

德音有愛  夢想啟動

教育部105學年度
新北市德音國小
健康體位輔導與推廣計畫

報告人：胡倫茹主任



壹、基本資料

貳、六大標準訂定健康體位執行

參、體位不佳健康體位執行計畫

肆、省思與檢討

壹、基本資料

一.學校基本資料

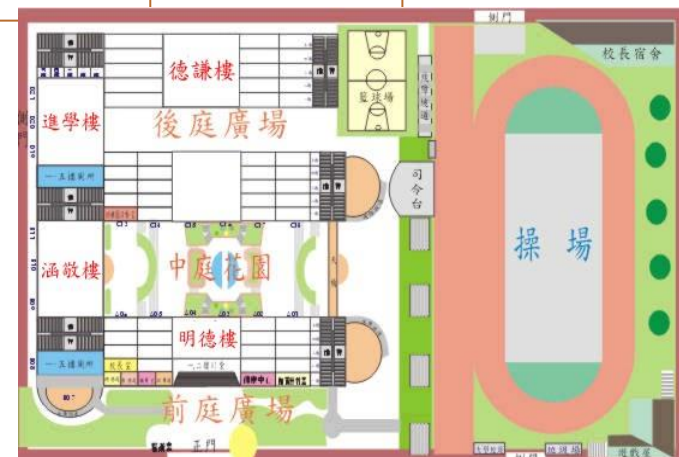
班級與學生人數		教職員工人數		其他	
普通班	49	教師人數	95	校齡	26
資源班	1.5	護理師	2	校園面積	1.73公頃
幼兒園	2	教師平均年齡	43		
學生總數	1340				

101~103學年度新北市**健康體位協力學校**

104學年度新北市**健康促進示範學校**

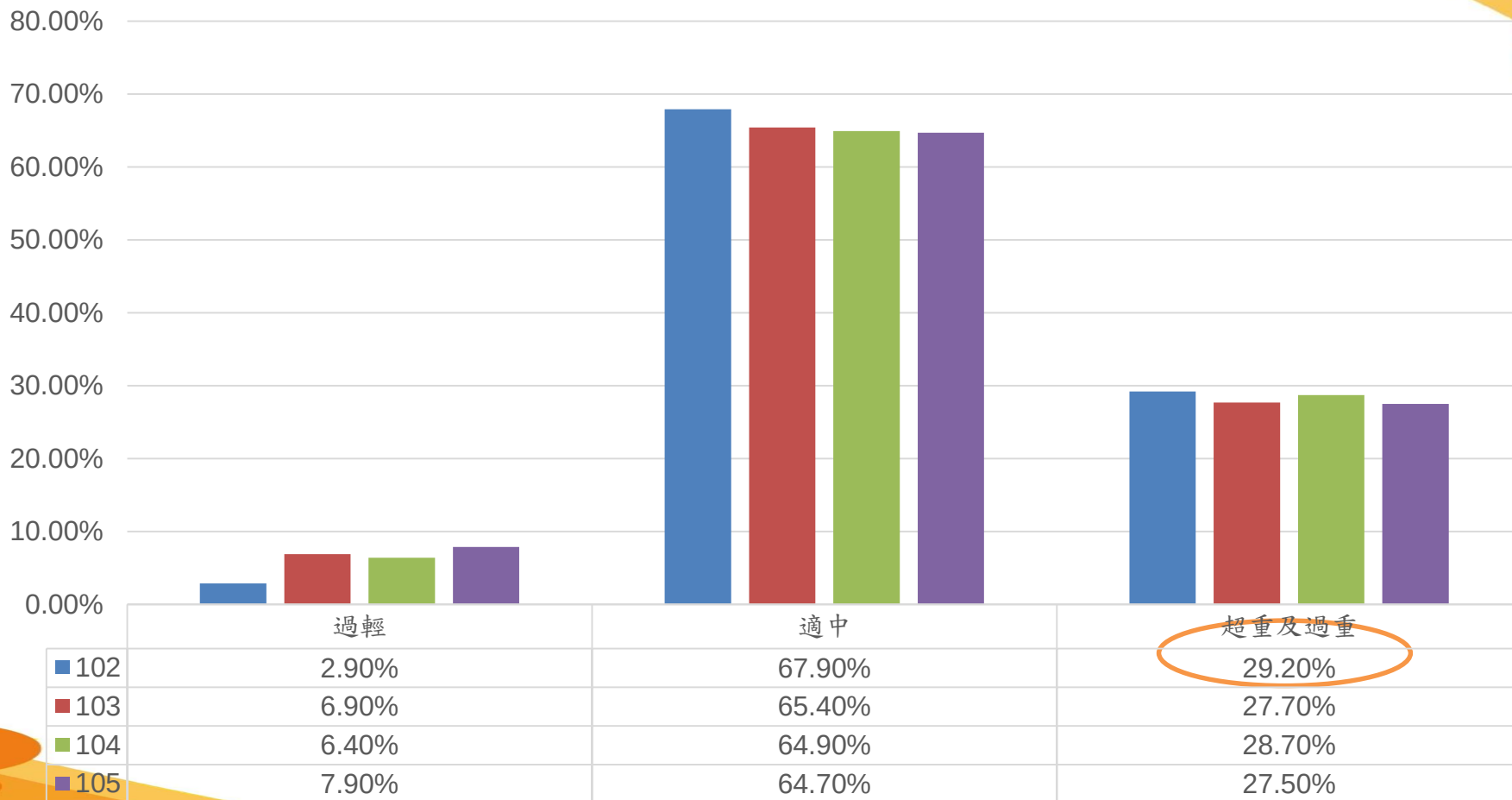
104學年度**教育部**健康體位輔導與推廣計畫**優良學校**

105年度**健康促進國際認證 銀質獎**



壹、基本資料

二.新北市德音國小健康體位表



貳、六大標準訂定健康體位執行

學校衛生政
策

學校物質環
境

學校社會環
境

健康技能與
行動

社區關係

健康服務

一、學校衛生政策-組織運作



一、學校衛生政策-政策宣導



家長日保健宣導



小一新生家長
書包減重宣導



健康講座宣導



教師知能研習

一.學校衛生政策-實施策略1

下課教室關燈淨空

中午用餐時間30分鐘

上下課全班一起喝水

盛菜用漏勺

開放後走廊運動

週三消毒日

營養教育



- 天天五蔬果是指三拳頭大小的蔬菜、兩拳頭大小的水果。
- 過多含糖飲料攝取，可能導致脂肪肝的發生。

一、學校衛生政策-實施策略2

運動樂活一人一技

環台路跑

班際體育

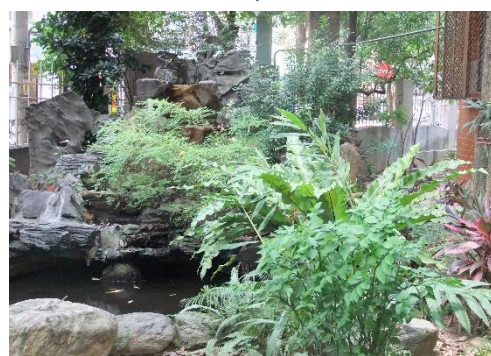
特色體育

街頭才藝秀



二.學校物質環境-美麗校園

師生綠美化校園 融入多元課程 培養生活技能



二.學校物質環境-安全校園

定期清洗青苔



定期維護飲水機



止滑條改善



清洗全校水塔



遊戲屋改善



二.學校物質環境-環保再生

舊衣回收

雨撲滿

資源回收

落葉堆肥

省水裝置

斜屋頂

魚菜共生

果皮堆肥



自製清潔劑



藝術再生



三.學校社會環境-健康守則與獎勵

班級生活守則



個人獎勵

德音國小 103 學年度
健康促進小天使推薦表

班級：三年二班 座號：11
姓名：黃柏勳 星座：巨蟹座

我的檔案
我的最喜歡的人、事、物：
蔡唯揚、跑步、玩具

選拔標準
一、不碰煙、酒、檳榔、毒品等有害身心健康物品。
二、養成良好生活作息，早睡早起，定食定量。
三、多喝開水，多吃蔬果。
四、每天至少運動 30 分鐘以上。
五、從事良好休閒活動。
六、注重身體各方面保健。

班上學生推薦理由、事蹟
1. 每天至少運動 30 分鐘以上。
2. 每天下午會去籃球場打球。
3. 三年來學習各方面保健。

當選分享
謝謝大家愛護我，希望大家可以跟我一起去運動。

健康促進小天使
整潔小天使
運動樂活小天使
美齒公主王子
寒暑假作業

團體獎勵

德音國小 104 學年度上學期班級環臺跑步統計表

累計公厘數	3月份	4月份	5月份	6月份	合計
五班1組		3698			
五班2組	4114	287			
五班3組	275	358	357		
五班4組	848	648	848		
五班5組	340	315	362		
五班6組	1084	75	63		
五班7組		2764	330		
五班8組		2584	285		
六班1組					

環台路跑
果皮堆肥
視力齣齒複檢率
班際競賽
運動競賽

三.學校社會環境-健康促進活動

學生 健康促進

多元運動社團



故事媽媽說健促



九九跳繩



兒童樂活月



繞圈賽



久坐容易增加體脂肪。

三.學校社會環境-健康促進活動

親師生動起來

畢業路跑



繞圈計時賽



打造運動島



教師 健康促進



教師運動班



生態環境



健促知能



四.健康技能與行動

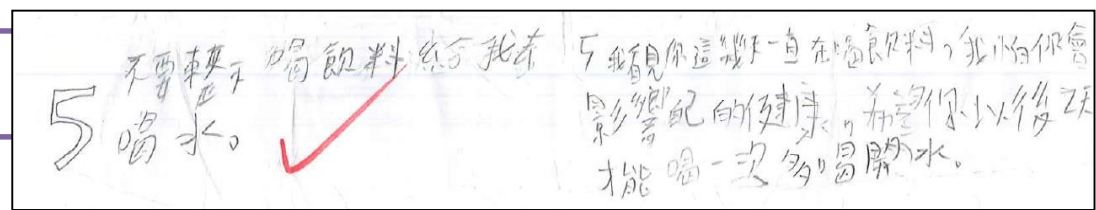
教師社群
健體 環教 愛與引導

議題融入

生活技能

統整課程

體驗學習



不要整天喝飲料，
給我多喝水。

我看見你這幾天一直在喝飲料，我怕你會影響自己的健康，希望你以後2天才能喝1次，多喝白開水。

小朋友晚上11點到3點沒有熟睡會影響身高。

四.健康技能與行動-生活技能

計畫

一人一技樂活計畫
環台路跑
體適能

融入課程



德音國小班級環台路跑活力賽紀錄表

班級: 301

記錄方式: 每十分鐘為計算單位。
每節下課離開教室活動就給1單位, 學生每日最多給予單位4。
跑步可以用實際圈數計算, 每日最多圈數4圈。

附件八

星期 座號	一 11/2	二 11/3	三 11/4	四 11/5	五 11/6	一 11/9	二 11/10	三 11/11	四 11/12	五 11/13	小計
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	36
2	3	2	4	4	3	1	2	4	4	2	29
3	2	2	2	4	2	2	2	4	4	2	36
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
5	0	2	2	4	4	4	4	4	4	4	31

個人-做決定 目標設定



班級-人際關係協商技能



家庭-倡議宣導



體適能通過率

101年	102年	103年	104年
45%	68%	70%	65%

四.健康技能與行動-生活技能

從一顆橘子開始



教案設計



課程統整實施



我覺得這次體驗讓我學到很多，沒想到我們吃的果皮居然可以拿來做清潔劑，而且還可以拿來洗頭，真是環保又健康！

生活技能
(批判性思考)



生活技能
(做決定)

用一句話形容使用後的感覺	我覺得比車交工環保，用的也不是有毒的東西，味道也少很多，發現原本的3-7個香又乾淨的廁所			
我的環境行動	回家後，我要和爸爸、媽媽一起用清潔劑，打了掃廁所。			
總分	27	小計	小計	小計
評分人員簽名：李淑安 年 5 班				

生活技能
(倡議宣導)

四.健康技能與行動-食農教育體驗學習



果皮堆肥



城市小農



營養蔬食

五.社區關係-健促活動

學校暨社區運動會
迎聖火



開放校園成立太極拳、
街舞社、瑜珈等社團



運動會社區接力賽、
趣味競賽



辦理社區健檢、健康飲食講座、健康諮詢、衛教宣導

五.社區關係-樂齡中心

肚皮舞



印度舞



大愛手



繞圈賽



樂齡比賽
老中青肚皮舞



健康講座

六.健康服務

健康檢查

個案管理

保健諮詢

健促宣導



參、體位不佳健康體位執行計畫

資料建立

家長通知
教師通知

擬定策略

回饋檢討

五年10班

座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	體位	裸視	裸視	戴鏡	戴鏡左
✓1	葉勳林	男	135.5	29.3	16	體重適中	0.1	0.2	0.8	0.9
✓3	黃俊陞	男	130.4	36.7	21.6	體重過重	0.4	0.6		
4	林子博	男	144.6	44.3	21.2	體重過重	1.0	0.9		
5	曾新宇	男	149.1	76.6	34.5	體重超重	0.5	0.7	0.8	0.9

身高體重測量結果通知單

親愛的家長: 貴子女三年7班 1號 王源順

身高:132.0公分 體重:39.1公斤 建議體重33.5公斤

經判讀結果為: **體重超重**

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, 為了易懂易記, 以85210做宣導, 請您一同協助孩子檢視、做到下列事項:

☐ 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

8: ☐ 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。

5: ☐ 天天吃5個自己拳頭大小的蔬果(3份蔬菜2份水果)。

☐ 用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。

☐ 定時吃多樣、天然無加工食品, 八分飽就好。☐ 避免吃零食宵夜。

2: ☐ 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於2小時。☐ 在餐桌前專心用餐。☐ 細嚼慢

資料建立

家長通知
教師通知

擬定策略

回饋檢討

學務

熊大健康促進班、集章運動、健走操場

教師

活動式作業、課程教學、體位活動

學生

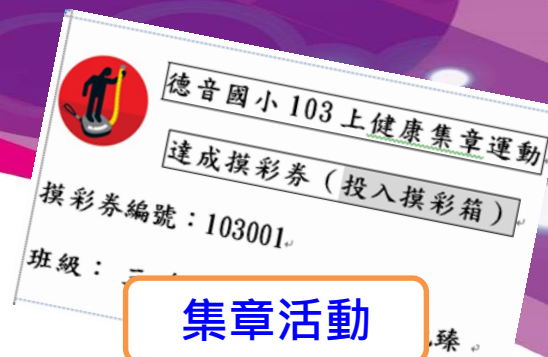
85210自主管理

家長

協助督導



熊大健康促進班、集章運動、健走操場



營養教育 落實生活



多元鼓勵



運動多元化增加學童的興趣 從而培養良好的生活習慣

資料建立

家長通知
教師通知

擬定策略

回饋檢討

熊大健康促進班實施成果

實施前後測

熊大健康運動班學員名單(四年級體重單)

年級	班級	座號	姓名	性別	開課前體重	BMI	開課後體重	BMI	體位判讀
四	2	8	全	男	42.1	22.5	42.1	21.8	-0.8
四	2	19	甄	女	47	26.7	47.8	26.2	-0.5
四	3	6	庭	男	39.7	24.2	40.5	24.2	0

三年級學生BMI值下降人數為40%
四年級學生BMI值下降人數為69%
五年級學生BMI值下降人數為68%

集章運動實施成果

BMI下降人數比率
37.3%(78人/209人)

肆、省思與檢討

	102	103	103 新北	103 全國
過輕	2.9%	6.9%	6.87%	7.28%
適中	67.9%	65.4%	63.29%	63.49%
超重及過重	29.2%	27.7%	29.84%	29.23%

	104	104 新北	104 全國	105
過輕	6.4%	6.95%	7.37%	7.9%
適中	64.9%	63.71%	63.69%	64.7%
超重及過重	28.7%	28.34%	28.93%	27.5%

肆、省思與檢討

- 健康是送給孩子一生的禮物
- 點線面操作健康促進
- 健康的老師帶領健康的學生
- 愛與引導心理健康促進
- 用數據來說話鼓勵親師生
- 家庭社區一起做健促

德音健健美



敬請 指教