

青山國小學校 112 年營養教育餐前 5 分鐘
 三年級宣教活動佐證照片



時間：112/9/5
 內容：認識瓜果類家族與營養價值



時間：112/9/11
 內容：瓜果類的挑選及保存

三年級實施餐前 5 分鐘，進行營養教育。

青山國小學校 112 年營養教育餐前 5 分鐘
 二年級宣教活動佐證照片



時間：第二週
 內容：認識瓜果類家族與營養價值



時間：第三週
 內容：瓜果類的挑選及保存

二年級實施餐前 5 分鐘，進行營養教育。

青山國小 112 學年度一年級餐前五分鐘宣導成果照片



日期：112/09/05
內容：水果類(瓜果類)教育宣導



日期：112/09/06
內容：水果類(瓜果類)教育宣導

一年級實施餐前 5 分鐘，進行營養教育。



下課時間教室淨空



下課時間下課淨空



下課時間學生到風雨球場打羽球



下課時間學生到風雨球場打籃球



下課時間學生到操場踢球



下課時間學生到廣場跳繩