

【附件1】

臺南市113學年度建功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：

研究表明，兒童肥胖會增加罹患慢性疾病的風險，包括心臟血管疾病、糖尿病和某些癌症。此外，肥胖也可能對骨骼肌肉、呼吸、內分泌和社交學習產生負面影響。有研究顯示，小學時期肥胖的兒童成年後仍有6到7成維持肥胖，而國中時期肥胖的兒童將來更高達7到8成成為肥胖的成人，並可能增加成年期肥胖併發症和心理問題的風險。國民健康署提醒，兒童的體位應維持在正常範圍，以確保他們能在健康的起跑點上展開人生。根據本校的統計數據，學生中有45%的比率出現體位不良問題，其中2.5%過輕，22.5%過重，20%肥胖。由上述研究及數據可知，學生健康體位問題需要加以重視並改善。

二、背景成因及現況分析：

（一）背景成因：

1. 家庭經濟壓力大，時間有限，家長較少有運動習慣，也無法經常陪伴孩子一起做運動。
2. 社區家庭普遍習慣高油、高糖、重口味的料理方式，這些飲食習慣導致孩子攝取過多的熱量和不健康的食物。
3. 地區農產品種類有限，家庭多以魚、肉、海鮮等高脂肪食材為主，缺乏多樣化的蔬果攝取。
4. 社區文化中有許多餐聚活動，大量的魚肉和高熱量食物成為飲食中的主要選擇，增加了肥胖風險。

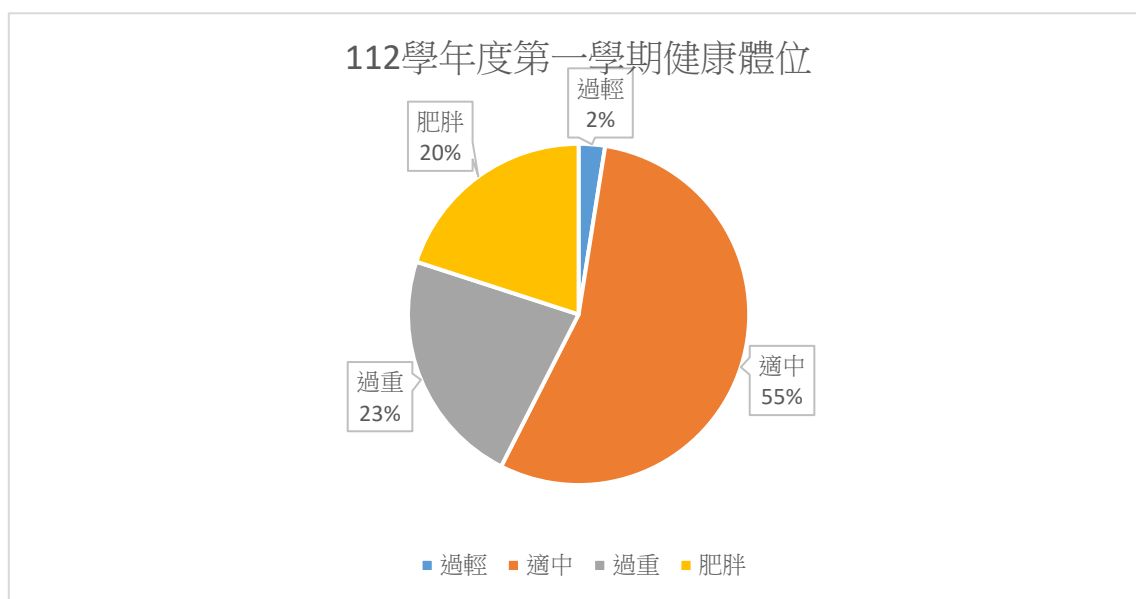
這些背景因素對學生的健康體位產生了負面影響。為了改善學生的健康狀況，我們需要關注並解決這些問題。家長應該鼓勵孩子參與運動，並提供健康的飲食環境和食材選擇。同時，社區和學校也可以合作，提供健康飲食教育和促進運動的活動，以幫助孩子建立良好的生活習慣。

(二)現況分析

109-112學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	5.88%	55.88%	20.59%	17.65%
110	2.86%	57.14%	8.57%	31.43%
111	8.33%	52.78%	13.89%	25%
112	2.5%	55%	22.5%	20%

而依據 112 學年度第一學期體位之調查，本校學生之體位狀況如下圖：



體位適中佔55%，體重過輕佔 2%，體重過重佔23%，體重超重(肥胖)佔 20%，整體學校學生體位狀況有 45%待改善。

參、改善策略與實施過程：

為了改善學生的體位狀況，我們計畫在教學中融入健康體位議題，並透過多元活動的方式達到教學和宣導的效果。根據學校的健康促進計畫，我們將策劃一份健康體位的實施大綱，並進一步細化具體的實施內容。我們將從健康飲食、身體活動和充足睡眠三方面著手，調整學生的生活型態，以確保他們能保持正常的健康體位。在這個過程中，我們將校長、各處室主任、組長、老師、護理師、營養師和家長等各方的力量整合起來，共同合作推動這項計畫的實施。

一、人力配置：

本計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，計 9 名，各成員之職稱及工作項目如下表：

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	黃郁雯	校長	研擬並主持計畫，彙整報告
協同主持人	吳儒興	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	洪瑄妙	學務組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調及健康網路網頁製作及維護
教學組	許維珊	健康與體育領域教師	健康體位評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
教學組	陳香蘭	綜合活動領域教師	健康體位評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
教學組	鄭永章	綜合活動領域教師	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
設備組	黃自正	總務主任	負責計畫相關採購及環境維護
活動組	蘇宥因	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調
活動組	黃錦聰	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
諮詢顧問	黃亭葵	衛生所護理長	身體健康狀況之諮詢、專業建議
學生代表	巫宜霏	學生	學生意見匯集，提供活動相關評價及建議

二、健康促進學校六大範疇推廣健康體位議題之實施策略：

全面考慮學校衛生政策、健康教學和活動、健康服務、學校物質環境、校園社會環境和社區關係等六個範疇，以將健康體位的五大核心能力納入學校衛生政策和教育教學中，並全面啟動相關規劃、執行和定期檢討改進。相關具體策略及實施歷程如下表：

實施大綱	實施內容	工作團隊	實施時程
學校政策	1. 成立學校衛生委員會，進行需求評估，規劃並制定衛生與健康教育的實施計畫。 2. 將健康促進計畫納入學校行事曆，確保各項活動有序推動。 3. 規劃並舉辦健康促進研習，提升教師專業知能，推動健康教育發展。 4. 教師將健康議題融入課程，從不同學科帶領學生認識健康的重要性。 5. 結合社區資源，辦理健康相關活動，促進學校與社區的合作。 6. 舉辦親師座談會，向家長宣導健康促進計畫的內涵，提升親師合作效能。	教導處	113 年9 月
物質環境	1. 利用多元媒體宣導健康概念，包含跑馬燈播放健康標語、班級及校園走廊佈告欄張貼營養教育與正確體位相關資訊。 2. 提供適合戶外活動的安全場地，鼓勵學生積極參與體能活動。 3. 確保學生餐飲安全與衛生，用餐環境保持整潔，並要求配菜人員全程佩戴帽子、手套及口罩。 4. 維護校園衛生與安全，提供足夠的衛生設施，確保校園用水符合安全標準。 5. 依據傳染病預防法及衛生標準進行消毒，確保環境健康安全。	教導處總務處	經常性

	6. 推動環保行動，讓學生參與校園清潔與美化，建立環境保護的責任感。		
健康教學活動	1. 健康教學活動 2. 推廣健康體位概念，讓學生理解並實踐健康生活方式。 3. 在校內比賽中融入健康促進議題，例如結合運動賽事、競賽活動，鼓勵學生積極參與。 4. 健康教育教師運用議題融入教學，並推廣「健康護照」制度，記錄學生的健康行為。 5. 與董氏基金會合作推動「健康吃 快樂動 學習」計畫，提升學生健康飲食與運動知能。 6. 以趣味方式宣導健康體位核心能力（85210）： 8：每天睡滿 8 小時 5：天天攝取 5 份蔬果 2：每天使用 3C 產品不超過 2 小時 1：每天至少運動 30 分鐘 0：避免含糖飲料，改喝白開水 1500cc 7. 鼓勵全校師生晨間及課間運動，並依不同年級規劃適合的體能活動。 8. 舉辦健康促進標語硬筆書法比賽，透過藝術結合健康教育，加深學生印象。	教導處	經常性
健康服務	1. 每週進行學生健康檢查，追蹤健康狀況並提供必要的輔導與管理。 2. 結合 60 週年校慶，擴大辦理運動會，邀請社區家長共同參與，推動全校運動風氣。 3. 透過聯絡簿、親師座談等方式，請家長協	教導處	經常性

	助孩子規劃健康飲食與運動計畫。		
社會環境	1. 結合60週年校慶，辦理親子闖關趣味競賽活動，增加親子互動與戶外活動時間。 2. 鼓勵學童吃完早餐再來上學。 3. 辦理親師座談會，讓親子了解健康體位之重要性。	教導處	113 年4月 113年 9 月
社區關係	1. 邀請衛生所立校辦理健康促進宣導活動。 2. 運用社區資源辦理相關健促宣導活動。 3. 開放校園，提供社區民眾假日或平時運動場所。 4. 與當地商家合作發起減糖運動，鼓勵學童選擇低糖飲品，培養健康飲食習慣。	學務處	113年 9 月 113年 9 月

三、實施期程：

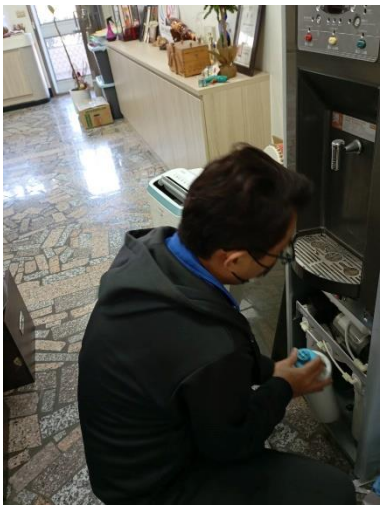
月份	9	10	11	12	1	2	3	4
工作項目	月	月	月	月	月	月	月	月
1. 成立學校健促委員會								
2. 組成健康促進工作團隊								
3. 進行現況分析需求評估								
4. 決定目標及健康議題								
5. 擬定學校健康促進計畫								
6. 編製教材及教學媒體								
7. 建立健促網站與維護								
8. 擬定過程成效評量工具								
9. 成效評量前測								
10. 執行健康促進計畫								
11. 過程評量								
12. 成效評價後測								
13. 資料分析								
14. 報告撰寫								

三、實施過程：

(一)訂定學校衛生政策

活動名稱	藉由校務會議達成共識，制定健康促進計畫及主建議題																																																																													
簡述活動內容	1. 籌組健康促進學校計畫工作推行小組。 2. 制定健康體位實施計畫。																																																																													
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)																																																																														
																																																																														
說明：校務會議通過健康促進學校實施計畫		說明：籌組健康促進學校計畫工作推行小組																																																																												
臺南市七股區建功國民小學113學年度健康促進學校實施計畫 113年9月4日校務會議通過 一、計畫標題： 臺南市七股區建功國民小學113學年度健康促進學校實施計畫 二、計畫依據： (一) 學校衛生法 (二) 臺南市113學年度健康促進學校實施計畫 三、計畫摘要： 本校為持續達成「建功崇德，菁莪永固」之願景，以達成「健康、快樂、感恩、創新、希望」五大優質目標為主要任務，長年以來推動健康促進計畫，在各相關議題的推動上持續努力，希望透過多元活動進行紓解，於日常活動中潛移默化，讓健康促進之觀念與行動在這個全台灣最西南端的黑面琵鷺棲息地發芽茁壯，共同營造出讓學校教職員工與社區家長健康樂活的生活環境與氛圍。 評估檢討本校 112 學年執行成效，本校各重大議題執行成果如下： <table><tr><th>議題名稱</th><th>執行成果</th></tr><tr><td>視力保健</td><td>視視力不良率提升、就醫率100%、視視力不良惡化率提升4%</td></tr><tr><td>口腔衛生</td><td>齲齒矯正率100%</td></tr><tr><td>健康體位</td><td>健康體位過輕率下降5.83%、體位適中率上升2.22%、過重率上升8.61%、體重率下降5%</td></tr><tr><td>菸癮防制</td><td>學生吸菸、嚼煙比例0%</td></tr><tr><td>全民健保</td><td>醫師隨校宣導一次</td></tr><tr><td>性教育</td><td>性教育宣導二場</td></tr><tr><td>安全教育與急救</td><td>全體教師 CPR訓練人數比例 100%</td></tr></table> 本校於 112 學年度各項議題實施皆具成效，本學年培養兒童正確飲食及正確健康運動習慣，健康吃、快樂動，配合生活化的教育宣導，以建構一個「建功崇德，菁莪永固」為本校的首要目標，將著重於此議題的宣導與實施，以期體位適重比例能持續降低，達到更佳化的成效。因此，113 學年度必選議題為視力保健、口腔保健、健康體位、菸癮防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、正向心理健康促進等7項；自選議題為安全教育與急救；主建議題為健康體位。 四、背景說明： 臺南市七股區是典型之農、漁村社會，生活型態多以農業與漁業為主，本校共有 6 班，學生數共計38人，教職員14人，本校學區內家長大部分屬於農、漁及勞工階層，普		議題名稱	執行成果	視力保健	視視力不良率提升、就醫率100%、視視力不良惡化率提升4%	口腔衛生	齲齒矯正率100%	健康體位	健康體位過輕率下降5.83%、體位適中率上升2.22%、過重率上升8.61%、體重率下降5%	菸癮防制	學生吸菸、嚼煙比例0%	全民健保	醫師隨校宣導一次	性教育	性教育宣導二場	安全教育與急救	全體教師 CPR訓練人數比例 100%	五、議題分析 (一)主建議題：健康體位 研究表明，兒童肥胖會增加罹患慢性疾病的風險，包括心臟血管疾病、糖尿病和某些癌症。此外，肥胖也可能對骨骼肌肉、呼吸、內分泌和社交學習產生負面影響。有研究顯示，小學時期肥胖的兒童成年後仍有6到7成維持肥胖，而國中時期肥胖的兒童將來更高達7到8成成為肥胖的成人，並可能增加成年期肥胖併發症和心理問題的風險。國民健康署提醒，兒童的體位應維持在正常範圍，以確保他們能在健康的起點上展開人生。根據本校的統計數據，學生中有45%的比率出現體位不良問題，其中2.5%過輕，22.5%適重，20%肥胖。由上述研究及數據可知，學生健康體位問題需要加以重視並改善。 (二)本校各項健康議題狀況統計表及分析 (下表供參)依112學年度學生健康資訊系統資料 <table><tr><th>議題名稱</th><th>指標</th><th>全國平均值</th><th>臺南市平均值</th><th>本校(%)</th><th>達成指標情形</th></tr><tr><td rowspan="3">視力保健</td><td>視視力不良率</td><td>國小45.20% 國中73.10%</td><td>國小43.75% 國中71.53%</td><td>32.5%</td><td>達市平均以下 高於市平均仍需努力</td></tr><tr><td>視視力不良就醫率</td><td>國小90.17% 國中82.30%</td><td>國小96.26% 國中93.75%</td><td>100%</td><td>達市平均以上 低於市平均仍需努力</td></tr><tr><td>視視力不良惡化率</td><td>國小6.87% 國中3.39%</td><td>國小6.6% 國中3%</td><td>9%</td><td>達市平均以下 高於市平均仍需努力</td></tr><tr><td rowspan="5">口腔保健</td><td>未治療齲齒率</td><td>小一33.11% 小四27.86% 國一19.41%</td><td>小一30.10% 小四24.84% 國一15.97%</td><td>小一66% 小四50% 國一50%</td><td>達市平均以下 高於市平均仍需努力</td></tr><tr><td>齲齒矯治率</td><td>小一86.93% 小四84.93% 國一78.64%</td><td>小一94.21% 小四93.17% 國一92.81%</td><td>小一100% 小四100% 國一100%</td><td>達市平均以上 低於市平均仍需努力</td></tr><tr><td>高濃封填施作率</td><td>小一8.79% 小四41.66% 國一17.44%</td><td>小一7.08% 小四20.66% 國一13.38%</td><td>小一16.6% 小四50% 國一50%</td><td>達市平均以上 低於市平均仍需努力</td></tr><tr><td>體位過輕率</td><td>國小9.17% 國中8.00%</td><td>國小9.68% 國中7.84%</td><td>2.5%</td><td>達市平均以下 高於市平均仍需努力</td></tr><tr><td>體位適中率</td><td>國小64.38% 國中61.80%</td><td>國小62.69% 國中60.71%</td><td>55%</td><td>達市平均以上 低於市平均仍需努力</td></tr><tr><td rowspan="2">健康體位</td><td>體位適重率</td><td>國小12.39% 國中12.35%</td><td>國小12.60% 國中12.31%</td><td>22.5%</td><td>達市平均以下 高於市平均仍需努力</td></tr><tr><td>體位肥胖率</td><td>國小14.06% 國中17.85%</td><td>國小15.03% 國中18.13%</td><td>20%</td><td>達市平均以下 高於市平均仍需努力</td></tr></table> 1. 視力保健 在持續推動學生戶外運動及保護視力之下，本校學生視力不良率尚有改善空間，相較於臺南市平均值的43.75%，本校 112 學年度學生近視率約 1/3，就醫率維持100%，未來將持續努力。		議題名稱	指標	全國平均值	臺南市平均值	本校(%)	達成指標情形	視力保健	視視力不良率	國小45.20% 國中73.10%	國小43.75% 國中71.53%	32.5%	達市平均以下 高於市平均仍需努力	視視力不良就醫率	國小90.17% 國中82.30%	國小96.26% 國中93.75%	100%	達市平均以上 低於市平均仍需努力	視視力不良惡化率	國小6.87% 國中3.39%	國小6.6% 國中3%	9%	達市平均以下 高於市平均仍需努力	口腔保健	未治療齲齒率	小一33.11% 小四27.86% 國一19.41%	小一30.10% 小四24.84% 國一15.97%	小一66% 小四50% 國一50%	達市平均以下 高於市平均仍需努力	齲齒矯治率	小一86.93% 小四84.93% 國一78.64%	小一94.21% 小四93.17% 國一92.81%	小一100% 小四100% 國一100%	達市平均以上 低於市平均仍需努力	高濃封填施作率	小一8.79% 小四41.66% 國一17.44%	小一7.08% 小四20.66% 國一13.38%	小一16.6% 小四50% 國一50%	達市平均以上 低於市平均仍需努力	體位過輕率	國小9.17% 國中8.00%	國小9.68% 國中7.84%	2.5%	達市平均以下 高於市平均仍需努力	體位適中率	國小64.38% 國中61.80%	國小62.69% 國中60.71%	55%	達市平均以上 低於市平均仍需努力	健康體位	體位適重率	國小12.39% 國中12.35%	國小12.60% 國中12.31%	22.5%	達市平均以下 高於市平均仍需努力	體位肥胖率	國小14.06% 國中17.85%	國小15.03% 國中18.13%	20%	達市平均以下 高於市平均仍需努力
議題名稱	執行成果																																																																													
視力保健	視視力不良率提升、就醫率100%、視視力不良惡化率提升4%																																																																													
口腔衛生	齲齒矯正率100%																																																																													
健康體位	健康體位過輕率下降5.83%、體位適中率上升2.22%、過重率上升8.61%、體重率下降5%																																																																													
菸癮防制	學生吸菸、嚼煙比例0%																																																																													
全民健保	醫師隨校宣導一次																																																																													
性教育	性教育宣導二場																																																																													
安全教育與急救	全體教師 CPR訓練人數比例 100%																																																																													
議題名稱	指標	全國平均值	臺南市平均值	本校(%)	達成指標情形																																																																									
視力保健	視視力不良率	國小45.20% 國中73.10%	國小43.75% 國中71.53%	32.5%	達市平均以下 高於市平均仍需努力																																																																									
	視視力不良就醫率	國小90.17% 國中82.30%	國小96.26% 國中93.75%	100%	達市平均以上 低於市平均仍需努力																																																																									
	視視力不良惡化率	國小6.87% 國中3.39%	國小6.6% 國中3%	9%	達市平均以下 高於市平均仍需努力																																																																									
口腔保健	未治療齲齒率	小一33.11% 小四27.86% 國一19.41%	小一30.10% 小四24.84% 國一15.97%	小一66% 小四50% 國一50%	達市平均以下 高於市平均仍需努力																																																																									
	齲齒矯治率	小一86.93% 小四84.93% 國一78.64%	小一94.21% 小四93.17% 國一92.81%	小一100% 小四100% 國一100%	達市平均以上 低於市平均仍需努力																																																																									
	高濃封填施作率	小一8.79% 小四41.66% 國一17.44%	小一7.08% 小四20.66% 國一13.38%	小一16.6% 小四50% 國一50%	達市平均以上 低於市平均仍需努力																																																																									
	體位過輕率	國小9.17% 國中8.00%	國小9.68% 國中7.84%	2.5%	達市平均以下 高於市平均仍需努力																																																																									
	體位適中率	國小64.38% 國中61.80%	國小62.69% 國中60.71%	55%	達市平均以上 低於市平均仍需努力																																																																									
健康體位	體位適重率	國小12.39% 國中12.35%	國小12.60% 國中12.31%	22.5%	達市平均以下 高於市平均仍需努力																																																																									
	體位肥胖率	國小14.06% 國中17.85%	國小15.03% 國中18.13%	20%	達市平均以下 高於市平均仍需努力																																																																									
說明：制定健康體位實施計畫		說明：制定健康體位實施計畫																																																																												

(二) 物質環境

活動名稱	校園走道佈告欄張貼有關營養教育或正確體位之健康概念
簡述活動內容	學校提供安全的校園環境及適當的衛生設備，並維護校園用水安全。
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
 	
說明：飲用水水質檢驗報告 114.1.3	說明：飲用水水質檢驗報告 114.1.3
	
說明：供水設備維護114.3.5	說明：供水設備維護114.3.5

(二) 物質環境

活動名稱	校園走道佈告欄張貼有關營養教育或正確體位之健康概念
簡述活動內容	利用跑馬燈宣導、班級佈告欄布置，校園走道佈告欄張貼有關營養教育或正確體位之健康概念的衛教文宣。
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：營養教育之健康概念的衛教文宣	說明：營養教育之健康概念的衛教文宣
	
說明：校園佈告欄	說明：校園佈告欄

(二) 物質環境

活動名稱	校園走道佈告欄張貼有關營養教育或正確體位之健康概念
簡述活動內容	1. 利用跑馬燈宣導、班級佈告欄布置，校園走道佈告欄張貼有關營養教育或正確體位之健康概念的衛教文宣。 2. 學校提供安全的校園環境及適當的衛生設備，並維護校園用水安全。
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：校園佈告欄	說明：
	
說明：校園佈告欄	說明：校園佈告欄

(三) 健康教學活動

活動名稱	進行議題融入教學與活動
簡述活動內容	進行健康體位宣導。
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：全校學生朝會進行健康體位宣導	說明：全校學生朝會進行健康體位宣導
	
說明：全校學生朝會進行健康體位宣導	說明： 全校學生朝會進行健康體位宣導

(三) 健康教學活動

活動名稱	進行議題融入教學與活動
簡述活動內容	本校健康教育教師，進行議題融入教學，並推廣健康護照紀錄。
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：飲食教育	說明：飲食教育
	
說明：飲食教育	說明：飲食教育

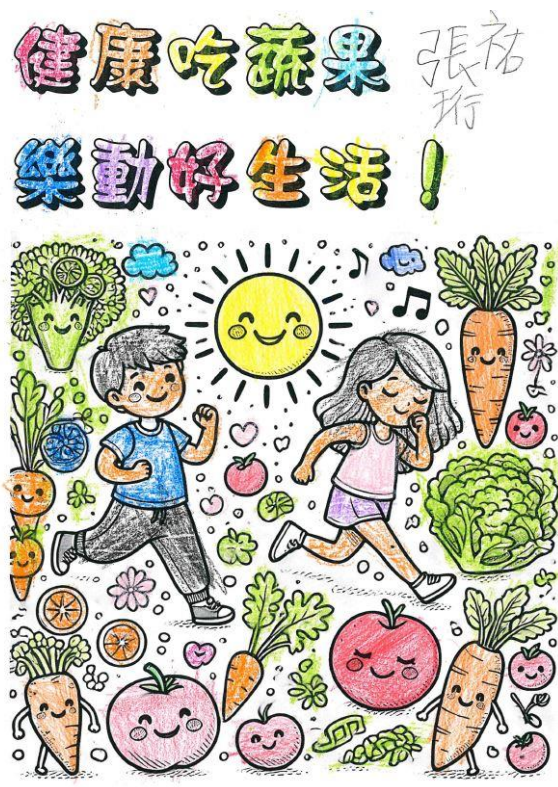
(三) 健康教學活動

活動名稱	進行議題融入教學與活動
簡述活動內容	進行健康體位入班宣導。
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：入班進行健康體位宣導	說明：入班進行健康體位宣導
	
說明：入班進行健康體位宣導	說明：入班進行健康體位宣導

(三) 健康教學活動

活動名稱	進行議題融入教學與活動		
簡述活動內容	鼓勵全校師生在晨間或課間活動中進行慢跑或體能運動。		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明： 全校師生在晨間或課間活動中進行慢跑或體能運動		說明：全校師生在晨間或課間活動中進行慢跑或體能運動	
			
說明： 全校師生在晨間或課間活動中進行慢跑或體能運動		說明： 全校師生在晨間或課間活動中進行慢跑或體能運動	

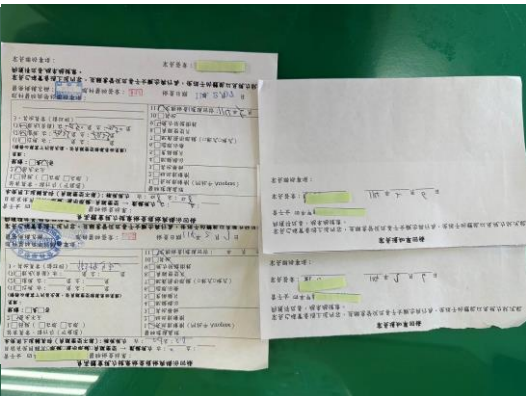
(三) 健康教學活動

活動名稱	進行議題融入教學與活動		
簡述活動內容	健康議題融入教學		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：健康議題融入教學		說明：健康議題融入教學	
			
說明：健康議題融入教學		說明：健康議題融入教學	

(三) 健康教學活動

活動名稱	進行議題融入教學與活動				
簡述活動內容	健康促進標語硬筆書法比賽				
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)					
			身每運飯多少 體天動菜一吃 好多不要份一 輕運能均健口 鬆動少衡康糖 。 ， 。 ， 。 ， ★比賽題目 少吃一口糖， 多一份健康。 飯菜要均衡， 運動不能少。 每天多運動， 身體好輕鬆。 第一名 注意事項： 文字由上而下，由右至左書寫於左方的格子內。 一個字佔一個格子，標點符號也佔一個格子。		
說明：健康促進標語硬筆書法比賽			說明：健康促進標語硬筆書法比賽		
身每運飯多少 體天動菜一吃 好多不要份一 輕運能均健口 鬆動少衡康糖 。 ， 。 ， 。 ， ★比賽題目 少吃一口糖， 多一份健康。 飯菜要均衡， 運動不能少。 每天多運動， 身體好輕鬆。 第二名 注意事項： 文字由上而下，由右至左書寫於左方的格子內。 一個字佔一個格子，標點符號也佔一個格子。			身每運飯多少 體天動菜一吃 好多不要份一 輕運能均健口 鬆動少衡康糖 。 ， 。 ， 。 ？ ★比賽題目 少吃一口糖， 多一份健康。 飯菜要均衡， 運動不能少。 每天多運動， 身體好輕鬆。 第三名 注意事項： 文字由上而下，由右至左書寫於左方的格子內。 一個字佔一個格子，標點符號也佔一個格子。		
說明：健康促進標語硬筆書法比賽			說明：健康促進標語硬筆書法比賽		

(四) 健康服務

活動名稱	全校與社區家長擴大運動會、親師座談		
簡述活動內容	1. 結合60週年校慶，全校與社區家長擴大運動會，鼓勵大家一起來運動。 2. 透過聯絡簿、親師座談等機制，請家長協助學生在家飲食與運動計畫。		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：社區家長擴大運動會		說明：社區家長擴大運動會	
			
說明：健康檢查異常回條		說明：健康檢查異常回條	

(四) 健康服務

活動名稱	全校與社區家長擴大運動會、親師座談		
簡述活動內容	透過聯絡簿、親師座談等機制，請家長協助學生在家飲食與運動計畫。		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：親師座談		說明：親師座談	
			
說明：親師座談		說明：親師座談	

(四) 健康服務

活動名稱	健康護照紀錄																											
簡述活動內容	健康護照紀錄																											
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)																												
																												
說明：健康護照紀錄	說明： 健康護照紀錄																											
<table><tr><th>週次</th><th>身高</th><th>體重</th></tr><tr><td>11</td><td>114</td><td>19.7</td></tr><tr><td>12</td><td>114.5</td><td>19.8</td></tr><tr><td>13</td><td>114.5</td><td>20</td></tr><tr><td>14</td><td>114.5</td><td>20</td></tr><tr><td>15</td><td>114.5</td><td>19.9</td></tr><tr><td>16</td><td>114.6</td><td>19.8</td></tr><tr><td>17</td><td>115</td><td>19.9</td></tr><tr><td>18</td><td>115</td><td>19.7</td></tr></table>	週次	身高	體重	11	114	19.7	12	114.5	19.8	13	114.5	20	14	114.5	20	15	114.5	19.9	16	114.6	19.8	17	115	19.9	18	115	19.7	
週次	身高	體重																										
11	114	19.7																										
12	114.5	19.8																										
13	114.5	20																										
14	114.5	20																										
15	114.5	19.9																										
16	114.6	19.8																										
17	115	19.9																										
18	115	19.7																										
說明：健康護照紀錄	說明：健康護照紀錄																											

(五) 社會環境

活動名稱	親子闖關趣味競賽活動		
簡述活動內容	1. 結合60週年校慶，辦理親子闖關趣味競賽活動，增加親子互動與戶外活動時間。 2. 鼓勵學童吃完早餐再來上學。 3. 辦理親師座談會，讓親子了解健康體位之重要性。		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：親子闖關趣味競賽活動		說明：親子闖關趣味競賽活動	
			
說明：親師座談會		說明：親師座談會	

(六) 社區關係

活動名稱	開放校園與社區共同辦理相關健促宣導活動	
簡述活動內容	1. 邀請衛生所立校辦理健康促進宣導活動。 2. 開放校園，提供社區民眾假日或平時運動場所。	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：邀請衛生所立校辦理健康促進宣導活動		說明：邀請衛生所立校辦理健康促進宣導活動
		
說明：開放校園		說明： 開放校園

(六) 社區關係

活動名稱	開放校園與社區共同辦理相關健促宣導活動		
簡述活動內容	運用社區資源辦理相關健促宣導活動。		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：與社區的店家一起發起無糖運動		說明：與社區的店家一起發起無糖運動	
			
說明：與社區的店家一起發起無糖運動		說明：運用社區資源辦理相關健促宣導活動	

肆、成效：

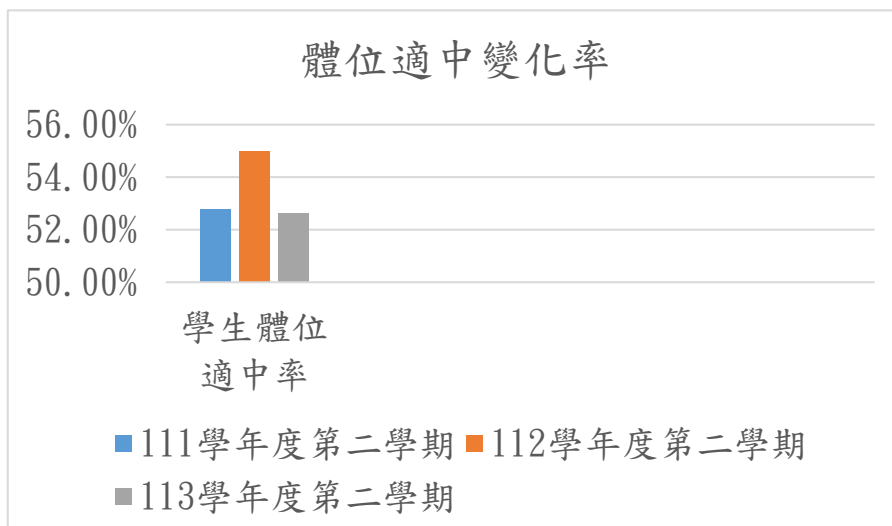
本校有鑑於學生體位過重，可能增加成年期肥胖併發症和心理問題的風險，因此致力於推行健康體位議題，現經由學校推動健康體位之政策與相關宣導與教育活動，加上親師生對健康體位行為的重視與落實，學生的健康體位率有明顯的改善。

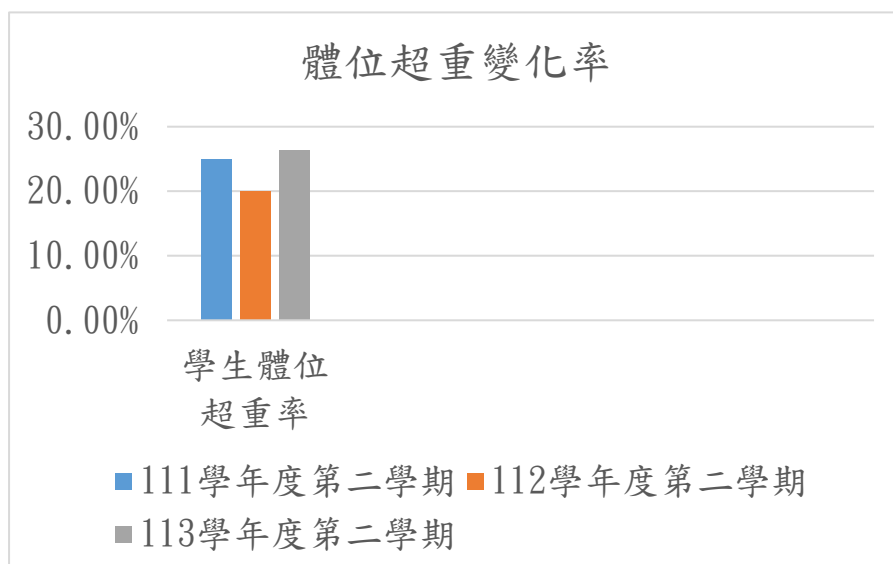
一、 自主管理

指標名稱	112前測達成率	112後測達成率
學生睡眠時數達成率(睡足8小時比率)	62.5%	87.5%
學生一日蔬菜建議量達成率	50%	62.5%
學生運動量達成率(每日運動半小時平均達成率)	62.5%	37.5%
學生飲水量達成率(每天至少喝白開水1500cc比率)	62.5%	37.5%

二、 體位變化比率

三、 學生體位過輕比率上升 2.76%，體位適中比率下降 2.37%，體位過重比率下降 6.71%，而體位肥胖比率則上升 6.32%。





伍、分析改進：

- 一、 體位不良的改進有多項因素需要控制，例如：飲食習慣、運動習慣等，而要有健康的體位就必須飲食與運動雙管齊下，因此除了學校方面推動相關措施、活動之外，仍需要家長的配合，願意從生活習慣做起，讓孩子落實健康的飲食、運動習慣，才能有最大效益。
- 二、 本校鼓勵全校學生於下午大下課進行跑步計畫，並於跑步後到保健室量體重，課間活動時間依低、中、高年級進行差異化的健康運動，同時舉辦校慶暨社區運動會，將運動的因子投擲於整個社區，期望能影響學生出來自主運動的意願。
- 三、 久坐與肥胖的關係早經確認，而許多學生課後時間花在看電視、用手機、上網及玩電動上，是易導致肥胖的原因。因此若能從學校開始養成學生規律運動習慣，建立健康的生活型態，相信要擁有健康體位就不困難了。