

臺南市月津國小 107 學年度健康體位改善計畫

壹、依據：

- 一、臺南市107學年度健康促進學校計畫。
- 二、臺南市政府教育局 107 年 9 月 28 日南市教安(二)字第 1071073101 號函。

貳、目標：

- 一、營造師生健康體位之關注及建立健康體位意識價值觀。
- 二、引導師生養成健康飲食習慣及觀念。
- 三、建置本校學童體位監測系統及追蹤管理。
- 四、提供個案學童適當的健康體位知能輔導。

參、實施期間

肆、計畫內容與實施策略：

一、學校衛生政策

- (一)召開學校健康促進委員會會議。
- (二)成立健康促進學校「健康體位」工作小組。
- (三)擬定健康飲食體位控制行動方案與工作時程表。

二、健康生活技能教學與活動

- (一)將健康體位議題的五大核心能力以生活技能融入課程。
- (二)辦理健康飲食健(每日五蔬果)及健康體位專題宣導。
- (三)課程中教導學生不良飲食習慣所造成之不良影響。
- (四)上學期規劃體育週活動、下學期規劃運動會。
- (五)辦理健康體位學藝競賽。
- (六)鼓勵學生每日運動累計 30 分鐘。
- (七)辦理健康飲食體位闖關評量。

三、健康服務

- (一)測量學生身高、體重、BMI 值，篩選體位不良之學童列案管理。
- (二)針對體位不良之學童，進行定期測量及飲食運動指導及追蹤關懷。
- (三)成立健康體控班，協助學童擬定健康體位計畫。
- (四)結合衛生單位、社區、民間團體辦理親子均衡飲食、健康體位講座。

四、學校物質環境

- (一)加強午餐食材及廚房衛生監督與管理。
- (二)每週午餐均提供菜色、熱量及營養分析給各班並公告於學校網站。
- (三)定期維護飲水機與水塔，提供安全飲用水。
- (四)於健康教育櫥窗張貼天天五蔬果均衡飲食等相關衛教海報宣導。
- (五)學校老師不提供含糖飲料及零食當獎勵。
- (六)鼓勵學生在校多喝白開水，少喝含糖飲料。
- (七)布置健康體位、均衡飲食宣導專欄，營造支持性環境。

五、學校社會環境

- (一)發展多元體育社團，如羽球、舞蹈、柔道、直排輪及舞獅社團。
- (二)下課多鼓勵小朋友至室外運動，不要待在教室裏。
- (三)辦理教師均衡飲食、健康體位研習。
 1. 指導學生注重日常飲食情況，並結合學生家長改善學生不良飲食習慣。
 2. 學校午餐用餐習慣、不偏食均衡飲食指導。
- (四)訂定健康生活守則及健康促進獎勵辦法。
 1. 體重控制良好之學童，學期末可獲頒獎狀及小禮物以示鼓勵。
 2. 針對持之以恆實施體重控制之學生，給予獎勵，期許學生建立自發性、持續性地實施體重控制。

六、社區關係

- (一)辦理健康飲食家長講座。
- (二)於親師座談會宣導「健康飲食理想體位」的重要性。
- (三)透過聯絡簿、親師座談等機制，提醒學生家長落實動態生活及健康飲食。
- (四)辦理親子運動會，推動健康飲食及運動環境，建構健康的社區。
- (五)開放學校運動場等運動設施，以提供社區民眾運動環境。
- (六)操場設置運動消耗熱量標示牌，促進社區民眾與學生養成規律運動的生活習慣。

伍、講師授課內容：

一、健康體控班學生

課程名稱	體重控制班運動指導
預定辦理日期	108年2月~5月(共12次)
授課時間	16:00~16:40
講師	內聘
授課對象	體重控制班學生

二、教師及家長

課程名稱	親子健康體位講座	教師健康體位研習	健康飲食家長講座
預定辦理日期	108年3月	108年2月	108年4月
授課時間	8:00~8:50(1節)	13:30~14:20(1節)	9:00~10:30(2節)
講師	內聘	內聘	內聘
授課對象	家長及學生	教師	本校家長

陸、工作小組人力配置：

計畫職稱	姓名	職稱	工作執掌
主任委員	楊淑敏	校長	綜理並主持計畫
副主任委員	吳永清	教導主任	1. 研究策劃 2. 督導計畫執行並協助行政協調
副主任委員	張妙琳	總務主任	1. 經費審查核銷 2. 社區及學校資源之協調整合
執行秘書	翁宏霖	學務組長	1. 計畫擬定、協調執行 2. 活動策略設計及效果評價 3. 執行成果報告彙整撰寫
顧問		家長會長	1. 協助推展 2. 整合家長人力及提供社會資源協助
顧問	張倬甄	衛生所護理長	協助本校推動健康促進學校活動
研究人員	張暄諭	護理師	1. 身體健康狀況及需求評估 2. 健康服務策略執行及效果評價 3. 衛生單位及學校資源之協調整合 4. 辦理午餐營養教育事宜
研究人員	蔡淑真	事務組長	1. 校園環境設施營造及維護 2. 活動場地佈置
研究人員	康麗英	教學組長	1. 教學策略設計 2. 課程融入成效評價 3. 藝文競賽
研究人員	許文美	健體領域教師	1. 體適能評估 2. 活動策略設計、效果評價
研究人員	黃俊嘉	健體領域教師	1. 教學策略設計 2. 課程融入成效評價
研究人員	郭美杏	健體領域教師	1. 教學策略設計 2. 課程融入成效評價
研究人員	洪月秀	健體領域	1. 教學策略設計

		教師	2. 課程融入成效評價
協辦委員	翁美玉	衛生保健 志工	協助推展健康服務

柒、經費來源：107 學年度健康促進學校計畫相關經費項下支應。

捌、預期效益

- (一)建立學生對體重控制之正確知識，培養正確體重控制之觀念與行為。
- (二)全校學生體位過輕比率由 7.3%降至 6.3%。
- (三)全校學生體位過重比率由 13.4%降至 12.4%。
- (四)全校學生體位超重比率由 19.7%降至 18.7%。

玖、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

學務組長

教師兼
學務組長 翁宏霖

教導主任

教師兼
教導主任 吳永清

校長

月津國小
楊淑敏
校長

臺南市月津國民小學

107 學年度健康體位

輔導與推廣

成果報告

臺南市月津國民小學 107 學年度健康體位輔導與推廣成果

一、計畫摘要：

本計畫目的為發展具有本校特色之多元層面、多元計畫、多元評價的健康促動活動，期能增進全校教職員工生及社區民眾的健康。

本年度預計推動健康體位，由健康促進學校的六大範疇規劃，並在過程中檢討及修正計畫，評估計畫施行之成效與助益。

本計畫分二階段進行，第一階段先成立學校健康促進委員會，組織健康促進工作團隊。第二階段依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及執行計畫。選擇之策略為宣導、落實健康體位相關行為、體重監控與飲食指導。

二、依據：

(一) 臺南市 107 學年度健康促進學校計畫。

(二) 本校 107 學年度校務會議通過。

三、背景說明：

本校位處於臺南市鹽水區，創校於民國 33 年，校園面積約 2.9 公頃，目前一至六年級共有 10 班，幼兒園 2 班，學生數共 183 人，教職員工 34 人，以「主動學習、適性發展、型塑特色、關懷惜福」為學校發展願景，期望學生具有「創造力」、「品格力」、「行動力」、「國際觀」，為國家培育知書、達禮、健康活力、有氣質的下一代。學校每年訂定健康促進實施計畫，列入學校行事曆，融入教學計畫落實執行。

在 107 學年度，本校更希望加深加廣的推動健康體能及健康飲食，除了推動達到規律運動及午餐定量原則外，更希望學童建立生活中健康飲食的認知概念，推動學童除了認知外能夠以行動拒絕對身體不健康的食物。

(一) 月津國小 SWOT 分析與需求

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)	需求
地理環境	校園綠色植被面積廣大，有益學生身心學習發展	校園地勢較低，排水不良，容易淹水。	交通還算便利，生活機能佳	學生易就讀附近學校。	校園排水工程及校舍結構補強。

學校規模	校地面積 2.9 公頃，全校 10 班，學生共 127 人，活動空間寬敞。	學校規模不大，人力資源有限，行政工作繁重。	規劃完善，學生活動空間夠。	社區人口老化，新生逐年下降。	發展學校特色，提升教師專業。
硬體設備	校舍完整，專科教室完善。	中棟耐震係數不足急需補強。	校園排水工程及校舍結構補強。	設備老舊不堪用	教學設備及設施須逐年更新
教師資源	教師專業素質高，學習意願也高。	多位住家距離學校較遠，易產生人員異動。	教師具教育熱誠，配合度高，進行協同教學方便。	具有健康與體育領域專長師資不足。	辦理健康衛生相關領域研習。
行政人員	熱忱有活力，協調統整性高。	編制不足，教師兼業務多。	願意分工，有共同體的觀念。	老師普遍無意願	業務化繁為簡。
學生	大部分學生乖巧聽話，能聽從教師指示從事學習活動。	學習動機及專注力不足。	學校開辦各項社團，提供學生選擇及參與。	少數學生的家庭教育功能明顯失調，無法支持學生正常的學習活動。	持續爭取弱勢學童的資助。
家長	家長大部分都能主動協助學校推動各項校務及活動。	少部分家長因生活壓力，較少關心孩子學習狀況及學校運作情形	家長能透過多元管道和學校進行溝通。	少部分家長缺乏參與學生學習的動機。	加強親師溝通，親師合作
社區參與	熱心人士主動提供及協助學校活動進行。	社區每一位成員未必都會有參與學校事務的共識	學校積極協助社區發展活動，促進雙方良好關係。	有些意見可能無法達成共識。	積極建立溝通管道，以加強社區參與成效。
地方資源	有合作無間的大學資源，挹注教學及活動資源。	部分居民經濟能力較不佳。	以辦學績效爭取地方認同	部分地方資源，未能有效整合運用。	結合社區資源、發展學校特色等

表 1. 本校需求及特性 SWOT 分析

(二) 月津國小 107 學年度健康體位議題推動分析表

推動議題	學生健康現況	預期指標	執行策略
健康體位	依據學生健康資料分析結果106學年度體位適中率：52.80%。 過輕率：9.60%。 過重率：16.80% 超重率：20.80%	1. 107學年度提高學童體位適中率2%。 2. 過重率及超重率降低1%。 3. 過輕率降低1%。	1. 體育課程內容多元且正常教學。 2. 推展多元動態課後社團及學校社團。 3. 每週二次課間師生健身操。 4. 規畫辦理羽球、躲避球、樂樂棒、健康操、耐力跑等競賽，提升體適能。 5. 推動營養教育，重視健康飲食，養成規律運動習慣。 6. 落實推動健康體位五大核心能力 7. 實施健康體位班，培養「健康吃快樂動」的良好習慣。

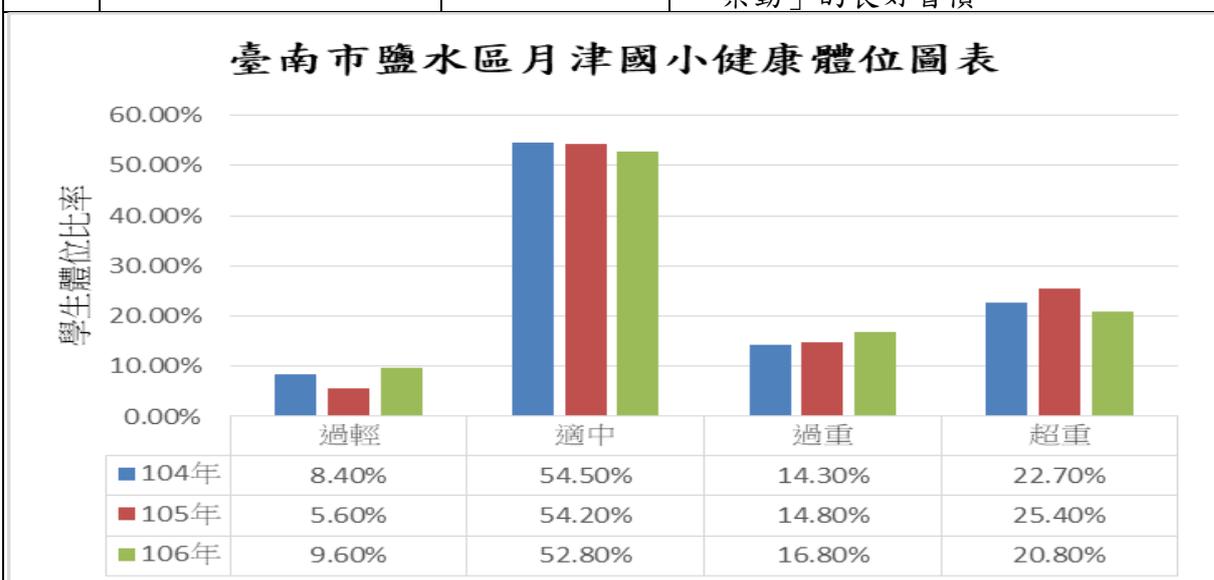


圖1. 健康體位分析比較表

表 2. 臺南市月津國小 104~106 學年度健康體位議題推動分析表

(三) 月津國小 105、106 學年度健康體位的診斷分析

項目	學年度	本校	臺南市	全國	推動原因
超重 (肥胖)	105 學年度	25.40%	16.10%	14.96%	過重及超重皆高於全國，為改變學生飲食生活習慣養成健康吃快樂動，需長期推動此議題，期望體位過重、超重比率皆能下降。
	106 學年度	20.80%	16.05%	14.81%	
過重	105 學年度	14.80%	13.84%	13.25%	
	106 學年度	16.80%	13.53%	12.99%	
適中	105 學年度	54.20%	62.46%	63.90%	
	106 學年度	52.80%	62.48%	63.95%	
過輕	105 學年度	5.60%	7.60%	7.88%	
	106 學年度	9.60%	7.94%	8.25%	

表 3. 臺南市月津國小 105、106 年度健康體位的診斷分析

四、計畫目的：

- (一) 降低過輕、過重、肥胖的學生比率，提昇 2%學生的適中比率。
- (二) 由健康檢查系統瞭解學生的健康體位狀況及臺南市 107 學年度健康促進學校健康體位議題問卷瞭解影響健康體位的相關因素。
- (三) 檢視學校的健康政策，強化學校健康教育功能。
- (四) 建立良好的健康物理、社會環境，營造學校、社區、家庭健康成長空間。
- (五) 提供優質的全校性策略及個案管理，培養師生運動習慣及健康飲食，提升健康體位。

五、實施目標

- (一) 政策層面：引領孩子多元學習、健康快樂、良好品德，結合學校願景規劃。
 1. 研定相關規定：召開學校健康促進委員會，研商學校健康促進計畫，並依據計畫期程，提供人力物力，臻於更完善的健康環境。
 2. 強化組織機能：藉由工作團隊、人力配置、工作分工、專責運作，提昇行政服務品質聯結社區資源建立和諧健康的校園文化。
- (二) 教育層面：運用課程教學及學校活動，使親、師、生各方面更健康。
 1. 課程設計：由課程發展委員會進行統整規劃，將選定之健康議題融入相關課程，進行教學與學習評量。
 2. 研習課程：辦理教師、社區民眾如何促進健康系列講座。
 3. 行事安排：調整學校行事，並規劃上下午較長時間的課間活動，推動有效健康體能活動。
 4. 活動推展：藉由推展各式健康活動，分析及記錄，增進師生健康知能與行為，增強親、師、生互動關係與家長及社區對學校的支持與合作。
 5. 媒體傳播：透過學校各管道（網站、廣播、海報文宣等）引導學校成員及家長的關心及參與。
 6. 結合社區機構辦理促進健康活動宣導。

六、具體實施歷程與策略：

本計畫自 107 年 11 月開始執行，由學校衛生政策、健康教學與活動、健康服務、學校物質環境、校園社會環境、社區關係等六大範疇全盤思索，將健康體位五大核心能力融入學校衛生政策及教學，全面啟動規劃、執行並定期檢討改進。相關具體策略及實施歷程如下，逐一文字說明，並檢附照片以佐證執行情況。

實施綱要	具體實施策略內容	主辦單位	協辦單位	工作期程
一、學校衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會會議、擬定計畫	教導處	健康中心	107.11
	2. 成立健康促進學校「健康體位」工作小組			
	3. 擬定健康飲食體位控制行動方案與工作時程表			
二、健康教學與活動	1. 將健康體位議題的五大核心能力以生活技能融入課程。	教導處	健康中心	107.12
	2. 辦理健康飲食(每日五蔬果)及健康體位專題宣導。	教導處	健康中心	107.12
	3. 課程中教導學生不良飲食習慣所造成之不良影響。	教導處	全體教師	經常性
	4. 推動多元運動課程及社團，強化健康體位。如成立羽球、舞蹈、柔道、直排輪及舞獅社團，提高孩童參與的興趣及運動的機會，提升體適能。	教導處	全體教師	經常性
	5. 辦理健康體位營養教育各項宣導及競賽活動(例如：學生朝會及運動會宣導活動，各項體育競賽及均衡飲食畫畫比賽)	教導處	健康中心	經常性
	6. 鼓勵學生在校多喝白開水，少喝含糖飲料	教導處	全體教師	經常性
三、健康服務	1. 實施全校師生體重檢查並統計分析	健康中心	全體師生	學期初
	2. 針對體位不良之學童，進行定期測量及飲食運動指導及追蹤關懷	健康中心	導師	經常性
	3. 成立健康體位班，協助學童擬定健康體位計畫	健康中心	全體師生	108.02
	4. 辦理教職員健康檢查	健康中心	全體師生	108.03
	5. 開放校園場地，提供社區及親師生課後運動	總務處	教導處	經常性
	6. 每週一蔬食日，每餐有蔬食。	健康中心	全體教職	經常性
四、學校物質環境	1. 加強午餐供應及廚房衛生監督與管理	健康中心	全體教職	經常性
	2. 每週午餐均提供菜色給各班級並公告於佈告欄及學校網站	健康中心	資訊組	經常性
	3. 各棟均設置有飲水機，並定期維護檢測、更換濾心	總務處		經常性
	4. 張貼均衡飲食健康體位等相關衛教海報於健康教育櫥窗。	教導處	健康中心	經常性
	5. 學校老師不提供含糖飲料及零食當獎勵。	教導處	全體教職	經常性
	6. 打造溫馨友善校園環境，強化健康體位優質場域	總務處	教導處	經常性
五、校園	1. 發展多元體育社團及學校團隊	教導處	全體教師	經常性
	2. 下課多鼓勵小朋友至室外運動	教導處	全體教師	經常性

實施綱要	具體實施策略內容	主辦單位	協辦單位	工作期程
社會環境	3. 辦理教職員工健康促進相關活動	教導處	健康中心	經常性
	4. 訂定健康生活守則及健康促進獎勵辦法	教導處	導師	經常性
六、社區關係	1. 親師座談會宣導「健康飲食理想體位」的重要性。	教導處	健康中心	108.03
	2. 辦理健康飲食家長講座。	教導處	健康中心	108.03
	3. 邀請社區民眾參與各項健康體位宣導及活動	教導處	健康中心	108.03
	4. 開放學校運動場等運動設施，以提供社區民眾運動環境	總務處	教導處	經常性
	5. 戶外教育踏查社區在地資源-	教導處	導師	經常性

(一) 策畫學校衛生政策：

1. 成立健康促進委員會：由校長擔任主任委員，處室主任擔任副主委，學務組長擔任執行秘書，家長會長擔任顧問，與其他行政人員及學校護理師、教師及社區資源代表共同組成。

2. 擬定健康體位實施計畫

臺南市月津國小 107 學年度健康促進學校健康體位議題計畫

壹、依據：

- 一、臺南市 107 學年度健康促進學校計畫。
- 二、臺南市政府教育局 107 年 9 月 28 日南市教安(二)字第 1071073101 號函。

貳、目標：

- 一、營造師生健康體位之關注及建立健康體位意識價值觀。
- 二、引導師生養成健康飲食習慣及觀念。
- 三、建置本校學童體位監測系統及追蹤管理。
- 四、提供個案學童適當的健康體位知能輔導。

參、實施期間

肆、計畫內容與實施策略：

- 一、學校衛生政策
 - (一)召開學校健康促進委員會會議。
 - (二)成立健康促進學校「健康體位」工作小組。
 - (三)擬定健康飲食體位控制行動方案與工作時程表。
- 二、健康生活技能教學與活動

五、學校社會環境

- (一)發展多元體育社團，如羽球、舞蹈、柔道、直排輪及舞獅社團。
- (二)下課多鼓勵小朋友至室外運動，不要待在教室裏。
- (三)辦理教師均衡飲食、健康體位研習。
 1. 指導學生注重日常飲食情況，並結合學生家長改善學生不良飲食習慣。
 2. 學校午餐用餐習慣、不偏食均衡飲食指導。
- (四)訂定健康生活守則及健康促進獎勵辦法。
 1. 體重控制良好之學童，學期末可獲頒獎狀及小禮物以示鼓勵。
 2. 針對持之以恆實施體重控制之學生，給予獎勵，期許學生建立自發性、持續性地實施體重控制。

六、社區關係

- (一)辦理健康飲食家長講座。
- (二)於親師座談會宣導「健康飲食理想體位」的重要性。
- (三)透過聯絡簿、親師座談等機制，提醒學生家長落實動態生活及健康飲食。
- (四)辦理親子運動會，推動健康飲食及運動環境，建構健康的社區。
- (五)開放學校運動場等運動設施，以提供社區民眾運動環境。
- (六)操場設置運動消耗熱量標示牌，促進社區民眾與學生養成規律運動的生活習慣。

伍、講師授課內容：

- 一、健康體位班學生

3. 成立健康促進學校「健康體位」工作小組

校長，二處主任、學務組、教務組、事務組、健體領域教師、家長代表、社區代表、護理師、營養師等組成「健康體位」工作小組，擬訂實施計畫、定期開會檢討、活動策略評估與資源整合。

健康體位工作小組定期開會檢討



4. 擬定健康飲食體位控制行動方案與工作時程

擬訂健康飲食體位班實施計畫，規劃體位控制方案、安排工作時程及教育課程。

月津國小學生健康體位班實施計畫

月津國小107學年度第二學期學生健康體位班營養教育計畫表

一、說明：

1. 配合臺南市教育局「推動健康促進計畫」。
2. 實施本校體位不良學生之專案管理計畫。
3. 養成學生正確飲食及規律運動習慣並期望能維持良好體位。

二、參加對象：3-6年級經學校健康中心檢測BMI值判定為體重過重、超重者。

三、實施時間：利用晨間、課間活動時間及健康體育課程。

四、活動時間：108年3月起至5月止【每天晨間活動時間及第二節下課】。

五、活動地點：月津國小。

六、活動內容：1. 飲食、運動狀況個別紀錄、指導。

2. 每週2-3次固定運動。

星期日期	一	二	三	四	五
準備週 2/25-3/1	1. 發通知收集個案 2. 課程安排及規畫				
第一週 3/4-3/8	飲食指導 運動教學		運動教學		運動教學 身高體重測量
第二週 3/11-3/15	飲食指導 運動教學		運動教學		運動教學 身高體重測量
第三週 3/18-3/22	飲食指導 運動教學		運動教學		運動教學 身高體重測量
第四週 3/25-3/29	飲食指導 運動教學		運動教學		運動教學 身高體重測量
第五週 4/1-4/5	飲食指導 運動教學		運動教學		運動教學 身高體重測量
第六週	飲食指導		運動教學		運動教學

5. 透過本校健康促進委員會進行現況分級及調查，評估需求。

(1). 運用健康檢查系統決定本校體位問題、落點、決定目標、確定成效。

體位	本校 106	臺南市 106	全國 106	是否有問題
肥胖	20.80%	16.05%	14.81%	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
過重	16.80%	13.53%	12.99%	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
過重+肥胖	37.60%	29.58%	27.80%	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
適中	52.80%	62.48%	63.95%	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
過輕	9.60%	7.94%	8.25%	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

表 4. 106 年度體位的診斷：國小生體位分佈百分比

(2). 對同一批人連續追蹤四年，發現越高年級適中率一直往下降。

體位	104 年 2 年級	105 年 3 年級	106 年 4 年級	107 年 5 年級
肥胖	25.0%	24.0%	20.0%	19.2%
過重	8.3%	12.0%	16.0%	19.2%
過重+肥胖	33.33%	36.00%	36.00%	38.46%
適中	58.3%	52.0%	52.0%	50.0%
過輕	8.3%	12.0%	12.0%	11.5%

表 5. 長期追蹤同一批學生體位(目前為月津國小 5 年級為例)

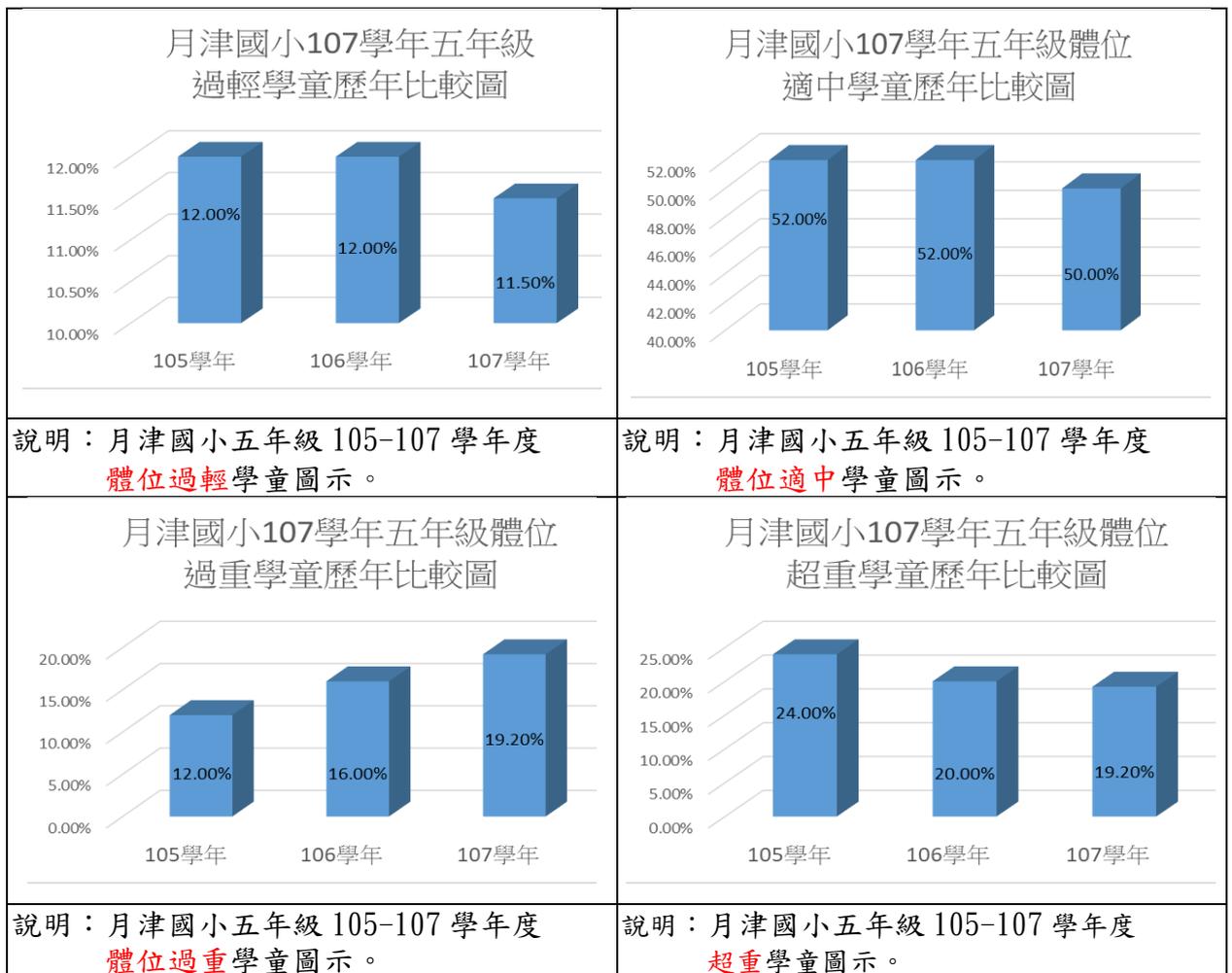


表 6. 月津國小五年級 105-107 學年度體位比較表

- (3). 運用「臺南市 107 學年度健康促進學校健康體位議題問卷」決定學校推動重點、成效。請五年級 2 個班做此問卷，了解學校的問題何在，研擬策略。(前測：107 年 11 月；後測：108 年 4 月)
- (4). 健康中心針對三~六年級體位不良學生造冊列管，進行每周 BMI 監測，了解學生個別問題，並針對三~六年級個別個案學生進行個案管理。

(5). 行為監測追蹤時程

項目	目的	資源	對象			負責單位
			全校五級學生		三~六年級體位不良學生	
身高體重	了解落點、決定目標、確定成效		107年11月	108年5月	108年3月~4月 每週1次	健康中心
健康行為	決定學校推動重點、成效	臺南市107學年度健康促進學校健康體位議題問卷	107年11月	108年5月		衛生組
	學生個案管理	健康中心每週BMI監測			三~六年級重點學生每週追蹤	健康中心
體適能	了解學生狀況調整執行策略	完整體適能心肺適能	上學期	下學期		體育組

表 7. 行為監測追蹤時程

6. 配合健康體位議題決定實施目標及策略。學務組長進行臺南市健康促進學校健康體位議題問卷前後測，並運用下表決定學校目標值。

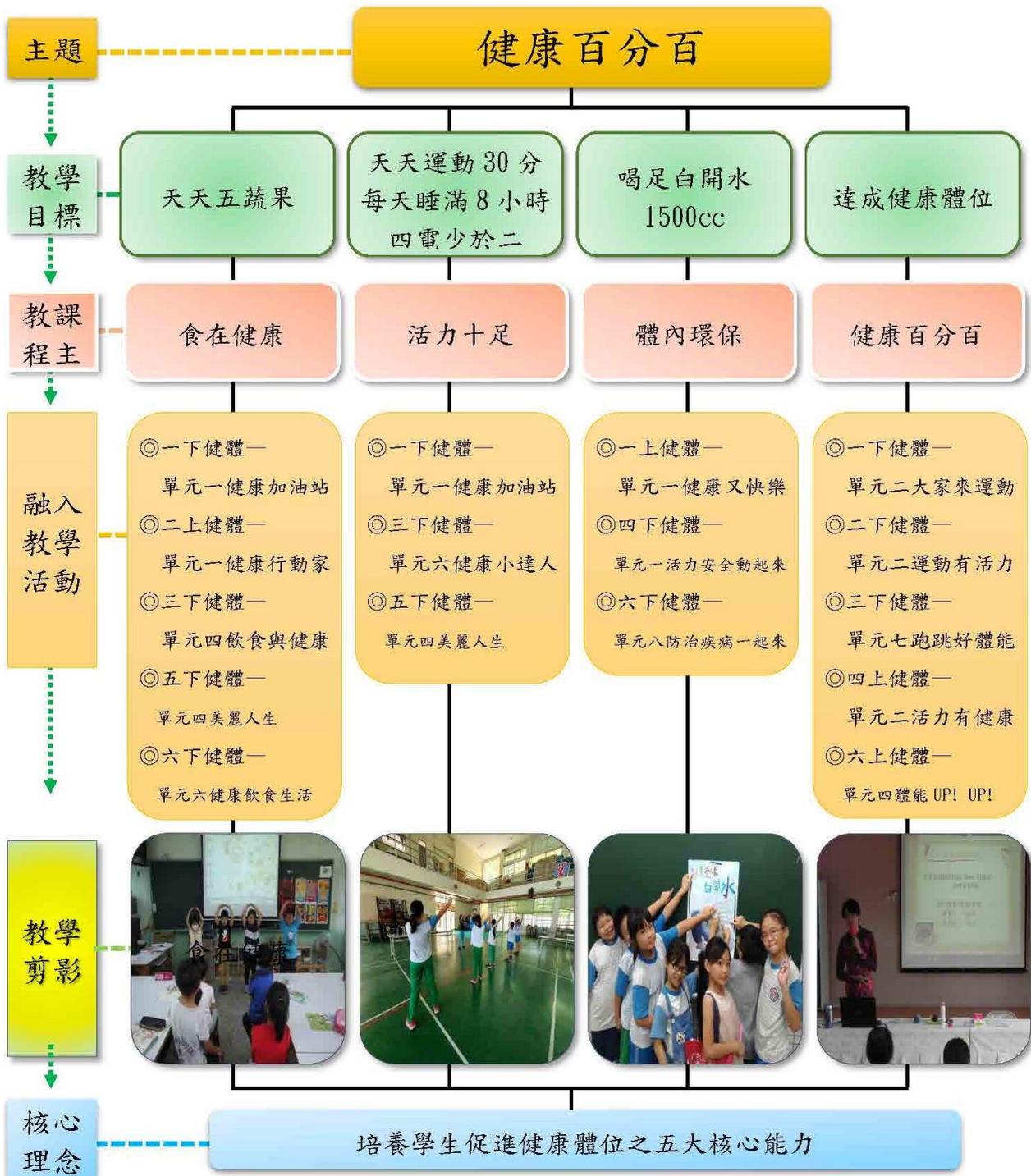
	每天睡滿8小時	在校午餐理想蔬菜量達成率	天喝白開水 1500 CC	每日運動半小時 平均達成率
104 年月津前測	76.48%	67.65%	38.24%	55.88%
104 年月津後測	50%	61.76%	52.94%	47.06%
105 年月津前測	62.96%	40.74%	40.74%	40.74%
105 年月津後測	62.96%	51.85%	70.37%	55.56%
	每天睡滿8小時	天天3蔬	天喝白開水 1500 CC	每每週運動210分鐘
106 年月津前測	63.64%	63.64%	63.64%	59.09%
106 年月津後測	77.27%	45.45%	54.55%	45.45%
107 年月津前測	73.08%	57.69%	57.69%	38.46%
107 年月津後測	88.46%	50%	65.38%	53.85%

表 8. 行為監測目標

(二) 健康教學與活動

1. 設計教學模組，將健康體位議題融入教學活動。

月津國小健康體位教學模組



2. 辦理健康飲食（每日五蔬果）及健康體位專題宣導並列入學校行事曆

(1) 學校行事曆

<p>四</p> <p>03/03</p> <p>03/09</p>	<p>1. 建構最需要關懷輔導網絡學校。</p> <p>2. 03/07(四)三校聯展佈展。</p> <p>3. 03/08(五)-03/17(日)三校聯展。</p> <p>4. 03/09(六)上午10點三校聯展開幕茶會-文化中心。</p>	<p>1. 教育部本土語言網站填報。</p> <p>2. 03/16(五)第一次成語檢測。</p> <p>3. 導師會議。</p> <p>4. 03/08(五)第一次成語檢測。</p> <p>5. 導師會議。</p>	<p>1. 交通安全教育週。</p> <p>2. 推展義工組織、活動。</p> <p>3. 建立單親家庭資料追蹤輔導。</p> <p>4. 調查學生騎腳踏車及走路上學人數比率(社教科)。</p> <p>5. 03/05(二)健康體位宣導。</p> <p>6. 03/08(五)19:00家長「學生體重控制講座」。</p>
------------------------------------	---	--	--

(2) 健康體位及健康飲食（每日五蔬果）專題宣導

健康體位宣導



健康體位宣導



健康飲食（每日五蔬果）宣導



健康飲食（每日五蔬果）宣導



3. 課程中教導學生不良健康習慣所造成之後遺症

強化衛生習慣(如勤洗手等)，增加抵抗力



蔬果教育，均衡飲食，改進挑食習慣



4. 推動多元運動課程及社團，激發學習動機，強化健康體位

柔道社團



羽球社團



舞獅社團



蛇板社團



5. 辦理健康體位各項宣導活動、各項體育競賽及健康體位畫畫比賽

(1)朝會健康體位宣導-每天運動 30 分



朝會健康體位宣導-天天五蔬果



(2)朝會時學生健康體位宣導短劇



演出多運動身體才健康



(3)運動會健康體位宣導-天天五蔬果



運動會健康體位宣導-每天運動 30 分



(4) 鼓勵學生每日運動-晨間跑步



鼓勵學生每日運動-課間活動健身操



(5) 辦理運動競賽，提高孩童運動的機會

樂樂棒比賽



跑步競賽

躲避球比賽



(6) 寒暑假冬夏令營-設計動態活動強化健康體位

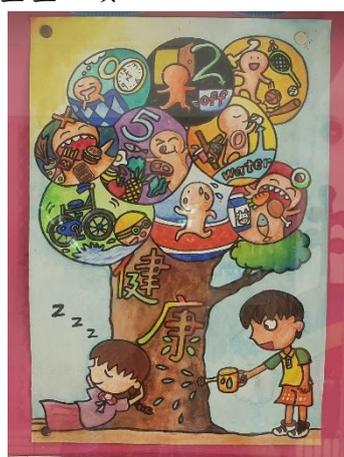


(7)定期營養教育宣導

天天五蔬果



(8)辦理均衡飲食理想體位畫畫比賽



6. 鼓勵學生在校多喝白開水，少喝含糖飲料

全校師生鼓勵帶杯子或空水壺在校內裝飲水機的水，飲足 1500CC。



(三) 健康服務

1. 實施全校學生體重檢查並統計分析，對同一批人連續追蹤四年。

(1). 運用健康檢查系統決定本校體位問題、落點、決定目標、確定成效。

體位	本校 106	臺南市 106	全國 106	是否有問題
肥胖	20.80%	16.05%	14.81%	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
過重	16.80%	13.53%	12.99%	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
過重+肥胖	37.60%	29.58%	27.80%	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
適中	52.80%	62.48%	63.95%	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
過輕	9.60%	7.94%	8.25%	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

表 9.106 年度體位的診斷：國小生體位分佈百分比

(2). 對同一批人連續追蹤四年，發現越高年級適中率一直往下降。

體位	104 年 2 年 級	105 年 3 年 級	106 年 4 年級	107 年 5 年級
肥胖	25.0%	24.0%	20.0%	19.2%
過重	8.3%	12.0%	16.0%	19.2%
過重+肥胖	33.33%	36.00%	36.00%	38.46%
適中	58.3%	52.0%	52.0%	50.0%
過輕	8.3%	12.0%	12.0%	11.5%

表 10. 長期追蹤同一批學生體位(107 學年度為月津國小 5 年級為例)

2. 擬定五年級需求評估並實施前測 (9 月初) 與後測 (4 月底)。

體位	107 年 9 月	108 年 4 月
肥胖	18.52%	22.22%
過重	18.52%	14.81%
過重+肥胖	37.04%	37.04%
適中	51.85%	59.26%
過輕	11.11%	3.7%

3. 成立健康體位班，協助學童擬定健康體重計畫

月津國小學生健康體位班實施計畫

一、說明：

1. 配合臺南市教育局「推動健康促進計畫」。
2. 實施本校體位不良學生之專案管理計畫。
3. 養成學生正確飲食及規律運動習慣並期望能維持良好體位。

二、參加對象：3-6年級經學校健康中心檢測BMI值判定為體重過重、超重者。

三、實施時間：利用晨間、課間活動時間及健康體育課程。

四、活動時間：108年3月起至5月止【每天晨間活動時間及第二節下課】。

五、活動地點：月津國小。

六、活動內容：1. 飲食、運動狀況個別紀錄、指導。

2. 每週2-3次固定運動。

月津國小107學年度第二學期學生健康體位班營養教育計畫表

星期 日期	一	二	三	四	五
準備週 2/25-3/1	1. 發通知收集個案 2. 課程安排及規畫				
第一週 3/4-3/8	飲食指導 運動教學		運動教學		運動教學 身高體重測量
第二週 3/11-3/15	飲食指導 運動教學		運動教學		運動教學 身高體重測量
第三週 3/18-3/22	飲食指導 運動教學		運動教學		運動教學 身高體重測量
第四週 3/25-3/29	飲食指導 運動教學		運動教學		運動教學 身高體重測量
第五週 4/1-4/5	飲食指導 運動教學		運動教學		運動教學 身高體重測量
第六週	飲食指導		運動教學		運動教學

4. 邀請體位不良之學生參與健康體位班

健康體位班安排定期運動



健康體位班晨間定期跑步



室內韻律操課程



營養師進行營養教育指導均衡飲食



5. 健康體位班每週測量身高體重



6. 辦理教職員健康檢查。



7. 開放校園場地，提供親師生及在地區民運動場所及體育競賽場地。

開放校園場地



鼓勵社區、親師生到校運動



8. 每週一蔬食日，每餐有蔬食。

每週四蔬食日

本週午餐食譜

日期	菜名	備註
11/11	香煎排骨飯	排骨(豬肋排)
11/12	麻婆豆腐	肉末、豆腐、蔥
11/13	香酥排骨	排骨(豬肋排)
11/14	香酥排骨	排骨(豬肋排)
11/15	香酥排骨	排骨(豬肋排)
11/16	香酥排骨	排骨(豬肋排)
11/17	香酥排骨	排骨(豬肋排)
11/18	香酥排骨	排骨(豬肋排)
11/19	香酥排骨	排骨(豬肋排)
11/20	香酥排骨	排骨(豬肋排)

每餐設計營養蔬食



(四) 學校物質環境

1. 加強午餐供應及廚房衛生監督與管理

午餐衛生自主管理檢查

107(下)臺南市月津國小午餐衛生自主管理檢查表
合格：△ 待改善：△ 不合格：×

項目	日期					
	一	二	三	四	五	六
1.作業場所地面保持清潔，無積水及塵土殘積。	△	△	△	△	△	△
2.排水系統暢通無異味。	△	△	△	△	△	△
3.牆壁、天花板無污漬、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
4.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
5.作業場所內無積水及塵土殘積。	△	△	△	△	△	△
6.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
7.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
8.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
9.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
10.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
11.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
12.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
13.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
14.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
15.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
16.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
17.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
18.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
19.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
20.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
21.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
22.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
23.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
24.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
25.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
26.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
27.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
28.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
29.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
30.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
31.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
32.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
33.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
34.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
35.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
36.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
37.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
38.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
39.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
40.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
41.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
42.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
43.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
44.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
45.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
46.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
47.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
48.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
49.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
50.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
51.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
52.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
53.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
54.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
55.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
56.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
57.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
58.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
59.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
60.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
61.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
62.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
63.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
64.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
65.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
66.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
67.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
68.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
69.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
70.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
71.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
72.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
73.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
74.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
75.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
76.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
77.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
78.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
79.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
80.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
81.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
82.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
83.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
84.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
85.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
86.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
87.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
88.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
89.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
90.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
91.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
92.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
93.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
94.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
95.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
96.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
97.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
98.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
99.廁所無異味、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△
100.作業場所無積水、無污痕、無污痕、無污痕。	△	△	△	△	△	△

午餐執事：[簽名] 廚工簽名：[簽名]
總務主任：[簽名] 校長：[簽名]

餐具清潔自主管理檢測

餐具清潔度自主管理檢測紀錄
(197) (197) (197)

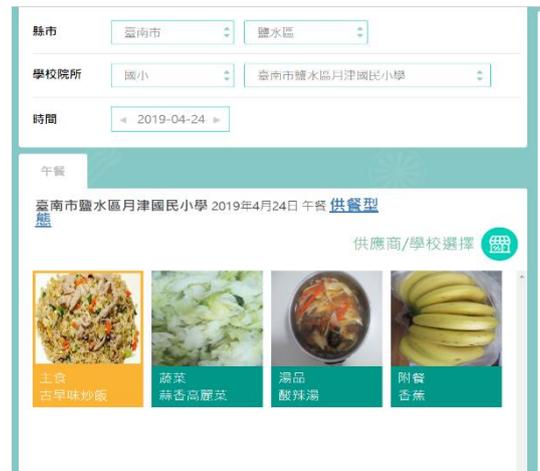
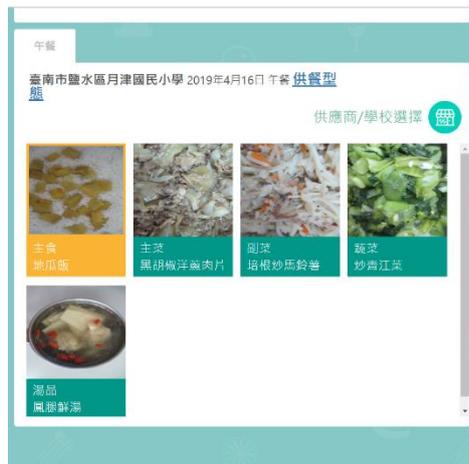
檢查頻率：1次/每週

選別	抽驗日期	檢查器具	澱粉性殘留		脂肪性殘留		備註
			合格	不合格	合格	不合格	
1	9/5	鋼匙勺柄	✓		✓		
2	9/12	鋼匙勺柄	✓		✓		
3	9/19	鋼匙勺柄	✓		✓		
4	9/26	鋼匙勺柄	✓		✓		暫行驗合格
5	10/3	鋼匙勺柄	✓		✓		暫行驗合格
6	10/11	鋼匙勺柄	✓		✓		暫行驗合格
7	10/19	鋼匙勺柄	✓		✓		暫行驗合格

異常原因檢討： 改進措施：

標準值：
1. 澱粉性殘留檢查(碘試劑)：合格-維持無黃褐色；不合格-藍紫色反應。
2. 脂肪性殘留檢查(蘇丹3號或4號)：合格-無顯色反應；不合格-紅色斑點。

2. 每週午餐均提供菜色給各班並公告於學校網站



3. 各棟均設置有飲水機，並定期更換濾心

學校有 4 台檢查合格供水正常飲水機



每台飲水機每月定檢，定期更換濾心

飲用水設備水質檢驗及設備維護紀錄表

飲用水設備編號：月津國小 登記使用有效期限：19年12月31日
設備設置單位：教務室 聯絡電話：
設備負責人：[簽名] 設備管理人：
水廠類別：☑自來水 ☐地下水

一、設備維護紀錄：

檢日期	檢項目	檢結果	檢人員	檢備註
10/11	✓		[簽名]	
10/18	✓	12345	[簽名]	
10/25	✓		[簽名]	
11/1	✓		[簽名]	

6. 打造溫馨友善的校園環境，提供健康促進，強化健康體位的優質場域。

200M 操場與跑道



室外球場 1



遊樂設施



室外球場 2



爬梯與單槓設施



室內羽球場



室內投籃機



幼兒園室外運動場所



(五) 校園社會環境

1. 辦理多元動態課後社團及學校社團

(1) 多元動態課後社團-舞蹈、柔道、蛇板、直排輪等。



(2)多元動態學校社團

舞獅社團



羽球社團



樂樂棒社團



田徑隊



2. 下課多鼓勵小朋友至室外運動



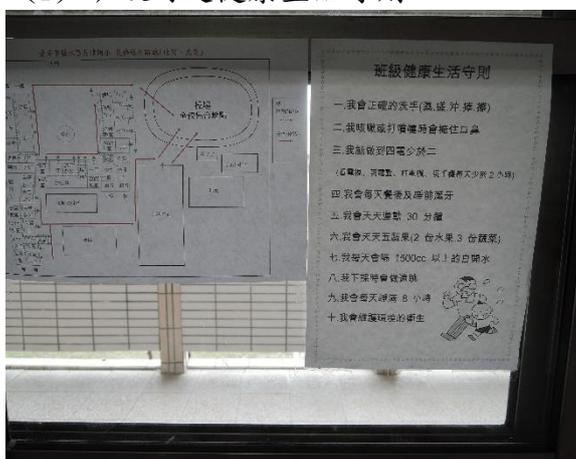
3. 辦理教職員工健康促進相關活動

辦理教職員工營養講座



4. 訂定健康生活守則及健康促進獎勵辦法

(1) 班級訂定健康生活守則



(2) 健康體位最佳努力寶貝與校長合照 並頒獎



(六) 社區關係

1. 於親師座談會宣導「健康飲食、健康體位」的重要性

校長特別宣導健康體位，強調 85210 的重要性



2. 辦理健康體位親子講座，家長和學生一起參加，讓健康加倍。



3. 辦理體重運動控制講座，邀請家長和學生一起動一動。



4. 運動會辦理競賽，邀請社區民眾參與各項健康活動。

社區民眾參與競賽



社區民眾和學生一起跳舞



運動會向社區民眾宣導天五蔬果



向社區民眾宣導每天運動 30 分



5. 開放學校運動場等運動設施，以提供社區民眾運動環境。



6. 戶外教育踏查社區在地資源-老街、親水公園。



七、個案管理

(一) 成立健康體位班，協助學童擬定營養教育實施計畫

月津國小學生健康體位班實施計畫

- 一、說明：
1. 配合臺南市教育局「推動健康促進計畫」。
 2. 實施本校體位不良學生之專案管理計畫。
 3. 養成學生正確飲食及規律運動習慣並期望能維持良好體位。
- 二、參加對象：3-6年級經學校健康中心檢測BMI值判定為體重過重、超重者。
- 三、實施時間：利用晨間、課間活動時間及健康體育課程。
- 四、活動時間：108年3月起至5月止【每天晨間活動時間及第二節下課】。
- 五、活動地點：月津國小。
- 六、活動內容：1. 飲食、運動狀況個別紀錄、指導。
2. 每週2-3次固定運動。

月津國小107學年度第二學期學生健康體位班營養教育計畫表

星期日期	一	二	三	四	五
準備週 2/25-3/1	1. 發通知收集個案 2. 課程安排及規畫				
第一週 3/4-3/8	飲食指導 運動教學		運動教學		運動教學 身高體重測量
第二週 3/11-3/15	飲食指導 運動教學		運動教學		運動教學 身高體重測量
第三週 3/18-3/22	飲食指導 運動教學		運動教學		運動教學 身高體重測量
第四週 3/25-3/29	飲食指導 運動教學		運動教學		運動教學 身高體重測量
第五週 4/1-4/5	飲食指導 運動教學		運動教學		運動教學 身高體重測量
第六週	飲食指導		運動教學		運動教學

(二) 邀請體位不良之學生參與健康體位班

健康體位班指導學生運動



健康體位班晨間跑步



室內韻律操課程



營養師進行均衡飲食指導



(三) 健康體位班每週體重監控



(四) 針對體位不良學生提供飲食指導



(五) 提供學生飲食日誌、親子學習單、集點卡自我檢視及督促改善、調整生活習慣。

班級： _____ 姓名： _____
 以下請填寫2天(星期一~星期五選1天及假日選1天)【飲食記錄】：

日期	食物內容/容器盛裝/食物類別/份數	食物(品)來源
星期 月 日	早餐:	<input type="checkbox"/> 家裡做 <input type="checkbox"/> 外面買
	早上點心:	<input type="checkbox"/> 家裡做 <input type="checkbox"/> 外面買
	午餐:	<input type="checkbox"/> 家裡做 <input type="checkbox"/> 外面買
	下午點心:	<input type="checkbox"/> 家裡做 <input type="checkbox"/> 外面買
	晚餐:	<input type="checkbox"/> 家裡做 <input type="checkbox"/> 外面買
	晚餐點心:	<input type="checkbox"/> 家裡做 <input type="checkbox"/> 外面買

日期	食物內容/容器盛裝/食物類別/份數	食物(品)來源
星期 月 日	早餐:	<input type="checkbox"/> 家裡做 <input type="checkbox"/> 外面買
	早上點心:	<input type="checkbox"/> 家裡做 <input type="checkbox"/> 外面買
	午餐:	<input type="checkbox"/> 家裡做 <input type="checkbox"/> 外面買
	下午點心:	<input type="checkbox"/> 家裡做 <input type="checkbox"/> 外面買
	晚餐:	<input type="checkbox"/> 家裡做 <input type="checkbox"/> 外面買
	晚餐點心:	<input type="checkbox"/> 家裡做 <input type="checkbox"/> 外面買

評估及建議：

月津國小【健康體位班】學員積點獎勵卡

班級： _____ 座號： _____ 姓名： _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130

- ※獎勵方式：
1. 每天有運動 20 分鐘以上或每日走 6000 步以上(看計步器手錶)，可集 1 點。
 2. 每週五早上主動至健康中心測量體重(請攜帶飲食及運動紀錄表)，可集 1 點。
 3. 若體重比上週減少，可集 2 點。
 4. 飲食及運動紀錄表記錄每天完整，可集 1 點；家長有簽名可再集 1 點。
 5. 參加 3/8 親子講座可得 1 點，家長也一起參加可得 2 點。
 6. 體重控制有明顯成效者，前三名可得英國熊體重機一個。
 7. 依集點步數，前三名者可獲得英國熊保溫杯一個。
 8. 於活動結束升旗時請校長頒發獎品，以資鼓勵。
 9. 全程參與並配合活動，活動期間所提供之計步器電子錶可歸自己所有，否則需歸還學校。
 10. 本集點卡請妥善保存，遺失不予補發。
-

學習單 1-2-2 健康觀測站-自我覺察

檢視自己的健康習慣…	經常做到 😊 偶爾做到 😐 很少做到 ☹️
一、不吃油炸食品(如：炸雞、薯條……)	😊 😐 ☹️
二、不喝含糖飲料(如：含糖奶茶、可樂……)	😊 😐 ☹️
三、不吃零食(如：糖果、餅乾、……)	😊 😐 ☹️
四、天天吃蔬菜、水果	😊 😐 ☹️
五、每天有喝 1.5-2 杯乳品及 1 湯匙堅果	😊 😐 ☹️
六、常常喝白開水	😊 😐 ☹️
七、每天到戶外身體活動或運動	😊 😐 ☹️
👤了解自己的健康習慣以後，我覺得我應該做什麼？	

【親子健康互動區】

專家指出：小朋友常喝含糖飲料，不僅容易喝下多餘糖分熱量及各種添加物，喝的越多生長激素分泌就越不足，會影響身高發育，提醒家長應避免提供含糖飲料給孩子，請家長與小朋友共同完成拒絕含糖飲料的健康約定：



健康約定 🤝

- 我可以做：_____ (家長簽名)
- 我可以做：_____ (小朋友簽名)

八、計畫預期效益：

預期能建立學校健康促進的共識，使全校學生、教職員工、家長、社區民眾，深刻感受議題的訴求與健康的身心。

(一) 學生方面：

1. 學生各項健康資料、健康行為資料建檔。
2. 協助改善學生不良體位；適中體位學生比例增加 2%。
3. 紀錄並分析學生體適能、改變。
4. 每天睡滿八小時達成率 80%。
5. 每天三份蔬菜達成率 60%。
6. 每日運動 30 分鐘達成率 50%。
7. 每天喝白開水 1500cc 達成率 60%。
8. 宣導養成健康吃早餐習慣。

(二) 教師方面：

1. 強化教師專業知能：學校重視健康的氛圍，健康促進學校的民主參與、尊重、包容的學校管理。
2. 雙向溝通與互動、拓展健康促進新視野：透過講師授課、綜合座談、經驗分享、心得交流等多元內容之研習，建立全人健康的理念新視野。
3. 營造本校共同願景：使學生經由教師指導、輔導，更能健康生活、快樂成長，

成為知書、達禮、健康活力、有氣質的下一代。

(三) 家長方面：

1. 家長觀念改變。
2. 行動支持與參與。
3. 提供資源協助學校辦理健康促進相關活動

(四) 社區方面：

1. 居民願意參與學校各項活動。
2. 提供社區民眾資訊及健康環境，促進健康行為的動力。
3. 提供資源協助學校辦理健康促進相關活動。

九、預定進度（以甘梯圖表示）

工作項目	月次	第 1 月	第 2 月	第 3 月	第 4 月	第 5 月	第 6 月	第 7 月	第 8 月
		107.10	107.11	107.12	108.1	108.2	108.3	108.4	108.5
1. 組成健康體位工作團隊		■							
2. 進行現況分析及需求評估		■							
3. 決定目標及健康議題		■							
4. 擬定學校健康體位計畫		■	■						
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. 執行健康體位計畫		■	■	■	■	■	■	■	■
10. 過程評量						■	■	■	■
11. 成效評價後測								■	
12. 資料分析								■	■
13. 報告撰寫								■	■

十、人力配置：

計畫職稱	姓名	本校職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	楊淑敏	校長	研擬並主持計畫
副主委	吳永清	教導主任	執行策劃及行政協調
副主委	張妙琳	總務主任	經費審查核銷、社區及學校資源之協調整合
執行秘書	翁宏霖	學務組長	落實計畫協調執行，彙整報告撰寫
顧問	余怡歡	家長會長	協助推展，整合家長團人力及提供社會資源協助
顧問	張倖甄	衛生所護理長	協助本校推動健康促進學校活動
顧問	鄭靖穗	大橋國小營養師	協助本校推動健康促進學校活動
委員	張暄諭	護理師	1. 身體健康狀況及需求評估 2. 健康服務策略執行及效果評價 3. 衛生單位及學校資源之協調整合 4. 辦理午餐營養教育事宜
委員	蔡淑真	事務組長	校園環境設施營造及維護
委員	康麗英	教學組長	教學策略設計及課程融入成效評價
委員	黃俊嘉	健體領域教師	體適能評估、活動策略設計、效果評價
委員	許文美	健體領域教師	教學策略設計
委員	郭美杏	健體領域教師	教學策略設計
委員	洪月秀	健體領域教師	教學策略設計
委員	湯宥欣	學生代表	協助各項活動之推展
委員	志工團代表	志工團	協助推展，整合志工團人力及提供社會資源協助

十一、推動學校健康體位計畫工作小組檢核表

	工作內容	是否完成	授權人核章	完成日期
1	由學校行政人員、護理師、體育老師、營養師、學生、家長等組成工作團隊	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 否		9月
2	進行體位統計及診斷	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 否		10、2、4月
3	對體位不佳學生家長提供指導(學生健康資訊系統體位通知單之衛教資料)	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 否		10月
4	擬定學校健康體位計畫	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 否		9月
5	將健康體位計畫工作納入學校行事曆	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 否		9月
6	依健康促進6大面向發展至少2種以上師生健康體位自主管理機制(85210)	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 否		9月
7	推動學校健康體位計畫(包括體位過重及過輕兩族群)	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 否		9月
8	對體位過重及過輕兩族群進行個案管理	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 否		10月
9	工作小組定期召開會議，並製作會議記錄	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 否		9月 2月
10	擬定主題課程，將健康體位及健康飲食融入教學課程	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 否		9月 2月
11	融入學校作息	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 否		9月 2月
12	建設健康多動的環境	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 否		9月 2月

十二、學校自評表

工作內容		是否完成	
評估	1. 分析全校學生體位	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	2. 分析全校教職員體位	<input type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 沒有
	3. 是否有行為監測機制？	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
對象	4. 針對過重/肥胖學生訂有計畫改善(個案管理)	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	5. 針對過輕學生訂有計畫改善(個案管理)	<input type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 沒有
	6. 針對教職員訂有計畫改善	<input type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 沒有
	7. 是否協助家長？	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
策略	8. 是否將健康體位活動納入學校行事曆？	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	9. 是否將健康體位及健康飲食融入領域教學課程	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	10. 是否有加強 85210 行為、生活技能機制？	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	11. 學校社區環境是否有改變？	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	12. 社區(資源)是否納入？	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	13. 是否有假期計畫？	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
成效	14. 多少學生參與？ <u>26</u> 人		
	15. 多少教師參與教學？ <u>4</u> 人		
	16. 學生健康體位自主管理成效？ 1. 每天睡足 8 小時由 73.1%提高至 88.5%。 2. 每天運動 30 分鐘由 38.5%提高至 53.8%。 3. 每天喝足白開水由 57.7%提高至 65.4%。		
	17. 其他成效？ 1. 107學年度提高學童體位適中率1.57%。 2. 107學年度過重率及超重率降低0.79%。 3. 107學年度過輕率降低 0.79%。 4. 107學年度體位過輕率較臺南市優 1.17%、較全國優 1.57%。		

壹、創新特色及過去績效或得獎紀錄（與健康體位相關活動）

一、績效與得獎

1. 103 學年度參與性教育行動研究方案。

二、創新特色

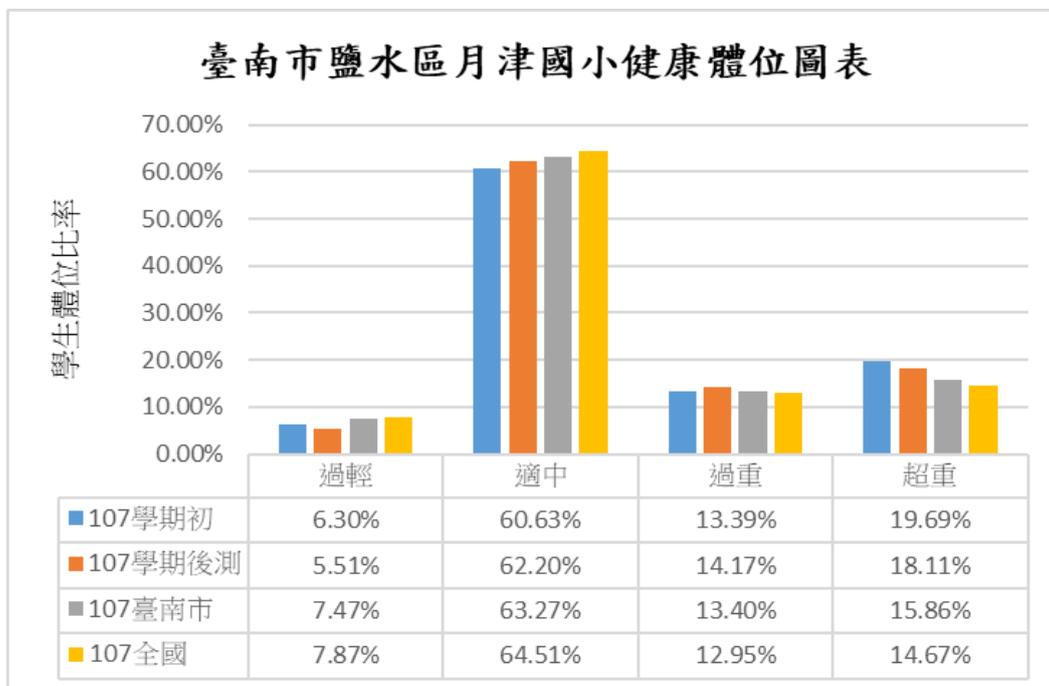
1. 多元物質環境：設置投籃機、桌球室、羽球場、網球場、籃球場、操場、舞蹈教室，提供師生多元的活動環境。
2. 寒暑假育樂營，融入健康體位活動，建立愛運動習慣。
3. 推展多元課後社團，進而推展學校社團。
4. 每週二、四課間活動全校健康操；晨間打掃後鼓勵各班晨跑。

貳、成效實證性數據

一、學生健康體位相關行為改善

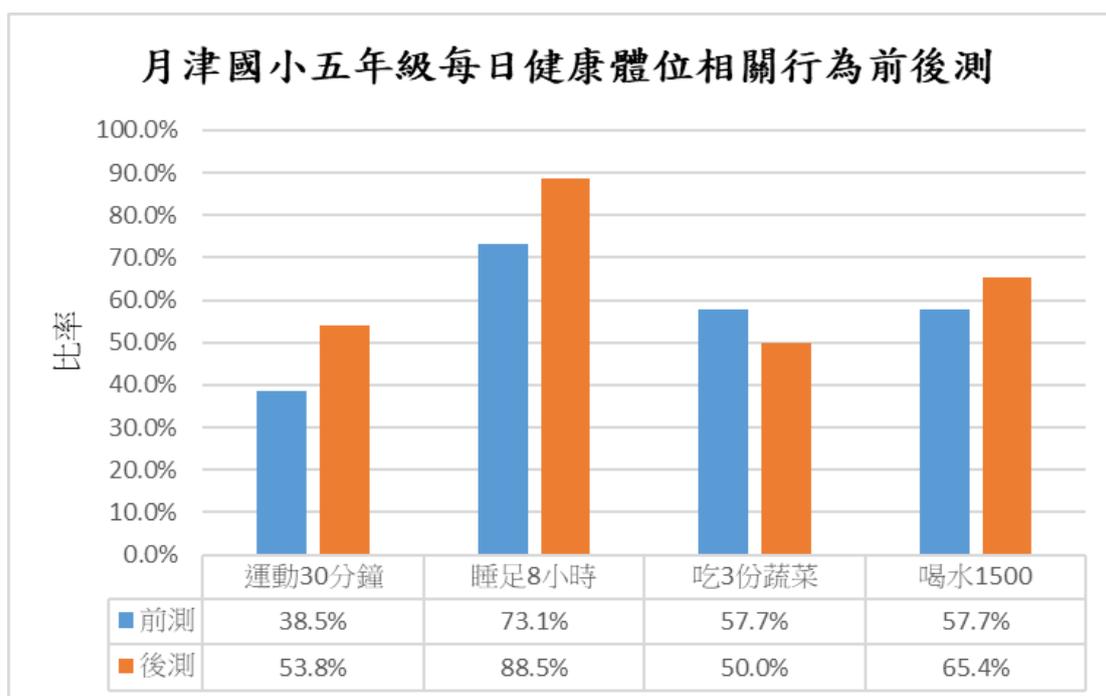
(一)、全校學生體位比率與臺南市、全國比較

1. 107 學年度學童體位適中率提高 1.57%。
2. 107 學年度學童過重率及超重率降低 0.79%。
3. 107 學年度學童過輕率降低 0.79%。
4. 107 學年度本校健康體位數據與臺南市及全國比較
 - 體位適中率較臺南市低 1.07%、較全國低 2.31%。
 - 體位過輕率較臺南市優 1.96%、較全國優 2.36%。
 - 體位過重率較臺南市低 0.77%、較全國低 1.22%。
 - 體位超重率較臺南市低 2.25%、較全國低 3.44%。



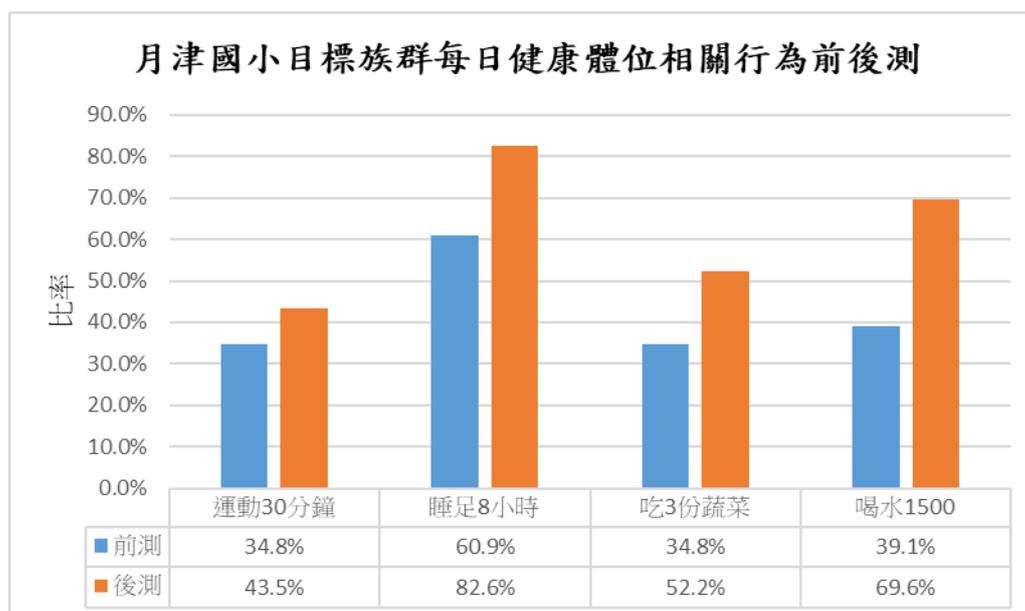
(二)、五年級學生每日健康體位相關行為改善

1. 107 學年度 11 月及 4 月前後測在每天運動 30 分鐘、睡足 8 小時及喝足白開水行為有改善。
2. 每天運動 30 分鐘由 38.5%提高至 53.8%。
3. 每天睡足 8 小時 73.1%提高至 88.5%。
4. 每天喝足白開水由 57.7%提高至 65.4%。



(三)、目標族群學生每日健康體位相關行為改善

1. 108 學年度 2 月及 4 月前後測在每日健康體位相關行為均有改善。
2. 每天運動 30 分鐘由 34.8%提高至 43.5%。
3. 每天睡足 8 小時 60.9%提高至 82.6%。
4. 每天吃三份蔬菜由 34.8%提高至 52.2%。
5. 每天喝足白開水由 39.1%提高至 69.6%。



二、目標族群個案管理介入前後比較

邀請體位不良之學生參與健康體位班，經由 2 個月左右的運動與飲食策略介入，體重過重變適中的學生有 2 位，體重超重變過重的學生有 3 位。健康體位班學童的平均 BMI 明顯下降，由前測 25.7 下降至 25.35。顯示，成立健康體位班在運動與飲食策略介入後，過重和超重學童體位獲得明顯改善。

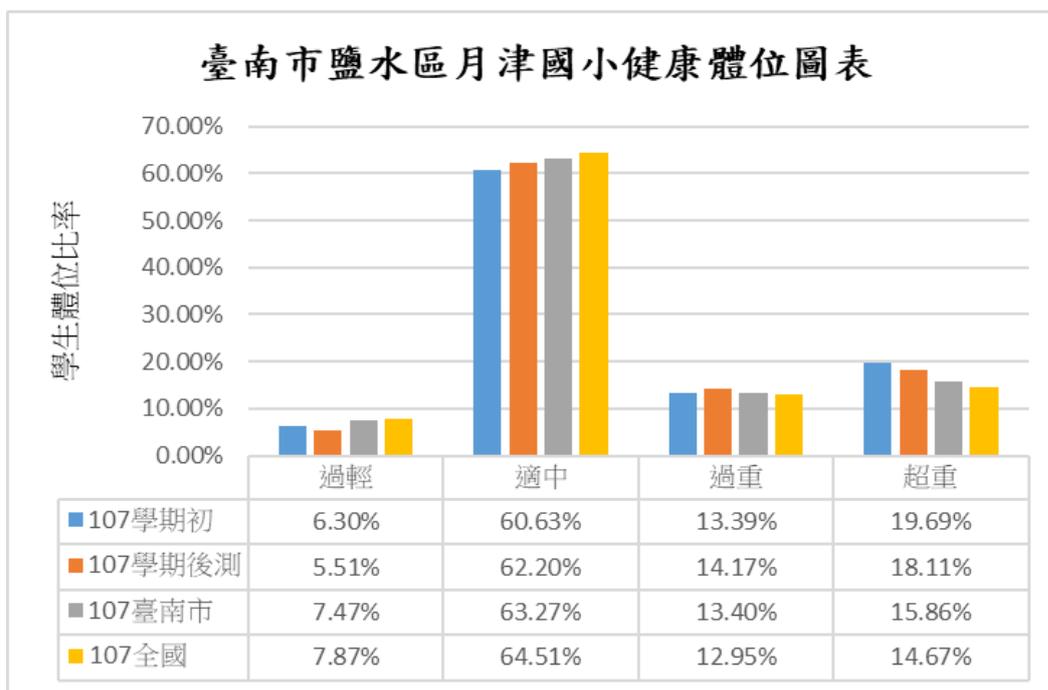
班級	姓名	性別	前測 身高	前測 體重	前測 BMI	前測 體脂肪	前測 腰圍	前測 體位 判讀	後測 身高	後測 體重	後測 BMI	後測 體脂肪	後測 腰圍	後測 體位 判讀
三甲	李 OO	男	143.6	55.2	26.8	35.8	89	超重	144.3	55.6	27.04	35.4	88	超重
三甲	黃 OO	女	134.2	35	19.4	26.4	69	過重	134.3	33.8	18.74	25.2	67	適中
三美	楊 OO	男	132.5	40.1	22.8	34.3	73	超重	132.1	38.9	22.3	33.7	71	超重
四甲	吳 OO	男	130.4	40.5	23.8	35.8	82	超重	131.8	40.2	23.1	35.2	80	超重
四甲	吳 OO	女	156	63.4	26.1	34	83	超重	156.2	63.8	26.2	33.9	82	超重
四美	蔡 OO	男	145.4	54.1	25.6	28.9	83	超重	145.9	53.6	25	29.2	84	超重
四美	王 OO	男	138.9	44.4	23	29.2	81	超重	140.5	44	22.3	28.8	78	過重
四美	郭 OO	男	147.6	68.2	31.3	36.8	89	超重	148.9	69.4	31.3	37.2	91	超重
四美	陳 OO	男	130.3	35.2	20.6	33	71	過重	130.7	36.5	21.37	33	71	過重
四美	何 OO	女	142.3	44	22.1	32.9	69	超重	142.7	42.8	21	32.2	67	過重
四美	蔡 OO	女	135.2	48.7	26.6	42.2	81	超重	135.8	48.3	26.1	43.5	82	超重
五甲	陳 OO	女	156.9	75.9	30.8	39.6	99	超重	157.7	76.8	31.11	39.9	100	超重
五甲	李 OO	女	149.5	49	21.9	35.4	73	過重	149.6	51.7	23.1	35.6	73	超重
五甲	李 OO	女	153.2	60.6	25.8	33	84	超重	154.2	62.7	26.41	33.5	85	超重
五美	王 OO	男	156.8	65.3	26.6	31.6	96	超重	159.1	68.2	26.9	30.5	93	超重
五美	劉 OO	女	158.3	55.7	22.2	26.2	73	過重	158.4	52.7	20	24.8	71	過重
五美	邱 OO	女	153.6	62.6	26.5	28.6	80	超重	154.6	60	25.1	27.7	79	超重
五美	陳 OO	女	148.8	46	20.8	25.9	70	過重	150.6	44.4	19.65	25.1	69	適中
六甲	李 OO	男	166.8	93.1	33.5	39.6	106	超重	168.9	93.1	32.8	38.9	104	超重
六甲	吳 OO	男	158	66.9	26.8	29.1	87	超重	159.7	65.9	25.84	28.4	86	超重
六甲	余 OO	男	149.4	69.5	31.1	35	98	超重	150.5	71.2	31.74	34.4	97	超重
六甲	李 OO	男	149.6	63.8	28.5	35.2	94	超重	150.1	62.5	27.74	34.3	93	超重
六甲	吳 OO	女	149.5	71.6	32	45	103	超重	150.3	72.7	32.1	45.1	104	超重
六美	林 OO	男	153.3	56.1	23.9	24.6	82	超重	156.1	56.2	23	23.9	81	過重
六美	蔡 OO	女	152.2	55.7	24	30.6	78	超重	152.9	55.7	23.8	30.2	78	超重

參、活動後反思與其他

月津國小位處於臺南市鹽水區，創校於民國 33 年，以「主動學習、適性發展、型塑特色、關懷惜福」為學校發展願景，期望學生具有「創造力」、「品格力」、「行動力」、「國際觀」，為國家培育知書、達禮、健康活力、有氣質的下一代。

本校每年訂定健康促進實施計畫，列入學校行事曆，融入教學計畫落實執行。在 107 學年度，本校更希望加深加廣地推動健康體能及健康飲食，除了推動達到規律運動及午餐定量原則外，以多元有趣的活動，激發師生愛運動惜健康的動機，期望師生掌握健康密碼 85210、養成良好的生活習慣及提升師生健康體位。更定期舉辦健康促進研習提升教師健康體位專業素養，成立健康體位班協助體位不良學童改善體位，也將健康飲食及無毒食物的認知概念融入課程，適時辦理宣導活動，積極推動學童除了認知外能夠以行動拒絕對身體不健康的食物。

透過推動各式健康促進活動，激勵學童主動關心健康，改善飲食習慣，建立正確運動習慣和作息，由下表的數據證明，月津國小健康體位適中提升，也支持親師生繼續為促進健康持續用心和努力。



肆、參考資料（例：參考文獻、相關網站）

1. 健康促進學校網站: <http://hps.giee.ntnu.edu.tw/>
2. 劉影梅教授健康體位網 <http://www.ym.edu.tw/active/>
3. 健康自主管理網 <http://action.cybers.tw/>
4. 健康促進學校國際認證網站: <http://www.hps101.idv.tw/news.php>
5. 月津國小 107 學年度課程計畫
6. 大港國小 104 學年度學校健康促進實施計畫書
7. 大港國小 104 學年度健康體位學校經營計畫書
8. 衛生福利部國民健康署-生活技能融入健康體位教學【國小版學生手冊】
9. 衛生福利部國民健康署-生活技能融入健康體位教學【國小版教學手冊】

伍、相關附錄等

附錄一

臺南市鹽水區月津國民小學 107 學年度第一學期 學校健康促進議題工作會議

一、時間：107 年 9 月 3 日上午 10:30

二、地點：會議室

三、主席：楊淑敏校長

四、紀錄：翁宏霖組長

五、出(列)席人員：

- 行政人員：楊淑敏校長、吳永清主任、張妙琳主任、翁宏霖組長、康麗英組長、蔡淑真組長、張暄諭護理師。
- 教師：洪月秀、黃俊嘉、郭美杏

六、討論議題：

1. 臺南市鹽水區月津國民小學 107 學年度學校健康促進實施計畫
2. 臺南市鹽水區月津國民小學 107 學年度健康促進學校健康體位議題計畫

七、會議內容：

1. 臺南市鹽水區月津國民小學 107 學年度學校健康促進實施計畫送校務會議討論，通過後執行。
2. 臺南市鹽水區月津國民小學 107 學年度健康促進學校健康體位議題計畫送校務會議討論，通過後執行。
3. 配合本學年度活動及健促各項議題，調整計畫可行策略。
4. 每學年度持續辦理相關健促活動。
 - 寒暑假營隊活動，協助設計健促相關教學融入營隊活動。
 - 辦理健康體位繪畫比賽。
5. 開辦健康體位班，預計 10 月開班，協助體位不良學生改善 BMI。
6. 利用學生朝會、運動會、班親會等邀請營養師及藥師到校宣導。

八、臨時動議：無

九、散會

附錄二

臺南市鹽水區月津國民小學 107 學年度第二學期

學校健康促進議題工作會議

一、時間：108 年 2 月 25 日上午 10:30

二、地點：會議室

三、主席：楊淑敏校長

四、紀錄：翁宏霖組長

五、出(列)席人員：

- 行政人員：楊淑敏校長、吳永清主任、張妙琳主任、翁宏霖組長、蔡淑真組長、張暄諭護理師。
- 教師：洪月秀、黃俊嘉、郭美杏

六、討論議題：

1. 本校 107 學年度學校健康促進實施計畫之執行現況及困境
2. 本校 107 學年度健康促進學校健康體位議題計畫之執行現況及困境

七、會議內容：

1. 各項健康促進議題持續執行。
2. 針對健康體位議題，對體位不良學生 3 月成立健康體位班。
3. 目前舉辦兩項寒假育樂營，鼓勵學生參加，改善 BMI。
4. 利用學生朝會、運動會、班親會等邀請營養師及藥師到校宣導。

八、臨時動議：無

九、散會