105學年度健康體位輔導與推廣計畫
健康體位績優學校特優-大港國小

大港國小 報告

105學年度健康體位輔導與推廣計畫
健康體位績優學校特優-大港國小

壹、議題重要性與背景分析

貳、六大範疇訂定健康體位執行成果

參、體位不佳訂定健康體位執行計畫

肆、成效分析

伍、省思與回饋

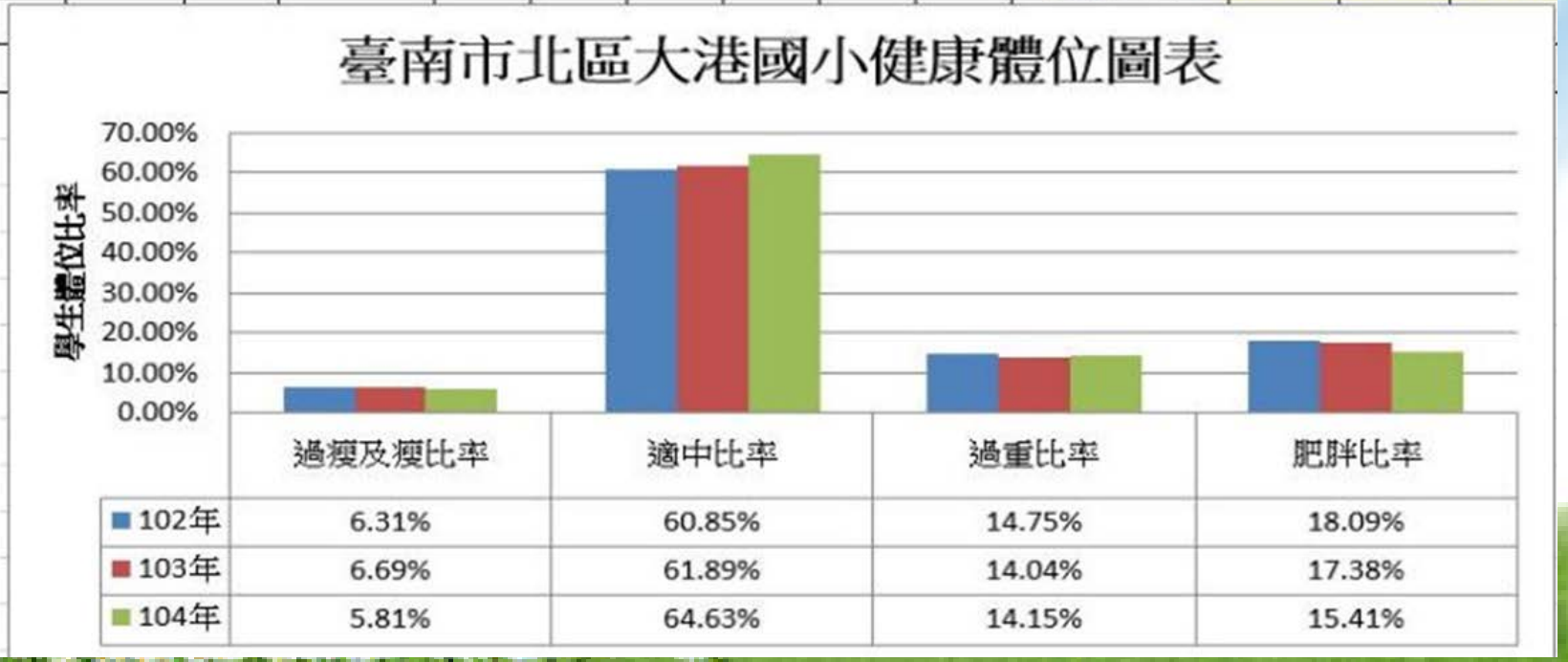
壹、議題重要性與背景分析

一、健康體位問題重要性

壹、議題重要性與背景分析

二、大港國小102-104學年度體位分布長條圖

編號	縣市	鄉鎮市區	學校名稱	學校總班級數			學生總人數			全校性體位數據	學生體位比率		
	臺南市	北區	大港國小	102年	103年	104年	102年	103年	104年		102年	103年	104年
				42	41	40	1078	1047	1032	過瘦及瘦比率	6.31%	6.69%	5.81%
										適中比率	60.85%	61.89%	64.63%
										過重比率	14.75%	14.04%	14.15%
										肥胖比率	18.09%	17.38%	15.41%



貳、依六大範疇訂定健康體位執行成果

一、整體學校衛生政策

1. 定期召開學校健康促進委員會，組成健康體位工作團隊運作
2. 一人一運動：倡導早晨及下課時間到戶外活動、營養教育班。
3. 融入課程：各科將營養教育、健康體位相關課程內容加入學校課程規劃、 融入各科課程計畫，並實施教學。
4. 規劃各項教學及宣導策略，下載教育部健康體位及七小福問卷。
5. 擬定健康體位實施計畫經校務會議通過並將相關活動列入行事曆依規畫實施。
6. 召開健康促進學校「健康體位」專家諮詢會議
7. 定期健康運動的好習慣：每週二兒童朝會進行全校性健康操，每週一和三為全校晨跑運動時間
8. 宣導85210：運動會、班親會、新生訓練活動、營養教育班闖關活動
9. 每週蔬食日：午餐熱量及高纖少油鹽料理，把菜吃光光。
10. 宣導不帶含糖飲料入校園，不以含糖飲料獎勵學生。
11. 成立運動社團，辦理各項體育競賽及育樂營活動，增進校園運動風氣。
12. 鼓勵學校體育團隊，並給予充足的支持，讓體育社團蓬勃發展

一、整體學校衛生政策-1

- 召開衛生委員會會議
- 健康體位專家諮詢會議
- 中央輔導委員蒞校指導
- 召開工作小組會議
- 列入學校行事曆
- 擬定計畫策略與行動方案

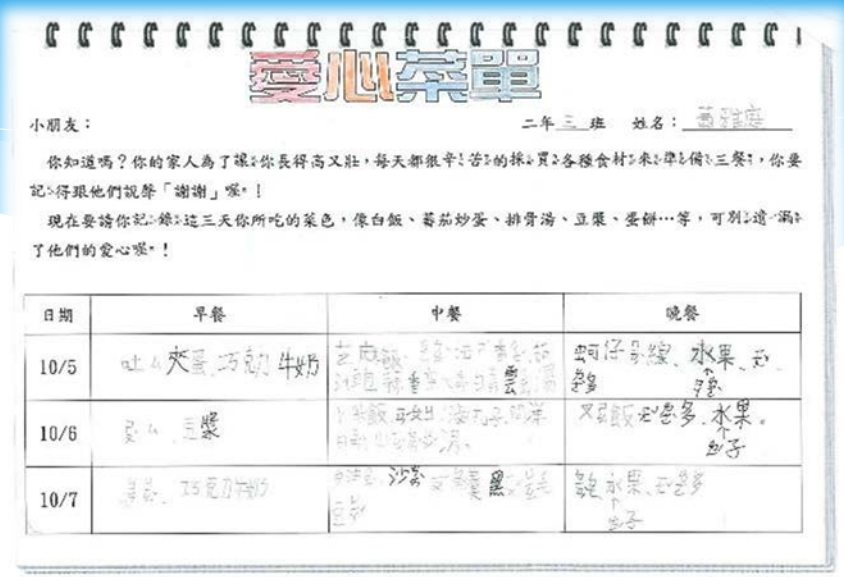
一、整體學校衛生政策-2

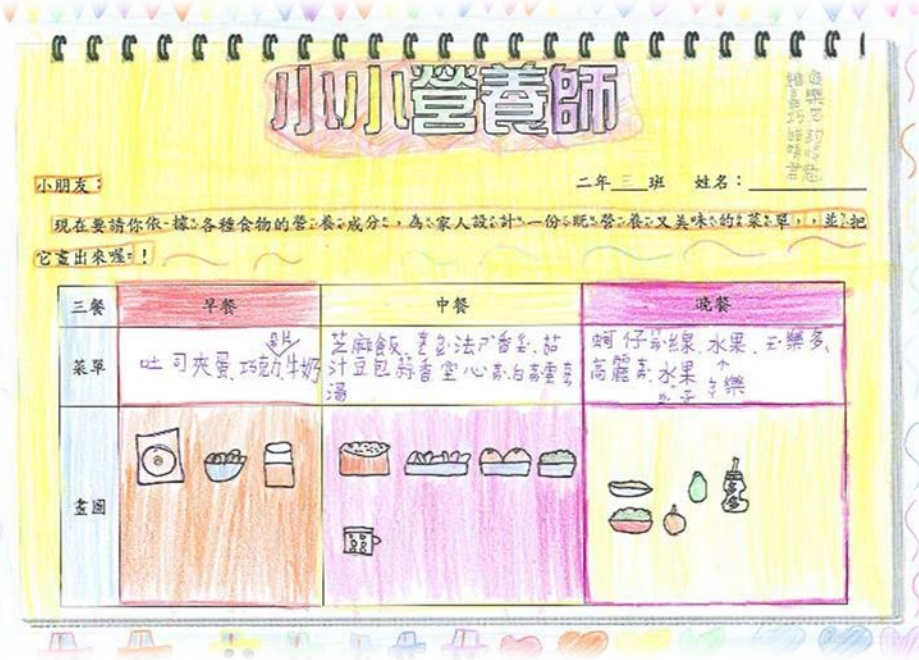
- 每週運動日下課動十分
- 米飯多變化，菜吃光光
- 健康蔬食日，低碳環保
- 營養教育班，體位適中
- 85210宣導健康遊臺灣
- 運動社團與體育團隊

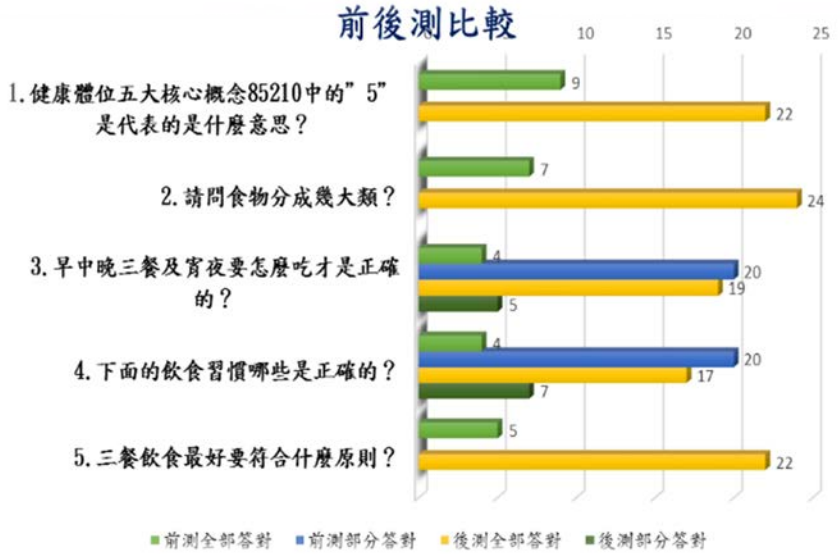
二、健康體位教學活動

- 議題融入：學年會議討論，健康體位融入，納入課程計畫實施。
- 專業增能：教職員工週三進修、組成教師學習社群、運動社群。
- 教學模組：教師共同研發健康體位教學模組，進行協同教學。
- 體育競賽：配合體育課程辦理班際體育賽-網球、桌球、運動會。
- 營養體重班：推動學生體重控制方案並進行行動研究。
- 闖關活動：結合新生訓練辦理健康體位闖關活動。
- 宣導活動：健康體位藝文賽、校慶舉辦競賽、健康飲食有獎徵答。
- 列行事曆：規劃健康體位推行活動，經校務會議通過實施。
- 分工合作：與護理師.營養師合作辦理健康體位與飲食教育宣導。

二、健康體位教學活動-教學模組







二、健康體位教學活動-1.RUNNING KIDS

體育署長邱淑媞帶
領大港師生運動

RUNNUNG KIDS運
動健身樂活人生

邱淑媞署長與全校師生舞動健康操熱身

全校師生利用晨間跑操場累計5000圈

二、健康體位教學活動-2.健康促進闖關活動

*健康體位闖關活動
與嘉藥師生一同辦理結合四電少於二

*新生訓練融入健康體位活動
結合四電少於二

二、健康體位教學活動-3. 營養教育班

營養教育班-運動教學

營養教育班-營養教學

營養教育班-生長監測

營養教育班執行情形-
每週一、四運動教學
每週二生長監測及七小福問卷
每週三營養教學

二、健康體位教學活動-4. 健康遊臺灣

健康遊臺灣，全班跑步運動計算公里數

營養師定期營養教育宣導

運動會宣導—
天天五蔬果及每天運動30分鐘

二、健康體位教學活動-5.運動會、校內競賽

體育課

校內體育競賽

運動會

三、健康服務

- 健康檢查：實施全校師生體重檢查並統計分析
- 擬定四年級需求評估並前測(6月)與後測(12月)
- 體位不良之學生參與健康體位班。
- 協助體位不良擬定健康體重計畫。
- 開放校園場地，供社區及親師生課後運動
- 每週一蔬食日，每餐有蔬食。

三、健康服務

針對體位不良學生
成立營養教育班

開放校園讓民眾
及學生健康運動

身高體重視力測量結果通知單
親愛的家長:貴子女
身高體重檢查結果為 體重過重 身高:134.3公分 體重:35.4公斤

視力檢查結果為 視力不良
體重過重 提供以下體重控制的資料：
1.食物的製作儘量採用蒸、煮、烤、涼拌。2.改變進餐的程序先喝湯再吃菜、飯和肉。
3.一定在餐桌上用餐，吃到不餓，但不要吃到飽。4.飯後一定離開餐桌且立即刷牙。
5.能每日記錄進食的食物種類和量。6.避免吃零食宵夜，尤其不要用吃來獎懲自己。
7.若兩餐之間有飢餓感時可選擇精神力量的支持、注意力的轉移，或選低熱量的食物。
8.每日養成規律運動的好習慣，並持之以恆。
9.控制體重的過程要具備三心，即信心、決心和恆心。

視力不良造成主要原因為「長時間」、「近距離」、「用眼不當」，所以請注意：
1.閱讀、寫字姿勢與時間：與書本距離保持35~40公分，每40~50分鐘，休息10分鐘。
2.看電視之距離與時間：至少距離三公尺，每30分鐘休息10分鐘。
3.書桌要有充足的照明設備，燈光要恰當，不要直射眼睛。
4.食物營養：多吃牛奶、肉、蛋、綠色青菜…等食物。
5.眼睛多休息：多看遠方，以防近距離用眼時間過久造成疲勞。

臺南市北區大港國小104學年營養教育班實施計畫

壹、依據：依據本校104學年度健康促進學校實施計畫。

貳、目標：

一、健康目標：降低營養教育班學生身體質量指數BMI降低0.1。
二、行為目標：讓營養教育班學員養成良好的飲食習慣及選擇低熱量食物的技巧，同時培養規律運動的良好習慣。

叁、實施策略：

一、利用健康檢查篩選104學年度超重、過重學童成立營養教育班。
二、完成統計表給予各班導師，施予健康指導。
三、發通知單及同意書給家長。
四、運用本校自製「健康元氣護照」、「魔法健康存摺」做行為監測追蹤紀錄。

肆、實施時間：課程表如附件

一、上學期：104年10月11日至105年01月02日十週。每週二、三、四早上8:05~8:45。
二、下學期：105年03月13日至105年05月28日十週。每週二、三、四早上8:05~8:45。

伍、參加對象：篩選學生BMI值超過（男生：22.9；女生：22.3）之四年級學生經家長同意參加，約30人。

四、學校物質環境

- 營養午餐供應及廚房衛生監督與管理。
- 學校不提供含糖飲料及零食當獎勵
- 各樓層均設置有飲水機，並定期更換濾心
- 定期清洗水塔和水池等設備
- 每週午餐公告菜色、熱量及營養分析給各班
- 張貼均衡飲食健康體位小短文於學校文化走廊。
- 打造溫馨友善校園環境，強化健康體位優質場域。

四、學校物質環境

廚房衛生監督

鼓勵多喝開水

公告菜色熱量

國民小學：20151001 營養午餐

食物份數	
全穀根莖類	4.5份
豆魚肉蛋類	2.0份
低脂乳品類	1份
蔬菜類	1.5份
水果類	0份
油脂與堅果種子類	2份
熱量	770大卡

供餐者資訊	
供應學校	臺南市北區大港國民小學
學校地址	臺南市北區
學校電話	062502637
營養師/午餐秘書	楊曉莉/邱永國

回前頁　前一日　下一日

四、學校物質環境

優質場域

定清定檢

定期清洗水塔

文宣宣導

五、校園社會環境

- 辦理教職員工健康促進相關活動
- 開辦親師生健康促進相關活動
- 辦理家長會健康促進相關活動
- 開辦動態多元課後社團及學校團隊
- 邀請社區民眾或團體參與健康促進學校成果觀摩及分享經驗
- 每學期結束選拔健康體位小天使及最佳努力寶貝與校長合照並頒獎狀

五、校園社會環境

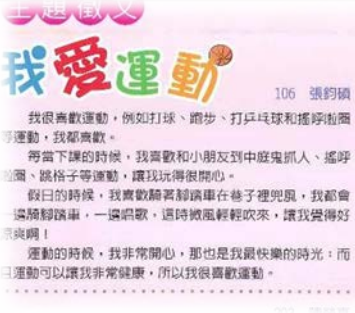
友善校園環境

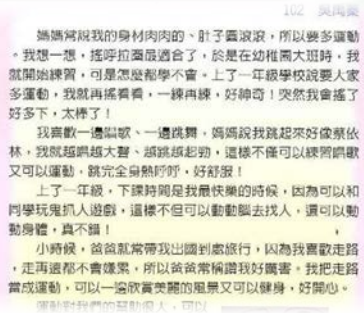
教職員工健康促進活動

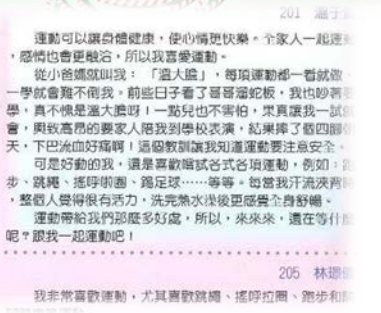
親師生健康促進活動

六、社區關係

- 新生入學時辦理健康體位親職教育講座
- 親師座談會宣導「健康飲食、健康體位」重要性
- 班親會、家長會說明學童健康體位、用餐情形
- 發送刊載「健康飲食、健康體位」的相關文章
- 邀請社區民眾參與各項健康體位宣導及活動
- 整合資源，戶外教育參訪社區活動中心。







六、社區關係

辦理家長會健康促進活動

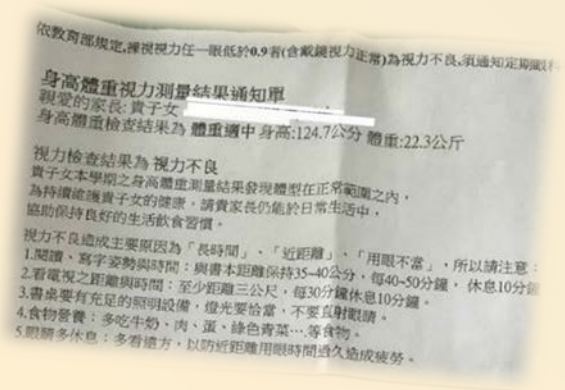
辦理健康體位親職教育講座

結合嘉南藥理大學的師生共同辦理活動

參、針對體位不佳訂定健康體位執行計畫

一、針對體位不佳學生改善計畫

1. 通知單告知體位不佳學生家長及導師。
2. 實施營養教育宣導講座。
3. 印製85210宣傳單給學生及家長，
   教室佈置設有85210宣導專欄。
4. 持續測量追蹤學生的體位變化情形。
5. 在課程中搭配健康體位相關知識進行教學。
6. 實施七小福網路問卷前後測，分析學童改善狀況。
7. 提供健康元氣護照、魔法健康存摺自我檢視及督促改善、調整生活習慣。



依教育部規定,裸視視力任一眼低於0.9者(含戴鏡視力正常)為視力不良,須通知定期追蹤

身高體重視力測量結果通知單

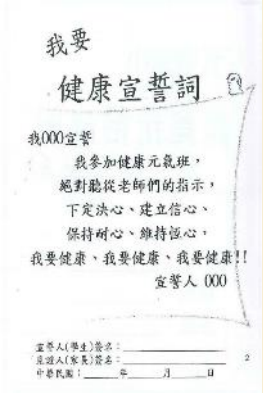
親愛的家長:貴子女

身高體重檢查結果為 體重適中 身高:124.7公分 體重:22.3公斤

視力檢查結果為 視力不良

貴子女本學期之身高體重測量結果發現體型在正常範圍之內，
為持續維護貴子女的健康，請貴家長仍能於日常生活中，
協助保持良好的生活飲食習慣。

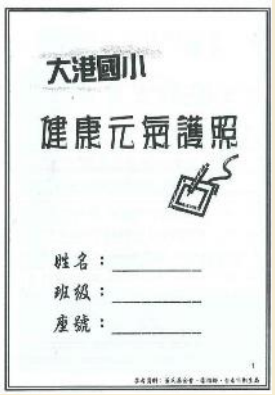
視力不良造成主要原因為「長時間」、「近距離」、「用眼不當」，所以請注意：
1.閱讀、寫字姿勢與時間：與書本距離保持35~40公分，每40~50分鐘，休息10分鐘。
2.看電視之距離與時間：至少距離三公尺，每30分鐘休息10分鐘。
3.書桌要有充足的照明設備，燈光要恰當，不要直射眼睛。
4.食物營養：多吃牛奶、肉、蛋、綠色青菜…等食物。
5.眼睛多休息：多看遠方，以防近距離用眼時間過久造成疲勞。



我要
健康宣誓詞

我000宣誓
我參加健康元氣班，
絕對聽從老師們的指示，
下定決心、建立信心、
保持耐心、維持恆心，
我要健康、我要健康、我要健康!!
宣誓人 000

宣誓人(學生)簽名：
見證人(家長)簽名：
中華民國：　年　月　日



大港國小
健康元氣護照

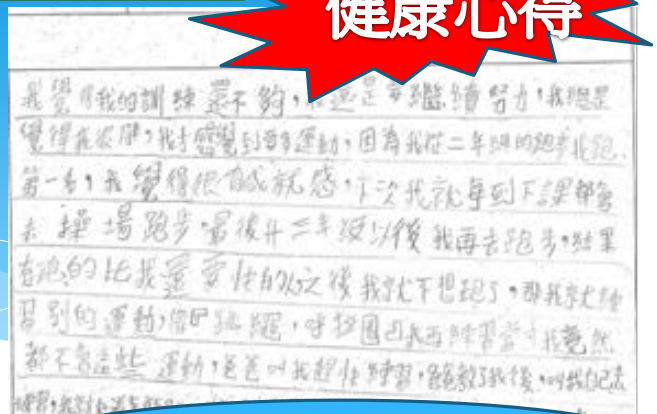
姓名：
班級：
座號：

大港國小

104學年度營養教育班課程內容

星期日期	一	二	三	四	五
準備週 10/11-10/17	1. 發通知收集個案 2. 課程安排及規畫				
第一週 10/18-10/24		生長發育測量 85210線上管理	前測-營養知識與飲食生活習慣	動態暖身操	
第二週 10/25-10/31		生長發育測量 85210線上管理	飲食金字塔-六大類食物總覽	球類運動	
第三週 11/01-11/07		生長發育測量 85210線上管理	飲食金字塔-認識全穀根莖類分類與特色	運動遊戲	
第四週 11/08-11/14		生長發育測量 85210線上管理	飲食金字塔-認識蔬菜、水果類分類與特色	敏捷度訓練	
第五週 11/15-11/21		生長發育測量 85210線上管理	飲食金字塔-認識豆魚肉蛋類分類與特色	肌力訓練	
第六週 11/22-11/28		生長發育測量 85210線上管理	飲食金字塔-認識低脂乳品類、油脂與堅果種子類分類與特色	拳擊有氧	
第七週 11/29-12/05		生長發育測量 85210線上管理	飲食金字塔-以均衡飲食實果遊戲統整六大類食物	協調性訓練	
第八週 12/06-12/12		生長發育測量 85210線上管理	飲食紅綠燈-對人體有益與有害的食物分類	運動遊戲 -捕魚	
第九週 12/13-12/19		生長發育測量 85210線上管理	飲食紅綠燈-分析有益與有害食物對人體的	球類運動	
第十週 12/20-12/26		生長發育測量 85210線上管理	影響並舉出實際例子後側-營養知識與飲食生活習慣	綜合練習	

健康心得



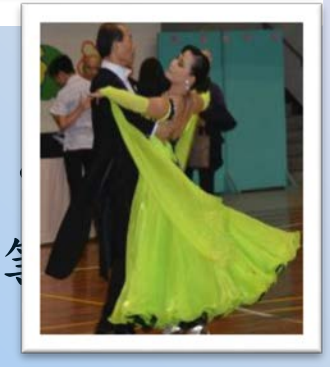
嘉藥大學指導運動

營養教育教學

參、針對體位不佳訂定健康體位執行計畫

二、針對教職員工之改善計畫

1. 實施營養教育宣導講座。
2. 印製85210宣傳單給教職員。
3. 不喝含糖飲料，天天喝足1500CC。



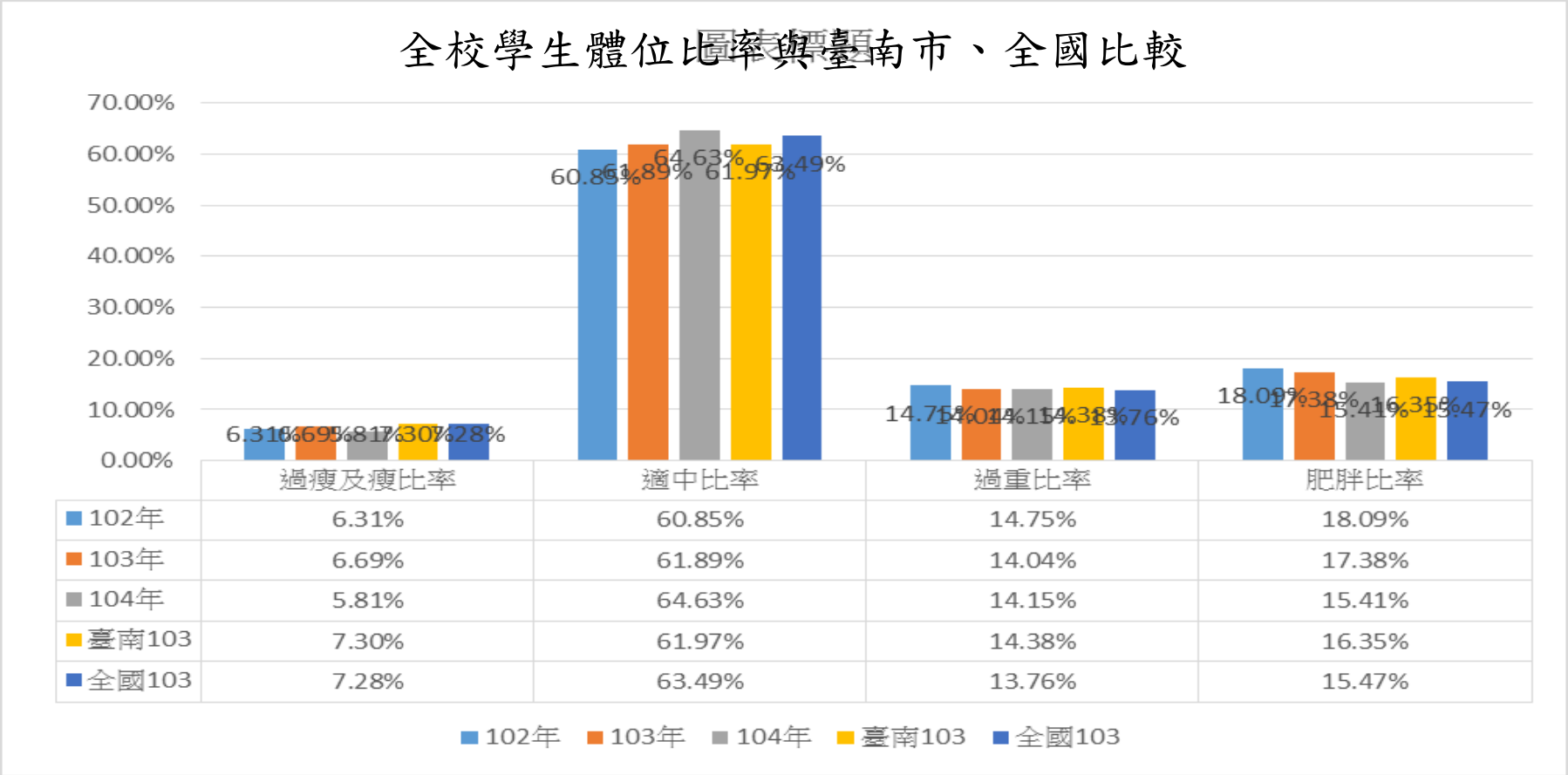
4. 舉辦校內教職員桌球賽、籃球賽、羽球賽等運動。
5. 教職員不久坐、天天四電少於二、每天運動30分鐘
6. 教職員運動社群：桌球、羽球、網球、瑜珈、國標等
6. 每天學生晨間運動時間與學生一起運動。
7. 鼓勵課後社團運動，養成運動的好習慣。

肆、成效分析

	每天睡滿8小時	天天5蔬果		4電少於2小時	每週運動210分鐘	每天喝白開水1500 CC
	≧8小時	5蔬果	3蔬	4電少於2小時	≧210分鐘	
100年全國平均	20.5%	28.8%		2.9%	66.4%	
100年國小	19.1%	33.7%		4.4%	67.1%	
100年國中	24.3%	22.4%		1.3%	67.2%	
100年高中	16.8%	22.1%		0.7%	58.9%	
100年前測	30.7%	31.3%		3.2%	67.2%	
100年後測	74.0%	35.9%		2.1%	70.0%	
101年前測	82.4%	19.7%		4.6%	74.1%	46.0%
101年後測	84.9%	27.0%		6.5%	81.9%	62.8%
102年前測	81.5%	22.0%		5.1%	78.5%	50.2%
102年後測	81.5%	24.4%		5.9%	80.1%	57.5%
103年大港國小	73.58%	37.74%			33.96%	45.28%
104年大港前測	86.3%	81.5%		58.4%	62%	48.6%
104年大港後測	87.8%	89%		67.8%	87.9%	49.7%

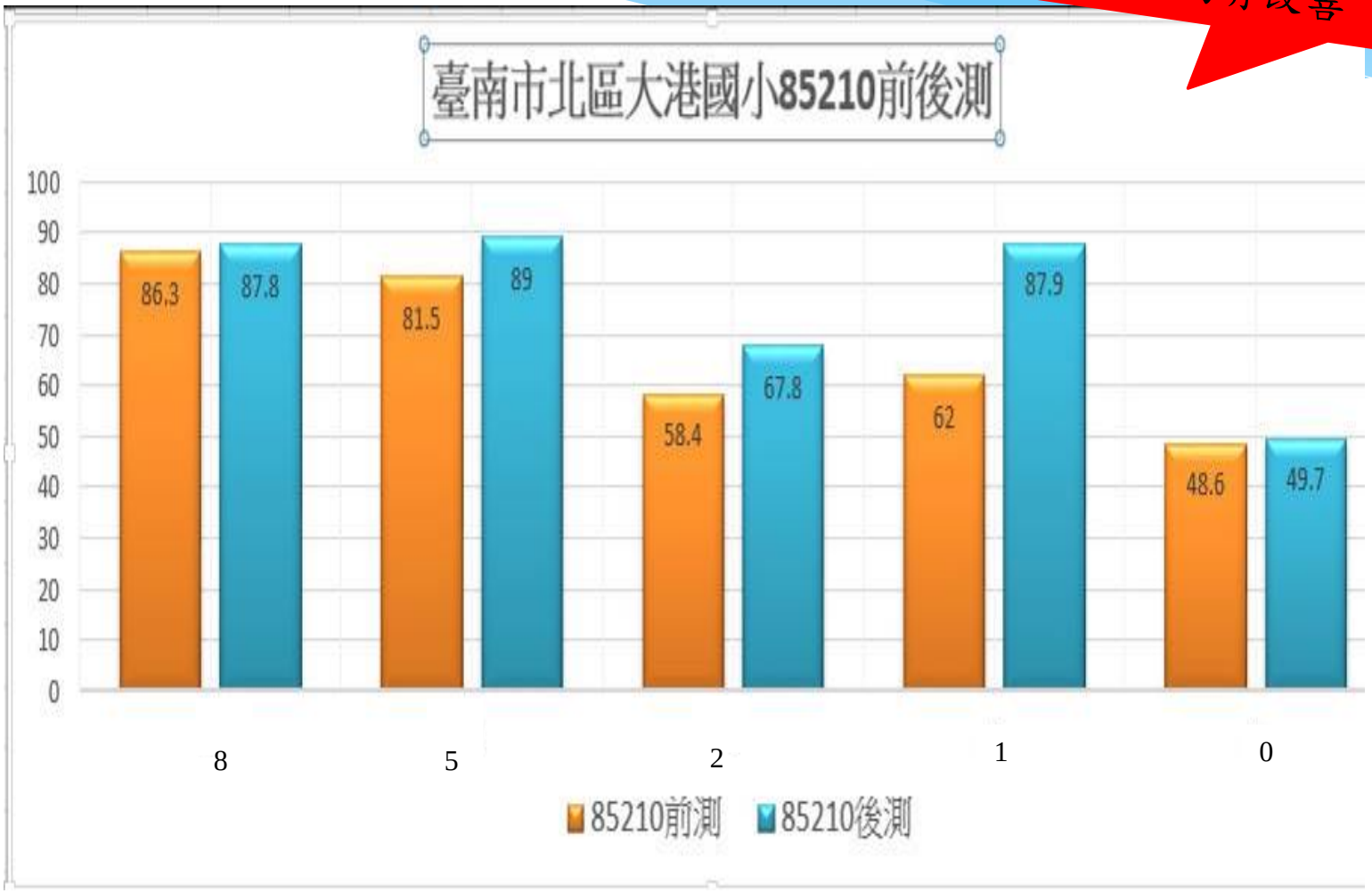
肆、成效分析

1.102~104學年度全校學生體位適中率逐年提升
2.104學年度學童體位適中率提高2.79%。
3.104學年度學童過重率及超重率降低1.91%。
4.104學年度學童過輕率降低0.88%。



肆、成效分析

104年度6月及10月前後測五大行為均有改善



伍、省思與回饋

1. 104學年度國小五年級健康體位市平均指標

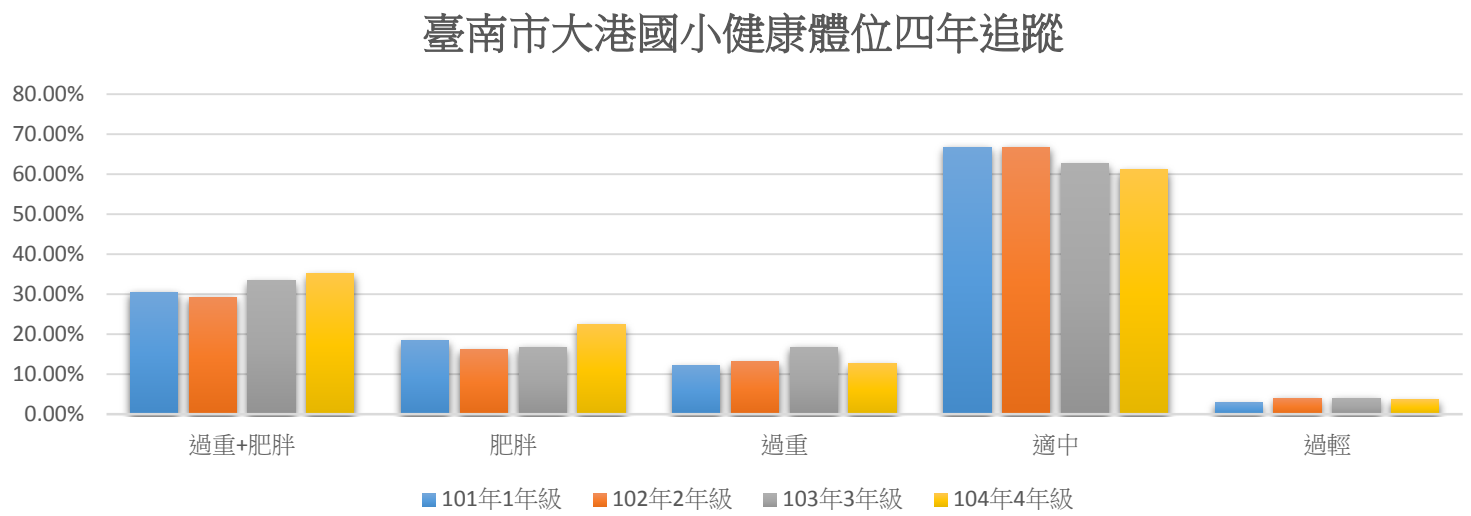
體重控制認知		體重控制態度		體重控制自我效能		體重控制行為	
前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
78.57%	85.43%	72.47%	75.03%	74.78%	77.61%	66.06%	69.46%

2. 省思健康體位問卷填報結果

伍、省思與回饋

3. 同批人連續追蹤四年，發現越高年級適中率一直往下降。

體位	101年1年級	102年2年級	103年3年級	104年4年級
肥胖	18.4%	16.1%	16.7%	22.4%
過重	12.1%	13.2%	16.7%	12.7%
過重+肥胖	30.5%	29.3%	33.4%	35.1%
適中	66.7%	66.7%	62.6%	61.2%
過輕	2.9%	4.0%	4.0%	3.6%



感謝聆聽 敬請指教