

壹、背景成因及現況分析說明

一、前言

世界衛生組織於 1996 年正式將肥胖列為是一種慢性疾病，2005 年也估算出全球約有 16 億成人是屬體重過重，而屬肥胖者則超過 4 億人。肥胖不僅是成人的疾病，對兒童的影響更大，兒童的肥胖會直接影響兒童的生長、社會心理發展，兒童期之肥胖更會在成年時造成高脂血症、高血壓、糖尿病和動脈硬化等，增加成年後相關慢性病的罹病率和死亡率。因此，肥胖症的預防和治療必須在兒童早期即開始。本校 111 學年學童過重及肥胖比率分別 13% 及 19.43% 比全國 12.38% 及 13.87% 高。因此改善學童健康體位議題是目前本校重要實施議題。本校位於新營區新東里，民國 89 年創立屬於年輕有活力的學校；新東里是新營區的重劃區屬於新興社區，這學期普通班 25 班資源班 1 班，人數共 669 人。

二、背景原因及現況分析

1. 背景分析

| 議題 | S (優勢) | W (劣勢) | O (機會點) | T (威脅點) | A (行動) |
|------|---|--|--|--|---|
| 健康體位 | 1. 午餐自辦有營養師協助菜單審視。 2. 學校教師年輕活動力強，配合度高。 3. 學校營養午餐每周一蔬食，增加蔬菜攝取量，且不提供油炸食物。 | 1. 學生在家生活飲食不易掌握。 2. 學校周圍小吃及飲料店林立，造成學生吃零食及喝含糖飲料容易取得。 | 1. 結合健康 333 及快活 210 活動增加學生運動量。 2. 體適能減測篩選體位不良加強肥胖及過瘦學生教育。 3. 參加健康體位增能研習。 | 1. 學生外食營養及衛生不易掌控。 2. 雙新家庭較多，學生晚餐自理。 | 1. 辦理 多種類 課後運動社團。 2. 辦理營養衛生教育闖關活動。 3. 過胖及過瘦學生採運動及增加營養策略。 4. 成立 健康體位共識小組 。 5. 成立「享受班」。 |

2. 現況分析

- ①由表一、表二統計表顯示學生肥胖比率漸次增加且都**高於全市及全國**。
- ②表三針對五年級健康體位問卷調查前後測顯示學生雖有體重控制認知及態度但**體重控制自我效能及行為偏低**。
- ③表四細部分析以今年**五年級為例**，學童三年來（109-111年）過重和超重比率已經超高，**尤其是超重，而且逐年增加**，顯示出學童對自己的體位缺乏危機意識。因此讓學童找回健康的體位是刻不容緩。
- ④本校過重及肥胖比率占全校 32.43%，人數高達 210 人左右，因此挑選學童體重超過標準體重 7 公斤者，為本次研究對象，並稱為**[享受班]**，總人數約 90 人。並針對享受班做問卷調查，發現**外食(38.2%)及喝含糖飲料(74.2%)及吃油炸食物(71.8%)**。知道自己變胖的原因是：**缺乏運動(50.6%)、歡吃零食/宵夜(48.3%)、喜歡吃甜食(43.8%)，及喜歡吃油炸食物(24.7%)**。覺得現在體重的困擾：**擔心會影響健康:51.7%、覺得外型不好看:43.8%、運動很容易喘:42.7%**，而且 100% 的學童都想更健康。**由此顯示:1. 學童肥胖原因是近一半外食及不正確的飲食。2. 缺乏運動。3. 學童是在意自己外觀及擔心健康。**

表一、109-110 學年體位狀況統計

| | | | | |
|------------|-------|--------|--------|--------|
| 109-110 學年 | 過輕 | 適中 | 過重 | 肥胖 |
| 109 學年度 | 4.49% | 61.80% | 15.41% | 18.30% |
| 110 學年度 | 5.52% | 58.68% | 17.35% | 18.45% |
| 111 學年度 | 7.47% | 60.09% | 13% | 19.43% |

表二、111 學年新泰國小健康體位與全國及台南市統計比較圖

| | | | | |
|----|-------|--------|--------|--------|
| 本校 | 7.47% | 60.09% | 13% | 19.43% |
| 全市 | 9.70% | 62.63% | 12.70% | 14.96% |
| 全國 | 9.33% | 64.42% | 12.38% | 13.87% |

表三、110 學年新泰國小健康體位問卷調查前測

| 110 學年新泰國小健康體位問卷調查前測 | | | | |
|----------------------|--------|--------|--------------|--------|
| 項目 | 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 |
| 前測 | 86.40% | 82.80% | 74.80% | 77% |
| 後測 | 91.60% | 83% | 74.80% | 78.50% |

表四、以五年級學童近三年體位統計表

| | | | | 體位判讀 | | | | |
|-----|---|----|----|--------|--------|--------|--------|---------|
| | | | | 過輕 | 適中 | 過重 | 超重 | 合計 |
| 109 | 三 | 男 | 人數 | 3 | 38 | 7 | 17 | 65 |
| | | | 比率 | 4.62% | 58.46% | 10.77% | 26.15% | 100.00% |
| | | 女 | 人數 | 6 | 36 | 9 | 13 | 64 |
| | | | 比率 | 9.38% | 56.25% | 14.06% | 20.31% | 100.00% |
| | | 小計 | 人數 | 9 | 74 | 16 | 30 | 129 |
| | | | 比率 | 6.98% | 57.36% | 12.40% | 23.26% | 100.00% |
| 110 | 四 | 男 | 人數 | 5 | 25 | 17 | 18 | 65 |
| | | | 比率 | 7.69% | 38.46% | 26.15% | 27.69% | 100.00% |
| | | 女 | 人數 | 6 | 33 | 13 | 12 | 64 |
| | | | 比率 | 9.38% | 51.56% | 20.31% | 18.75% | 100.00% |
| | | 小計 | 人數 | 11 | 58 | 30 | 30 | 129 |
| | | | 比率 | 8.53% | 44.96% | 23.26% | 23.26% | 100.00% |
| 111 | 五 | 男 | 人數 | 3 | 23 | 14 | 25 | 65 |
| | | | 比率 | 4.62% | 35.38% | 21.54% | 38.46% | 100.00% |
| | | 女 | 人數 | 7 | 33 | 7 | 17 | 64 |
| | | | 比率 | 10.94% | 51.56% | 10.94% | 26.56% | 100.00% |
| | | 小計 | 人數 | 10 | 56 | 21 | 42 | 129 |
| | | | 比率 | 7.75% | 43.41% | 16.28% | 32.56% | 100.00% |

表五、新泰國小 111 學年下學期享受班問卷

| 題次 | 題目 | 分析統計 |
|----|--------------------------|--|
| 1 | 每天有作到天天五蔬果 (3 份蔬菜 2 份水果) | 有 :76.4% 無:23.6% |
| 2 | 每天有吃早餐 | 有 :86.5% 無:13.5% |
| 3 | 你的早餐大多是 | 家人為你準備 66.3% 在外面買:33.7% |
| 4 | 你的晚餐大多是 | 家人為你準備:69.7% 在外面買:22.4% 安親班(補習班)買:15.8% |
| 5 | 每天喝足 1500CC 白開水 | 有 :68.5% 無:31.5% |
| 6 | 天天運動 30 分以上 (含假日) | 有 :66.3% 無:33.7% |
| 7 | 每星期喝含糖飲料次數 | 2 杯以下:53.9% 都沒有喝:25.8% 3-4 杯:18% |
| 8 | 每星期吃油炸食品次數 | 2 次以下:58.4% 都沒有吃:29.2% 3-4 次:8.9% |
| 9 | 二餐 6 中間會不會吃零食 | 不會 :70% 會:30% |
| 10 | 我有沒有定期量體重，注意自己的體重變化 | 有:69.6% 不需要:30.4% |
| 11 | 我有節制飲食來控制我的體重 | 有:62.9% 不需要:37.1% |
| 12 | 我有透過運動來控制我的體重 | 有:75.3% 不需要:23.7% |
| 13 | 我有同時做到節制飲食與運動來控制我的體重 | 有:59.6% 不需要:40.4% |
| 14 | 知道自己變胖的原因嗎? | 缺乏運動:50.6% 喜歡吃零食/宵夜:48.3% 喜歡吃甜食:43.8% 喜歡吃油炸:24.7% |
| 15 | 你覺得現在的體重有讓你什麼困擾? | 擔心會影響健康:51.7% 覺得外型不好看:43.8% 運動很容易喘:42.7% |
| 16 | 您會想更健康嗎? | 想:100 % |

貳、改善策略及實施內容

一、健康學校政策

1. 組成學校衛生委員會，規劃、推動健康體位政策。

- ① 每年學期初制定健康促進計畫，並在校務會議通過。
- ② 召集學校衛生委員會提供全校健康體位的評估需求，一起規劃健康促進政策。



校務會議

召集學校衛生委員會

臺南市新泰國小 111 學年度第二學期
期初校務會議簽到表

一、時間：112 年 2 月 15 日下午 1 時 30 分
二、地點：大辦公室 主席：張溪南校長
三、出席人員：

| 職稱 | 姓名 | 職稱 | 姓名 |
|--------|-----|--------|-----|
| 校長 | 張溪南 | 家長代表 | 甘玟 |
| 教務主任 | 林彥達 | 學務主任 | 黃玲煒 |
| 總務主任 | 張裕澤 | 輔導主任 | 沈志如 |
| 會計主任 | | 人事主任 | 王富華 |
| 教學組長 | 劉金榮 | 註冊組長 | 張瓊月 |
| 資訊組長 | 趙子婷 | 生教組長 | 吳以穎 |
| 衛生組長 | 蕭琨元 | 體育組長 | 李亭儀 |
| 事務組長 | 潘立超 | 輔導組長 | 林青樺 |
| 資料組長 | 黃鳳君 | 出納組長 | 唐若玲 |
| 101 級任 | 詹麗蓉 | 102 級任 | 李婉如 |
| 103 級任 | 蔡蕙菁 | 104 級任 | 陳玲媛 |
| 201 級任 | 張志心 | 202 級任 | 沈志如 |

臺南市新營區 新泰國國民小學
111 學年度健康體位政策會議簽到表

一、時間：112 年 02 月 15 日 星期三 下午 15:30
二、地點：家長委員會室
三、主席：張溪南校長 記錄：蕭淑美
四、出席人員：

| 職稱 | 姓名 | 職稱 | 姓名 |
|------|-----|---------|-----|
| 校長 | 張溪南 | 教學組長 | 劉金榮 |
| 學務主任 | 黃玲煒 | 一年級學年主任 | 蔡蕙菁 |
| 輔導主任 | 沈志如 | 二年級學年主任 | 張志如 |
| 教務主任 | 林彥達 | 三年級學年主任 | 詹文怡 |
| 總務主任 | 張裕澤 | 四年級學年主任 | 江敏菁 |
| 生教組長 | 吳以穎 | 五年級學年主任 | 莊玉麗 |
| 體育組長 | 李亭儀 | 六年級學年主任 | 楊啟敏 |
| 衛生組長 | 蕭琨元 | 家長代表 | 陳明足 |
| 護理師 | 蕭淑美 | | |
| 午餐執事 | 黃鳳君 | | |

校務會議簽到表

健康體位政策會議簽到表

111 學年度第二學期 健康體位政策會議紀錄

時間：112 年 02 月 15 日（星期三）下午 15 時 30 分

地點：本校家委室

主席：張漢南校長

記錄：蕭淑美

出席人員：詳如簽到表

一、報告事項

主席報告：

今天開會最主要是因近年學生肥胖人數年年攀升，尤其 111 學期 19.43% 比全市全國高，為了學生的健康，個特別召開這次會議。

學務主任：

學生肥胖原因諸多如：外食、疫情減少戶外活動，附近小吃多學生下課後購買容易.. 等原因，但我們還是要一起為學生健康把關。

護理師：

109-110 學年體位狀況統計

| 109-110 學年 | 過輕 | 適中 | 過重 | 肥胖 |
|------------|-------|--------|--------|--------|
| 109 學年度 | 4.49% | 61.80% | 15.41% | 18.30% |
| 110 學年度 | 5.52% | 58.68% | 17.35% | 18.45% |
| 111 學年度 | 7.47% | 60.09% | 13% | 19.43% |

111 學年新泰國小健康體位與全國及台南市統計比較圖

| 本校 | 7.47% | 60.09% | 13% | 19.43% |
|----|-------|--------|--------|--------|
| 全市 | 9.70% | 62.63% | 12.70% | 14.96% |
| 全國 | 9.33% | 64.42% | 12.38% | 13.87% |

110 學年新泰國小健康體位問卷調查前後測

| 項目 | 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 |
|----|--------|--------|----------|--------|
| 前測 | 86.40% | 82.80% | 74.80% | 77% |
| 後測 | 91.60% | 83% | 74.80% | 78.50% |

1. 顯示學生肥胖比率漸次增加且都高於全市及全國。

2. 針對五年級健康體位問卷調查前後測顯示學生雖有體重控制認知及態度但體

1

重控制自我效能及行為偏低。

3. 本校過重及肥胖比率占全校 32.43%，人數高達 210 人左右，因此挑選學童體重超過標準體重 7 公斤者，為本次研究對象，並稱為[享受班]，總人數約 90 人。

衛生組長：

1. 推動 SHE150 每次大下課廣播教室淨空，讓學生戶外運動。
2. 每周二、五時間[享受班]運動時間。
3. 請午餐多增加糙米飯勿有油炸食物，不請學生喝飲料。
4. 相關推動政策計畫公告群組。

五年級學年主任：

現學生正值發育期食量大，以後針對肥胖的學生飯量要減少，也不准帶零食到學校。

體育組長：

1. 提供每班 2 顆球類，供學生下課活動使用。
2. 全校每位學有一條跳繩，可實施全校跳繩活動。

二、主席結論或主席指示事項

感謝各位同仁的辛勞，學生的健康我們大家一起關懷，謝謝大家！

三、散會。

2

2. 學校制定健康生活守則獎勵辦法，鼓勵學生實健健康體位行為。

- ① 成立SH150實施計畫。
- ② 班班有飲水機，校園推動禁止飲用含糖飲料，鼓勵喝白開水每日達 1500CC。
- ③ 每天廣播提醒全校第二節大下課教室淨空，讓學童足夠 30 分的運動時間。
制定班級健康生活守則及獎勵制度計畫。

| <p style="text-align: center;">台南市新營區新泰國民小學SH150實施計畫</p> <p>壹、實施依據： 一、教育部體育署「SH150方案」。 二、教育部頒「各級學校體育實施辦法」。 三、本校健康促進實施計畫。</p> <p>貳、實施目標： 一、培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣。 二、達成學生每週在校參與體育活動之時間達150分鐘以上。 三、養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。</p> <p>參、推動項目： 一、晨間活動 (一)每週二、五7:50-8:30晨間時間，鼓勵各班先進行跑步活動後再進行班級閱讀或處理班級事務。 二、下課時間 (一)第二節大下課時間淨空教室，讓學生到操場跑步、跳繩、打球，增加學生的運動量。(如附表一) 三、課後社團： (一)提供多樣性運動社團，有籃球、直排輪、跳繩、桌球、拉鈴及舞蹈等，供學生報名參加。</p> <p>肆、SH150課表如附件一</p> <p>伍、本計畫經校務會議通過實施，修正時亦同。</p> <p style="text-align: right;">承辦人： 學務主任： 校長：</p> | <p style="text-align: center;">台南市新營區新泰國小 班級健康生活守則及獎勵制度計畫</p> <p>一、依據：台南市新營區新泰國小國民小學111學年度健康促進學校實施計畫 二、目的：(一)、落實健康促進理念，營造優質健康校園，促進學生身體健康。 (二)、培養學生健康生活習慣。 (三)、學生能以行動達到健康體適能。 (四)、各班能定訂班級健康生活守則共同遵守。</p> <p>三、健康守則內容 (1)會正確洗手(濕、搓、沖、捧、擦) (2)咳嗽或打噴嚏時會捂住口鼻 (3)能做到四電少於二(看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時) (4)每天睡滿8小時 (5)天天五蔬果 (6)每天至少運動30分鐘 (7)餐後睡前要刷牙 (8)用眼30分鐘，休息10分鐘 (9)每天會喝1500cc以上的白開水，在校零飲料、不帶零食。 (10)生病時會就醫治療並遵照指示用藥</p> <p>四、獎勵制度 (1)在校做餐後潔牙每滿10天可得到榮譽章2個。 (2)享受班成員經運動及飲食改善而達到體重下降者，選出前五名頒發獎狀，與校長合照及禮物一份。 (3)視力及口腔回條能依照時間完成複檢並交回健康中心者可獲榮譽章2個。 (4)積極參與校內外健康促進相關藝能活動，如：標語、海報、比賽等，即可獲得獎金(校外)或榮譽章獎勵。 團體(3人以上)：第一名\$200、第二名180、第三名\$150。 個人：第一名500、第二名300、第三名200。 (5)協助班級及老師推動健康促進相關活動的健康小天使每月可獲榮譽章2個獎勵。 (6)學生所獲榮譽章於學期結算最多者每班3位，由學務處頒發禮物，其餘由導師依各班獎勵方式辦理。</p> <p>五、經費概算</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>序號</th> <th>項目</th> <th>數量</th> <th>單價</th> <th>總價</th> <th>備註</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>文具用品</td> <td>75份</td> <td>50元</td> <td>3750</td> <td>25班每班3份</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>榮譽點數卡</td> <td>1000張</td> <td>1.5元</td> <td>1500</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>榮譽印章</td> <td>25枚</td> <td>100</td> <td>2500</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td></td> <td></td> <td>合計</td> <td>5250</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>比賽獎金及以上經費由家長會費支付。</p> <p>六、本計劃經校長核准後實施，修正時亦同。</p> <p style="text-align: right;">承辦人： 衛生組長： 學務主任： 校長：</p> | 序號 | 項目 | 數量 | 單價 | 總價 | 備註 | 1 | 文具用品 | 75份 | 50元 | 3750 | 25班每班3份 | 2 | 榮譽點數卡 | 1000張 | 1.5元 | 1500 | | 3 | 榮譽印章 | 25枚 | 100 | 2500 | | 4 | | | 合計 | 5250 | |
|--|--|-------|------|------|---------|----|----|---|------|-----|-----|------|---------|---|-------|-------|------|------|--|---|------|-----|-----|------|--|---|--|--|----|------|--|
| 序號 | 項目 | 數量 | 單價 | 總價 | 備註 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 文具用品 | 75份 | 50元 | 3750 | 25班每班3份 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 榮譽點數卡 | 1000張 | 1.5元 | 1500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 榮譽印章 | 25枚 | 100 | 2500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | 合計 | 5250 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SH150 實施計畫書 | 班級健康生活守則及獎勵計畫書 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

3. 鼓勵老師實踐健康體位行為。

①設提供良好運動環境「健康有氣樂活站」，供教師成立健康體位社團:瑜珈、有氣舞蹈、韻律舞蹈，每周三次，實踐健康體位行為。

②設立「健康體能樂活站」老師及學生訓練體能



瑜珈課程



有氣舞蹈



韻律舞蹈



設立「健康有氣樂活站」



設立「健康體能樂活站」



多樣運動器材供師生訓練體能

。

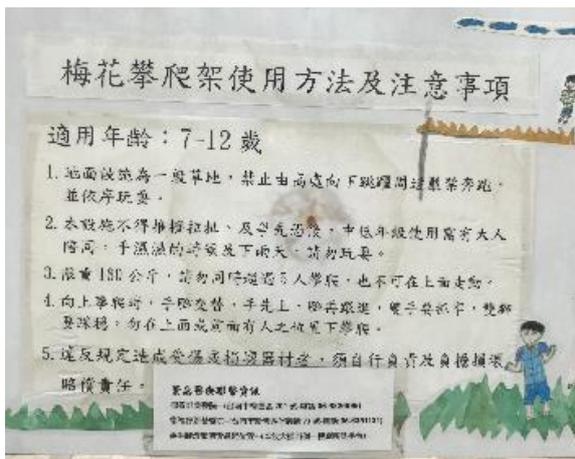
二、學校物質與社會環境

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。

- ① 運動器材及硬體設備，定期維護，損害即維修。
- ② 設立運動器材使用注意事項告示牌，供學生及社區民眾參閱。



操場、籃球場及低年級使用運動器材遊戲場所定期維護



設立運動器材使用注意事項告示牌

2. 以健康體位目的，學校擴展或增設可及性的設備或設施。

學校擴建「健康趣味樂活站」、地墊教室、瑜珈教室，提供師生使用。



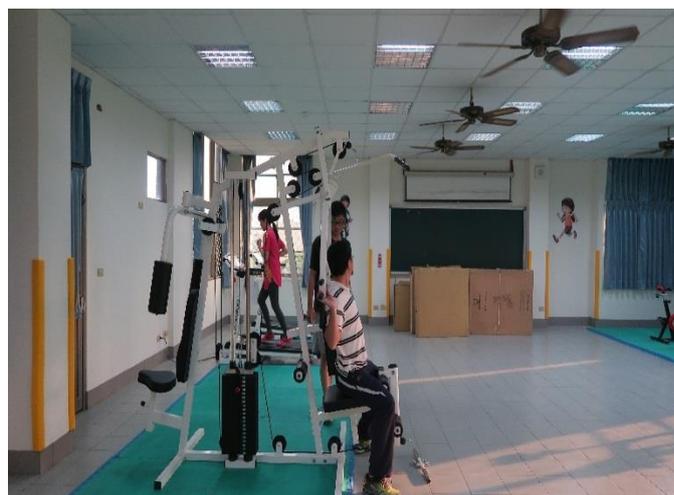
健康趣味樂活站



健康趣味樂活站設施



地墊教室



健康趣味樂活站設施

3. 學校提供安全及衛生的飲水設備。

①訂定飲用水設備管理辦法，定期保養及水質檢驗。

②班班有飲水機師生推動禁止飲用含糖飲料，鼓勵喝白開水每日達 1500CC。

台南市新營區新泰國小飲用水安全管理辦法

第一條 本辦法依飲用水管理條例規定訂定之。

第二條 飲用水設備維護作業方式：

- (一) 社區自設公共給水設備之操作維護手冊。
- (二) 公私場所飲公眾飲用之連續供水固定設備之濾材或濾心定期清洗、更換及管線消毒等維護說明。飲用水設備水質處理或消毒所使用藥劑之種類、用量及名稱。水質檢驗項目及頻率。

第三條 學校應自行或委託專業機構辦理維護，每月至少一次，並將每次維護內容詳細記載於飲用水設備水質檢驗及設備維護紀錄表，紀錄應保存二年，以備主管機關查核。

第四條 依飲用水條例第十二條規定辦理飲用水設備水質狀況之檢測時，其檢測項目及頻率規定如下：

一、社區自設公共給水

設備：經設備處理後水質，應每月檢測一次大腸桿菌群、總菌落數及自由有效餘氯；其水源應每月檢測一次硝酸鹽氮及砷，其中水源之硝酸鹽氮及砷，連續一年檢結果均符合飲用水水源水質標準時，自次年起，改為每隔三個月檢測一次。

二、公私場所供公眾飲用之連續供水固定設備：

- (一) 以自來水為水源者：經設備處理後水質，應每隔三個月檢測大腸桿菌群及總菌落數。
- (二) 第五條 學校之連續供水固定設備應依前條第一項第二款規定檢驗水質狀況，其應執行抽驗台數之比例為八分之一。前項應執行抽驗台數的計算，未達一台者以一台計，抽驗應採

輪流並迴避前已完 成檢驗設備之方式辦理，必要時，所在地主管機關得視實際水質與維護狀況提高 應執行之抽驗比例或指定應執行抽驗之飲水機或飲水塔。第六條 學校處理後之水質，經檢驗不符合飲用水水質標準者，該飲用水設備管理單位應 即依序採取下列措施：

- 一、立即公告禁止飲用。
- 二、迅速通知用戶目前水質狀況及應採取之因應措施。
- 三、進行設備維修工作。
- 四、自行定期檢驗知悉水質不符合飲用水水質標準後三日內向所在地主管機關申 報水質檢驗數據。前項設備維修工作完成後，應再進行水質檢驗，其已符合飲用 水水質標準者，應檢具符合飲用水水質標準之證明文件向所在地主管機關報請查 驗，完成改善後，始得再供飲用。

事務組長：

總務主任：

校長：

蔡錦添 蔡錦添

蔡錦添 蔡錦添

蔡錦添 蔡錦添

飲用水安全管理辦法

建利環保顧問股份有限公司

行政院路經署認可字第035號 地址:高雄市中區新街路286-9號7樓之1-2
電話:(07)8150815(代表號) FAX:(07)8150816 聯絡人:蔡仁杰

專業編號: GD12M0266

飲用水樣品檢驗報告

樣品名稱: 飲用水 樣品方法: NIEA W101.56A
 樣品編號: H-00266-06 樣品日期: 112年01月10日 09時02分
 採樣位置: 三F
 樣品特性: 溶液

| 檢驗項目 | 檢驗值 | 單位 | 檢驗方法 | 備註 |
|---------|-----|-----------|---------------|----|
| * 大腸桿菌群 | <1 | CFU/100mL | NIEA E230.55B | |
| 以下空白 | | | | |

報告專用章
建利環保顧問股份有限公司
負責人: 李建南
檢驗室主任: 郭友隆

本樣品培養基名稱及開始培養時間如下:

| 檢測項目 | 培養基名稱 | 開始培養時間 | 結束培養時間 |
|-------|--------|-------------------|-------------------|
| 大腸桿菌群 | M-ENDO | 112年01月10日 21時16分 | 112年01月11日 19時22分 |

0018283

飲用水設備水質檢驗及設備維護記錄表

設備設置單位: 新泰國小
 設備負責人: 林主任
 連絡電話: 633-0496
 設備管理人員: 林主任

水錶類別: 自來水

賀眾牌
賀眾牌飲水設備有限公司
TEL: 06-335-9000
賀眾牌飲水設備有限公司新營分公司
TEL: 06-656-6000

| 日期 | 時間 | 檢驗項目 | 檢驗結果 | 備註 |
|-----------|-------|-------|------|----|
| 110-07-20 | 09:00 | 大腸桿菌群 | 合格 | |
| 110-08-23 | 09:00 | 大腸桿菌群 | 合格 | |
| 110-09-17 | 09:00 | 大腸桿菌群 | 合格 | |
| 110-10-05 | 09:00 | 大腸桿菌群 | 合格 | |
| 110-11-01 | 09:00 | 大腸桿菌群 | 合格 | |
| 110-12-02 | 09:00 | 大腸桿菌群 | 合格 | |
| 111-01-03 | 09:00 | 大腸桿菌群 | 合格 | |
| 111-02-04 | 09:00 | 大腸桿菌群 | 合格 | |
| 111-03-04 | 09:00 | 大腸桿菌群 | 合格 | |
| 111-04-15 | 09:00 | 大腸桿菌群 | 合格 | |
| 111-05-12 | 09:00 | 大腸桿菌群 | 合格 | |
| 111-05-19 | 09:00 | 大腸桿菌群 | 合格 | |

註: 1. 設備維護紀錄應在每次、定期及異常時均應記錄(如: 更換濾材、管線消毒等)
 2. 當設備發生故障時應立即記錄

| 日期 | 時間 | 檢驗項目 | 檢驗結果 | 備註 |
|----|----|------|------|----|
| | | | | |

1. 本報告由賀眾牌、建利環保顧問股份有限公司提供。
 2. 本報告僅供參考，不具法律責任。
 3. 本報告之內容如有錯誤，請即通知本公司。
 4. 本報告之內容如有錯誤，請即通知本公司。

當報專線: 080-080-9000

班班飲用水定期保養及檢驗

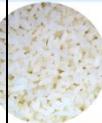
4. 學校營養午餐辦理情狀。

- ①營造良好飲食環境，配合營養師指導膳食營養(符合三低二高)，定期到校視察，午餐不設計油炸食物，採當季食材、增加糙米地瓜飯，1個月點湯1次。
- ②融入食農教育，認識在地食材、蔬食救地球，均衡飲食的重要。

| | | | | | | |
|-----|------|------|------|------|------|---|
| 日期 | 9/18 | 9/19 | 9/20 | 9/21 | 9/22 | 五 |
| 主食 | 米飯 | 米飯 | 炒少飯 | 米飯 | 米飯 | |
| 菜1 | 滷素肉 | 沙茶肉 | | 咖哩雞 | 香酥肉 | |
| 菜2 | 高麗菜 | 炒玉米 | 大陸妹 | 四季豆 | 炒刺瓜 | |
| 菜3 | 紅蘿蔔 | 有機菜 | | 有機菜 | 有機菜 | |
| 湯 | 南瓜湯 | 山藥湯 | 關東煮 | 味噌湯 | 紫菜湯 | |
| 營養品 | 芭樂 | 薏仁漿 | | 香蕉 | 鮮奶 | |
| 備註 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|----------|--------------------------|----------------------|-------|-------|--------|----|---------|
| 課程名稱 | 沈老師 活動中心 | 2022/09/27 起至 2027/01/06 | 每星期三的 16:00 起至 17:20 | 一、二、三 | 1500元 | 0 / 10 | 開班 | 現在非報名時間 |
| 課程名稱 | 洪老師 活動中心 | 2022/09/18 起至 2023/01/10 | 每星期二的 16:00 起至 17:20 | 一、二、三 | 1500元 | 0 / 15 | 開班 | 現在非報名時間 |

新泰國小 2023-05-05 午餐 資訊

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| 主食 米飯 | 主菜 燻腩里肌肉 | 副菜 菜圃炒蛋 | 副菜 炒空心菜 | 湯品 關東煮 |

此月至校園食材登錄平臺觀看詳細資訊

[播放資料](#)

公布每周營養午餐不油炸食物，採當季食材

公布每天菜單在學校網站



增加糙米、地瓜飯

食農教育：
蔬食救地球，均衡飲食的重要

5. 增進健康社會環境氛圍。

- ①校園張貼三低飲食、飲食紅綠燈及我的餐盤，多吃全穀類健康衛教海報。
- ②對於體位不良成立「享受班」不是貼標籤，是大家一起為健康努力的團隊。



校園張貼三低飲食、飲食紅綠燈及我的餐盤，多吃全穀類健康衛教海報，時時提醒健康飲食的指南。



對「享受班」學生心理建設，是一群人為健康努力，並互相關懷打氣。

6. 透過健康體位的生活指導強化學生健康福祉。
推動學生不帶零食來學校，由老師分配營養午餐鼓勵不挑食，惜物保健康蔬菜吃光光。



由老師分配營養午餐鼓勵不挑食，平時學生不喜歡吃的食物，也願意吃。
大家惜物昔食為身體保健康蔬菜吃光光。

三、社區關係

1. 學校連結家長共同投入辦理健康體位相關活動。

- ① 辦理健康促進闖關活動，融入健康體位、視力口腔保健、菸害、毒品..等多項共 15 關健康議題，邀請家長擔任關主，一起關心學生健康。
- ② 運動會辦理親子健康體能闖關活動及趣味競賽。



學務主任勉勵感謝家長擔任關主



健康議題智慧大考驗



由家長帶領宣言：我是健康小尖兵



視在人為：保健視力守護健康



運動會舉辦多項親子趣味競賽，促進親子關係又健康。

2. 學校連結社區資源或機構，合辦學生健康體位活動促進學生健康
- ① 邀請柳營奇美營養科主任、鄰近眼科、牙科、藥局、診所為本校特約顧問診所。
- ② 邀請新營區衛生所林思如護理師宣導「均衡飲食課程」

新泰國小特約診所

| 名稱 | 博揚診所 | 杏泰藥局 | 柳營奇美醫院營養科 |
|-------|-----------------|-----------------|------------------------------|
| 地址 | 新營區東安路9號 | 新營區東興8街27號 | 柳營鄉太康村201號 |
| 電話 | 06-6325866 | 06-6327801 | 06-6226999 0919632516 |
| 負責人備註 | 陳亮蓉 免費醫療諮詢 | 宓哲華 免費用藥安全諮詢 | 李春松主任 免費營養問題諮詢 (須事先預約) |
| 診所名稱 | 杏昌牙醫診所 | 蔡尚文牙醫診所 | 東楊牙醫診所 |
| 地址 | 新營區中正路33-5號 | 新營區安和街13號 | 新營區民治東路20號 |
| 電話 | 06-6353412 | 06-6327668 | 06-6327216 |
| 負責人備註 | 蘇志欣 減免50元掛號費 | 蔡尚文 減免50元掛號費 | 徐偉堯 減免50元掛號費 |
| 診所名稱 | 新泰牙醫診所 | 許力元眼科診所 | 張如輝眼科診所 |
| 地址 | 新營區東學路28號 | 新營市中正路39-5號 | 新營區民治路24-6號 |
| 電話 | 06-6335522 | 06-6352955 | 06-6338196 |
| 負責人備註 | 吳佳昌 減免50元掛號費 | 許力元 減免50元掛號費 | 張如輝 免費眼科醫療諮詢 |



林思如護理師宣導
「均衡飲食課程」

吃全穀保健康

③邀請社區專業教練辦理學生課後 23 個社團活動。

臺南市新營區新泰國小 111 學年上學期課後照顧社團

| 編號 | 項目 | 地點 | 每週 | 時間(下午) |
|----|--------|---------|----|-----------|
| 1 | 烏克麗麗 1 | 3F 英文教室 | 一 | 4:00-5:20 |
| 2 | 籃球進階 1 | 活動中心 | 一 | 4:00-5:20 |
| 3 | 黏土捏塑 | 105 教室 | 一 | 4:00-5:20 |
| 4 | 桌遊 | 1F 軌道屋 | 二 | 4:00-5:20 |
| 5 | 籃球初階班 | 活動中心 | 二 | 4:00-5:20 |
| 6 | 籃球進階 2 | 活動中心 | 二 | 4:00-5:20 |
| 7 | 直排輪 1 | 籃球場 | 二 | 4:00-5:20 |
| 8 | 科學魔法 | 3F 英文教室 | 二 | 4:00-5:20 |
| 9 | 跳繩 | 活動中心 | 三 | 2:30-3:50 |
| 10 | 跳繩(二) | 活動中心 | 三 | 4:30-5:20 |
| 11 | 太鼓 | 活動中心 | 三 | 4:00-5:20 |
| 12 | 不插電程式 | 105 教室 | 三 | 4:00-5:20 |
| 13 | 跆拳道 | 4F 韻律教室 | 三 | 4:00-5:20 |
| 14 | 兒童舞蹈 | 軌道屋 | 三 | 2:00-3:00 |
| 15 | 直排輪 2 | 籃球場 | 四 | 2:30-3:50 |
| 16 | 直排輪 3 | 活動中心 | 四 | 4:00-5:20 |
| 17 | 創意塗鴉 | 105 教室 | 四 | 4:00-5:20 |
| 18 | 樂樂足球 | 操場 | 四 | 4:00-5:20 |
| 19 | 烏克麗麗 2 | 3F 英文教室 | 五 | 4:00-5:20 |
| 20 | 桌球低 | 4F 桌球教室 | 五 | 1:00-2:20 |
| 21 | 桌球中 | 4F 桌球教室 | 五 | 2:30-3:50 |
| 22 | 桌球高 | 4F 桌球教室 | 五 | 4:00-5:20 |
| 23 | 扯鈴 | 中庭 | 五 | 4:00-5:20 |



籃球社



巧固球社



桌球社



蛇板社



直排輪社



扯鈴社

3. 開放校園提供學生社區民眾運動。



鄰近課輔機構，低年級學生在遊戲場玩



也可以在運動場玩球或玩籃球增加室外活動空間

四、教學與活動

1. 健康體位相關教學活動

臺南市公立新營區新泰國民小學 111 學年度第上學期四年級健康與體育領域學習課程計畫

| 教材版本 | 南一版 | 實施年級 (班級/組 別) | 四 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節 |
|---------------------|--|---------------------|---|------|------------------|
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。 2. 能覺察菸酒檳對自己與他人的危害。 3. 能落實並倡導拒絕菸酒檳的行為。 4. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。 5. 能知道受到侵犯時的求助方法。 6. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。 7. 能在生活中實踐減塑行為並向家人推廣立場。 8. 能運用技巧表現於立定跳遠及墊上跳遠之中。 9. 了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。 10. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。 11. 主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 12. 能於活動中順利的和他人合作順利完成排球動作。 13. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 14. 能認識武術的禮節及基本動作要領。 15. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。 | | | | |
| 該學習階段 領域核心素 養 | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p> | | | | |



2. 辦理全校健康體位教師增能研習活動



健康體位教育研習



學童肥胖合併症



兒童胖不是胖?



高糖高油高鹽的壞處



健康的體位標準



正確飲食-我的餐盤

3. 辦理學生運動社團、運動競賽、全校性校園闖關活動。

① 學生運動社團



籃球社



巧固球社



桌球社



蛇板社



直排輪社



扯鈴社

臺南市新營區新泰國小 111 學年上學期課後照顧社團

| 編號 | 項目 | 地點 | 每週 | 時間(下午) |
|----|--------|---------|----|-----------|
| 1 | 烏克麗麗 1 | 3F 英文教室 | 一 | 4:00-5:20 |
| 2 | 籃球進階 1 | 活動中心 | 一 | 4:00-5:20 |
| 3 | 黏土捏塑 | 105 教室 | 一 | 4:00-5:20 |
| 4 | 桌遊 | 1F 軌道屋 | 二 | 4:00-5:20 |
| 5 | 籃球初階班 | 活動中心 | 二 | 4:00-5:20 |
| 6 | 籃球進階 2 | 活動中心 | 二 | 4:00-5:20 |
| 7 | 直排輪 1 | 籃球場 | 二 | 4:00-5:20 |
| 8 | 科學魔法 | 3F 英文教室 | 二 | 4:00-5:20 |
| 9 | 跳繩 | 活動中心 | 三 | 2:30-3:50 |
| 10 | 跳繩(二) | 活動中心 | 三 | 4:30-5:20 |
| 11 | 太鼓 | 活動中心 | 三 | 4:00-5:20 |
| 12 | 不插電程式 | 105 教室 | 三 | 4:00-5:20 |
| 13 | 跆拳道 | 4F 韻律教室 | 三 | 4:00-5:20 |
| 14 | 兒童舞蹈 | 軌道屋 | 三 | 2:00-3:00 |
| 15 | 直排輪 2 | 籃球場 | 四 | 2:30-3:50 |
| 16 | 直排輪 3 | 活動中心 | 四 | 4:00-5:20 |
| 17 | 創意塗鴉 | 105 教室 | 四 | 4:00-5:20 |
| 18 | 樂樂足球 | 操場 | 四 | 4:00-5:20 |
| 19 | 烏克麗麗 2 | 3F 英文教室 | 五 | 4:00-5:20 |
| 20 | 桌球低 | 4F 桌球教室 | 五 | 1:00-2:20 |
| 21 | 桌球中 | 4F 桌球教室 | 五 | 2:30-3:50 |
| 22 | 桌球高 | 4F 桌球教室 | 五 | 4:00-5:20 |
| 23 | 扯鈴 | 中庭 | 五 | 4:00-5:20 |

②辦理全校運動會



個人賽跑比賽



接力賽跑比賽



拔河比賽



趣味競賽



趣味競賽



親子趣味競賽

③ 辦理校園闖關活動

辦理健康促進闖關活動，融入健康體位、視力口腔保健、菸害、毒品..等多項共 15 關健康議題。

| | | |
|---|----------------|-----------------|
| 新泰國小 111 學年度健康促進闖關活動卡 班級 4 年 3 班 座號 16 姓名: 鄭詩穎 | | |
| 第一關 打擊魔鬼 | 第二關 一球打茶 | 第三關 穿針引線 |
| 第四關 喜洗樂 | 第五關 健康行動家 | 第六關 體能大考驗 |
| 第七關 不塑之客 | 第八關 食在健康 | 第九關 防疫小戰士 |
| 第十關 健康大專拼 | 第十一關 健康從齒開始 | 第十二關 尚蓋藥緊 |
| 第十三關 視在人為 | 第十四關 智慧大考驗 | 第十五關 健康小尖兵宣言 |



健康促進闖關活動卡



體適能大考驗



健康行動家



食在健康



智慧大考驗

④課間發展多項運動

1. 每天第二節大下課教室淨空學童戶外運動，安排多樣運動項目。
2. 每周二、五晨光時間[享受班]運動時間。



跳繩



趣味競賽



運動操



跑步



躲避球



籃球

⑤辦理健康體位藝文性競賽

1. 結合董氏基金會推行[健康吃，快樂動]。
2. 推動健康存摺。
3. 餐前五分鐘影片衛教。



【個人健康紀錄】

| | 期初(年 月 日) | 期末(年 月 日) |
|------------------|---------------------------|---------------------------|
| 身高 | 135 公分 | 138 公分 |
| 體重 | 30 公斤 | 32 公斤 |
| 身體質量指數 (BMI) | 16.4 | 16.8 |
| 我的身體質量指數屬於 (請圈選) | 過輕() 正常範圍() 過重() 肥胖() | 過輕() 正常範圍() 過重() 肥胖() |
| 腰圍 | 公分 | 公分 |
| 視力 | 左 0.2 右 0.2 | 左 0.2 右 0.2 |

| | 期初(年 月 日) | 期末(年 月 日) |
|------------------|---------------------------|---------------------------|
| 身高 | 143 公分 | 148 公分 |
| 體重 | 32 公斤 | 35 公斤 |
| 身體質量指數 (BMI) | 15.6 | 15.9 |
| 我的身體質量指數屬於 (請圈選) | 過輕() 正常範圍() 過重() 肥胖() | 過輕() 正常範圍() 過重() 肥胖() |
| 腰圍 | 公分 | 公分 |
| 視力 | 左 0.2 右 0.2 | 左 0.2 右 0.2 |



五、健康服務

1. 針對健康狀況不佳學生，成立[享受班]進行個案管理，並給予協助與指導。

- ①每周四監測體位不良學童的身高與體重變化。
- ②每學期體位測量與針對體位不良學童發給家長衛教
- ④ 四年級超重學童抽血檢查並追蹤矯治。



每周四監測體位不良學童的身高與體重變化。



聯絡簿提醒學生每天運動

身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 五年2班2號
 身高體重測量結果為：身高155.0公分 體重78.0公斤
 統計結果為：體重超重

依據國編研究會及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了容易忘記，以85210做字樣，請您一同協助孩子檢視，做到下列事項：

- 1: 天天吃早餐(減少含糖飲料、含氣果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
- 2: 天天吃5個自己拳頭大小的蔬果(1份蔬菜2份水果)。
- 3: 用水果、低脂牛奶取代糕點心、油炸食物。
- 4: 愛吃多吃菜、天然無加工食品，八分飽就好。
- 5: 避免吃零食宵夜。
- 6: 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於2小時。
- 7: 多參加課外活動。
- 8: 每天睡足60分鐘以上的運動。
- 9: 下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。
- 10: 每天喝足1500c.c.(或體重公斤數乘以30c.c.)的白開水。
- 11: 不吃含糖飲料。
- 12: 空閒時可閱讀課外書、看書報或聽音樂。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」
<https://pace.cybers.tw/index2.htm>

新泰國小 健康中心敬啟 2023年4月15日

家長通知單回條

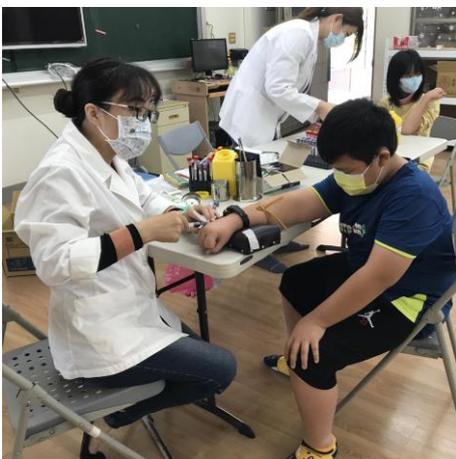
家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體況能脫離獲得改善，趨向健康。

貴子女五年2班2號潘靖

家長簽名：潘靖

家長聯絡事項：
 鄭成基老師於每週四的聯絡簿家長聯絡事項回覆

體位不良學童發給家長衛教



四年級超重學童抽血檢查並追蹤矯治

附錄 19- 血液檢查結果異常通知單

血液檢查結果異常通知單

親愛的家長：您好！
 五年一111號學生潘靖，遵照醫生的健康檢查，已於於 11/17 日 經由 潘靖醫師醫師的診斷與建議，為了瞭解貴子女的健康狀況，請家長帶同貴子女到醫務室進行抽血，以瞭解貴子女的健康。

檢查結果

| 檢查項目 | 檢查結果 | 參考值 | 單位 | 備註 |
|-------------------|------|----------------------------|-------|----|
| GOT (總蛋白功能) | 29 | <40 | U/L | |
| GPT (總蛋白功能) | 60 | <40 | U/L | 異常 |
| AC Sugar (葡萄糖) | 89 | 70-100 | mg/dl | |
| Creatinine (肌酸酐) | 0.58 | 0.20-1.30 | mg/dl | |
| UA (尿酸) | 5.0 | 2.5-7.0 | mg/dl | |
| TG (三酸甘油脂) | 51 | <110 | mg/dl | |
| Cholesterol (膽固醇) | 169 | <200 | mg/dl | |
| WBC (白血球) | 4.90 | 4.80-11.00 | 千/ul | |
| RBC (紅血球) | 4.21 | 男:4.20-5.10 女:3.70-5.10 | 百萬/ul | |
| HGB (血色素) | 11.6 | 男:12.3-14.3 女:11.9-13.8 | g/dl | 異常 |
| MCV (平均紅血球體積) | 87.2 | 79.0-100.0 | f | |
| Platelet (血小板) | 262 | 120-400 | 千/ul | |

新泰國小健康中心 敬啟 年 月 日

血液檢查結果異常通知單

日期：11月17日 虛假：是 學生姓名：潘靖 性別：男

醫師姓名：潘靖

醫師建議事項：控制體重，減少含糖飲料。

家長聯絡事項：
 家長簽名(請以學生醫療簽名全名)：潘靖 11/17 月 17日

2. 針對體位不良辦理健康體位促進班，並結合醫療相關資源。

① 成立針對[享受班]進行問卷調查。



組長精神喊話享受班不是貼標籤



護理師衛教胖的壞處



針對[享受班]進行問卷調查



每周二、五 一起來運動



老師陪伴一起運動



舉辦各類運動讓學生喜歡動

111學期新泰國小四年級血液異常追蹤報告

| 編號 | 班級 | 座號 | 姓名 | SGOT | SGPT | AC | CR | UA | Tr | CHO | WBC | RBC | HB | MCV | PLA | 就醫醫院 | 檢查結果 |
|----|------|----|----|------|------|----|------|-----|-----|-----|------|------|------|------|-----|-------|-----------|
| 1 | 4年1班 | 7 | 李 | 18 | 18 | 85 | 0.46 | 7.2 | 99 | 151 | 6.9 | 4.97 | 12.9 | 80.5 | 372 | 柳營奇美 | 減重再追蹤 |
| 2 | 4年1班 | 20 | 莊 | 21 | 21 | 90 | 0.51 | 5.2 | 155 | 191 | 11.2 | 5.16 | 14.1 | 85.1 | 367 | 陳俊達診所 | 減重再追蹤 |
| 3 | 4年2班 | 2 | 尹 | 19 | 21 | 90 | 0.45 | 4.8 | 84 | 134 | 9.0 | 4.77 | 12.8 | 84.3 | 429 | 郭昇豐診所 | 飲食控制及減重 |
| 4 | 4年2班 | 4 | 劉 | 21 | 13 | 97 | 0.52 | 3.8 | 65 | 160 | 7.8 | 4.28 | 12.1 | 88.1 | 288 | 柳營奇美 | 減重再追蹤 |
| 5 | 4年2班 | 6 | 卓 | 24 | 33 | 96 | 0.49 | 6.0 | 80 | 174 | 6.3 | 5.29 | 14.6 | 82.0 | 421 | 郭昇豐診所 | 飲食控制及減重 |
| 6 | 4年2班 | 9 | 陳 | 23 | 17 | 84 | 0.47 | 6.2 | 98 | 189 | 11.6 | 4.73 | 12.5 | 84.6 | 356 | 顏純民診所 | 轉診大醫院 |
| 7 | 4年2班 | 20 | 謝 | 18 | 20 | 80 | 0.56 | 7.2 | 71 | 158 | 7.6 | 4.98 | 14.0 | 85.3 | 314 | 鄭永穆診所 | 飲食控制及減重 |
| 8 | 4年2班 | 26 | 林 | 17 | 12 | 96 | 0.49 | 6.1 | 51 | 260 | 6.2 | 5.29 | 14.6 | 81.7 | 456 | 柳營奇美 | 減重再追蹤 |
| 9 | 4年3班 | 5 | 陳 | 35 | 65 | 96 | 0.54 | 6.7 | 108 | 195 | 8.9 | 4.94 | 13.8 | 83.6 | 350 | 陳俊達診所 | 疑脂肪肝減重再追蹤 |
| 10 | 4年3班 | 9 | 施 | 29 | 60 | 89 | 0.58 | 5.0 | 51 | 169 | 5.0 | 4.21 | 11.6 | 87.2 | 262 | 營新醫院 | 飲食控制及減重 |
| 11 | 4年4班 | 13 | 李 | 16 | 13 | 93 | 0.41 | 6.6 | 84 | 170 | 10.2 | 4.69 | 13.4 | 87.2 | 437 | 柳營奇美 | 減重再追蹤 |

承辦人:

護理師蕭淑美

衛生組長:

教師蕭現元

學務主任:

教師黃峻炫

校長:

校長張漢南

抽血異常個案管理 追蹤回診



邀請新營衛生所林思如護理師宣導「均衡飲食課程」



聘請專業教練做體能訓練

六、特色策略

1. 健康促進闖關活動：融入健康體位、口腔視力保健、 正確用藥、菸害、傳染病、減塑...等。

新泰國小 111 學年度健康促進闖關活動卡

班級 4 年 3 班 座號 16 姓名：鄭詩瑋

| | | |
|--------------|----------------|-----------------|
| 第一關 打擊魔鬼 | 第二關 一球打禁 | 第三關 穿針引線 |
| 第四關 喜洗樂 | 第五關 健康行動家 | 第六關 體能大考驗 |
| 第七關 不塑之客 | 第八關 食在健康 | 第九關 防疫小戰士 |
| 第十關 健康大車拼 | 第十一關 健康從齒開始 | 第十二關 尚蓋藥緊 |
| 第十三關 視在人為 | 第十四關 智慧大考驗 | 第十五關 健康小尖兵宣言 |



健康促進闖關活動卡

打擊魔鬼



體適能大考驗



健康行動家



食在健康



智慧大考驗

2. 課後社團多元化。

臺南市新營區新泰國小 111 學年上學期課後照顧社團

| 編號 | 項目 | 地點 | 每週 | 時間(下午) |
|----|--------|---------|----|-----------|
| 1 | 烏克麗麗 1 | 3F 英文教室 | 一 | 4:00-5:20 |
| 2 | 籃球進階 1 | 活動中心 | 一 | 4:00-5:20 |
| 3 | 黏土捏塑 | 105 教室 | 一 | 4:00-5:20 |
| 4 | 桌遊 | 1F 軌道屋 | 二 | 4:00-5:20 |
| 5 | 籃球初階班 | 活動中心 | 二 | 4:00-5:20 |
| 6 | 籃球進階 2 | 活動中心 | 二 | 4:00-5:20 |
| 7 | 直排輪 1 | 籃球場 | 二 | 4:00-5:20 |
| 8 | 科學魔法 | 3F 英文教室 | 二 | 4:00-5:20 |
| 9 | 跳繩 | 活動中心 | 三 | 2:30-3:50 |
| 10 | 跳繩(二) | 活動中心 | 三 | 4:30-5:20 |
| 11 | 太鼓 | 活動中心 | 三 | 4:00-5:20 |
| 12 | 不插電程式 | 105 教室 | 三 | 4:00-5:20 |
| 13 | 跆拳道 | 4F 韻律教室 | 三 | 4:00-5:20 |
| 14 | 兒童舞蹈 | 軌道屋 | 三 | 2:00-3:00 |
| 15 | 直排輪 2 | 籃球場 | 四 | 2:30-3:50 |
| 16 | 直排輪 3 | 活動中心 | 四 | 4:00-5:20 |
| 17 | 創意塗鴉 | 105 教室 | 四 | 4:00-5:20 |
| 18 | 樂樂足球 | 操場 | 四 | 4:00-5:20 |
| 19 | 烏克麗麗 2 | 3F 英文教室 | 五 | 4:00-5:20 |
| 20 | 桌球低 | 4F 桌球教室 | 五 | 1:00-2:20 |
| 21 | 桌球中 | 4F 桌球教室 | 五 | 2:30-3:50 |
| 22 | 桌球高 | 4F 桌球教室 | 五 | 4:00-5:20 |
| 23 | 扯鈴 | 中庭 | 五 | 4:00-5:20 |

3. 寒暑假功課:提醒每天運動、做家事，並且辦理育樂營。

新泰國小 四年四班 寒假通知

親愛的家長與小朋友:

很開心我們結束了四上的課程，寒假即將開始，希望小朋友可以利用這個假期，好好計畫自己想要做的事情，精進自己，讀幾本好書，記錄自己的生活等等…別辜負寒假大好時光。

老師的寒假作業如下，請利用時間完成(作業列入下學期平時成績)

1. 閱讀三本書，並完成一本布可星球認證。
2. 完成因材網老師指定的任務。
3. 「家庭母語月—講母語」週記，紀錄與家人使用母語的情況並簽名，共四週
4. 寒假生活記錄四開海報一張：把暑假生活或出遊的照片沖洗出來，製作成獨一無二的專屬海報。(若無照片，也可畫圖，版面、圖文皆可自己設計)
5. 練習吹直笛，讓下學期上音樂課更輕鬆。
6. 複習英文通關密語及希望小朋友可以多利用時間收聽 ICRT 廣播，提升自己英語實力唷!
7. 每天運動、每周量體重。任何運動都可以跳繩、打球、跑步…，希望下學期大家都又高大又健康
8. 做家事:家中的一份子就要幫忙做家事，分擔爸爸媽媽的工作喔!
9. 牙齒健康檢查單。每半年健檢，可常保牙齒健康。

❁ 寒假為 1/20(五)~2/12(日), 下學期開學日: 2/13(一)當天正常上課(有學校托育)。

❁ 111 學年度【第二次】新泰盃 ICRT 聽力競賽預告 * 第二次比賽預計於下學期開學後(2/20~2/24)進行線上初賽，並於 3/1 進行決賽。歡迎進校網了解相關比賽辦法。

★ 2/6~2/10 學校寒假育樂營

祝福大家健康幸福 新年快樂~

芳宇老師

寒假快樂



4. 全校每位學生有一條跳繩，可實施全校跳繩活動。提供每班 2 顆球類，供學生下課活動使用。
5. 推動減塑活動親師生不請喝飲料。



下課選擇自己喜歡跳繩或打球



我只喝白開水不喝飲料

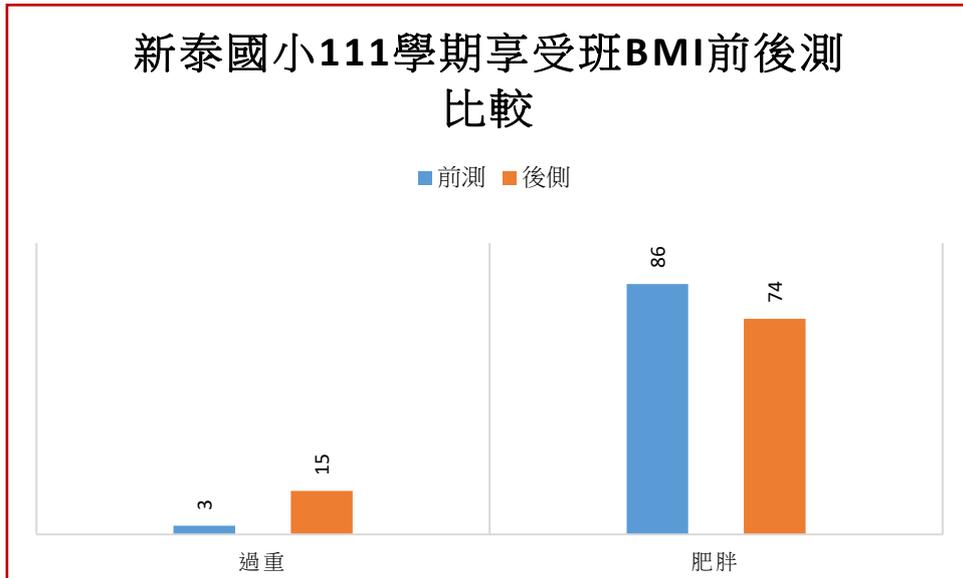


戶外教學自備餐點最健康

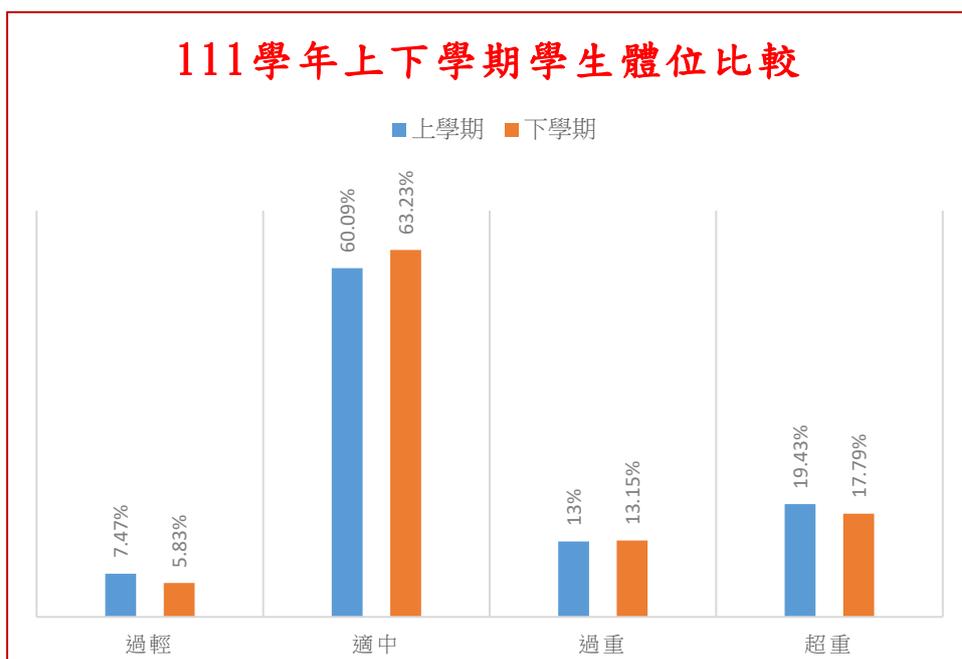
參、具體成效

「享受班」學生經過三個半月，在第二節大下課廣播淨空教室，請學生戶外運動。每周二、五 8:00-8:30 中低年級運動場球類運動，高年級聘請專業教練進行體能訓練，每周量體重並配合課程衛教等，健康自主管理 85210 策略介入，其具體成果入下：

一、111 學年下學期「享受班」從 BMI 比較過重原本 3 人變成 15 人，肥胖原本 86 人降為 74 人。



二、111 學年上下學期全校體位比較:過輕下降 1.64%、適中增加 3.14%、過重增加 0.15%、超重下降 1.64%。



三、111 學年下學期「享受班」學生學期初及學期末 BMI 比較:有 67 人下降, 19 人增加, 但整個「享受班」BMI 下降 46.1。

台南市新泰國小111學年下學期享受班體重紀錄表

| 年級 | 班級 | 座號 | 姓名 | 第一次(02.23) | | | 第二次(03.02) | | | 第三次(04.06) | | | 第四次(05.04) | | | 第五次(06.01) | | 初末BMI比較 | |
|----|----|----|----|------------|------|------|------------|------|------|------------|------|------|------------|------|------|------------|------|---------|-------|
| | | | | 身高 | 體重 | BMI | 身高 | 體重 | | BMI |
| 一 | 1 | 4 | 周 | 132.5 | 46.7 | 26.6 | 132.5 | 46 | 26.2 | 132.8 | 45.6 | 25.9 | 133.2 | 45.9 | 25.9 | 134.7 | 46.1 | 25.4 | (1.2) |
| 一 | 1 | 10 | 王 | 121.4 | 34.5 | 23.4 | 122 | 34.5 | 23.2 | 122.6 | 35.3 | 23.5 | 123.5 | 35.7 | 23.4 | 124.5 | 36.6 | 23.6 | 0.2 |
| 一 | 2 | 16 | 吳 | 124.5 | 37.5 | 24.2 | 124.6 | 37.8 | 24.3 | 126.8 | 37.6 | 23.4 | 126.4 | 37.1 | 23.2 | 127.2 | 37.6 | 23.2 | (1.0) |
| 一 | 4 | 6 | 陳 | 129.1 | 38.8 | 23.3 | 130 | 38.9 | 23.0 | 130.4 | 37.9 | 22.3 | 131 | 37.7 | 22.0 | 132.2 | 38.9 | 22.3 | (1.0) |
| 二 | 1 | 1 | 許 | 132.8 | 46.2 | 26.2 | 132.6 | 46.4 | 26.4 | 133.2 | 46.6 | 26.3 | 134.6 | 47.5 | 26.2 | 135.1 | 48 | 26.3 | 0.1 |
| 二 | 1 | 8 | 沈 | 135.7 | 42.4 | 23.0 | 136.1 | 43 | 23.2 | 136.6 | 43.2 | 23.2 | 136.9 | 43.1 | 23.0 | 137.6 | 43.6 | 23.0 | 0.0 |
| 二 | 2 | 17 | 沈 | 135.4 | 54.9 | 29.9 | 135.8 | 54.4 | 29.5 | 136 | 54.6 | 29.5 | 136.9 | 54.3 | 29.0 | 137.3 | 54.8 | 29.1 | (0.9) |
| 二 | 2 | 26 | 劉 | 129.3 | 38.1 | 22.8 | 130.1 | 38.1 | 22.5 | 130.4 | 36.9 | 21.7 | 130.6 | 36.6 | 21.5 | 131.9 | 36.5 | 21.0 | (1.8) |
| 二 | 3 | 3 | 劉 | 132.6 | 42.4 | 24.1 | 133.2 | 43.5 | 24.5 | 134.7 | 43 | 23.7 | 134.2 | 43.3 | 24.0 | 136.1 | 44 | 23.8 | (0.4) |
| 二 | 3 | 24 | 卓 | 132.8 | 40.1 | 22.7 | 133 | 40 | 22.6 | 133.7 | 40.3 | 22.5 | 133.8 | 40.3 | 22.5 | 134.6 | 41.2 | 22.7 | 0.0 |
| 二 | 3 | 29 | 謝 | 120.3 | 34.3 | 23.7 | 120.9 | 34.2 | 23.4 | 122.1 | 34 | 22.8 | 121.7 | 34.5 | 23.3 | 123.6 | 34.6 | 22.6 | (1.1) |
| 二 | 4 | 13 | 楊 | 128.1 | 44.6 | 27.2 | 128.5 | 44.5 | 26.9 | 129 | 44.5 | 26.7 | 132 | 44.2 | 25.4 | 132.4 | 44.1 | 25.2 | (2.0) |
| 三 | 1 | 1 | 王 | 144.1 | 49.6 | 23.9 | 144.2 | 49.7 | 23.9 | 146.2 | 49.2 | 23.0 | 147 | 49 | 22.7 | 146.4 | 49.9 | 23.3 | (0.6) |
| 三 | 1 | 14 | 王 | 142.8 | 46.3 | 22.7 | 142.9 | 46 | 22.5 | 144.7 | 45.8 | 21.9 | 145 | 46.7 | 22.2 | 146 | 47.4 | 22.2 | (0.5) |
| 三 | 1 | 17 | 羅 | 132.2 | 47.7 | 27.3 | 132.3 | 47.8 | 27.3 | 132.6 | 47.8 | 27.2 | 134.9 | 47.2 | 25.9 | 134.8 | 47.1 | 25.9 | (1.4) |
| 三 | 2 | 2 | 蘇 | 138.6 | 49.5 | 25.8 | 138.4 | 48 | 25.1 | 139 | 50 | 25.9 | 141 | 49 | 24.6 | 140.4 | 51 | 25.9 | 0.1 |
| 三 | 2 | 5 | 楊 | 144.3 | 56.4 | 27.1 | 144.2 | 56.4 | 27.1 | 146.2 | 58.2 | 27.2 | 146.6 | 58.1 | 27.0 | 145.8 | 58 | 27.3 | 0.2 |
| 三 | 2 | 18 | 朱 | 139.8 | 54.3 | 27.8 | 138.5 | 53.1 | 27.7 | 140 | 53.4 | 27.2 | 140 | 55 | 28.1 | 140.6 | 55.1 | 27.9 | 0.1 |
| 三 | 3 | 5 | 蔡 | 140 | 51.4 | 26.2 | 140.5 | 51.2 | 25.9 | 142 | 51 | 25.3 | 143 | 50.1 | 24.5 | 142.5 | 50.7 | 25.0 | (1.3) |
| 三 | 3 | 9 | 蔡 | 143 | 55.6 | 27.2 | 143.1 | 55.1 | 26.9 | 143 | 57 | 27.9 | 145 | 56.1 | 26.7 | 144.4 | 55.1 | 26.4 | (0.8) |
| 三 | 4 | 13 | 張 | 135.7 | 42.5 | 23.1 | 136.4 | 42.3 | 22.7 | 137.8 | 41.6 | 21.9 | 137.1 | 41.4 | 22.0 | 138 | 42.4 | 22.3 | (0.8) |
| 四 | 1 | 1 | 謝 | 137.6 | 48.9 | 25.8 | 137.8 | 48.9 | 25.8 | 139.1 | 47.8 | 24.7 | 140.5 | 48.1 | 24.4 | 139.9 | 47.8 | 24.4 | (1.4) |
| 四 | 1 | 5 | 翁 | 156.7 | 65.2 | 26.6 | 157.4 | 65.2 | 26.3 | 157.8 | 65.4 | 26.3 | 158.5 | 65.6 | 26.1 | 158 | 65.4 | 26.2 | (0.4) |
| 四 | 1 | 7 | 李 | 144.5 | 65 | 31.1 | 145 | 64.4 | 30.6 | 145.7 | 63 | 29.7 | 145.3 | 64.3 | 30.5 | 145.7 | 65.4 | 30.8 | (0.3) |
| 四 | 1 | 9 | 范 | 150.2 | 60 | 26.6 | 150 | 60.9 | 27.1 | 151.1 | 60.1 | 26.3 | 152.4 | 60.5 | 26.0 | 152.5 | 60.8 | 26.1 | (0.5) |
| 四 | 1 | 14 | 蕭 | 139.5 | 47.3 | 24.3 | 138.4 | 47.4 | 24.7 | 139.8 | 48 | 24.6 | 140.1 | 48.2 | 24.6 | 141.2 | 49.1 | 24.6 | 0.3 |
| 四 | 1 | 21 | 許 | 147.2 | 49.5 | 22.8 | 147 | 49.8 | 23.0 | 147.5 | 48.7 | 22.4 | 147.6 | 48.4 | 22.2 | 148.8 | 48.4 | 21.9 | (1.0) |
| 四 | 2 | 2 | 尹 | 143.3 | 53.9 | 26.2 | 143.5 | 54 | 26.2 | 144.6 | 54.2 | 25.9 | 145.2 | 54.1 | 25.7 | 145.8 | 55.4 | 26.1 | (0.2) |
| 四 | 2 | 4 | 劉 | 151.2 | 56.8 | 24.8 | 152 | 56.9 | 24.6 | 151.9 | 56.1 | 24.3 | 151.3 | 56.4 | 24.6 | 153.5 | 56.4 | 23.9 | (0.9) |
| 四 | 2 | 6 | 卓 | 145.3 | 55.5 | 26.3 | 145.4 | 55.8 | 26.4 | 146 | 55.9 | 26.2 | 146.1 | 55 | 25.8 | 146 | 55.3 | 25.9 | (0.3) |
| 四 | 2 | 9 | 陳 | 140.9 | 55.3 | 27.9 | 141 | 55.4 | 27.9 | 142.5 | 57 | 28.1 | 142 | 57.9 | 28.7 | 143.3 | 59.7 | 29.1 | 1.2 |
| 四 | 2 | 20 | 謝 | 145.9 | 60.3 | 28.3 | 145.6 | 60.4 | 28.5 | 147.2 | 60.9 | 28.1 | 146.1 | 59 | 27.6 | 148.3 | 60.2 | 27.4 | (1.0) |
| 四 | 3 | 5 | 陳 | 148 | 55 | 25.1 | 148.6 | 54.7 | 24.8 | 149.6 | 55.1 | 24.6 | 149.9 | 54.9 | 24.4 | 150.2 | 54.9 | 24.3 | (0.8) |
| 四 | 3 | 9 | 施 | 134.6 | 43.7 | 24.1 | 135 | 44 | 24.1 | 135 | 44 | 24.1 | 137.1 | 44 | 23.4 | 137.5 | 44.9 | 23.7 | (0.4) |
| 四 | 3 | 10 | 賴 | 142 | 49.3 | 24.4 | 142.7 | 49.9 | 24.5 | 143.1 | 49.7 | 24.3 | 143.5 | 50.3 | 24.4 | 144.8 | 51.4 | 24.5 | 0.1 |
| 四 | 3 | 13 | 張 | 136.6 | 43.6 | 23.4 | 136.7 | 43.7 | 23.4 | 137.9 | 42.8 | 22.5 | 138.1 | 43 | 22.5 | 138.2 | 42.8 | 22.4 | (1.0) |
| 四 | 4 | 1 | 蔡 | 150.7 | 65.3 | 28.8 | 151 | 65.4 | 28.7 | 151.4 | 64.9 | 28.3 | 152.4 | 65.2 | 28.1 | 152.3 | 63.7 | 27.5 | (1.3) |
| 四 | 4 | 13 | 余 | 141 | 61.2 | 30.8 | 140.9 | 61 | 30.7 | 142 | 62.1 | 30.8 | 141.7 | 62 | 30.9 | 143.6 | 63.2 | 30.6 | (0.1) |
| 四 | 4 | 14 | 林 | 136.7 | 50.3 | 26.9 | 137 | 51 | 27.2 | 137.6 | 51.2 | 27.0 | 141 | 51 | 25.7 | 140.2 | 51.5 | 26.2 | (0.7) |
| 四 | 4 | 19 | 陳 | 145.2 | 55.1 | 26.1 | 146 | 55.7 | 26.1 | 147 | 55.1 | 25.5 | 148.1 | 54.9 | 25.0 | 147.8 | 55 | 25.2 | (1.0) |
| 五 | 1 | 12 | 毛 | 148.1 | 51.4 | 23.4 | 148 | 51.2 | 23.4 | 148 | 50.7 | 23.1 | 149 | 50 | 22.5 | 148.7 | 49.9 | 22.6 | (0.9) |
| 五 | 1 | 15 | 蕭 | 162 | 67.4 | 25.7 | 162 | 67.2 | 25.6 | 161.9 | 67.3 | 25.7 | 163.5 | 67 | 25.1 | 163.5 | 67 | 25.1 | (0.6) |
| 五 | 1 | 19 | 陳 | 154.4 | 57.2 | 24.0 | 154.6 | 58 | 24.3 | 155.6 | 61 | 25.2 | 155 | 61.5 | 25.6 | 154.5 | 62 | 26.0 | 2.0 |
| 五 | 1 | 26 | 盧 | 139.7 | 47.2 | 24.2 | 140 | 47.3 | 24.1 | 140 | 47.6 | 24.3 | 141.5 | 49 | 24.5 | 141.4 | 49.8 | 24.9 | 0.7 |
| 五 | 2 | 1 | 吳 | 169 | 76.9 | 26.9 | 169.3 | 76.7 | 26.8 | 170.6 | 75.2 | 25.8 | 170.5 | 75.2 | 25.9 | 170.8 | 72.3 | 24.8 | (2.1) |
| 五 | 2 | 2 | 潘 | 155 | 78 | 32.5 | 155.1 | 78.7 | 32.7 | 157.2 | 78.5 | 31.8 | 157 | 78.2 | 31.7 | 157.8 | 78.8 | 31.6 | (0.8) |
| 五 | 2 | 4 | 江 | 149 | 57 | 25.7 | 151.8 | 58.5 | 25.4 | 150.7 | 58.5 | 25.8 | 152.9 | 57.4 | 24.6 | 151.6 | 57.2 | 24.9 | (0.8) |
| 五 | 2 | 7 | 彭 | 152 | 64.9 | 28.1 | 152.5 | 65 | 27.9 | 153.5 | 65.4 | 27.8 | 154.2 | 66 | 27.8 | 154 | 66.1 | 27.9 | (0.2) |
| 五 | 2 | 9 | 林 | 155 | 71.6 | 29.8 | 155.7 | 71.5 | 29.5 | 157.6 | 72.5 | 29.2 | 158.3 | 74.9 | 29.9 | 158.1 | 74.5 | 29.8 | 0.0 |
| 五 | 2 | 11 | 陳 | 138 | 47 | 24.7 | 139.1 | 47.1 | 24.3 | 139.7 | 45.5 | 23.3 | 140.1 | 45.7 | 23.3 | 140.8 | 46 | 23.2 | (1.5) |
| 五 | 2 | 21 | 陳 | 146.4 | 58.7 | 27.4 | 147 | 57.6 | 26.7 | 147.8 | 57.7 | 26.4 | 147.7 | 57.6 | 26.4 | 147.5 | 57.7 | 26.5 | (0.9) |
| 五 | 2 | 24 | 李 | 151 | 53.7 | 23.6 | 151.2 | 53 | 23.2 | 152.2 | 53.8 | 23.2 | 153.1 | 54.4 | 23.2 | 153.6 | 54.4 | 23.1 | (0.5) |
| 五 | 3 | 1 | 陳 | 148.3 | 58.2 | 26.5 | 149.2 | 58.7 | 26.4 | 150 | 59.7 | 26.5 | 150.1 | 59.2 | 26.3 | 150.7 | 60.3 | 26.6 | 0.1 |
| 五 | 3 | 6 | 曾 | 146 | 63.5 | 29.8 | 145.9 | 64.9 | 30.5 | 146.3 | 65 | 30.4 | 147.8 | 64.9 | 29.7 | 148.2 | 65 | 29.6 | (0.2) |
| 五 | 3 | 8 | 曾 | 136.2 | 47.7 | 25.7 | 136.6 | 48.1 | 25.8 | 137.1 | 48 | 25.5 | 136.7 | 47.4 | 25.4 | 138.5 | 47.6 | 24.8 | (0.9) |
| 五 | 3 | 9 | 林 | 148.6 | 52.5 | 23.8 | 148.9 | 53.4 | 24.1 | 149.1 | 53.6 | 24.1 | 149.3 | 53.2 | 23.9 | 150.1 | 53.8 | 23.9 | 0.1 |
| 五 | 3 | 14 | 王 | 157.2 | 71.6 | 29.0 | 158.1 | 72 | 28.8 | 158.3 | 71.9 | 28.7 | 159 | 71 | 28.1 | 159.1 | 70.5 | 27.9 | (1.1) |

台南市新泰國小111學年下學期享受班體重紀錄表

| 年級 | 班級 | 座號 | 姓名 | 第一次(02.23) | | | 第二次(03.02) | | | 第三次(04.06) | | | 第四次(05.04) | | | 第五次(06.01) | | | 初末BMI比較 |
|----|----|----|----|------------|------|------|------------|-------|------|------------|------|------|------------|------|------|------------|------|------|---------|
| | | | | 身高 | 體重 | BMI | 身高 | 體重 | BMI | 身高 | 體重 | BMI | 身高 | 體重 | BMI | 身高 | 體重 | BMI | |
| 五 | 3 | 17 | 李 | 151.8 | 54.2 | 23.5 | 152.2 | 53.6 | 23.1 | 153.4 | 52.9 | 22.5 | 153 | 52.5 | 22.4 | 153.6 | 52.4 | 22.2 | (1.3) |
| 五 | 4 | 4 | 王 | 148.2 | 56.9 | 25.9 | 149 | 56.7 | 25.5 | 149 | 57.6 | 25.9 | 149.9 | 58.9 | 26.2 | 150.7 | 59.4 | 26.2 | 0.2 |
| 五 | 4 | 8 | 鄭 | 151.2 | 58.2 | 25.5 | 152 | 58 | 25.1 | 152.6 | 57.8 | 24.8 | 152.2 | 58.3 | 25.2 | 152.4 | 57.4 | 24.7 | (0.7) |
| 五 | 4 | 9 | 林 | 155.3 | 60.1 | 24.9 | 155.5 | 60.9 | 25.2 | 155.9 | 61.9 | 25.5 | 156.4 | 61.1 | 25.0 | 156.4 | 60.7 | 24.8 | (0.1) |
| 五 | 4 | 16 | 鍾 | 154.1 | 59.4 | 25.0 | 154.2 | 59 | 24.8 | 153 | 59.2 | 25.3 | 155.1 | 58 | 24.1 | 155 | 58.6 | 24.4 | (0.6) |
| 五 | 4 | 18 | 翁 | 146.8 | 51.4 | 23.9 | 147 | 50.9 | 23.6 | 148.3 | 51.7 | 23.5 | 148.5 | 51.7 | 23.4 | 149.3 | 51.4 | 23.1 | (0.8) |
| 五 | 5 | 1 | 杜 | 156.3 | 70 | 28.7 | 156.3 | 71.2 | 29.1 | 157.5 | 69.1 | 27.9 | 157.3 | 68.4 | 27.6 | 158.8 | 69.1 | 27.4 | (1.3) |
| 五 | 5 | 9 | 吳 | 149.2 | 61.5 | 27.6 | 148.6 | 63 | 28.5 | 149.7 | 61.7 | 27.5 | 149.5 | 62.5 | 28.0 | 150.6 | 61.9 | 27.3 | (0.3) |
| 五 | 5 | 10 | 羅 | 147.5 | 57.7 | 26.5 | 146.8 | 59 | 27.4 | 148 | 58.1 | 26.5 | 147.5 | 58.3 | 26.8 | 149.1 | 59.4 | 26.7 | 0.2 |
| 五 | 5 | 15 | 許 | 156.2 | 74.1 | 30.4 | 155.7 | 74.9 | 30.9 | 156.4 | 75.6 | 30.9 | 156.6 | 75.9 | 30.9 | 156.1 | 76.2 | 31.3 | 0.9 |
| 五 | 5 | 18 | 廖 | 158.1 | 62.1 | 24.8 | 157.6 | 62.1 | 25.0 | 157.8 | 59.7 | 24.0 | 158.1 | 60 | 24.0 | 157.8 | 59.2 | 23.8 | (1.1) |
| 五 | 5 | 20 | 林 | 149.9 | 65.4 | 29.1 | 149.6 | 66 | 29.5 | 152.1 | 65.7 | 28.4 | 151.4 | 66.1 | 28.8 | 152.6 | 66.5 | 28.6 | (0.5) |
| 五 | 5 | 21 | 黃 | 160.2 | 60.2 | 23.5 | 160.3 | 60.9 | 23.7 | 160 | 59.7 | 23.3 | 160 | 59.6 | 23.3 | 160 | 59 | 23.0 | (0.4) |
| 六 | 1 | 3 | 蔡 | 160.7 | 68.4 | 26.5 | 161 | 69 | 26.6 | 161.3 | 68.2 | 26.2 | 164.1 | 69 | 25.6 | 164.1 | 69.2 | 25.7 | (0.8) |
| 六 | 1 | 14 | 林 | 152.3 | 56.1 | 24.2 | 152.4 | 56.2 | 24.2 | 154 | 57.2 | 24.1 | 155.2 | 58.6 | 24.3 | 154.6 | 59.6 | 24.9 | 0.8 |
| 六 | 1 | 20 | 林 | 155.1 | 66.3 | 27.6 | 156 | 66 | 27.1 | 160 | 67.8 | 26.5 | 158.8 | 65.6 | 26.0 | 159.8 | 65.8 | 25.8 | (1.8) |
| 六 | 1 | 24 | 王 | 150.3 | 62 | 27.4 | 151 | 61.5 | 27.0 | 152 | 62.1 | 26.9 | 151.8 | 61 | 26.5 | 151.7 | 60.8 | 26.4 | (1.0) |
| 六 | 2 | 7 | 林 | 162 | 71.9 | 27.4 | 162.1 | 71.8 | 27.3 | 162.9 | 71 | 26.8 | 164.1 | 70.1 | 26.0 | 164.2 | 70.1 | 26.0 | (1.4) |
| 六 | 2 | 15 | 黃 | 147.7 | 54.3 | 24.9 | 148 | 54.5 | 24.9 | 148.1 | 53.1 | 24.2 | 151.5 | 55 | 24.0 | 151.6 | 55.2 | 24.0 | (0.9) |
| 六 | 2 | 24 | 黃 | 151.3 | 69 | 30.1 | 152 | 69.1 | 29.9 | 152.1 | 70 | 30.3 | 151 | 68.5 | 30.0 | 150.8 | 68 | 29.9 | (0.2) |
| 六 | 3 | 3 | 張 | 158.1 | 62.8 | 25.1 | 161.8 | 137.6 | 52.6 | 161.7 | 62.1 | 23.8 | 163 | 67.9 | 25.6 | 163 | 60.9 | 22.9 | (2.2) |
| 六 | 3 | 4 | 陳 | 160.9 | 69.8 | 27.0 | 161.2 | 69.1 | 26.6 | 161.6 | 70 | 26.8 | 163.5 | 69.7 | 26.1 | 163.4 | 70.9 | 26.6 | (0.4) |
| 六 | 3 | 6 | 盧 | 156.6 | 60.3 | 24.6 | 157.4 | 61.5 | 24.8 | 158.5 | 61.1 | 24.3 | 158.5 | 61.3 | 24.4 | 159.3 | 62.9 | 24.8 | 0.2 |
| 六 | 3 | 9 | 顏 | 151.3 | 56 | 24.5 | 151.9 | 57.5 | 24.9 | 153 | 57.7 | 24.6 | 154.7 | 57.5 | 24.0 | 154.3 | 59 | 24.8 | 0.3 |
| 六 | 3 | 23 | 沈 | 151.6 | 62.5 | 27.2 | 152 | 62.5 | 27.1 | 153 | 62.6 | 26.7 | 153.5 | 63.5 | 26.9 | 153.9 | 64.2 | 27.1 | (0.1) |
| 六 | 4 | 3 | 邱 | 153.6 | 59.7 | 25.3 | 154.4 | 60.3 | 25.3 | 155.8 | 60.8 | 25.0 | 157 | 60.3 | 24.5 | 157.6 | 60.7 | 24.4 | (0.9) |
| 六 | 4 | 6 | 吳 | 160.6 | 65.1 | 25.2 | 159 | 65.2 | 25.8 | 159.4 | 65.2 | 25.7 | 161 | 65.1 | 25.1 | 163.2 | 64.8 | 24.3 | (0.9) |
| 六 | 4 | 7 | 甘 | 149.7 | 58.3 | 26.0 | 150 | 58 | 25.8 | 150.7 | 57.8 | 25.5 | 152.6 | 58.9 | 25.3 | 152.1 | 59.4 | 25.7 | (0.3) |
| 六 | 4 | 10 | 黃 | 164.9 | 77 | 28.3 | 165 | 77.1 | 28.3 | 166.1 | 78.4 | 28.4 | 167.6 | 78.1 | 27.8 | 167.8 | 78.2 | 27.8 | (0.5) |
| 六 | 4 | 11 | 鄭 | 149.7 | 54 | 24.1 | 150.2 | 54.7 | 24.2 | 151.9 | 55.3 | 24.0 | 153.4 | 55.1 | 23.4 | 152.5 | 55.5 | 23.9 | (0.2) |
| 六 | 4 | 12 | 胡 | 156.2 | 65.9 | 27.0 | 157.9 | 65.3 | 26.2 | 159.4 | 66.3 | 26.1 | 158 | 66.9 | 26.8 | 161.2 | 68 | 26.2 | (0.8) |
| 六 | 4 | 25 | 顏 | 157.7 | 74.4 | 29.9 | 157.6 | 76 | 30.6 | 157.7 | 78.2 | 31.4 | 158.1 | 78.4 | 31.4 | 158.1 | 79.9 | 32.0 | 2.0 |

(46.1)

護理師

護理師 蕭淑美

衛生組長

教師兼 蕭現元
衛生組長

學務組長

教師兼 黃竣炫
學生事務主任

校長

新泰國小 張溪南
校長

四、針對「享受班」學生在學期末問卷調查結果：**學生最主要喜歡參加佔 84%原因** 1. 想更健康 2. 喜歡一群人一起運動及可以選自己運動方式
這次享受班更有趣。**不喜歡佔 16%**：最主要原因是覺得被標記了。
這段時間**有努力做到**減少吃油炸及喝含糖飲料及天天運動 30 分以上，
也有一半以上的學生做到減少飯量及零食。經過這段時間的努力有
88.6%學生覺得更健康了。因此「享受班」的策略介入學生大部分是
喜歡而且也努力做到整體 **BMI 下降 46.1**。

新泰國小 111 學年下學期享受班期末問卷 112.05.30

年 班 號 姓名

一、您喜歡參加享受班嗎？ 喜歡(第三題不用作答) 不喜歡(跳第三題作答)

二、喜歡參加享受班的原因(複選題)

- 可以不用參加早自修 我想更健康 這次享受班更有趣
喜歡一群人一起運動減重 可以選自己喜歡的運動方式
有老師及專業教練陪我運動 覺得為自己健康努力很開心
其他_____

三、您不喜歡參加享受班的原因(複選題)

- 覺得被標記了 不想減重 不想運動 專業教練太操了
不能參加早自修，怕功課跟不上
其他_____

四、參加享受班這段時間您有努力做到(複選題)

- 天天運動 30 分以上(含假日) 減少喝含糖飲料 減少吃油炸食品
減少吃零食 減少飯量 透過運動來控制我的體重
每周二、五運動不缺席 配合教練指導運動

五、經過這學期享受班的努力，您覺得有更健康嗎？ 有 沒有

六、您對享受班有什麼建議嗎？ 沒有

建議_____

新泰國小 111 學年下學期末享受班問卷 112.05.31

| 題次 | 題目 | 分析統計 |
|----|-----------------------|---|
| 1 | 您喜歡參加享受班嗎? | 喜歡 :84% 不喜歡:16% |
| 2 | 喜歡參加享受班的原因(複選題) | 我想更健康:61.4% 喜歡一群人一起運動減重:53.4% 可以選自己喜歡的運動方式:53.4% 這次享受班更有趣:46.6% 覺得為自己健康努力很開心:42% 有老師及專業教練陪我運動:33% 可以不用參加早自修:28.4% 其他: |
| 3 | 您不喜歡參加享受班的原因(複選題) | 覺得被標記了 13.6% 不能參加早自修,怕功課跟不上:3.4% 不想運動:2.3% 專業教練太操了:2.3% 不想減重:1.1% 其他:不想運動不想跑步 單純不喜歡 |
| 4 | 參加享受班這段時間您有努力做到(複選題) | 減少吃油炸食品:72.7 % 減少喝含糖飲料:67% 天天運動 30 分以上(含假日):64.8% 透過運動來控制我的體重:63.6% 減少吃零食:55.7% 減少飯量:52.3% 每周二、五運動不缺席:47.7% 配合教練指導運動:37% |
| 5 | 經過這學期享受班的努力,您覺得有更健康嗎? | 有 :88.6% 沒有:11.4% |
| 6 | 您對享受班有什麼建議嗎? | 沒有:89.8% 1. 有更多運動種類 2. 可以增加運動用品 3. 希望可以多借用具 跑一圈 4. 不要找教練 5. 希望天天都有 6 高年級可自選在外面還是裡面 7. 被逼的 不要跑操場 |

肆、推動展望與建議

- 一、每周二、五晨會的運動「享受班」出席率大約 60%，原因是因學生訂正或未完成功課。如何讓 35.2%未達天天運動 30 分以上的學生，由期末問卷中學童建議**增加運動種類及用品**，是下期「享受班」可以努力的地方。
- 二、此次共有 89 位學生參加計畫，雖其中 49 位高年級生由專業教練訓練，發現中低年級不喜歡運動學生非常被動，所以下期計畫，**透由趣味競賽**讓大家在樂趣中讓學生喜歡「享受班」。
- 三、家長的衛教宣導，達成共識一起為學生減重努力，是目前最大困境。未來也可針對家長做問卷調查，了解他們的想法也是我們可以努力的地方。也建議**教育局在線上成立健康體位課程**，讓全市體位不良學生的家長可以學習。
- 四、常看到學生放學在附近商店購買零食、飲料，**教導如何購買健康食品也是未來重點**。
- 五、89 位「享受班」學生需要親師生一起長期同心協力陪伴，但老師們課業忙碌，疫情後戶外活動減少，種種困境需要我們再為學生健康努力。
- 六、聘請專業教練能達體能訓練，但鐘點金額偏低，且只能請短期，若能**變成常態性課程**，相信對體能不佳學生有很大幫忙。