

【附件1】

臺南市113學年度新東國民小學健康促進主推議題成效說明

主推議題：健康體位

壹、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、主推原因：

本校112學年學生體位不良比率分別為體位過輕10%、體位過重11.25%及體位超重20%，而全市學生體位不良三項指標分別為體位過輕9.73%、體位過重11.79%及體位超重14.72%，相較之下僅體位過重略優於全市比率；另全國學生體位不良三項指標分別為體位過輕9.7%、體位過重11.57%及體位超重13.72%，相較之下本校體位超重學生比率高出6.28%。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

本校位處於臺南市後壁區，是一所處於偏鄉農村的小學校，國小部六班，附設幼兒園及幼專班各一班，全校班級數共8班，國小部學生人數共77人。學區內家長職業以農工為主，平時忙於工作，對於學童的健康教育及飲食習慣容易忽略；加上社會變遷快速及家庭結構改變，新住民、單親及隔代教養的家庭比例偏高，造成部份學童家庭功能不彰，家長對於學童的健康體位並不重視，雖然學校在健康體位的宣導、教育和執行上投注不少心力，但因家庭方面無法配合和落實，因此表現在學童體位不良率逐年偏高。

2. 現況分析

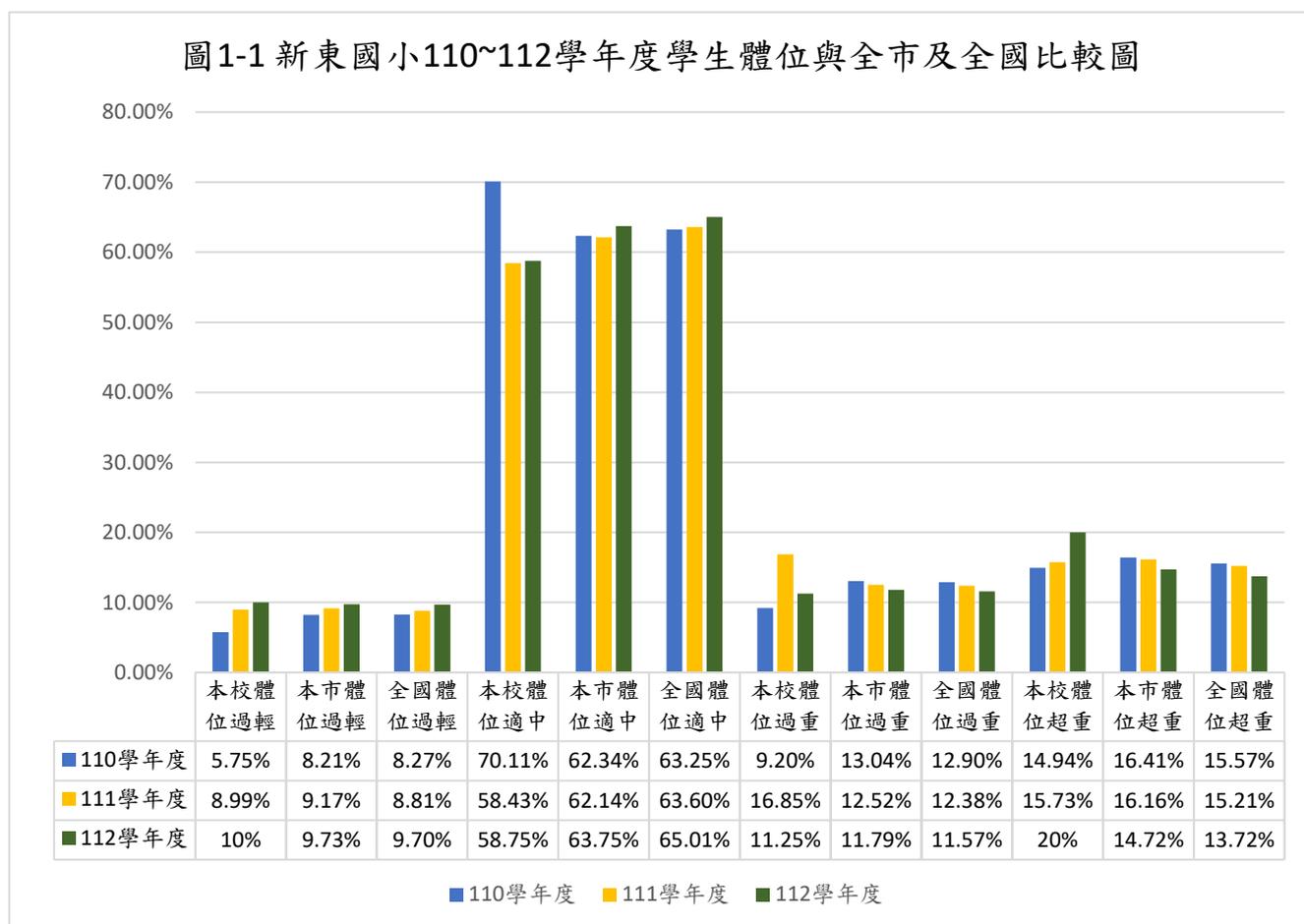
由表1-1新東國小110~112學年度學生體位與全市及全國比較表及圖1-1新東國小110~112學年度學生體位與全市及全國比較圖顯示，不僅學生體位過輕由110學年(5.75%)、111學年(8.99%)甚至在112學年攀升至(10%)；另體位超重學生也由110學年(14.94%)、111學年(15.73%)來到112學年攀升至(20%)，顯見在近三年來本校學生體位不良率益發嚴重。

表1-1 新東國小110~112學年度學生體位與全市及全國比較表

學年度 體位	110 學年度	111 學年度	112 學年度
本校體位過輕	5.75%	8.99%	10%
本市體位過輕	8.21%	9.17%	9.73%
全國體位過輕	8.27%	8.81%	9.7%
本校體位適中	70.11%	58.43%	58.75%

本市體位適中	62.34%	62.14%	63.75%
全國體位適中	63.25%	63.6%	65.01%
本校體位過重	9.2%	16.85%	11.25%
本市體位過重	13.04%	12.52%	11.79%
全國體位過重	12.9%	12.38%	11.57%
本校體位超重	14.94%	15.73%	20%
本市體位超重	16.41%	16.16%	14.72%
全國體位超重	15.57%	15.21%	13.72%

圖1-1 新東國小110~112學年度學生體位與全市及全國比較圖

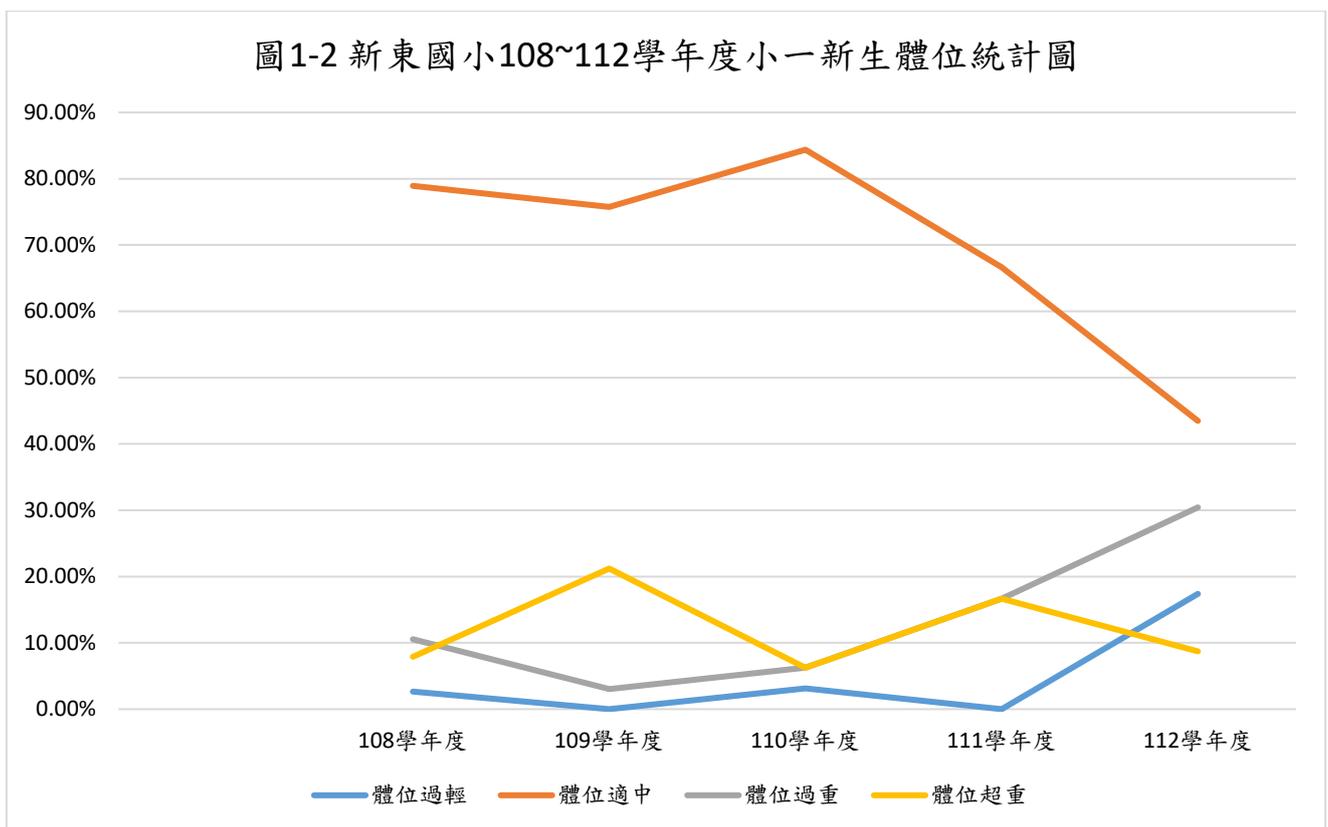


另由表1-2新東國小108~112學年度小一新生體位統計表資料顯示，108學年小一新生體位不良率為(21.05%)、109學年(24.24%)，雖在110學年學生體位不良率降為(15.63%)，但於111學年小一新生體位不良率上升至(33.34%)，112學年更攀升至(56.52%)，由此可見學生於小一新生入學時體位不良情形就普遍偏高，亦顯示出大部分家長不重視幼童的健康體位工作，致使幼童隨著年紀漸長生長發育體位不良情形益發惡化，加上體位不良造成的身心健康影響並非立即性的，更使得家長完全

忽略了健康體位的重要性。

表1-2 新東國小108~112學年度小一新生體位統計表

學年度 \ 體位	體位過輕	體位適中	體位過重	體位超重
108 學年度	2.63%	78.95%	10.53%	7.89%
109 學年度	0%	75.76%	3.03%	21.21%
110 學年度	3.13%	84.37%	6.25%	6.25%
111 學年度	0%	66.66%	16.67%	16.67%
112 學年度	17.39%	43.48%	30.43%	8.70%



學校除了將健康體位列為本學年度健康促進的推行重點外，亦針對議題進行研究探討，期望達到促進學童健康體位，提升對健康體位知識的態度和預防體位不良的成效。

貳、改善策略及實施過程：

(一)成立推動小組

成立全校健康體位促進委員會，涵蓋不同處室及班級導師成員，討論校內健康體位推動事宜。

姓名	單位職稱	工作項目
林秋美	校長	主持計畫，及督導計畫之進行。
毛詩渝	教導主任	協助督導計畫，社區及學校資源之協調整合。
李嘉麟	總務主任	配合計畫之推動及執行，社區及學校資源之協調整合。
陳世芬	教務組長	健康體位教學之推動，行政工作之協調。
林棋雄	學務組長	健康體位計畫擬定和推動，活動策略設計、執行及效果評價。
王慧燕	護理師	協助健康體位活動策略設計執行及效果評價。
陳韻如	教師	班級健康體位教學及技能落實推動及執行。
邱紫綸	教師	班級健康體位教學及技能落實推動及執行。
楊絢任	教師	班級健康體位教學及技能落實推動及執行。
王家芸	教師	班級健康體位教學及技能落實推動及執行。
李柏泓	教師	班級健康體位教學及技能落實推動及執行。
洪莉雅	教師	班級健康體位教學及技能落實推動及執行。
洪慈嬪	幼兒園教師	健康體位教學之推動，行政工作之協調。
洪美雪	幼兒園教師	班級健康體位教學及技能落實推動及執行。
吳盈秀	家長會長	協助健康體位活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務。
轄區衛生所	護理師	協助健康促進議題的校園宣導。

(二)推動六大範疇學生健康體位促進活動

六大範疇	計畫內容(策略)
學校衛生政策	1.擬定健康促進工作計畫，每周一召開行政會議各處室進行橫向業務聯繫。

	2. 將健康體位實施計畫納入課程活動（含幼兒園）。
	3. 透過健康促進問卷調查，了解學生健康體位知識和行為，並透過分析滾動式修正計畫。
	4. 辦理家長座談會及班親會宣導（含幼兒園）。
	5. 宣導教師及家長不以含糖飲料、甜食作為獎勵。
學校物質環境	1. 建立健康體位專區(情境布置、海報布置、宣導單張等)。
	2. 運用校刊、臉書、班級line群組的方式報載健康體位及健康飲食相關活動訊息，並不定期發放健康體位單張，讓家長及社區民眾更了解學校相關健康體位推動措施。
	3. 建置健康促進網頁宣導健康促進訊息。
	4. 設置飲水機，定期更換濾心與水質檢測，提供安全衛生的飲用水，減少師生購買飲料影響健康。
	5. 校園內未設立合作社，鼓勵學生多喝白開水。
	6. 設置播音設備，提醒學生進行大課間跳繩運動。
	7. 設置多樣化體育器材引發學生活動興趣。
	8. 設置完善安全的運動設施。
學校社會環境	1. 班級設置張貼健康生活守則。
	2. 舉辦運動競賽，培養學生運動習慣。
	3. 將健康體位及健康飲食融入各式教學活動。
	4. 宣導家長與學生在家共進早餐，並養成選擇營養早餐的好習慣。
	5. 幼兒園學生於開學時發給家長親職手冊，讓家長了解學校辦理之健康體位及健康飲食相關活動。
	6. 教職員工以身作則，落實健康體位校園政策—超慢跑、晨間跑步。
	7. 辦理營養教育宣導講座，推動健康體位及健康飲食活動。
	8. 運用課後學習設立多元運動性社團--成立客家獅隊、扯鈴、田徑、跳繩社團，讓學生不僅可以學習到運動技能、培養運動興趣，更可以進而養成規律運動習慣，讓運動陪伴終身，強健學生體位。
	9. 實施種稻教學校本課程，體驗耕耘與收穫的體力活動價值。
社區關係	1. 結合轄區內學校菁寮國中辦理聯盟運動會。
	2. 轄區衛生所入校辦理健康體位及健康飲食宣導，除了強化健康體位知識，也引導學生養成正確飲食習慣及均衡營養攝取。
	3. 營養師入校辦理健康飲食宣導，並施行衛生教育前後測活動，藉此方式教導學生如何選擇健康食物。
	4. 參與社區食農教育，幫助學生體驗和了解食物從產地到餐桌的過程，進而改變飲食習慣，懂得珍惜食物。
	5. 參與社區活動達到學校社區化、社區學校化，並建立健康促進學校與社區伙伴關係，以共同營造健康校園。
	6. 將健康體位議題結合期末成果發表會、運動會及跳蚤市場等學校

	活動，邀請社區家長、民眾共同參與，期望讓正確的健康體位知識，融入於社區家長、民眾日常生活中。
	7. 利用聯絡簿及班親會邀請家長配合學校教育，並協助督促學生在家執行健康體位工作，讓健康促進活動更能落實於日常生活中。
個人健康技能	1. 食農教育課程中融入健康體位及營養教育知識，讓學生能與生活相結合。
	2. 落實體育課正常教學。
	3. 辦理健康體位作文比賽及健康飲食繪畫比賽。
	4. 推動健康行動紀錄表--健康護照。
	5. 推動餐前5分鐘飲食教育活動。
	6. 推動健康體適能檢測。
	7. 配合戶外教育及山野教育提高學生戶外活動量。
	8. 推動全校性晨間運動--每周二上午 8:10 為全校跑步時間，讓學生習慣定時運動，且能增進課堂學習的專注力。
	9. 推動全校性大課間運動--每日 10:00~10:30 為全校跳繩時間。
	10. 幼兒園每日 08:30~09:00 為晨間律動/大肌肉活動時間/戶外活動時間。
	11. 透過健康促進問卷調查，了解學生健康體位知識和行為，並進行「前後測成效評價」分析滾動式修正教學內容。
健康服務	1. 辦理學生健康檢查，並將檢查結果與健康體位、營養教育衛教單張通知家長。
	2. 配合健康檢查將體位不良學生列冊管理追蹤，並進行相關衛生教育。
	3. 每周監測記錄體位不良學生體位變化，並於期末公開表揚體位改善學生。
	4. 每周監測記錄體位不良學生體位變化，並於期末分析製作圖表轉知家長學生體位變化情形。
	5. 藉由透過與家長座談，針對體位不良學生進行關懷衛生教育，將健康飲食觀念帶入家庭當中，改變飲食習慣，促進家人之飲食健康。
	6. 由營養師設計營養豐富的午餐食譜，提供均衡營養衛生之學童午餐並公告於校網。
	7. 關心學生家庭，與家長溝通，如營養教育、吃早餐...等。
	8. 邀請家長協力督導學童維持健康體位，必要時轉介就醫。
	9. 午餐時請導師協助學生勿挑食達到攝取均衡的飲食。

(三)推動六大範疇學生健康體位實施過程

(1) 學校衛生政策：



說明：擬定健康促進工作計畫，每周一召開行政會議各處室進行橫向業務聯繫。

臺南市後壁區新東國小 113 學年度第一學期行事簡曆

週次	日期	重要行事	導護	備註
第 1 週	8/25-8/31	友善校園週(8/30-9/5) > 8/28(四)返校日 > 8/30(五)開學日正式上課、課後照顧開始 > 晨光閱讀開始 > 友善校園宣導 > 校園安全宣導、編排車路隊、分配掃區 > 調查課後照顧及社團參與人數 > 各班教室佈置更新	學務組	每週輪值開始
第 2 週	9/1-9/7	生命教育週 > 教師正向管教宣導 > 性平入班宣導 > 學童各項健康檢查 > 9/4(三)期初校務會議暨教師正向管教輔導學生與師資研習 > 9/7(六)假日班-扯鈴隊開始上課	教務組	
第 3 週	9/8-9/14	防災教育週 > 9/11(三)防災演練(預演)、消防宣導 > 9/11(三) 雲水行動會志 > 9/14(六)假日班-程式班與美術班開始上課	六甲	
第 4 週	9/15-9/21	交通安全教育週 > 9/17(二)中秋節放假一天 > 9/20(五)國家防災日演練 > 9/21(六)網球講座暨班親會	五甲	
第 5 週	9/22-9/28	兒童權利公約宣導週 > 9/24-9/26 市長盃國小田徑賽 > 9/28(六) 教師節	四甲	
第 6 週	9/29-10/5	水鏡安全宣導週 > 10/1(二)國語學伴課程開始 > 10/8(四)-10/4(五)畢業旅行	三甲	
第 7 週	10/6-10/12	健康體位宣導週 > 10/10(四)國慶日放假一天	二甲	
第 8 週	10/13-10/19	家庭教育暨祖孫週 > 10/23(三)萬聖節暨英語日相關活動 > 10/21-10/28 犯罪被害人保護週 > 10/22-10/26 中小學田徑賽 > 10/26(六)自衛專家點評節(專家開表演) > 作業抽查	科任	
第 9 週	10/20-10/26	視力保健宣導週 > 10/29(二)10/30(三)第一次評量 > 10/30(三) 雲水行動會車 > 11/01(五)一、四年級尿液檢驗初檢	學務組	
第 10 週	10/27-11/02	性別平等教育週	教務組	
第 11 週	11/03-11/09			

臺南市後壁區新東國小 113 學年度第 2 學期行事簡曆

週次	日期	重要行事	導護	備註
第 1 週	2/2-2/8	★友善校園週 > 2/4(二) 行政會議 > 2/5(三) 開學日正式上課 > 2/5(三) 期初校務會議與霸凌防治、性平宣導 > 2/8(六) 補 1/27(一)班 (行政人員上班) > 友善校園宣導 > 性平入班宣導 本市 4/21(一)至 4/24(四)辦理 114 年度全國中等學校運動會，故全市國中小、高中國校全面停課，提早 4 日於 2/5(三)開學，2/8(六)補班 1/27 小年祭	五甲	
第 2 週	2/9-2/15	★交通安全宣導週 > 2/10(一)-2/21 母語日宣傳活動 > 2/15(六) 親職講座暨班親會	四甲	
第 3 週	2/16-2/22	★禁菸防制宣導週 > 2/17(一) 全校模範兒童介紹 > 2/19(三) 機器人暨 scratch 課程開始上課 > 2/19(三) 全校模範兒童選舉	三甲	
第 4 週	2/23-3/1	★生命教育暨科教育週 > 2/25(二) 普及化運動馬拉松接力賽 > 2/28(五) 和平紀念日放假一天	二甲	
第 5 週	3/2-3/8	★校園防災教育週 > 3/4(二) 總深教育課程體驗(高年級)(暫定) > 3/4-3/6 市長盃國小田徑錦標賽	一甲	
第 6 週	3/9-3/15	★欣欣教育週 > 3/12(三) 防震演練 > 3/12(三) 智慧森林兒童協會 閱讀課程-作家入校 > 3/15(六)-3/16(日) 英語讀劇比賽	科任	
第 7 週	3/16-3/22	★正補用藥宣導週 > 校內語文競賽迎	學務組	
第 8 週	3/23-3/29	★性別平等教育週 > 3/24(一) 山野教育戶外教學(5-6 年級) > 3/26(三) 智慧森林兒童協會 閱讀課程-作家入校 > 3/28(五) 全市棋類兒童賽場	教務組	
第 9 週	3/30-4/5	★家庭責任教育、性暴力防制宣導週 > 4/2(三) 兒童節慶祝活動 > 4/3(四)、4/4(五) 兒童節及清明節連假	六甲	
第 10 週	4/6-4/12	★口腔保健宣導週 > 4/9(三) 防火宣導	五甲	
第 11 週	4/13-4/19	★品德教育宣導週 > 4/15(二)、4/16(三) 第一次定期評量	四甲	
第 12 週	4/20-4/26	★人權及法治教育週 > 4/21(一)-4/24(四) 114 年度全國中等學校運動會，故全市國中小、高中國校全面停課	學務組	

說明：將健康體位實施計畫納入課程活動。

臺南市後寮區新東國小附設幼兒園 113 學年度第 2 學期行事曆

週次	日期	學習活動	重要事項
<p>2月 February 日 一 二 三 四 五 六</p> <p>第一週 3 4 5 6 7 8 第二週 9 10 11 12 13 14 15 第三週 16 17 18 19 20 21 22 第四週 23 24 25 26 27 28</p>			
<p>3月 March 日 一 二 三 四 五 六</p> <p>第五週 3 4 5 6 7 8 第六週 9 10 11 12 13 14 15 第七週 16 17 18 19 20 21 22 第八週 23 24 25 26 27 28 29 第九週 30 31</p>			
<p>4月 April 日 一 二 三 四 五 六</p> <p>第十週 1 2 3 4 5 6 7 8 第十一週 9 10 11 12 13 14 15 第十二週 16 17 18 19 20 21 22 23 24 第十三週 25 26 27 28 29 30</p>			
<p>5月 May 日 一 二 三 四 五 六</p> <p>第十四週 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 第十五週 11 12 13 14 15 16 17 第十六週 18 19 20 21 22 23 24 第十七週 25 26 27 28 29 30 31</p>			
<p>6月 June 日 一 二 三 四 五 六</p> <p>第十八週 1 2 3 4 5 6 7 第十九週 8 9 10 11 12 13 14 第二十週 15 16 17 18 19 20 21 第二十一週 22 23 24 25 26 27 28 第二十二週 29 30</p>			
<p>學習活動</p> <p>預備週 *全國設施設備安全檢查 *2/3(一)環境、教員清潔消毒 *期初園務會議、課程發展會議 *2/5(二)開學日、體全天(延長照顧開始) (參加113學年、學區中區上午至2/5開學) *2/6(六)補課不補課 *2/15 親戚擁擠應變訓練會 *2/26 啟事團體照 *2/28 和早紀念日假假 *每週五帶回道具清洗 *期初身高體重測量、視力檢查 *3/12 校園防震及火災演練 *故事小勇士活動 (3/11 開始) *健康與衛生教育：洗手5步驟/刷牙宜等/ 視力保健/腸病毒/流感/諾羅病毒/登革熱宜等 *3/4(一)-3/5(二)幼兒園 114 學年度招生。 *事故傷害防範宜等 *4/2 兒童節慶祝活動 *4/3-4/6清明節 兒童節連假 *4/21-4/24 辦理全中區臺南市全市中小學課 外生活教育/校外事故預防及宜等 *大城安全、遊戲安全教育宜等 *4/28 預計幼兒園工程結束 *增強幼兒健康體態 *各項宜等融入教學活動 *大兒少保護/核平宜等 *美術教室等 *5/3 教學成果發表會 *5/30-6/1 端午節連假 *6/17(二)幼兒園第 30 屆畢業典禮 *發回幼兒學習綜合評量 *期末環境整理與消毒 *6/30(一)休業式 *7/1(一)暑假開始</p> <p>重要事項</p> <p>~行事曆為預定計畫，視園務推動情況彈性調整活動。</p>			

新東附幼 113 學年度 白兔班 幼兒作息時間表

作息時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:40-08:30	幼兒入園/晨間任務/工作盤 (迎接幼兒入園、整理個人物品)				
08:30-09:00	晨間律動/大肌肉活動時間/戶外活動				
09:00-09:30	營養點心/收拾				
09:30-10:00	學習區介紹/學習區計畫				
10:00-11:00	學習區活動 (園討、分組、探索、觀察、賞作)				
11:00-11:30	收拾、作品分享與討論				
11:30-12:30	營養午餐/環境整理/個人清潔				
12:30-13:00	故事欣賞/音樂欣賞				
13:00-14:30	午休時間				
14:30-15:00	營養點心/收拾				
15:00-16:00	綜合活動/愛的叮嚀/分享時間/故事小勇士				
16:00	幼兒快樂回家				

*作息時間會依當日實際活動及幼兒需要彈性調整。

說明：將健康體位實施計畫納入課程活動(幼兒園)。

臺南市 113 學年度健康促進學校健康體位議題問卷
(國小五年級)

【基本資料】

1. 我目前的身高是 _____ 公分；體重是 _____ 公斤。
 2. 我的性別是：□1. 男生 □2. 女生
 3. 我覺得我的體型是：□1. 很瘦 □2. 稍瘦 □3. 中等 □4. 稍胖 □5. 很胖

【第一部份】體態控制認知

說明：以下題目為是非題，如果您認為題目敘述正確，請在圓圈() 內打「√」；如果您認為錯誤，請在圓圈() 內打「×」；若不知道答案，請選擇「不知道」。

1. 肥胖是因為我們攝取量大於消耗熱量，導致堆積過多脂肪的現象。 □ □ □ □
 2. 吃相同份量的聖果及蔬菜，吃聖果類比較容易造成肥胖。 □ □ □ □
 3. 肥胖只是一種外表現象，並不會影響身體的健康或疾病。 □ □ □ □
 4. 如果要控制體重，首先要減少六大類食物的蛋白質、乳品類及水果類等食物，效果會比較明顯。 □ □ □ □
 5. 肥胖容易引發糖尿病、心血管病及異地性脂肪。 □ □ □ □
 6. 長期體重過重會導致關節病變，容易造成關節變形、行動不方便。 □ □ □ □

【第二部份】體態控制態度

說明：請針對下列各題() 選出最符合自己想法的選項，每一個題目只能選一個答案，請打選碼，並標記() 內(從來如此) 1-2(很少) 3-4(偶爾) 5-6(常常) 7(每天如此)。

1. 我會注意自己的體態或體重。 □ □ □ □
 2. 如果我的體態或體重過重，就會有努力想改變體型的想法。 □ □ □ □
 3. 我覺得吃減肥藥或不吃正餐是一個快速、輕鬆及有效的減重方法。 □ □ □ □
 4. 我覺得規律運動有助於控制體重。 □ □ □ □
 5. 我覺得食物包裝上的營養標示對減重幫助。 □ □ □ □

【第三部份】體態控制自我效能

說明：請針對下列各題() 選出最符合自己想法的選項，每一個題目只能選一個答案，請打選碼，並標記() 內(從來不) 1-2(很少) 3-4(偶爾) 5-6(常常) 7(每天如此)。

1. 為了控制體重，我能減少吃高熱量的食物(油炸食物、含糖飲料、甜食等) ... □ □ □ □
 2. 為了控制體重，即使看到喜歡吃的食物，我也能注意食物的攝取量。 □ □ □ □
 3. 為了控制體重，即使心情不好，我也能注意食物的攝取。 □ □ □ □
 4. 為了控制體重，就算運動會讓我汗流浹背，我也能持續運動。 □ □ □ □
 5. 為了控制體重，不管有沒有人陪伴，我也能持續運動。 □ □ □ □
 6. 為了控制體重，即使缺乏設備或場地，我也能找法做其他的運動。 □ □ □ □

【第四部份】體態控制行為

說明：請針對下列各題() 選出最符合自己行為的選項，每一個題目只能選一個答案，請打選碼，並標記() 內(從來不) 1-2(很少) 3-4(偶爾) 5-6(常常) 7(每天如此)。

1. 過去七天中，我有透過飲食來控制我的體重，以促進身體健康。 □ □ □ □
 2. 過去七天中，我有透過運動來控制我的體重，以促進身體健康。 □ □ □ □
 3. 過去七天中，我每天至少運動 60 分鐘以上。 □ □ □ □
 4. 過去七天中，我每天至少睡覺 8 小時。 □ □ □ □
 5. 過去七天中，我每天吃的蔬菜都有吃到了 3 個拳頭的份量(依自己的拳頭為標準)。 □ □ □ □
 6. 過去七天中，我每天都會喝足夠的水(喝足水的標準=自己的體重*30cc) ... □ □ □ □

說明：透過健康促進問卷調查，了解學生健康體位知識和行為，並透過分析滾動式修正計畫。



說明：辦理家長座談會及班親會宣導。



說明:宣導不喝含糖飲料、不吃甜食;宣導家長及老師不將甜食作為獎勵品。

(2) 學校物質環境：



說明:建立健康體位專區--情境布置。



說明:建立健康飲食專區--海報布置。



說明:運用校刊(186期及196期)的方式報載健康飲食相關活動訊息,讓家長及社區民眾更了解學校相關健康飲食推動措施。



說明:運用校刊(205及206期)的方式報載健康體位相關活動訊息,讓家長及社區民眾更了解學校相關健康體位推動措施。



說明:運用臉書的方式報載健康體位及健康飲食相關活動訊息,讓家長及社區民眾更了解學校相關健康體位推動措施。



台南市新東國小112級 · 追蹤

5月3日下午4:09

2025.05.03 母親節慶祝活動暨成果發表會

孩子們為了今天，準備好久，一次次的練習及彩排，準備表演節目，表現出最好的一面。為平日辛苦的媽媽，爸爸，奶奶，家人準備專屬的兌換券，幫忙按摩，煮飯，足感心，感受孩子們滿滿的感恩。..... 查看更多



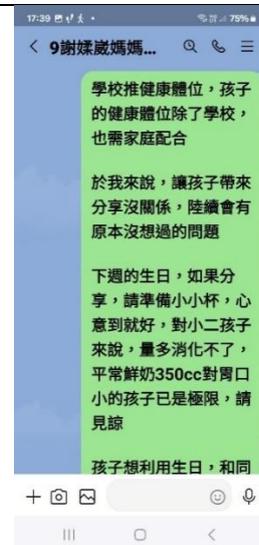
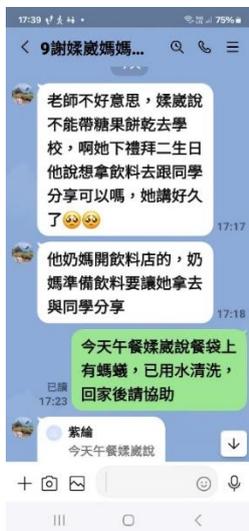
台南市新東國小112級 · 追蹤

2024年6月25日

號身小小廚師 孩子們活力無窮，在老師指導下，擀麵皮，麵皮下鍋，翻面，煎恰恰，再翻面，香味四溢，讓口水直流的蔥油餅上桌 #感謝欣賞老師的發想和成禮..... 查看更多



說明:運用臉書的方式報載健康體位及健康飲食相關活動訊息，讓家長及社區民眾更了解學校相關健康體位推動措施。



說明:運用班級line群組的方式衛教宣導健康體位訊息，讓家長及社區民眾更了解學校相關健康體位推動措施。



說明:運用line群組的方式衛教宣導健康體位訊息。



說明:設置多樣化體育器材—樂樂棒、旋風球、扯鈴，引發學生活動興趣。



說明:設置多樣化體育器材—羽毛球、籃球，引發學生活動興趣。



說明:設置多樣化體育器材—匹克球、呼拉圈，引發學生活動興趣。



說明：設置完善安全的運動設施。



說明：設置完善安全的運動設施。

(3) 學校社會環境：



說明：班級設置張貼健康生活守則。



說明：舉辦運動競賽，培養學生運動習慣。



說明：將健康體位融入各式教學活動—健康一把抓跳蚤市場扭蛋答題活動。



說明：將健康體位融入各式教學活動—萬聖節活動。



說明：將健康體位融入各式教學活動—找復活節彩蛋活動。



說明：將健康飲食融入各式教學活動—校本課程米食製作。



說明：將健康飲食融入各式教學活動—健康低油飲食製作。



說明：將健康飲食融入各式教學活動—幼兒園親子健康低油飲食製作。



說明：宣導家長與學生在家共進早餐，並養成選擇營養早餐的好習慣。



說明:運用課後學習設立多元運動性社團--成立客家獅隊、扯鈴社團,讓學生不僅可以學習到運動技能、培養運動興趣,更可以進而養成規律運動習慣,讓運動陪伴終身,強健學生體位。



說明:運用課後學習設立多元運動性社團--成立田徑、跳繩社團,讓學生不僅可以學習到運動技能、培養運動興趣,更可以進而養成規律運動習慣,讓運動陪伴終身,強健學生體位。



說明:實施校本課程種稻教學,體驗體力活動後的收穫價值。

(4) 社區關係：



說明：結合轄區內學校菁寮國中辦理聯盟運動會。



說明：轄區衛生所入校辦理健康體位及健康飲食宣導，除了強化健康體位知識，也引導學生養成正確飲食習慣及均衡營養攝取。



說明：營養師入校辦理健康飲食宣導，並施行衛生教育前後測活動，藉此方式教導學生如何選擇健康食物。



說明:參與社區食農教育一種黑豆，幫助學生體驗和了解食物從產地到餐桌的過程，進而改變飲食習慣，懂得珍惜食物。



說明:參與社區菁寮教養院活動達到學校社區化、社區學校化，並建立健康促進學校與社區伙伴關係，以共同營造健康校園。



說明:參與社區蘭花展活動達到學校社區化、社區學校化，並建立健康促進學校與社區伙伴關係，以共同營造健康校園。



說明：將健康體位議題結合期末成果發表會、運動會及跳蚤市場等學校活動，邀請社區家長、民眾共同參與，期望讓正確的健康體位知識，融入於社區家長、民眾日常生活中。

身高體重視力測量結果通知單
 依教育部訂健康指標：視力篩檢視力任一眼低於0.9者為視力不良，應通知家長帶往眼科檢查
 親愛的家長：貴子女 二年甲班8號吳虹韻
 身高體重檢查結果為：體重過輕 身高：116.7公分 體重：18.9公斤 建議體重19.1公斤
 視力檢查結果為：視力篩檢無異常
 視視右：1.2 視視左：1.2

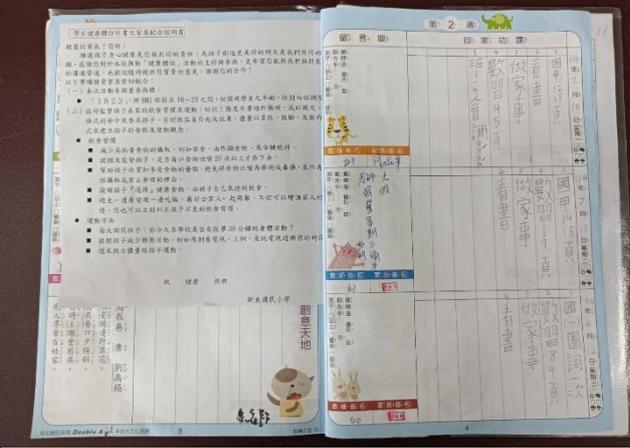
依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女有體位過輕傾向，需要您的關心。為了易懂易記，以85210做宣導，請您共同檢視，鼓勵孩子做到下列事項：

- 1: 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、含成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
- 2: 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
- 3: 天天吃5個自己拳頭大小的蔬果(3份蔬菜2份水果)。
- 4: 用水果、牛奶取代點心。
- 5: 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及黃豆製品) 約自己一手掌大小的量； 天天喝兩杯牛奶。
- 6: 四電(電視、電腦、電話)使用時間每天少於2小時； 在餐桌前專心上餐。
- 7: 一週累積210分鐘的戶外運動(天天運動30分鐘)。
- 8: 天天喝足1500 c.c. (或體重公斤數乘以30c.c.)的白開水。
- 9: 必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

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

視力保健建議及注意事項：

- 一、近視是疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善治療控制平均每年會增加75-100度。
- 二、近視如未加以控制，容易高度近視(度數>500度)，而高度近視易產生早发性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。
- 三、戶外活動每天至少2小時可預防近視，**近距離**用眼時間每30分鐘休息10分鐘，3C電子產品每天使用總時數不超過1小時。
- 四、依據衛福部健保署105年12月7日健保醫字第1050014351號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。



市立新東國小 健康中心護教 2024年9月05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，使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善，越來越健康。

貴子女 二年甲班8號吳虹韻

家長簽章：_____ 113年7月8日

說明：利用聯絡簿及班親會發給體位不良學生家長通知單，邀請家長配合學校教育，並協助督促學生在家執行健康體位工作，讓健康促進活動更能落實於日常生活中。

(5) 個人健康技能：



說明：食農教育養菌課程中融入健康體位及營養教育知識，讓學生能與生活相結合。



說明：食農教育課程中融入健康體位及營養教育知識，讓學生能與生活相結合。



說明：落實體育課正常教學—跳繩、樂樂棒。



說明：辦理健康體位作文比賽。

肥胖對生活造成的影響 六甲余彩雲

最近，護理師又在叫體位班的同學量體重了，其中，有許多人都是肥胖的關係，而我發現肥胖的同學在生活中的影響也不小呢！

聽護理師說過，肥胖會對生活造成很大的影響，例如：因肥胖導致生病、住院、被同學嘲笑等等，一想到要在醫院，我就害怕，有可能要開刀。我也不喜歡被同學嘲笑我很肥、很胖，我想和同學好好相處，我不想因肥胖而導致情感破碎。

我可以均衡飲食，使用甚麼處理的方法飲食，不要常常吃垃圾食物，多出運動，可以在空閒時間多跑步或是散步，平常量體重，讓自已可以時常注意自己的體重，好讓我可以控制自己的體重，我們可以以許多方式來控制體重。

肥胖對我們來說很不好，許多人知道，可他們還是貪食，我們可以以許多事來解決肥胖的問題，有人說過，健康的食不好吃，我非常認同他的說法，因為我看過一個實驗，實

我愛運動 四甲洪立昇

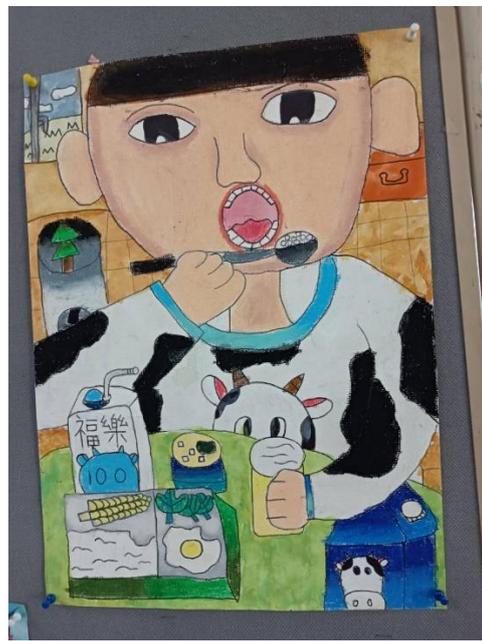
世界上運動的種類五花八門，有非常多種運動，有跑步、跳遠、健走、游泳、爬山、打球、踢足球等，每種運動對身體都不錯，我喜歡運動。

我的媽媽常常帶著我和弟弟一起運動，像是去年媽媽決定讓我們一起去游泳，我有過敏體質，游泳不但可以減緩過敏，還可以練肺力。還有，假日放假在家很無聊，我們一家四口也會一起騎腳踏車到學校慢跑、騎腳踏車或是練騎身籃呢！

我也知道運動的好處，不但對身體的健康很好，多運動還會有想不到的幫助，像是游泳是鍛鍊肺活量，打球需要有助跑的力，長跑可以練習我們的耐力，各種運動都有各式各樣的好處。

運動不只對我們人體的幫助很大，也可以和家人朋友一起運動，讓感情越來越深，所以，「我愛運動！」

說明：辦理健康體位作文比賽。



說明：辦理健康飲食繪畫比賽。



類別	目標一 內臟脂肪 減少 (150cc)	目標二 腰圍 減少 (5cm)	目標三 BMI 減少 (0.5)	目標四 BMI 增加 (0.5)	目標五 BMI 增加 (1.0)	目標六 BMI 增加 (1.5)
總分	0	0	0	0	0	0
1	7	7	0	0	0	7
2	7	7	0	0	0	7
3	7	7	0	0	0	7
4	7	7	0	0	0	7
5	7	7	0	0	0	7
6	7	7	0	0	0	7
7	7	7	0	0	0	7
8	7	7	0	0	0	7
9	7	7	0	0	0	7
10	7	7	0	0	0	7
11	7	7	0	0	0	7
12	7	7	0	0	0	7
13	7	7	0	0	0	7
14	7	7	0	0	0	7
15	7	7	0	0	0	7
16	7	7	0	0	0	7
17	7	7	0	0	0	7
18	7	7	0	0	0	7
19	7	7	0	0	0	7
20	7	7	0	0	0	7
21	7	7	0	0	0	7

說明：推動健康行動紀錄表--健康護照。



說明：推動餐前5分鐘飲食教育活動。



說明：推動健康體適能檢測。



說明：配合戶外教育及山野教育提高學生戶外活動量。



說明:推動全校性晨間運動--每周二上午8:10為全校跑步時間，讓學生習慣定時運動，且能增進課堂學習的專注力。



說明:推動全校性大課間運動--每日10:00~10:30為全校跳繩時間。



說明:幼兒園每日08:30~09:00為晨間律動/大肌肉活動時間/戶外活動時間。



說明:藉由透過與家長座談，針對體位不良學生進行關懷衛生教育，將健康飲食觀念帶入家庭當中，改變飲食習慣，促進家人之飲食健康。

今日午餐資訊

臺南市後壁區新東國小 2025-04-25 午餐 資訊

本校營養午餐有供應甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

主食 紫米飯	主菜 滷燒鱈魚腹	副菜 洋葱炒蛋1	蔬菜 高竹炒有機小白菜	湯品 鮮菇味增湯	附餐 瑞穗鮮乳

點此可至校園食材登錄平臺觀看詳細資訊

[重新獲取資料](#)

臺南市後壁區新東國小 2025年4月25日午餐 供應型態

供應商/學校選擇

食材	製造商	製造商Q碼	原料產地(碼)	供應商
白米	—	產銷履歷 臺灣	FDA 弘昌碾米 工廠	
紫米	—	—	FDA 弘昌碾米 工廠	

供應清單

每日菜單適用中心、學校及供餐點、產及供餐點、大豆及供餐點、魚類及供餐點、不適合對其過敏體質者食用。

說明:由營養師設計營養豐富的午餐食譜，提供均衡營養衛生之學童午餐並公告於校網。



說明:關心學生家庭，與家長溝通，如營養教育、吃早餐...等。

後壁區新東國小
4年1班7號
姓名: [redacted]
性別: 1

健康結果矯治狀況回條

日期	醫院名稱/醫師	診察(斷)結果	矯治追蹤建議
		側彎____度	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
			<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
			<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
			<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
			<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導

醫師: [redacted]
醫師: [redacted]
醫師: [redacted]
醫師: [redacted]
醫師: [redacted]

家長聯絡事項: 家長簽章(請簽全名): 高品瑋

請家長於1個月內就診,並將回條交回級任導師,以便完成全市健康追蹤輔導彙整工作,謝謝!

後壁區新東國小
4年1班2號
姓名: [redacted]
性別: 1

健康結果矯治狀況回條

日期	醫院名稱/醫師	診察(斷)結果	矯治追蹤建議
		側彎____度	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
			<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
			<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
			<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
			<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導

醫師: [redacted]
醫師: [redacted]
醫師: [redacted]
醫師: [redacted]
醫師: [redacted]

家長聯絡事項: 家長簽章(請簽全名): 李錦輝

請家長於1個月內就診,並將回條交回級任導師,以便完成全市健康追蹤輔導彙整工作,謝謝!

說明:邀請家長協力督導學童維持健康體位,必要時轉介就醫。



說明:午餐時請導師協助學生勿挑食達到攝取均衡的飲食。

參、成效：

由表1-3新東國小110~113學年度學生體位與全市及全國比較表及圖1-3新東國小110~113學年度學生體位與全市及全國比較圖顯示，本校雖在110~112學年全校學童體位不良率均高出全市平均及全國平均甚多，但在學校努力推動各式改善策略之後，在113學年度學童體位三項指標均有甚多改善，其中體位過輕降至(2.6%)；體位適中爬升至(69.48%)；體位超重降至(16.23%)，雖然體位過重學生仍有(11.69%)，但亦顯示出學校所推動的六大範疇學生健康體位促進活動是具備可行性的策略。

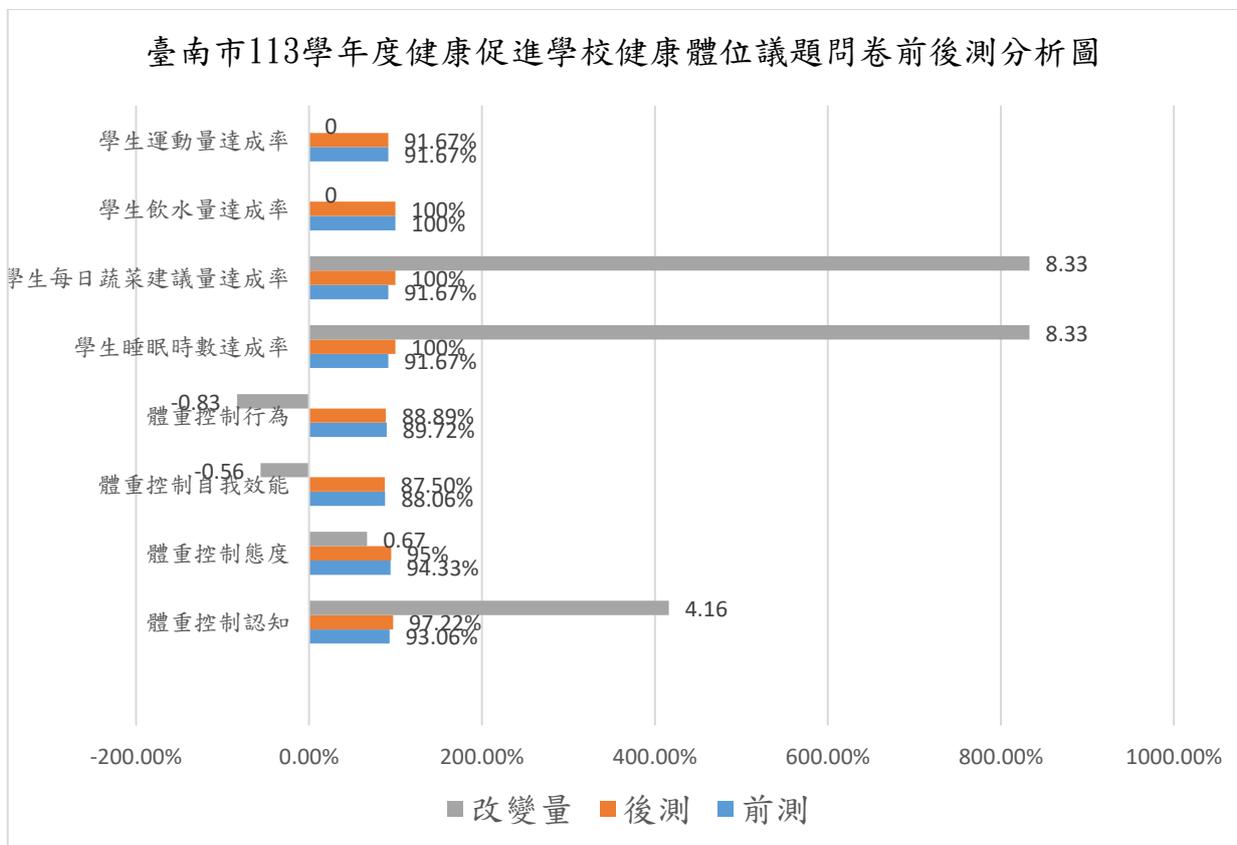
表1-3 新東國小110~113學年度學生體位與全市及全國比較表

學年度 體位	110 學年度	111 學年度	112 學年度	113 學年度
本校體位過輕	5.75%	8.99%	10%	2.6%
本市體位過輕	8.21%	9.17%	9.73%	資料尚在彙整中
全國體位過輕	8.27%	8.81%	9.7%	資料尚在彙整中
本校體位適中	70.11%	58.43%	58.75%	69.48%
本市體位適中	62.34%	62.14%	63.75%	資料尚在彙整中
全國體位適中	63.25%	63.6%	65.01%	資料尚在彙整中
本校體位過重	9.2%	16.85%	11.25%	11.69%
本市體位過重	13.04%	12.52%	11.79%	資料尚在彙整中
全國體位過重	12.9%	12.38%	11.57%	資料尚在彙整中
本校體位超重	14.94%	15.73%	20%	16.23%
本市體位超重	16.41%	16.16%	14.72%	資料尚在彙整中
全國體位超重	15.57%	15.21%	13.72%	資料尚在彙整中

肆、分析改進：

依據「臺南市 113 學年度健康促進學校健康體位議題問卷」學生問卷調查前測、後測填答情形分析，以五年級學生共 12 人為研究對象，資料分析如下表所示：

臺南市 113 學年度健康促進學校健康體位議題問卷	前測	後測	增減值
體重控制認知	93.06%	97.22%	+4.16
體重控制態度	94.33%	95%	+0.67
體重控制自我效能	88.06%	87.5%	-0.56
體重控制行為	89.72%	88.89%	-0.83
學生睡眠時數達成率	91.67%	100%	+8.33
學生每日蔬菜建議量達成率	91.67%	100%	+8.33
學生飲水量達成率	100%	100%	持平
學生運動量達成率	91.67%	91.67%	持平



經由「臺南市 113 學年度健康促進學校健康體位議題問卷」資料顯示前測、後測比較分析中發現:不論是在【體重控制認知】、【體重控制態度】、【學生睡眠時數達成率】、【學生每日蔬菜建議量達成率】後測均較前測進步許多;且在【學生飲水量達成率】、【學生運動量達成率】二項指標中學生亦可維持不錯的達成率，顯現經由學校透過衛教、親職教育及聯絡簿的雙向溝通，學生及家長都能了解到健康體位的重要性。

雖在【體重控制自我效能】、【體重控制行為】二項指標中學生達成率有些微的下降，經深入了解發現，家長擔心在下午課後照顧時間學生容易空腹學習，深怕學生因此而影響發育及學習狀態，所以部分家長會讓學生攜帶零食及含糖飲料到校於課後照顧時間食用，因學校政策一直都是不鼓勵學生攜帶零食及含糖飲料到學校，加上學校並未設立合作社，學校附近亦無商店或飲料店，藉由透過親師溝通讓家長願意配合學校政策不讓學生帶零食及含糖飲料到校，學校老師也不以甜食及含糖飲料做為學生獎勵品，將繼續強化親師溝通及對學生宣導正向的健康體位行為對身體健康都大有幫助。