

106 學年度彰化縣健康促進學校成果報告表

學校名稱： 湖南國小

壹、辦理工作計畫自我檢核表(請貴校完成應辦理事項後勾選)

項次	工作計畫內容	中心學校	夥伴/種子學校	湖南國小/中
1	「減糖校園」自我檢核※	◎	◎	√
2	辦理本縣健康促進議題增能研習或活動	◎	協同辦理	
3	分析學校現狀，撰寫議題推動計畫。	◎	◎	√
4	整合校群推動各主要議題(召開上學期 1 場校群學校共識會議)	◎		
5	家長知能研習(1 場次)	◎	◎	√
6	教師知能研習(1 場次)	◎	◎	√
7	學生增能宣導活動(1 場次)	◎	◎	√
8	議題為主軸之競賽活動(至少 1 場次)	◎	◎	
9	發展教學模組		◎(依共識會議決議辦理)	
	將教學模組實際納入課程教學，進行行動研究(包括前後測問卷分析)		◎(依共識會議決議辦理)	
	行動研究報告(10 頁 WORD)		◎(依共識會議決議辦理)	
	行動研究報告海報	◎(依共識會議決議辦理)	◎(依共識會議決議辦理)	
10	<ul style="list-style-type: none"> ● 辦理彰化縣健康促進網路問卷系統-羅厝國小 ● 辦理健促計畫推動研習(校長、主任場次)-快官國小 ● 辦理彰化縣健康知識挑戰擂臺賽-育英國小 ● 辦理健促學校計畫撰寫暨精進教學工作坊-和東國小 ● 辦理其他縣市交流參訪-水尾國小 ● 辦理全縣性各健康促進議題增能研習-香田國小、華龍國小、溪州國中 ● 辦理前後測成效評價報告成果輔導-田中高中 ● 辦理全縣健康促進成果輔導展-田中高中 	◎		

※因本縣國中小學童體位不良情形日趨嚴重，且均高於全國平均，106 學年度將「體位改善」列為重點執行議題，故新增本檢核項目。

貳、「減糖校園」自我檢核結果

填表人	莊淑鈴護理師	聯絡電話	0921717425
主辦單位	健康中心	承辦單位	學務處、健康中心
背景分析 (學生體位 分析)	106 學年度第 1 學期適中比率為 59.8%、過輕 10%，過重及超重 30.2%。		
實施策略與 方法	1. 營造減糖校園環境。 2. 學童喝白開水融入課表。		
具體成果	1.106 學年度第 2 學期全校學童體位適中比率為 62.1%〈106 學年度第 1 學期適中比率為 59.8%〉、過輕 7.9%〈106 學年度第 1 學期過輕 10%〉，過重及超重 30%〈106 學年度第 1 學期過重及超重 30.2%〉皆有改善。 2.全校 95%學童，從家中帶白開水來學校。		
創意或特色 展現	1.校慶當日〈106/12/30〉辦理社區民眾及家長『健康一世，BMI 維持 1824』及多喝白開水宣導。 2.慶祝母親節親子卡拉 OK 比賽暨家長會、顧問聯誼日〈107/5/1〉，於舞台車跑馬燈宣導『不提供含糖飲料或不健康食物給學生』。		
檢討與建議	1. 目前本校學童自備開水來校上課者為 95%，可以朝 100%努力。 2.107 年 4 月本校進行學童早餐攝取飲品調查，仍有 13.5%學童會攜帶含糖飲料入校園，有改善空間。		
成果照片 (至少 4 張)	如下呈現		
附件資 料	一、「減糖校園」檢核表 二、其他貴校佐證資料		

<附件一 「減糖校園」檢核表>

一、 制定與落實含糖飲料與食品禁入校園健康行銷方法。

(一) 校園行銷規範

- 教職員工不能以含糖飲料獎勵學生。
- 工不提供含糖零食或點心獎勵學生。
- 教職員工以身作則在校期間不訂含糖飲料。
- 學校不要求契約廠商提供含糖飲料或是零食或點心供學生食用。
- 戶外教學期間，教職員工及家長不贈送含糖飲料給學生。
- 禁止學生在校訂購含糖飲料或零食點心到校食用。

- 禁止飲料商家至進行任何校內宣傳。
- 禁止飲料商家外送含糖飲料在校門外給學生。
- 任何親師活動，如慶生會、班親會等，不提供含糖飲料。
- 任何親師活動，如慶生會、班親會等，不提供含糖零食或點心。
- 學校代訂任何餐食，包含早餐、午餐、晚餐、早上或下午點心，不搭配含糖飲品。
- 學校代訂任何餐食，包含早餐、午餐、晚餐、早上或下午點心，不搭配含糖零食或點心。
- 戶外教學期間，學生餐食不搭配含糖飲品或冰品。
- 戶外教學期間，不提供學生金額或禮券採購含糖食物。
- 學校午餐供應，加菜項目不提供含糖飲品、零食或點心。
- 午餐契約廠商不能提供含糖飲品、零食或點心。
- 學校午餐供應確實符合教育處「彰化縣各級學校午餐菜單審核原則」第三條第(三)項第9款規定：若有甜湯，以低糖之全穀根莖類為宜，頻率 ≤ 2 次/月，不加冰塊。
- 請校園周邊餐飲店配合，遇學生採購時，先告知喝飲料選擇無糖最健康，做為第一道把關。
- 學校輔導校園周邊安親班或補習機構，不提供學生含糖飲料。
- 其他(請說明)

(二) 營造減糖校園環境

- 員生社販賣食物確實符合本縣「彰化縣食品安全管理自治條例」與「校園飲品及點心販售範圍」
- 學校採購學生禮品以文具、運動器材..等健康或實用之用品為主
- 校園明顯處，如公佈欄，健康布告欄等，設計相關減糖標語
- 其他(請說明)

二、 推動教職員與家長全面落實不贈送或獎勵含糖飲料給學生

(一) 教職員與家長不贈送或獎勵含糖飲料給學生飲用

- 邀請家長會支持，不購買含糖飲料給教職員與學生

■家長會開會不提供含糖飲料

- 家長會發布訊息週知家長支持校內抗糖政策，任何校內活動不贈送含糖食物給教職員與學生
- 其他(請說明)

(二) 提升教職員含糖食品危害認知

- 教職員皆須完成含糖飲料危害課程
- 學校自行編訂含糖飲料危害測驗題，供教職員課後測驗
- 教職員課後測驗未達 80 分者，需再重新補課測驗直至通過

■教職員會議時，學校不提供含糖食物

■開會便當不附贈含糖飲料與甜湯

■相關廠商於會議或活動時不贈送員工含糖飲料

- 各處室長官帶領成員實行減糖創意競賽
- 其他(請說明)

(三) 家長宣傳部分

- 於校內活動時辦理家長連署活動，共同宣誓不提供含糖飲料或不健康食物給學生。

■發送家長通知單，說明喝白開水的好處很多，並讓家長了解，運動後補充白開水最好，含糖運動飲料反而增加孩子代謝負擔。

■請家長支持共同養成學生愛喝白開水的健康好習慣。

■家長為孩子準備水壺，建議容量在 500-1000ml 為佳。

■家長督促學生上學前先裝一壺白開水帶來學校飲用，為培養好習慣，請勿盛裝任何飲料，以白開水為主。

■家長早餐盡量提供孩童鮮奶、無糖優酪乳、豆漿…等健康飲品。

- 家長盡量不在孩子晚餐或睡前提供含糖食物，避免影響生長激素分泌與作用。
- 運動後補充溫開水最符合人體需求，避免含糖運動飲料，因多量糖、香料等添加物，無法解渴反而增加代謝負擔。
- 請家長關注課後安親班與補習班是否提供白開水供學生飲用。

其他(請說明)

三、 學生喝白開水融入課表。

(一) 推動「學生喝白開水融入課表」管理策略。

1. 學生喝水量管理

■學生每天上學攜帶水壺，並裝滿白開水

■750-1000cc 水壺：在學校喝完一壺

■500cc 水壺：上午喝一壺，下午再裝白開水喝半壺

350cc 水壺：上午喝一壺，下午再喝白開水喝一壺

其他(請說明)

2. 喝水融入課表

■每節上課前：學生先喝水再上課

■體育課程後：帶水壺，下課前三分鐘請學生喝水再回教室

■運動社團後：社團老師於下課前三分鐘請學生喝水再離開

放學前：各班衛生股長檢查同學水壺確實將水喝完避免浪費

其他(請說明)

3. 教職員部分

導師於實行喝白開水入課表後一周內，每天檢查學生水壺，是否確實盛裝白開水

■教職員以身作則在校喝足 1500cc 白開水

其他(請說明)

4. 飲水機定期衛生管理，確保乾淨水源

■每 25-30 位學生共同使用一個飲水設備(飲水機、茶壺、茶桶...)確保學生可以就近取水

■飲水機全面提供溫開水

■一個月報修檢查一次，三個月更換濾心

每周固定班級負責飲水機擦拭清潔

運動場附近有飲水設備供學生課後就近取水

其他(請說明)

參、成果

學校名稱	湖南 國小/中	填表人	莊淑鈴
主辦單位	學務處	承辦單位	學務處、健康中心
參與議題	<input checked="" type="checkbox"/> 視力保健 <input checked="" type="checkbox"/> 口腔衛生 <input checked="" type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸檳防制 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input checked="" type="checkbox"/> 性教育(含愛滋病防制) <input type="checkbox"/> 全民健保(含正確用藥) <input type="checkbox"/> 慢性病學童管理		
辦理情形	1. 營造減糖校園環境。 2. 推動教職員與家長不贈送或獎勵含糖飲料給學生飲用。 3. 學生喝白開水融入課表。 4. 辦理健康促進衛教宣導。 5. 辦理多元運動性社團及班際競賽。 6. 課程融入學習。		
活動內容	1. 校慶當日〈106/12/30〉辦理社區民眾及家長『健康一世，BMI 維持 1824』及多喝白開水宣導。 2. 辦理視力保健有獎徵答。 3. 辦理班際跳繩、健身操、大隊接力，樂樂棒球比賽。 4. 潔牙小天使訓練。		
檢討與建議事項	過重及超重學童有 30%，還需繼續努力。		
議題重點推動事項提醒			

肆、活動相關資料



活動主題:健康一世, BMI 維持 1824
簡要說明: 社區民眾及家長檢測 BMI
活動日期: 106/12/30
活動地點: 中庭
參加對象及人數: 60 人



活動主題: 健康一世, BMI 維持 1824
簡要說明: 社區民眾及家長檢測 BMI
活動日期: 106/12/30
活動地點: 中庭
參加對象及人數: 60 人



活動主題: 喝水納入課表
簡要說明: 學童從家中裝滿水帶水壺
來學校
活動日期: 上學日
活動地點: 各班級
參加對象及人數: 420



活動主題: 體育課帶水壺, 下課前三
分鐘請學生喝水再回教
室。
活動日期: 上學日
活動地點: 校園內
參加對象及人數: 420



活動主題:愛滋病防治宣導
 簡要說明:衛教宣導暨有獎徵答
 活動日期:107/4/13
 活動地點:三樓禮堂
 參加對象及人數:五年級師生



活動主題:愛滋病防治宣導
 簡要說明:衛教宣導暨有獎徵答
 活動日期:107/4/13
 活動地點:三樓禮堂
 參加對象及人數:五年級師生



活動主題:性教育-認識青春期
 簡要說明:講座及衛生棉使用示範
 活動日期:107/4/2
 活動地點:三樓禮堂
 參加對象及人數:五年級師生



活動主題:性教育-認識青春期
 簡要說明:講座及衛生棉使用示範
 活動日期:107/4/2
 活動地點:三樓禮堂
 參加對象及人數:五年級師生



活動主題:視力保健有獎徵答
 簡要說明:看影片搶答
 活動日期:106/10/30
 活動地點:操場
 參加對象及人數:2-6年級師生

活動主題:視力保健有獎徵答
 簡要說明:看影片搶答
 活動日期:106/10/30
 活動地點:操場
 參加對象及人數:2-6年級師生



活動主題:班際大跳繩比賽
 簡要說明:各班分男女皆須組隊參賽,合計次數。
 活動日期:106/10/2-106/10/8
 活動地點:中庭
 參加對象及人數:4-6年級師生

活動主題:班際跳繩比賽
 簡要說明:全班參賽人數合計跳繩次數
 活動日期:106/10/2-106/10/8
 活動地點:操場
 參加對象及人數:1-3年級師生

說明:本表各項資料請務實填列,不敷使用時可自行增加或調整。(原則以3頁為主並請雙面列印)

承辦人員: 莊淑鈴

主任: 梁雪華

校長: 陳泗正