

臺南市112學年度進學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：本學年繼續配合教育局健康體適能與飲食教育行動計畫，之前曾推動改善學生體位相關活動，在學期中也有相當成效，但放寒、暑假後BMI增加更多，希望能針對以前的實施狀況，進行檢討與改進，持續幫助學生建立正確營養知識，並將運動習慣化、生活化，也鼓勵家長配合，協助學生行為改變，讓學校體位不良比率持續下降，學生擁有更健康的身體。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

(1)因本校位處都會區，各種攤販商店林立，家長忙碌時多半給學生金錢，任其自行處理早晚餐（午餐學校供應），因此有學生不吃早餐或食用不當早餐。

(2)父母錯誤的飲食觀念及不正常的生活照顧，讓學童的飲食營養出現危機。

(3)雙薪家庭的忙碌，速食品的替代及重口味的外食、冰品。

(4)部分學生因父母照養時間不足，交由家中長輩或安親班代為照顧，上安親班者由於活動場地不比在學校，學生待在室內做功課與看書時間較多，少有戶外活動時間。

(5)由長輩照顧者容易放任孩子看電視或玩電腦，體能活動嚴重不足。

(6)家長對課業期待高，小孩參加課後輔導及靜態性的才藝學習較多，運動性質的學習較少。

(二)現況分析

109-111學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	8%	67.8%	11.5%	12.7%
110	7.24%	66.12%	12.7%	13.9%
111	10.28%	64.69%	11.96%	13.07%

參、改善策略及實施過程：

台南市中西區進學國小

112 學年度學生健康體位實施計畫

(壹)、依據：

- 一、本校112學年度健康促進學校計畫書。
- 二、臺南市112年8月31日南市教安(二)字第1121124100號健康體適能與飲食教育行動計畫。

(貳)、目標：

- 一、建立學生正確的營養知識和飲食習慣，以控制體重。
- 二、指導學生認識運動的重要與方法，並將其生活化、習慣化。
- 三、透過活動的實施，教導學生正確的體型意識及理想體重對健康的重要；並鼓勵家長配合輔導，協助學生從事行為改變，以達體重控制之效。
- 四、輔導學生適當實施體重控制，實踐健康生活。
- 五、體控班學員於活動結束後，BMI 平均降低0.5左右。

(參)、實施對象：

- 一、本校全體學生為對象。
- 二、『健康體位班』的對象：篩選 四年級 BMI 過重、超重，並經家長同意的學生。

(102年6月11日衛生福利部國民健康署公布兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值)

(肆)、實施時間：

- 一、自112年10月至112年12月
- 二、配合體育組一月一運動活動、全校性運動會

(伍)、實施內容及進度：

實施項目	實施要點	負責單位	預定期間
擬定實施計畫	1. 收集相關資料 2. 成立工作小組	學務處	112年9月
個人健康護照方案	召集並開協調會	學務處	112年10月
身高體重檢測	全校學生舉行並將資料輸入電腦統計	健康中心	112年9月 112年10、12月
相關教學活動	1. 正確營養知識及飲食習慣 2. 認識運動之重要性	營養師 導師	112年10月 至

	3. 瞭解體重控制之意義 4. 明白異常體位的意義及對身心健康之危害 5. 午餐飲食與營養教學	學務處 衛生組 健康中心 體育組 午餐委員會	112年12月
『體控班』的對象	1. 特殊體質再調查 2. 選定四年級學生（分發意願調查並取得家長同意書） 3. 實施體能活動 4. 每個月監測身高、體重	衛生組 健康中心 營養師 體育組	112年9月 至 112年12月
教育宣導活動	1. 舉辦相關活動 2. 午餐營養教育(施行餐前五分鐘營養教育宣導活動每週3次)。 3. 分發宣導單張	學務處 營養師 導師	112年9月 至 112年12月
成果報告	1. 彙整相關資料 2. 召開工作小組會議檢討得失，分析及評估成效 3. 獎勵健康體位班績優學生	學務處 體育組 學務處	112年12月

(陸)、本計畫經校長核准後實施，修正亦同。

*課程內容包括：1. 營養教育2. 球類活動3. 跳繩4. 活力有氧5. 律動體操

*開課及團體結束時實施相關檢測，內容有：身高、體重、BMI 建立可監測的具體指標。

護理師

衛生組長

學務主任

校長

進學國小與鄰近學校學生活動空間

	進學國小	協進國小	永福國小	成功國小	忠義國小
校地總面積	42616	32764	10625	14023	25325
校舍總延面積	16576	25576	11674	13368	2870
112學生總人數	941	963	654		828
學童每人平均自由活動空間	45.3	34	16.2		30.6

校地總面積：係指學校平面面積，含校舍基地面積；

校舍總延面積：係指校舍各層樓面積之總和。

兒童與青少年肥胖與過瘦定義

102年6月11日公布

年齡(足歲)	男 性				女 性			
	過輕	正常範圍	過重	超重	過輕	正常範圍	過重	超重
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3

資料來源:衛生福利部國民健康署

家長通知函及同意書

親愛的家長您好：

學校為了指導學生了解標準體重對健康的重要性，將於本學期辦理【學童健康體重班】活動，將利用在校期間每星期一、四上午8:00~8:35，安排一系列健康、營養教育、運動教學等活動，此期間並不會占用學童課業時間。

貴子弟經由健康中心身高、體重測量與評估後，BMI(身體質量指數)超過標準值，此活動係採自願參加方式，如有願意參加【學童健康體重班】活動，須經家長同意。請您將回條填妥後交給級任老師，並請家長配合督導學童日常生活健康管理。 謝謝您的合作。

【預計招收一班，名額只有20人】

進學國小學務處健康中心 敬啟中華民國112年9月11日

回 條 (前交回健康中心)

____年____班 座號：_____ 姓名：_____

同意參加 不同意參加 (請由家長勾選，同意者請填妥報名表)

報 名 表

茲同意學生_____參加本校辦理體控班，全程配合老師的課程指導，以達到有效體位控制之目標。本人亦將配合注意其日常飲食行為，避免攝取過多熱量與脂肪，多鼓勵參與活動。

p. s. 若學童本身有心臟病等特殊疾病，請家長審慎評估是否同意參加。

疾病史：

1. 無

2. 有 本人子女之疾病史如下： 1. 心臟病 2. 氣喘 3. 肝病

4. 腎臟病。

家長簽名：_____ 聯絡電話：_____ 與學生關係：_____

若學童已參加學校合唱團，因時間重複，則不建議參加本活動

112學年度健康體重班課程表

日期		課程名稱	上課地點	授課老師	備註
10/2	星期一	開幕式+健康講座	大辦公室	周生民主任	護理師
10/5	星期四	體能活動	運動場所	護理師	帶水壺、毛巾
10/9		雙十節放假		暫停一次	
10/12	星期四	體能活動	運動場所	謝妮庭	帶水壺、毛巾
10/16		第一次成績評量		暫停一次	
10/19~10/27		全運會停課			
10/30	星期一	四年級螻蟲說明會		暫停一次	帶水壺、毛巾
11/2	星期四	測量身高、體重+健走	健康中心	護理師	帶水壺、毛巾
11/6	星期一	體能活動	運動場所	謝妮庭	帶水壺、毛巾
11/9	星期四	體能活動	運動場所	林至丞	帶水壺、毛巾
11/13	星期一	體能活動	運動場所	謝妮庭	帶水壺、毛巾
11/16	星期四	體能活動	運動場所	林至丞	帶水壺、毛巾
11/20	星期一	營養教育講座	大辦公室	營養師	
11/23	星期四	體能活動	運動場所	林至丞	帶水壺、毛巾
11/27	星期一	體能活動	運動場所	謝妮庭	帶水壺、毛巾
11/30	星期四	體能活動	運動場所	林至丞	帶水壺、毛巾
12/4	星期一	運動會會前賽	暫停一次		
12/7	星期四	運動會預演	暫停一次		
12/11	星期一	運動會補假一天	暫停一次		
12/14	星期四	體能活動	運動場所	杜詩婷	帶水壺、毛巾
12/18	星期一	體能活動	運動場所	謝妮庭	帶水壺、毛巾
12/21	星期四	體能活動	運動場所	林至丞	帶水壺、毛巾
12/25	星期一	體能活動	運動場所	謝妮庭	帶水壺、毛巾
12/28	星期四	測量身高、體重+健走	運動場所	護理師	帶水壺、毛巾
		結業式 頒獎	大辦公室	護理師	

健康體控班學生 BMI 成效

年級	班級	學生	性別	9月			12月			BMI 比較值	
				身高	體重	BMI	身高	體重	BMI		
四	7	林0甯	女	135.1	40.2	22	139.7	40.1	20.5	-1.5	
四	2	黃0宸	男	136.6	40	21.4	139.7	39.8	20.3	-1.1	
四	6	陳0晴	女	144.9	43	20.5	148.3	42.6	19.4	-1.1	
四	6	蕭0賢	男	142.3	50.8	25.1	144.7	49.9	24.1	-1.0	
四	5	周0樑	男	145.5	55.4	26.2	148.8	55.9	25.2	-1.0	
四	6	聶0綦	女	128.3	31.6	19.2	129.5	31.2	18.5	-0.7	
四	6	張0耀	男	133.3	41.3	23.2	135.9	41.6	22.5	-0.7	
四	1	買0聖	男	143.6	50.3	24.4	145.3	50	23.8	-0.6	
四	6	黃0岑	女	145.4	40.7	19.3	147.9	41	18.7	-0.6	
四	1	廖0昕	女	140.3	43.4	22	142.1	43.2	21.4	-0.6	
四	6	陳0雅	女	148	45.2	20.6	149.7	45.1	20.0	-0.6	
四	2	羅0逸	男	135.7	38.1	20.7	138	38.4	20.2	-0.5	
四	1	鄭0涵	女	136.8	48.8	26.1	139.3	49.5	25.6	-0.5	
四	4	曹0維	男	146.8	56.6	26.3	150	58.4	26.0	-0.3	
四	3	洪0祥	男	133.1	37.5	21.2	136	38.8	21.0	-0.2	
四	3	吳0薇	女	135.4	37.2	20.3	138.6	38.8	20.1	-0.2	
四	6	羅0駿	男	132	38	21.8	133	38.3	21.7	-0.1	
四	1	江0芊	女	140.4	45.8	23.2	143.8	48.3	23.3	0.1	
四	5	吳0翎	女	147.4	48.6	22.4	149.3	50.1	22.6	0.2	
四	1	謝0祥	男	146.3	55.1	25.7	148.3	56.8	25.9	0.2	
四	5	陳0穎	男	148.3	49.3	22.4	150.8	52	22.8	0.4	
四	2	林0邑	男	143.7	45.9	22.2	144.3	46.9	22.6	0.4	
四	5	曾0莘	女	147.6	51.5	23.6	152	55.6	24.1	0.5	
四	3	黃0嘉	男	141.7	58.2	29	144	61.9	29.9	0.9	
四	3	廖0慶	男	142.7	52.5	25.8	144.9	56.2	26.7	0.9	
四	4	郭0盼	男	140.9	50	25.2	141.8	52.9	26.2	1.0	
平均				23.1			平均			22.8	-0.3

(陸)、活動檢討

1. 每週增加星期一和星期四早自修，加上星期五早自修為全班樂活時間，讓學生參與班上團體活動，額外的抽離活動會讓部分學童覺得被標籤化。
2. 課程內容規劃沒有固定課程採隨機式，兩位老師的課程，學生比較喜歡星期四的籃球課。

(柒)、評估成效

為期將近兩個月的活動，透過增加學童的活動量，學童兩個月後體適能明顯改善，**BMI 平均降0.3**，接近預期的目標。

肆、成效：

一、藉由教育局和學校推出的計畫，讓學生自主增加運動量，雖然不像另外增加課程在短期內看到很好的成果，但養成學生比日常生活活動量增加的規律活動，可以更長遠看到學生的改變。

伍、分析改進：

一、雖然希望學生自主增加運動量，但仍須導師和家長的配合。

二、改進策略：

請家長能確實配合學校政策合作，於寒、暑假期間協助控制飲食與規律運動習慣，對於體重控制良好學生，給予大大的獎勵。

110學年度臺南市各級學校體適能飲食教育行動計劃期末成果前3名及績優學校名單

組別	A組	B組	C組
第一名	安業國小	東陽國小	日新國小
第二名	光復生態實小 賀建國小	小新國小 下營國小	新進國小 億載國小
第三名	仁光國小 竹橋國中 文山國小	東興國小 培文國小 新南國小	海東國小 協進國小 進學國小

111學年度臺南市各級學校體適能飲食教育行動計劃期末成果前3名及績優學校名單

組別	A組	B組	C組
第一名	國小組 仁光國小 國中組 官田國中 佳興國中	國小組 東興國小 國中組 善化國中	國小組 新進國小 國中組 金城國中
第二名	國小組 光復生態實小 新山國小 國中組 竹橋國中	國小組 官田國小 子龍國小 國中組 文賢國中	國小組 日新國小 小新國小 國中組 民德國中
第三名	國小組 文山國小 鎮海國小 口埤實小 國中組 成功國中	國小組 新南國小 下營國小 公園國小 國中組 仁德國中	國小組 進學國小 協進國小 安慶國小 國中組 安南國中

學生健康護照



【學生生活活力的紀錄表】102學年度第一學期

學生生活活力的內容	週次	日期	分數(個數、圈數)					週合計	見證人
			一	二	三	四	五		
1.每天(運動)30分鐘(如:跳繩、有線、呼拉圈)	三	9/4-9/10	5	5	5	5	5	25	劉文芳
	四	9/11-9/17	5	5	5	5	5	25	
2.每天(喝)足(白開水)1000cc	五	9/18-9/24	5	5	5	5	5	25	劉文芳
	六	9/25-9/31	5	5	5	5	5	25	
3.每天(吃)至少(水果)200g	七	10/2-10/8	5	5	5	5	5	25	劉文芳
	八	10/9-10/15	5	5	5	5	5	25	
4.每天(吃)至少(蔬菜)200g	九	10/16-10/22	5	5	5	5	5	25	劉文芳
	十	10/23-10/29	5	5	5	5	5	25	
5.每天(睡)足(睡眠)8小時	十一	10/30-11/5	5	5	5	5	5	25	劉文芳
	十二	11/6-11/12	4	3	1	1	1	10	
6.每天(吃)至少(蛋白質)50g	十三	11/13-11/19	4	3	1	1	1	10	劉文芳
	十四	11/20-11/26	1	1	2	3	1	7	
7.每天(吃)至少(全穀)50g	十五	11/27-12/3	2	1	3	4	3	15	劉文芳
	十六	12/4-12/10	5	1	4	3	2	17	
8.每天(吃)至少(豆)50g	十七	12/11-12/17	3	4	5	1	2	15	劉文芳
	十八	12/18-12/24	4	1	3	5	1	14	
9.每天(吃)至少(肉類)50g	十九	12/25-12/31	2	1	5	4	3	15	劉文芳
	二十	1/1-1/7	2	1	5	4	3	15	

1.每天(喝)足(開水)1000cc
2.每天(吃)至少(水果)200g
3.每天(吃)至少(蔬菜)200g
4.每天(吃)至少(蛋白質)50g
5.每天(吃)至少(全穀)50g
6.每天(吃)至少(豆)50g
7.每天(吃)至少(肉類)50g

【我的「跑」步「摺」】

一、暖身運動
跑前的熱身非常重要，適當而充分的熱身，可預防運動傷害。每次慢跑前，先跑5-10分鐘的柔軟操、伸展運動，再逐漸增加運動強度，避免運動傷害。

二、我的跑步摺
1.本活動由學生利用課餘活動時間自主完成，每天跑完的圈數請登記在表。
2.每周一圈(200M)

年級	建議圈數	年級	建議圈數
小一	1天跑1圈	小四	1天跑1圈
小二	1天跑2圈	小五	1天跑2圈
小三	1天跑3圈	小六	1天跑3圈

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	一週合計圈數
4 (5)圈	5 (5)圈	5 (5)圈	3 (5)圈	8 (5)圈	9 (5)圈	10 (5)圈	35
11 (5)圈	12 (5)圈	13 (5)圈	14 (5)圈	15 (5)圈	16 (5)圈	17 (5)圈	113
18 (5)圈	19 (5)圈	20 (5)圈	21 (5)圈	22 (5)圈	23 (5)圈	24 (5)圈	155
25 (5)圈	26 (5)圈	27 (5)圈	28 (5)圈	29 (5)圈	30 (5)圈	31 (5)圈	207
9月總計							【135】圈

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	一週合計圈數
2 (5)圈	3 (5)圈	4 (5)圈	5 (5)圈	6 (5)圈	7 (5)圈	8 (5)圈	30
9 (5)圈	10 (5)圈	11 (5)圈	12 (5)圈	13 (5)圈	14 (5)圈	15 (5)圈	63
16 (5)圈	17 (5)圈	18 (5)圈	19 (5)圈	20 (5)圈	21 (5)圈	22 (5)圈	96
23 (5)圈	24 (5)圈	25 (5)圈	26 (5)圈	27 (5)圈	28 (5)圈	29 (5)圈	129
30 (5)圈	31 (5)圈						162
10月總計							【165】圈

【我的「跑」步「摺」】

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	一週合計圈數
		1 (5)圈	2 (5)圈	3 (5)圈	4 (5)圈	5 (5)圈	20
6 (5)圈	7 (5)圈	8 (5)圈	9 (5)圈	10 (5)圈	11 (5)圈	12 (5)圈	53
13 (5)圈	14 (5)圈	15 (5)圈	16 (5)圈	17 (5)圈	18 (5)圈	19 (5)圈	86
20 (5)圈	21 (5)圈	22 (5)圈	23 (5)圈	24 (5)圈	25 (5)圈	26 (5)圈	119
27 (5)圈	28 (5)圈	29 (5)圈	30 (5)圈				152
11月總計							【152】圈

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	一週合計圈數
				1 (5)圈	2 (5)圈	3 (5)圈	15
4 (5)圈	5 (5)圈	6 (5)圈	7 (5)圈	8 (5)圈	9 (5)圈	10 (5)圈	48
11 (5)圈	12 (5)圈	13 (5)圈	14 (5)圈	15 (5)圈	16 (5)圈	17 (5)圈	81
18 (5)圈	19 (5)圈	20 (5)圈	21 (5)圈	22 (5)圈	23 (5)圈	24 (5)圈	114
25 (5)圈	26 (5)圈	27 (5)圈	28 (5)圈	29 (5)圈	30 (5)圈	31 (5)圈	147
12月總計							【147】圈

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	一週合計圈數
1 (5)圈	2 (5)圈	3 (5)圈	4 (5)圈	5 (5)圈	6 (5)圈	7 (5)圈	30
8 (5)圈	9 (5)圈	10 (5)圈	11 (5)圈	12 (5)圈	13 (5)圈	14 (5)圈	63
15 (5)圈	16 (5)圈	17 (5)圈	18 (5)圈	19 (5)圈	20 (5)圈	21 (5)圈	96
22 (5)圈	23 (5)圈	24 (5)圈	25 (5)圈	26 (5)圈	27 (5)圈	28 (5)圈	129
29 (5)圈	30 (5)圈						162
1月總計							【162】圈

臺南市112學年度 進學國民小學 健康體位
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱：健康體位班				
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112/10/1~112/12/31	參加人數	28	0	0
簡述活動內容	健康體控班說明和相關課程活動			
				
開幕式	健康講座			
				
健康講座	健康講座			



校園健走



校園健走



伸展運動



伸展運動



跳繩



跳繩



玩呼拉圈



玩呼拉圈



擲飛盤運動



擲飛盤運動



肌肉協調運動



肌肉協調運動



投擲樂樂棒球



投擲樂樂棒球



營養教育



營養教育



籃球運動



籃球運動



肌肉協調運動



肌肉協調運動



籃球運動



籃球運動



籃球運動



籃球運動



肌肉協調運動



肌肉協調運動



結業式



結業式



頒獎



頒獎



頒獎



校長勉勵

健康體位

健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康教育宣導教育			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112. 03. 02	參加人數	172	0	8
簡述活動內容	影片欣賞-均衡飲食金國王的環遊旅程			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



健康體位

健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康體位樂活時間			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
全學年	參加人數	941	0	40
簡述活動內容	每週四、五早自修樂活時間，由老師帶領學師走出室外進行各項活動			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



健康體位

健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	食育教育			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112/12/9	參加人數	941	300	100
簡述活動內容	進學國小運動會～營養教育			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



健康體位

健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	多元的課後運動性社團			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
全學年	參加人數	約350	0	0
簡述活動內容	學校全學年包含上、下學期和寒、暑假皆會辦理多元的運動性社團，讓學生於課後能繼續運動			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
籃球	羽球			
				
扯鈴	直排輪			



流行創意舞



桌球



跆拳道



跆拳道



樂樂足球



樂樂足球

健康體位

健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	一月一運動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
全學年	參加人數	941	0	2
簡述活動內容	學校全學年體育組辦理全校性運動競賽活動			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：小鐵人三項之跑步比賽



說明：小鐵人三項之跳繩比賽



健身操比賽



健身操比賽



跳繩比賽



跳繩比賽

健康體位

健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	兒童節闖關活動～學務處（健康 Go Go Go）			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113.04.02	參加人數	941	0	0
簡述活動內容	慶祝兒童節，辦理闖關活動，將記步器綁在學童手臂，透過30秒跑步，記步器數字達50下以上就可過關。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

