

教育部國民及學前教育署  
108 學年度健康促進學校行動研究

研究題目：健康促進議題融入學校本位  
課程對學童健康體位前後測評價之研究  
—以新竹縣中興國小為例

研究機構：新竹縣中興國小

第一研究人員：謝芯主任

第二研究人員：葉若蘭校長、楊華蓉主任、趙芳仙老師

指導者：鄭麗媛教授

中華民國 109 年 04 月 22 日

題目：健康促進議題融入學校本位課程對學童健康體位前後測評價之研究  
—以新竹縣中興國小為例

摘要

研究背景與研究目的：

根據中興國小 107 學年度下學期統計資料顯示：學生體位過輕佔 5.9%、體位適中佔 61.1%、體位過重佔 14.0% 及體位超重佔 19.0%，體位不良合計為 38.9%。有鑑於教育部與衛福部積極推廣健康體位等議題，從中興國小的統計資料中也顯示出健康體位著實必要提升與改善，為了加強學生健康體位自我管理，因此，中興國小著手進行以「健康促進議題融入學校本位課程對學童健康體位前後測評價」的行動研究方案，期望透過此健康促進－健康體位方案的觀念來改善學生對於健康體位不良的自我管理，提高學生健康體位自我管理的意識。本研究旨在探討實施健康體位相關教學策略，實施前、後中興國小學童健康體位改善之情形：

- (1) 探討「健康好知識」教學策略介入後，期提高學生在健康體位上各項指標數據。
- (2) 探討「健美好飲食」教學策略介入後，對學生在健康體位上自主管理的影響。
- (3) 探討「健促好體能」教學策略介入後，對學生在健康體位上自主管理的影響。
- (4) 探討「健保好行動」教學策略介入後，對學生在健康體位與社區互動上的影響。

研究發現：

學校執行相關策略 3 個月後，從「健康促進議題融入學校本位課程」介入的策略來探討學生健康體位的前側後側成效，根據數據顯示，有效的提高了學生的各項指標之平均達成率，幾乎每項指標都達到本研究目的，除了「每天吃早餐」有待深入探討，表示仍需要更多的孩子生活技能培養、家庭的關注或引進社區力量的投入與協助。

關鍵字：健康體位、午餐

學校聯絡人：趙芳仙

email：hs11619@gapp.hcc.edu.tw

地址：303 新竹縣湖口鄉吉祥街 43 號

「前後測成效評價」策略與成效摘要表

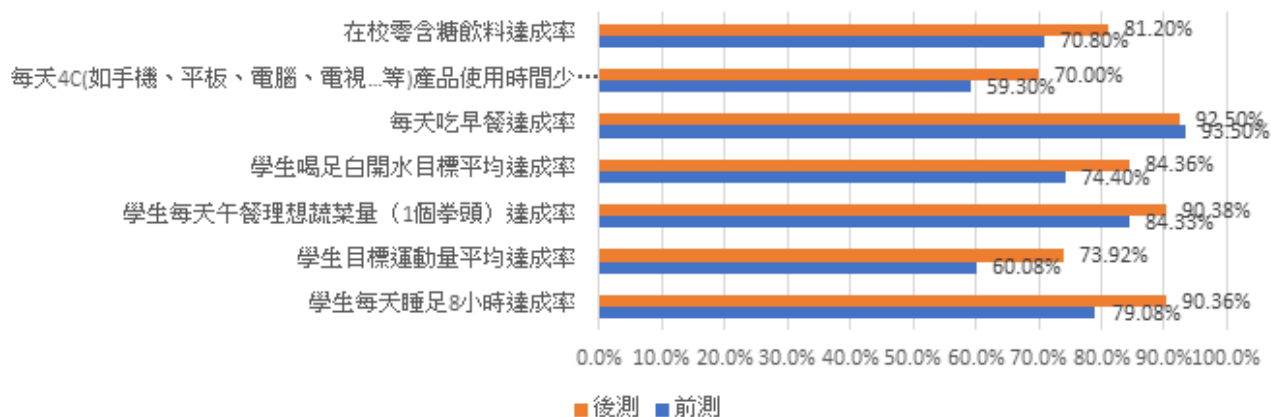
研究對象	全校學生	人數	934 人(男:480 女:454 )
<p>執行策略 摘要</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>擬定終身學習的健康促進與體適能計畫</b>：在 108 新課綱素養導向理念引導下，以學生為主體，訂定「中興捷豹~健康體位總動員」計畫，培育學生具有自發、互動、共好的健康促進素養學習。學校團隊任務編組分工合作，評估學生的健康體位情形、開發有效「教」與「學」課程，陪孩子成長，並攜手合作社區融入在地眷村特色，建立緊密的計畫。</li> <li>2. <b>發展素養導向的健體課程與有效教學</b>：將「健康好知識」、「健美好飲食」、「健促好體能」、「健保好行動」促進融入校本課程，發展眷村客家不怕苦願挑戰的特色，願景是「弘揚捷豹健康人生」，運用生活技能探究與解決問題，培養學生自發、互動、共好的認知、情意、技能與行為，課程目標是希望培養，健康好體位-探索力、吃出好體位-美感力、樂活好體位堅韌力，與生活好體位行動力。</li> <li>3. <b>建置高支持性的教學空間與物質環境</b>：運用真實情境給孩子五感學習，如健康操場、樂活平台、永健器材、無菸無毒環境、有雞農場、捷羊房舍、活力野菜園、落葉堆肥、提供適合孩子學習素養的健康良好環境。</li> <li>4. <b>落實全人教育的健康飲食與衛生教育</b>：結合午餐教育發展產出食農教育、有機蔬菜，有雞農場，飲食少油少鹽少糖，多喝開水，營養均衡。在衛生教育部分，做好個人衛生保護你我防疫做口罩，廚餘堆肥，環境衛生打掃教室與校園環境及雞舍羊房，在「自發」、「互動」與「共好」基礎下，實踐「做中學」的生活技能，以達到「身」、「心」、「靈」之健康人生。</li> <li>5. <b>紮根適性揚才的健體技能與健康實踐</b>：增加學生運動時間，養成規律運動之習慣活動，鼓勵學生採取正向的健康行為，學習眷村捷豹與客家硬頸的在地文化，勇於挑戰克服困難的精神，提升健康技能和生活品質。</li> <li>6. <b>加強挑戰自我「健康樂活營」與獎勵肯定</b>：針對「體位過重與超重」的目標學生，進行為期 5 個月的「健康樂活營」，提供健康體位知識、健康飲食知識、陪伴規律運動、與運動自主管理，協助其恢復適中體位，並肯定獎勵顯著改善體位者，適時給予上台表揚機會。</li> <li>7. <b>擴大健康中心的健康服務與衛生保健</b>：指導學生身體的部位與衛生保健，每學期身高體重的測量，特殊情況會通知家長合作協助學生。藉由健康觀察、調查、與篩檢，進而協助其獲得健康最佳狀態的一系列服務。</li> <li>8. <b>連結支持性的社會網絡與社區關係</b>：為關懷社區，學生將種的蔬菜與本校農場母雞生的蛋，送去眷村孤獨老兵大家心中感動落淚。學校與社區合作辦理健康體位知識宣導活動，活化健康體位親職講座，與社區合作運動大會，校慶宣導健康體位的重要性與健康資訊。</li> </ol>		

## 量性分析成效重點摘要

研究工具：108 學年度健康體位行動研究前後測問卷

前後測時距：四個月

### 108學年度健康體位行動研究85210指標



#### 結果簡述：

1. 結果顯示在校零含糖飲料達成率上升，加強宣導並藉由課程導入可有助於教導學童提升素養。
2. 每天 4C 使用時間少於 2 小時，在學校宣導下有助於提升孩子增長親子間的交流與互動。
3. 每天吃早餐的達成率有待加強，學校可據以了解學生現況原因，據以爭取外部資源協助，與發展學生「問題導向式學習」，培養學生動手做美食的素養學習。
4. 每日喝足白開水比率上升，學童活動力提高，攝取水份需求度也相對較高。
5. 學生每天午餐理想蔬菜量達成率上升，顯示學校推廣食農教育，與學生了解天天五蔬果的重要。
6. 學生目標運動量達成率高，顯示學校推動的各項政策是有助於學生健康體位的自我管理。
7. 學生每天睡組 8 小時達成率也高，顯示學生能了解睡眠對於發育期間的身心靈的成長重要性。

## 質性分析成效摘要

研究工具：健康領域學生學習單、寒假作業、家庭聯絡簿（頁碼 p. 32-46, 附件一至四）

#### 成效簡述：

##### （一）學生：

1. 透過「健康好知識」：學習正確健康促進－健康體位的觀念與知識，透過校園宣導，學生習得了多項體重控制的策略，更願意主動注意自己的體重。
2. 應用「健美好飲食」：學生養成了喝開水、吃蔬果、自製早餐的習慣，並懂得不喝含糖飲料，有效改善其對於健康體位自主管理情意態度。
3. 發展「健促好體能」：學生目標運動量達成率提高，顯示學校推動的各項政策是可透過運動，有助於學生健康體位的自我管理。
4. 實踐「健保好行動」：保護眼睛少看 3C、睡飽 8 小時，保護自己保護他人，放眼世界保護地球。

(二) 教師：

1. 透過一些誘導教學活動設計，可以提高學生參與活動的積極性。
2. 以學習單或互動式的特色活動進行健康教育教學，可以讓學生確實了解健康自主管理的重要性。

(三) 家長：

1. 與孩子一同進行健康體位自主管理是有意義且有助於家庭親子互動的活動安排。
2. 希望學校可以持續實施定期且定時的推行下課共同運動時間。

## 目錄

壹、前言 .....	6
一、研究動機 .....	6
二、現況分析 / 需求評估 / 問題診斷 .....	8
(一) 學生層級 .....	16
(二) 學校層級 .....	18
三、國內外執行該策略的成效說明與探討 .....	18
四、研究目的 .....	20
(一) 目的陳述 .....	20
(二) 校本指標或目標 .....	20
貳、研究方法 .....	21
一、研究對象 .....	21
二、研究工具 .....	21
(一) 質性工具 .....	21
三、研究過程或介入方法 .....	21
(一) 研究過程 .....	21
(二) 修正過程 .....	24
(三) 實際行動或介入方法 .....	24
參、研究結果 .....	34
一、研究結果 .....	34
肆、研究討論、結論與建議 .....	35
伍、參考資料 .....	38

## 壹、前言

### 一、研究動機

#### 1. 研究動機：

世界衛生組織指出「肥胖是一種慢性疾病」，以呼籲各界重視肥胖對健康的危害。國民健康署肥胖防治白皮書(國民健康署 潘文涵，2013)指出臺灣人平均身體質量指數(Body Mass Index，縮寫為 BMI)及肥胖盛行率，並不及西方國家高，但卻居亞洲人群中較高者。主要原因為臺灣偏好靜態生活的人口比例高，偏好油炸油炒、精緻醃類等食品；若想避免肥胖危害健康，須從飲食、運動策略雙管齊下，以維持健康體位和健康的生活型態！在全國學生健康體位分析中，體重過重與超重率 27.63%，佔了近三成左右，根據衛生福利部國民健康署「國民營養健康狀況變遷調查」，台灣國小學童在 1993-1996 年及 2013-2016 年兩次調查期間，過重及肥胖率已從 19.8%上升至 26.7%。國際比較方面，台灣兒童肥胖問題居亞洲第一。(台灣兒童身高最矮、體重最重！2 週做到 10 件事拒當小胖胖 | Heho 健康 <https://heho.com.tw/archives/54722>)

肥胖之預防必須從小作起！而學校又是肥胖預防的最適合場所之一，有鑑於近年來臺灣學齡兒童及青少年肥胖上升的現象，立即性的養成良好的健康體位自主管理，以降低學童及青少年時期可能造成的肥胖；學校可以設計多項利於快速及有計畫性的課程及活動，來改善學生的飲食及身體活動習慣，藉由供餐內容、運動的改善，及健康促進、其他領域等相關教育課程等活動的提供，改正學童在飲食及運動生活習慣的偏差。

由表 1-1 所示，本校學生健康資訊系統的統計表進行分析，小一生入學時體位過重及肥胖的人數有 14.1~14.7%；到了二年級時，減少 0.5%~3.4%的人數；三年級時過重及超重的比率是 2.8%~7.3%增加，在四年級升五年級之過渡期及五年

表 1-1 新竹縣中興國小 103~107 學年體重過重與超重的比率

	103 學年	104 學年	105 學年	106 學年	107 學年
一年級	28.8%	30.2%	39.4%	31.6%	30.2%
二年級	32.9%	27.2%	25.1%	26.9%	28.7%
三年級	27.3%	26.10%	32.2%	31%	33.6%
四年級	26.7%	35.8%	38.2%	35.6%	34.2%
五年級	35%	31.5%	37%	40.1%	36.5%
六年級	32.3%	35.8%	32.1%	35.7%	39.5%
全校	30.8%	32%	34%	33.8%	33.8%

表 1-2 中興國小 108 學年度第 1 學期全校學生體位統計表

	學生體位判讀				
	過輕	適中	過重	超重	合計
人數	55	571	131	177	934
比率	5.9%	61.1%	14.0%	19.0%	100%

中興國小位於新竹縣湖口鄉吉祥街，位於工業區與傳統社區間，班級數為 37 班，學生人數共 934 人，教職員工 84 人。本校因位於工業區與軍營之間，特殊（非一般生）學生約佔全校 56%，新住民子女便有 205 位，單親學生 133 人，寄養學生 1 位，隔代教養 14 人，清寒家庭 28 人，學生身心障礙 38 人，原住民 70 人，而親子年齡差距超過 45 歲者有 18 人，家長有身心障礙者 14 位。從統計數字來看（圖 1-1、表 1-3），本校學生確實有較多數學生



是生長在家庭功能較為低落的家庭中，學區內家長社經地位低落，對於健康生活型態的知識也較缺乏，有些學生時常自行購買外食，學校附近便利超商、小雜貨店裡的飲料、零食，這些微波食品、泡麵等高熱量食物，都嚴重影響學生健康體位正常發展。

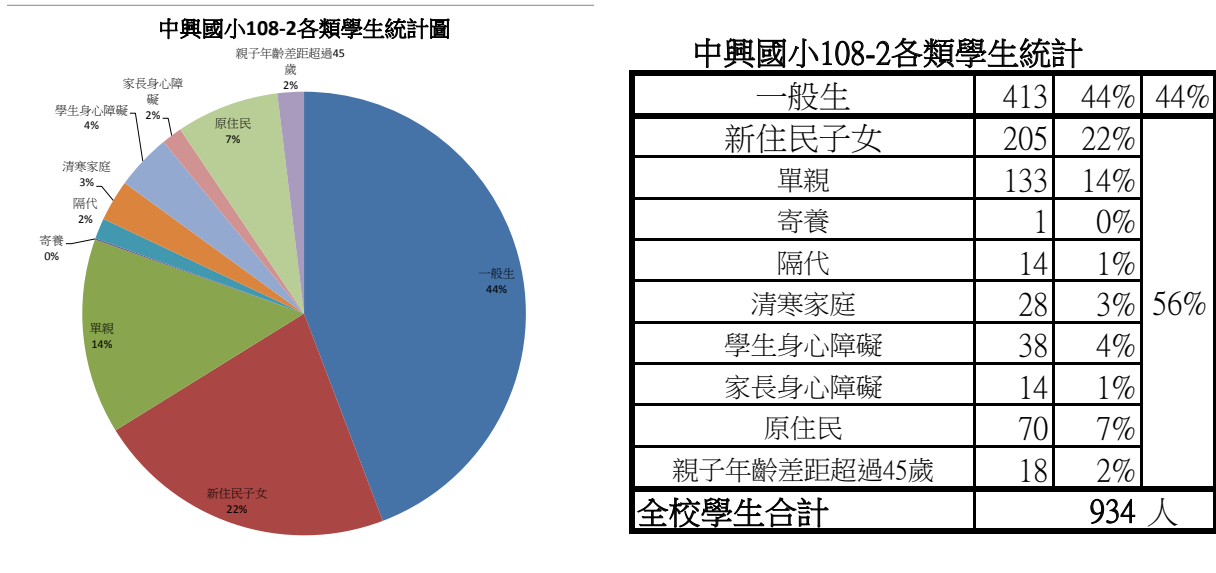


圖 1-1 中興國小 108-2 各類學生統計圖

根據表 1-2 108 學年度上學期統計資料顯示：學生體位過輕佔 5.9%、體位適中佔 61.1%、體位過重佔 14.0% 及體位超重佔 19.0%，體位不良合計為 38.9%。由於學生體位不良情況相較前幾年數據日益嚴重，為了提高學生體位適中比率，因此，中興國小著手進行以「健康體位議題融入學校本位課程『中興捷豹~健康體位總動員』」的行動研究方案，期望透過此方案來改善學生不良習慣，以提升學生健康自主管理的知識、情意、技能、行為之素養。俾利深耕捷豹生活園的知識探索力、彩豹美食村的情意美感力、雷豹鐵漢營的技能堅韌力，以及的戰豹護寰宇的行為行動力。

## 二、現況分析 / 需求評估 / 問題診斷

中興國小 108 學年度第一學期期初學生體位不良比率高達 38.9%，經學校透過會議探討，初步推估原因可能是，學生在體育課與課間活動等運動時段外，缺乏固定時間連續運動方式，導致學生缺乏運動習慣的培養。因此，透過（表 1-4）大範疇之 SWOT 分析及 107 學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析（表 1-5），以擬定本校學生需要的介入策略方式。依據（表 1-4）健康體位 SWOT 分析可以看出，本校目前健康體位發展的劣勢為家長健康促進

議題不熟悉，而經常購買零食、含糖飲料給孩子或無限制孩子使用 4C 產品，另外，全校班級人數較多，相對的教師及行政人員工作量大，負擔也重，在推動上較無法全面落實。此外，雖然說某些家長參與度高，配合度也高，但是也有部份家長過度關心，干預教學與學校工作，造成學校政策實施的困擾。

表 1-4 新竹縣中興國小 108 學年度第二學期學校的六大範疇 SWOT 分析

六大範疇	S 優勢 (校內)	W 劣勢 (校內)	O 機會 (校外)	T 威脅 (校外)
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校成立健康促進委員會，擬定健康促進計畫、持續推動 SH150 與 85210 健康政策。</li> <li>2. 學校午餐由學校自立廚房，由營養師親自把關。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校衛生委員會需強化橫向聯繫工作。</li> <li>2. 教師要宣導、叮嚀事項眾多難以兼顧。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長會長與志工們積極參與學校健康事務，關心學校推動的議題。</li> <li>2. 仁慈醫院與東元醫院跟學校合作，提供服務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校弱勢家庭較多，家長對於學校衛生政策配合度較低，影響學校健康政策的推動。</li> <li>2. 特殊家庭比例高，有些孩子沒吃早餐來上學。</li> </ol>
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校操場、球場、運動場、體育器材室，提供體育課的場地，並活化空間提供課程教學所需環境。</li> <li>2. 學校各班級附近均設有飲水機，學生飲水十分方便。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 氣候潮濕多雨季節，室內運動空間不足。</li> <li>2. 部分衛生設備、運動設施較老舊，經費不足，難以更新。</li> <li>3. 靠近工業區，空汙品質有待觀察注意。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校附近運動公園，方便結合教學前去運動。</li> <li>2. 家長會補助經費協助推動健康促進活動。</li> <li>3. 湖口老街與軍營部隊，是文化與堡壘，是課程最佳資源環境。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校對面雜貨店販售含糖飲料與零食等不健康的食物。</li> <li>2. 學校位置於狹小巷弄中，附近為工業區，居民背景較複雜，環境相對較為髒亂，衛生不佳。</li> </ol>
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各班班級配合學校 SH150 班際運動競賽，結合跑操場或跳繩等運動，設定全班均能達成的目標。</li> <li>2. 各班師生間互動良好，能督促孩子每天吃早餐。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 少部分教師仍以零食與含糖飲料獎勵學生。</li> <li>2. 學校弱勢家庭較多，需要導師多費心關懷。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校認輔志工與家長關心學生與子女健康體位，不會以甜飲或甜食當獎勵。</li> <li>2. 家長會與學校保持良好互動，支持學校健康促進政策，給予學生正向表現的獎勵品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分家長對於學校健康促進議題不熟悉，仍時常贈送班級零食、含糖飲料等予學生。</li> <li>2. 本校低社經孩子常食用微波食品，也使用 3C 產品時間過長，造成用眼過度甚至睡眠不足。</li> </ol>

<p>健康生活技能教學及活動</p>	<p>1. 各班導師與健康科任老師，能融入健康體位議題與 85210 健康相關健康課程，讓學生健康學，養成良好健康習慣。 2. 導師與健康科任老師一同研發與設計相關健促教具，學生透過多元化的教具輔助學習。</p>	<p>1. 學生時常無法按時完成回家作業，導致下課時間留在教室補寫，造成難以落實戶外活動 120 分鐘、用眼 3010 原則與 SH150 等健康活動。 2. 學生多於放學後繼續在外補習，運動習慣難以養成。</p>	<p>1. 邀請附近的醫院或衛生所到校舉辦各項宣導或健康闖關活動，提升學生相關知識。 2. 安排學生走出校外，參觀社區工業區的生技公司、湖口老街、542 旅軍營，探討在地文化。</p>	<p>1. 家長大多忙於生計，時常給予學生零用錢，讓學生早上上學與下午放學自行外食，無法有效把關飲食品質。 2. 普遍家長對於飲食健康觀念仍不足，學校對於學生的健康宣導成效十分有限。</p>
<p>社區關係</p>	<p>1. 辦理健康飲食講座，親子一同製作健康飲食。 2. 透過聯絡簿、家長日等方式，向家長傳達學校健康促進活動。 3. 運用校門口跑馬燈播放，推動的健康促進議題。</p>	<p>1. 家庭社經地位不高，對於學校衛教講座或宣導參與度及認同度不高。 2. 部分家長對於學校衛教宣導常常忽略不放心上，對於健促活動參與意願低。</p>	<p>1. 學校的志工們積極配合學校所推展的健康促進事務。 2. 學校附近的商店願意協助學校把關健康議題的推動。</p>	<p>1. 孩子放學後多數前往安親班，無法確實做到健康促進的要求。 2. 特殊家庭的孩子多，孩子放學後的安全與溫飽，需要關注。</p>
<p>健康服務</p>	<p>1. 每學年健康中心均實施健康檢查。 2. 對於體位不良的學生進行個案管理，定期請健康中心追蹤其體位，並獎勵體位控制有成的學生。</p>	<p>1. 健康中心與支援人力有限，須花較多時間達到個案管理。 2. 班級人數多，業務繁複，教師及行政人員工作負擔重，不易個別分別照顧。</p>	<p>1. 爭取衛生局巡迴車、慈善團體的檢查服務，部分鄰近診所醫師，為弱勢兒童從事複檢服務。 2. 學校假日的健康自主管理學習單，家長願簽名確認執行狀況。</p>	<p>1. 學生時常因家庭背景因素，無法確實複檢追蹤矯治。 2. 時常有經濟弱勢的家長為節省開銷，不主動就診。</p>

再者，從中興國小(表 1-5) 108 學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析統計數字來看，目前學生最三大健康問題為體位超重、過重或過輕等。而中興國小學生體重過重 14.4%、體重超重 20.14%，均高於新竹縣及全國的平均值，由此可知，健康體位是中興國小的重要議題，健康問題導因於生活型態與不良之行為習慣，欲改善學生這些行為習慣，除配合健康促進課程的推廣，喚起家長的重視及建立好社區關係推廣外，更有賴學校教育將健康行為融入日常生活與課程學習當中，使其成為學習與生活的一部份。

表 1-5 108 學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析：

項目	指 標	本校	新竹縣	全國	達成指標情形
視力 保健	裸視視力 不良率	42.6%	國小 43.64%	國小 44.79%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以下 <input type="checkbox"/> 高於全國指標尚需努力
	視力不良 複檢率	94.8%	國小 85.58%	國小 91.43%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以上 <input type="checkbox"/> 低於全國指標尚需努力
口腔 保健	學生初檢齲 齒率 〈一、四〉	44.5%	國小 14.07%	國小 42.16%	<input checked="" type="checkbox"/> 高於全國指標尚需努力 <input type="checkbox"/> 符合全國指標以下
		16.4%	國小 18.31%	國小 36.43%	<input type="checkbox"/> 高於全國指標尚需努力 <input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標
	學生齲齒就 醫矯治率 〈一、四〉	81.5%	國小 85.93%	國小 88.57%	<input checked="" type="checkbox"/> 高於全國指標尚需努力 <input type="checkbox"/> 符合全國指標
		87%	國小 81.70%	國小 86.24%	<input type="checkbox"/> 高於全國指標尚需努力 <input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以下
健康	學生體位	3.8%	國小 9.32%	國小 7.87%	<input type="checkbox"/> 符合全國指標以下

體位	過輕率				■高於全國指標尚需努力
	學生體位 適中率	61.3%	國小 66.60%	國小 64.51%	<input type="checkbox"/> 符合全國指標以上 ■低於全國指標尚需努力
	學生體位 過重率	14.4%	國小 11.33%	國小 12.95%	<input type="checkbox"/> 符合全國指標以下 ■高於全國指標尚需努力
	學生體位 超重率	20.4%	國小 12.67%	國小 14.68%	<input type="checkbox"/> 符合全國指標以上 ■高於全國指標尚需努力

最後，針對現況所分析之問題，學校透過『學校健康促進計畫：中興捷豹~健康體位總動員』培養學生正確之衛生知識及情意，建立健康技能與行為，以減少日後疾病及健康問題之發生，進而提升全校教職員生之健康。學校為了改善學生健康問題，學校進行了(表 1-6)108 學年度第 1 學期全校學生健康體位前測指標數據統計表，從資料上可觀察到中興國小學生目標運動量平均達成率及每天 4C 產品使用時間少於 1 小時平均達成率兩項指標數據，顯示中興國小學生尚有可改善之空間，學校依據現況各處室擬定實施策略(如表 1-7)，以改善本校學生健康體位之情形。

表 1-6 中興國小 108 學年度第 1 學期全校學生健康體位前測指標數據統計表

	學生健康體位前測判讀						
	學生每天睡足 8 小時達成率	學生目標運動量平均達成率	學生每天午餐理想蔬菜量(1 個拳頭)達成率	學生喝足白開水目標平均達成率	每天吃早餐達成率	每天 4C 產品使用時間少於 1 小時平均達成率	在校零含糖飲料達成率
人數	739	561	788	695	873	553	661
比率	79.08%	60.08%	84.33%	74.40%	93.50%	59.30%	70.80%

表 1-7 實施策略及內容說明

六大 範疇	實施策略及內容	主辦 處室	協辦 處室	實施 時程
一、 學校 衛生 政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 擬定終身學習的健康促進與體適能計畫：召開學校衛生委員會，根據本校學生各項健康數據，確認校本問題，擬定年度健康促進計畫，將各項活動納入行事曆。</li> <li>2. 擬訂健康體位議題融入課程計畫：規劃課發會之本位課程「中興捷豹~健康體位總動員」課程四大主軸「健康好知識」、「健美好飲食」、「健促好體能」、「健保好行動」來協助孩子能落實健康體位的自主管理。</li> <li>3. 群師合作善用營養師與護理師的專業能力：共同檢視校內每月營養午餐的菜單與營養之均衡。</li> <li>4. 宣導健康促進健康體位的好生活：平時喝水無糖、吃蔬菜、早餐、少 4C、睡飽飽、勤運動的好習慣；每週三的兒童朝會為運動日，低、中高年段進行健康操，讓學童養成固定運動的習慣。利用全校性朝會與共同時間進行各種健康促進之宣導及活動。</li> <li>5. 規劃戶外運動健康樂活時間：本校為學生規畫每週一、三、五第二節大下課為戶外運動與民俗體育運動時間，並排定環境消毒與力行飯後潔牙時間(附件一)。</li> <li>6. 鼓勵學生於下課時間力行戶外運動：用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。減少 4C 產品的使用時間。</li> <li>7. 加強全校學童「天天五蔬果」的實踐：多喝水無糖，辦理「營養午餐蔬菜水果吃光光活動」，以及強調吃早餐的重要性。</li> <li>8. 規劃推行『SH150』與『85210』活動，強健體魄運動好快樂。</li> </ol>	學務	教務 總務 輔導	108/ 8 ~ 109/ 7
二、 學校 物質 環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建置食農教育場域扎根生命與友善教育：設有雞農場、捷羊羊房、活力野菜園、學習平台、環境教育堆肥區等。</li> <li>2. 設置健康學習走廊佈置：健康體位及健康飲食等宣導海報，強調飲食(吃菜、早餐)、喝水(無糖)、少看4C、運動、睡眠等的重要性。</li> <li>3. 利用健康促進網方便師生社區觀看：播放相關影片及使用廣播系統進行各項宣導活動。利用學校電子布告欄及LED設備，定</li> </ol>	學務	教務 總務 輔導	108/ 8 ~ 109/ 7

	<p>期公佈相關訊息。</p> <p>4. 善用學校校刊刊登健康體位資訊：有關健康飲食、早餐、睡眠4C、等透過家庭聯絡簿，請家長協助學生在家飲食與運動計畫。</p> <p>5. 提供安全的飲用水設備及充足的衛生設備：維護校園用水安全。維持校園環境健康，並符合國家傳染預防的法令及消毒的標準。</p> <p>6. 發揮健康中心之衛教功能：提供學校午餐健康飲食建議。</p> <p>7. 提供學童及親子運動場所：推行生活環保，指導學生參與維護校園乾淨與美化學校環境，並訂定校園活動使用辦法，</p> <p>8. 改善風運動場所設施：改善風雨球場漏水、汰換運動老舊器材。</p>			
三、 學校 社會 環境	<p>1. 結合衛生局資源辦理健康體位：宣導健康飲食等，營造重視全人健康的環境。</p> <p>2. 鼓勵學生運動調整學校作息：透過『週三進行全校健康操』及『學期班際體育競賽』，推動班級運動風氣，讓孩子在群體中培養自信，養成學生規律運動習慣。</p> <p>3. 辦理各類運動育樂營及社團：讓孩子多方嘗試，找到適合自己的終身運動。</p> <p>4. 鼓勵學生養成終運動習慣：身體運動弱勢學生於下課或課後使用樂活運動站設施，提升學生運動意願。</p> <p>5. 提升學生自主健康管理：鼓勵各班獎勵制度及班級生活公約納入學校健促政策，大家合作共同執行。</p>	學務	教務 總務 輔導	108/ 8 ~ 109/ 7
四、 健康 生活 技能 教學 及活 動	<p>1. 發展健康生活技能融入課程教學中：發展動手做友善生命教育養雞場、實作活力野菜園瞭解生命教育，多元社團活動、動手做美食等融入教學主題中，編擬於健體領域教學計畫。鼓勵教師自行設計健康飲食教學活動，配合課程與教學計畫。</p> <p>2. 結合午餐教育與友善關愛健康議題：將產出食農教育成果—中興活力野菜園與有雞農場母雞生的蛋，畫上感恩卡去探望社區老兵，表達對生命教育、友善教育與勇敢教育的跨領域融合。</p> <p>3. 利用教師週三下午辦理健康促進講座：將健康體型意識、飲食熱量分析、如何健康減重、媒體識讀等相關議題融入課程。</p> <p>4. 於行事曆中訂定各項主題宣導週，利用教師晨會及兒童朝會時間加強宣導，打造健康促進學校，督促學生養成良好的健</p>	學務	教務 總務 輔導	108/ 8 ~ 109/ 7

	<p>康飲食習慣，並以表演藝術方式宣導健康體位與健康飲食的主題。</p> <p>5. 辦理學童健康飲食講座，推動天天五蔬果的飲食習慣。</p> <p>6. 結合108學年度園遊會推廣全校「健康擺攤賺健康」活動，舉辦「健康飲食及健康體位」闖關活動。</p> <p>7. 針對目標學生體重不良的學生，成立活力健康營，由學校體育校隊老師進行體適能訓練。</p> <p>8. 鼓勵教職員工利用時間培養運動休閒興趣，並成立教師運動社團。</p>			
五、 社區 關係	<p>1. 善用食農教育關懷社區孤獨老兵：用學校活力野菜園的菜及有雞農場生的蛋，學生繪製感恩卡，一同去關愛社區老兵爺爺。</p> <p>2. 結合542旅安排走訪</p> <p>3. 辦理家長及學校志工之飲食教育及健康促進推動親職專題講座。利用學校班親會、親子運動會及各項家長集會時機，進行各項宣導活動。</p> <p>4. 結合學校、家庭、社區資源建構健康體位與健康飲食的支持環境，共同推動健康議題。</p> <p>5. 建立學校、家庭、社區推動健康體位與健康飲食的夥伴關係（學校與社區結盟）。</p> <p>6. 鼓勵並協助家長參與與主題契合之活動及社區服務。</p> <p>7. 積極開放校園，提供社區民眾運動場所，規劃具社區特性之動態生活環境。</p>	學務	教務 總務 輔導	108/ 8 ~ 109/ 7
六、 健康 服務	<p>1. 透過相關檢測後，進行目標學生飲食及運動課程，協助學生達成減重目標。</p> <p>2. 每月召開午餐會議，由午餐工作小組共同檢視當月午餐問題，並審核下月菜單，讓孩子吃得開心又均衡。</p> <p>3. 經由問卷進行學生午餐滿意度調查，做為午餐辦理參考。</p> <p>4. 執行學生的身體健康檢查，並有效建檔、儲存與運用。定期測量並分析學生體重不正常降低情形與追蹤輔導，針對體位超重之學生個案管理，每月評BMI，並加強健康飲食之衛教，同時提供家長相關衛教知識。</p> <p>5. 學校提供健康性社團及健康訊息，鼓勵及協助教職員工及學生參與，並於校刊或校園佈告等刊登健康相關之文章或資訊。</p> <p>6. 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。</p> <p>7. 辦理學生「健康體位與健康飲食」問卷調查與體適能個別項目前後測。</p> <p>8. 辦理四到六年級學生體適能檢測，符合體適能獎勵標準者頒發獎狀鼓勵。統計各項檢測數據進行分析，並與上學年度檢測結果做比較。</p>	學務	教務 總務 輔導	108/ 8 ~ 109/ 7



### (一)學生層級

觀察中興國小近兩年的身高體重檢查數據，由於本校全校總人數多，少數學生體重如有變動(請參考表 1-8)，便不易察覺出體位過重或體位肥胖的百分比，但隨著潛在的高熱量飲食文化氾濫，我們更應該要重視學生健康體位的問題；中興國小除在學生集會時，定期宣導健康體位的重要，更透過每天固定時間進行戶外運動，並固定時間量測學生的體重，讓學生養成習慣。為讓學生能透自我監控，學校更設計我的健康家庭全紀錄(如附件二)，在學校除有導師從旁協助指導，到家後由家長指導，雙管齊下，共同為孩子的健康把關，學生也能改變自己的飲食習慣，先喝湯、再吃飯，互相鼓勵。

表 1-8 中興國小 108 學年第 1 學期\_體位判讀結果統計報表

年級 / 性別		體位判讀					
		過輕	適中	過重	超重	合計	
一	男	人數	5	45	5	16	71
		比率	7.0%	63.4%	7.0%	22.5%	100%
	女	人數	2	66	10	10	88
		比率	2.3%	75.0%	11.4%	11.4%	100%
	小計	人數	7	111	15	26	159
		比率	4.4%	69.8%	9.4%	16.4%	100%
二	男	人數	2	53	14	13	82
		比率	2.4%	64.6%	17.1%	15.9%	100%
	女	人數	5	60	15	11	91
		比率	5.5%	65.9%	16.5%	12.1%	100%
	小計	人數	7	113	29	24	173
		比率	4.0%	65.3%	16.8%	13.9%	100%
三	男	人數	2	49	13	19	83
		比率	2.4%	59.0%	15.7%	22.9%	100%
	女	人數	3	46	11	13	73
		比率	4.1%	63.0%	15.1%	17.8%	100%
	小計	人數	5	95	24	32	156
		比率	3.2%	60.9%	15.4%	20.5%	100%
四	男	人數	10	33	13	15	71
		比率	14.1%	46.5%	18.3%	21.1%	100%
	女	人數	7	31	8	11	57
		比率	12.3%	54.4%	14.0%	19.3%	100%
	小計	人數	17	64	21	26	128
		比率	13.3%	50.0%	16.4%	20.3%	100%
五	男	人數	4	36	12	24	76
		比率	5.3%	47.4%	15.8%	31.6%	100%
	女	人數	6	47	4	8	65
		比率	9.2%	72.3%	6.2%	12.3%	100%
	小計	人數	10	83	16	32	141
		比率	7.1%	58.9%	11.3%	22.7%	100%
六	男	人數	7	53	13	26	99
		比率	7.1%	53.5%	13.1%	26.3%	100%
	女	人數	2	52	13	12	79
		比率	2.5%	65.8%	16.5%	15.2%	100%
	小計	人數	9	105	26	38	178
		比率	5.1%	59.0%	14.6%	21.3%	100%
總計		人數	55	571	131	177	934
		比率	5.9%	61.1%	14.0%	19.0%	100%

## (二)學校層級

針對學生過重及肥胖人數持續，未能減少的問題，學校方面落實戶外運動 85210(教育部國民及學前教育署，2019)，中興國小學生每週戶外運動時間達 360 分鐘，每次戶外運動時間皆有老師在旁指導，訓練體適能、跳繩、做操、跑步等體育活動；體育及健康科任教師，輔以課程導入(如附件四，p. 36)，導師方面裡用家庭聯絡簿，廣跟家長宣導，親師生共同合作，以提高學生健康體位自主管理意識。

## 三、國內外執行該策略的成效說明與探討

本節主要針對健康促進學校定義與意涵，回顧相關健康促進學校之推動歷程，選取與校園推動健康體位計畫的相關文獻作為回顧焦點。首先在健康促進學校的定義與意涵上以世界衛生組織(WHO)為濫觴，1995年起，WHO積極推動「健康促進學校計畫」(Health-promoting School Programs)，以駐所(setting approach)為角度，將學校視為一個學生成長過程中，耗費諸多時日駐留的場所〈台灣健康促進學校網(<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/plan/who>，檢索日期:109.04.06)〉。健康促進學校定義為「學校與社區全體成員攜手合作，為學生提供整體積極的組織經驗，促進及保全學生之健康(A health-promoting school is where all members of the school community work together to provide students with integrated and positive experiences and structures which promote and protect their health)」。自2002年起，教育部與衛生署(現衛服部)共同宣示合作推動健康促進學校。目前教育部國民及學前教育署持續辦理「推動健康促進學校計畫」，推動重要健康促進議題包括口腔衛生、視力

保健、健康體位、菸癮防制、性教育(含愛滋病防制)、用藥安全、全民健康保險等。

本研究既定以健康體位為主題的行動研究，故將相關健康體位的研究與應用在各級學校教學課程之現況與類似議題的行動研究做梗概回顧。大抵而言首先在健康體位主題上，國內有從事促進學生健康體位之全國性整合計畫經驗之議題(劉影梅等，2007)研究，採取自體位上判別體重過輕，對比身體健康與死亡率升降的關係。或有以健康體位影響因素之行為因素研究(葉麗芳等，2009)，結果呈現出許多風險因子是與多吃少動行為因素相關，包括含糖飲料、脂肪與精緻純化醣類攝取量過高、新鮮蔬果攝取和運動量的不足(賴韻如等，2008)；其次在國內學校教學課程的研究上，對於健康體位教學策略成效之研究(吳軍葦，2013)，指出健康體位教學策略介入能顯著改善國小學童 BMI 與身體活動量。同樣的也有就健康促進學校策略，對國中生健康體位影響之研究(黃珍，2013)，而出類似的結果。

還有針對不同健康體位國中小學生在飲食及身體活動差異之研究，顯示國中小學生蔬菜水果攝取量與身體活動量較不足，但不同年級的國中小學生飲食狀況沒有顯著差異(余坤煌，2011)。與本研究直接相關並採取相同行動研究方法的文獻，如有關新竹縣縣福龍國小對於不良體位改進之行動研究(黃麗君，2014)與以台南市七股區後港國小五年級為例，研究健康體位自主管理 85210 對於國小五年級健康觀念之行動研究(黃文信，2013)。都是從學校本位課程融入的實施角度切入，檢視健康促進成效概況。此外與本研究主題相同但議題分殊也以行動研究方法帶入的文獻上，有以臺東賓朗國小為例，作健康自主管理對肥胖兒童知識行為的影響研究(蔡慧美等，2018)，顯示以健康自主管理方案經由運動訓練、健康體位融入教學及健康生活型態課程的設計，有明顯改善體位型態。而對屏東仁愛國小 4.5.6 年級超重學童身體質量指數之影響，探討健康生活自主管

理與營養強化教育介入措施的行動研究（鍾健琅等，2017）研究結果指出，健康生活自主管理與營養強化教育課程介入對國小學童 BMI 是具有成效的。

綜合上述國內學者之研究，研究發現運動訓練、健康體位融入教學及健康生活型態課程的設計的介入，對研究對象的健康自主管理都有顯著改善，並能有效提升學童之健康體位之自主管理。

#### 四、研究目的

##### （一）目的陳述

教育部自 100 學年度開始推動健康體位五大核心運動，課程活動設計融入 85210「睡足八小時、天天五蔬果、四電少於二(看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時)、每週運動 210 分鐘、每天喝白開水 1500 cc」概念，養成學童從小健康自主管理的習慣(教育部，2019)。希望本校小朋友能藉由老師們的協助自主管理，養成自主管理的習慣，最後能自我要求，每個人都能健康自主管理，符合健康體位之目標。

##### （二）校本指標或目標

量性：

教育部所提倡的「每日戶外活動，明眸又減重！」，透過戶外活動，進而預防近視與肥胖。中興國小為讓學生能有充分的戶外運動，每天定時會廣播同學到戶外運動，在放假前也會叮嚀學生，在家也要做到 85210，學生從一開始到教室外只想要休息，在全校動員體育活動實施後，師生皆期待著戶外運動時間，學校積極推廣下不僅讓學生記得固定運動，運動後也會記得喝水。

質性：

體重肥胖與過重的學生，就是在於習慣懶得動！自從全校共同實施大下課運動時間及 85210 後，學生不得不起運動，學生一起跑步、一起跳繩、一起競賽，互相督促及鼓勵；至於回家後的作息，家長普遍的評價都是：學生回家後會控制飲食，留意自己的進食量，中興國小也期待學生能繼續保持，才能有效控制。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象

(一)研究對象：本次研究針對中興國小全校學生一至六年級共 37 班，學生數 934 人，其中男生 480 人，女生 454 人，在體位上體重過輕 55 人，體重適中 571 人，體重過重 131 人，及體重肥胖 177 人。可知體重適中的學生需要繼續保持，體重過輕的學生需要透過運動，增進體適能、讓身體能夠吸收足夠的養分，體重過重或超重者更需透過教學策略讓孩子能自主管理知行合一，所以不僅體重過重的學生需要運動，全校都需要透過健康促進的素養提升，培養良好的終身學習的健康體位生活習慣。

### 二、研究工具

#### (一)質性工具

中興國小此次研究，質性工具包括學習單、寒假作業、家庭聯絡簿為讓學生能夠自主健康管理，於行政會議及校務會議時討論學生自主健康管理的填寫表格，讓學生做填寫，每天由導師或家長認證，在上學期間由導師認證、放假時間由家長認證。

### 三、研究過程或介入方法

#### (一)研究過程

本校健康促進推動小組成員為全校教職員，此研究計畫校長及主任為計畫主持人及協同主持人，組長及教師皆參與研究，以學生身體健康狀況作需求評估，召開會議並協助檢核計畫推動之效果，適時地為學生做修正及調整。中興國小健康促進推動小組執掌表如下表 2-1：

表 2-1 新竹縣湖口鄉中興國民小學健康促進學校推動小組職掌表

職稱	本職	姓名	任務執掌
計畫主持人	校長	葉若蘭	綜理並主持計畫
協同主持人	學務主任	楊華蓉	督導計畫執行、協助行政協調
協同主持人	教務主任	楊瓊如	督導計畫執行、協助行政協調
協同主持人	總務主任	鄭鳳晴	配合計畫執行，支援實施所需物品
研究人員	輔導主任	黃玉輝	心理健康狀況及需求評估，心理健康輔導活動策略設計及效果評價、家庭聯繫
研究人員	衛生組長	趙芳仙	襄計畫主持人處理有關事務，協調有關處室配合執行健康促進學校計畫各項教育活動。
研究人員	護理師	古瑩珊	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。
委員	班級導師、體育科任教師	各學年教師代表	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。
委員	家長代表	鄧閩男	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

中興國小推動健康促進加強健康體位的實踐，經由課程單元設計融入 85210 的概念、掌握眷村捷豹自我超越精神與客家克服困難文化，規劃四了大主軸「健康好知識」、「健美好飲食」、「健促好體能」、「健保好行動」，培育學生在健康促進-健康體位之知識、情意、技能、行為的學習，並期望能提升健康促進-健康體位之素養改變，讓學生從樂趣中學會自發的自主管理、與同學互動分享，與大家共好一起享受健康人生。

(二)研究架構：



圖 2-1 推動健康促進 - 健康體位之研究架構圖

本校健康促進「中興捷豹~健康體位總動員」校本課程架構如下：  
表 2-2 新竹縣中興國小健康促進「中興捷豹~健康體位總動員」校本課程架構表

中興捷豹~健康體位總動員

價值	探尋健康知識	品味健美情意	促進健康技能	安全防護行動
圖像	健康捷豹	健美情豹	健促雷豹	健保戰豹
主軸	健康好知識	健美好飲食	健促好體能	健保好行動
重點	生長、發展與體適能 身心健康與疾病預防	人、食物與健康消費 個人衛生	群體健康與運動參與 挑戰型運動	安全生活與運動防護 與性教育
目標	健康體位之知識	健康體位之情意	健康體位之技能	健康體位之行為
領域	健康主領域 跨綜合教育	健康主領域 跨藝術教育	健體主領域 跨藝術教育	健康主領域 跨環境教育
低年段自發生活園	素養 EA1 健 4a- I -2 健 Da- I -1 <b>【睡眠助成長】</b> 1. 睡眠重要性 (1) 2. 雞羊怎麼睡 (1) 3. 送蛋給老兵 (1)	素養 EB1 健 3b- III -4 健 Fa- III -3 <b>【天天五蔬果】</b> 1. 喝水水噹噹 (1) 2. 健康五蔬果 (1) 3. 營養要均衡 (1)	素養 EA1 健 4d- III -1 健 Bc- III -2 <b>【常常來健身】</b> 1. 跑跳 SH150 (1) 2. 雷豹跳跳樂 (1) 3. 一起來跳繩 (1)	素養 EC1 健 2c- III -1 健 Cb- III -1 <b>【校園健保招】</b> 1. 四電少於二 (1) 2. 傳授保眼招 (1) 3. 處處保平安 (1)
				
	生命成長需要睡眠	常喝健康白開水	跳跑運動有益健康	危機意識減少 4C
中年段互動學習趣	素養 EA2 健 1a- III -2 健 Ca- III -1 <b>【活力野菜園】</b> 1. 認識有機菜 (1) 2. 種菜懂珍惜 (2) 3. 送菜給眷村 (2)	素養 EB2 健 4c- III -1 健 Ab- III -2 <b>【早餐飯糰DIY】</b> 1. 飯糰的由來 (1) 2. 飯糰怎麼做 (1) 3. 有機飯糰做 (1)	素養 EC2 健 2c- II -2 健 Hd- II -1 <b>【扯出好創意】</b> 1. 扯出 85210 (1) 2. 扯得嚇嚇叫 (1) 3. 扯鈴挑戰賽 (1)	素養 EC2 健 3b- III -2 健 Fa- III -3 <b>【全民要健保】</b> 1. 防疫要做好 (1) 2. 口罩學製作 (1) 3. 分享助社區 (1)
				
	學生種菜送給老人	有機蔬果飯糰香	扯鈴練習健康身體	安全生活學做口罩
高年段共好健康行	素養 EC3 健 4a- II -2 健 Ca- II -1 <b>【健康知識篇】</b> 1. 睡足八時篇 (1) 2. 衛生環境篇 (1) 3. 疾病預防篇 (1) 4. 用藥宣導篇 (1)	素養 EC3 健 2a- III -1 健 Ea- III -3 <b>【午餐營養棒】</b> 1. 手做香披薩 (1) 2. 有機食農棒 (1) 3. 分享芥菜湯 (1) 4. 營養午餐畫 (1)	素養 EC3 健 2d- I -2 健 Ic- I -1 <b>【健康樂活營】</b> 1. 健康好體位 (1) 2. 吃出好體位 (1) 3. 動動好體位 (1) 4. 生活好體位 (1)	素養 EB3 健 4a- II -2 健 Ca- II -1 <b>【健促防護網】</b> 1. 口腔防護好 (1) 2. 菸檳要防制 (1) 3. 愛滋性防制 (1) 4. 好體位 no sick(1)
				
	健康生活防汙環境	學生自製營養pizza	動動身體健康體位	放眼世界共同防護



## (二)修正過程

1. 每週一、週四上午 10:10-10:30 下課時間，全校課間活動時間，原由當週導護師安排活動方式，由於未強制要求導護老師協助實施跳繩活動，因此，仍允許導護師安排其他體育類之活動，如健康操、跑步、肢體律動等活動。

2. 在學校學生的飲食、運動和生活作息都可以控制，唯回家後無法控管，於是，增加利用我的家庭健康管理紀錄、宣導單加強對家長的營養教育宣導，並使家長了解學生的身體健康狀況。

3. 本校於 108 下學期開始為因應新冠肺炎疫情，取消兒童朝會，但為增強學生自身免疫力，於每週一、三早上 8:05~8:35，學務處安排全校各年段，至大、小操場進行不同的體能活動，以增加運動時間。

## (三)實際行動或介入方法

1. 針對教師部份：利用週三下午舉辦教師研習，講題針對健康體位意涵(包括體位適重率、過輕、過重及肥胖)、飲食與健康、運動和飲食與熱量之間的關係。

2. 對家長部份：利用家長會、運動會、家長日、親職教育進行健康促進宣導，強調體位與健康的關係及控制健康體位的方法。

3. 營養午餐的控制：減少油炸食物，每週週一蔬食日，控制每天食物的熱量。

4. 學生的運動：除體育課正常化之外、每週 3 次課間活動 20 分鐘，安排民俗體育、跑步、跳繩等體育活動；每週 2 次晨間活動時間 30 分鐘，亦進行戶外運動以增加運動時間與增強自身免疫力。

5. 學生的運動：除體育課正常化之外、每週 3 次課間活動 20 分鐘，安排律動舞蹈及健康操等體育活動；每週 1 次晨間活動時間 30 分鐘，進行體能訓練。

筆者將中興國小實際介入行動策略以六大範疇概述整理如下：

**一. 學校衛生政策：**

(一) 成立建康促進班進行【健康樂活營】：針對體位不良學生進行跳繩運動，給孩子時間促使其健康。結合結合用眼3010守則、85210，辦理健康體位繪畫比賽，每週健康影片觀賞、配合兒童朝會有獎徵答。



成立建康促進班協助	學生進行跳繩運動	辦理健康體位繪畫比賽	每週健康影片觀賞
-----------	----------	------------	----------

(二) 結合校本食農教育課程進行【活力野菜園】：給學生做中學，母雞生的蛋及菜園的菜，送給眷村老兵關懷孤獨老人。



結合校本食農教育課程進行-活力野菜園	給學生做中學了解蔬果來之不易要珍惜	生命教育-觀察學校雞場的母雞會生很多蛋	收成後我們會送蛋及青菜關懷眷村孤獨老爺爺
--------------------	-------------------	---------------------	----------------------

(三) 結合校外機構共同合作進行【健促防護網】：參加董事基金會四不宣言簽署，並利用簽署進行健康課程。拍攝蔬果579小短片，推行每日5蔬果，學生利用校園角落，宣導天天五蔬果健康影片。



結合校外機構共同合作	利用簽署進行健康課程	推行每日5蔬果	宣導天天五蔬果健康影片
------------	------------	---------	-------------

(四) 落實 SH150 政策健康活動進行【常常來健身】：週二、四，五，第二節大下課 10:10~10:30 為運動時間；週一、三早上 8:05~8:35 為全校分年段至操場運動，以達每天運動至少 30 分鐘，並辦理學期班際體育競賽。



落實 SH150 政策健康活動	第二節下課為運動時間	每天運動至少 30 分鐘	辦理學期班際體育競賽
-----------------	------------	--------------	------------

(五) 鼓勵學生多喝白開水運動進行【喝水水嚕嚕】：提醒學生下課沒事多喝水，結合影片欣賞~手搖杯裡的祕密，發起喝白開水運動，讓學生自省感同身受，能知行合一落實在日常生活中。



鼓勵學生多喝白開水運動	結合影片手搖杯裡的祕密強調要喝白開水	提醒學生下課沒事多喝水	知行合一把喝水落實在日常生活中
-------------	--------------------	-------------	-----------------

(六) 每月定期召開的午餐會議規劃【午餐營養棒】：召集行政人員、教師代表針對午餐菜色進行討論，在兼顧美味與健康安全之際，為學童把關，讓午餐在廚房細心料理下，端出美味與健康，也定期感謝辛苦廚工。



定期召開的午餐會議	兼顧美味與健康安全	午餐細心料理端出美味與健康	也定期感謝辛苦廚工
-----------	-----------	---------------	-----------

(七) 舉辦午教教育飲食闖關活動進行【午餐營養棒】：讓學生認識食物分類以達均衡飲食，讓生活更健康。



舉辦午教教育	飲食闖關活動	認識食物分類達均衡飲食	讓生活更健康表現
--------	--------	-------------	----------

(八) 創建生命有雞農場與羊房進行【睡眠助成長】：給學生觀察生命的生長發展，需要充足睡眠、水及食物營養，結合用眼 3010 守則、85210，健康體位繪畫比賽。



創建生命雞場與羊房需要睡眠、水及食物	觀察生命的生長發展	結合結合用眼 3010 守則、85210	辦理健康體位繪畫比賽
--------------------	-----------	----------------------	------------

## 二. 學校物質環境：

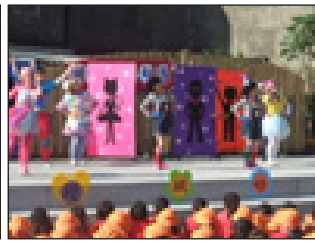
(一) 規劃完善的運動設施進行【扯出好創意】：提供學生多元的活動空間如健康操場、樂活平台、勇健器材、樂活教室、體育場運動平台、風雨球場、箭屋及運動器材等。



提供完善運動場



建置風雨球場運動



樂活平台提供學生舞台

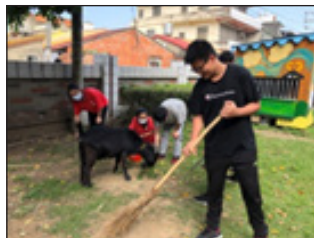


箭屋提供學生練習

(二) 建置無菸無毒的校園環境進行【全民要健保】：張貼校園禁菸標誌、每天上學清潔校園環境，宣導校園不可攜帶毒品，防疫期間大家都須配戴口罩，以避免人傳人等意外事件發生。



校園張貼禁菸標誌



每天清潔校園環境



防疫期間學做口罩



配戴口罩避免人傳人

(三) 增購飲用水機及部分運動設備進行【喝水水嚕嚕】：增購飲用水機，讓師生都有乾淨飲用水，改良老舊跑道，及運動設施溜滑梯，樂活教室的地墊等，提供完善的學習物質環境。



打掃環境落葉堆肥



翻修PU 建置安全跑道



改善學校溜滑梯



改善樂活教室地墊

(四) 建置雞羊農場給孩子五感學習進行【睡眠助成長】：配合本地眷村與客家特色，校本課程建置有雞農場，給孩子體驗與學習，觀察生命的成長發展需要水、營養及睡眠，讓孩子真實照顧。



建置中興有雞農場



觀察生命的成長發展



學習清理雞場衛生



繪畫生命需要水、營養及睡眠

**(五) 觀察動物成長與睡眠關係進行【睡眠助成長】**：學習照顧與觀察動物的生命、飲食、睡眠、環境、與人互動的感情。



師生合蓋五星級羊房



彩繪羊房美麗舒適



學習照顧動物生命



照顧動物感情的互動

**(六) 空間活化開闢活力野菜園進行【活力野菜園】**：中興農場，提供學童場域，自己的菜自己種，有機蔬菜好健康，蔬果 579，讓我們活力滿檔，還將種植的蔬菜醃成好吃的酸菜，學生們都很有成就感。以推健康教育教學活動。



學生植物生命的啟發



開闢活力野菜園



有機蔬菜好健康

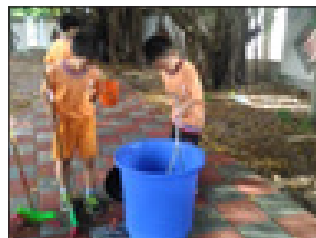


蔬菜將醃成好吃的酸菜

**(七) 廚餘或落葉堆肥進行【健康知識篇】**：讓孩子在環境衛生方便，能結合環境教育學習，提供學習好環境。



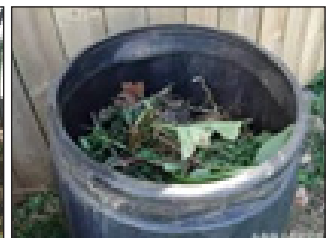
打掃環境落葉堆肥



學習環境衛生堆肥



結合環境教育學習



廚餘或落葉堆肥

**(八) 社區眷村的物質環境進行【健促防護網】**：戰車公園給學生勇敢的啟示。542 旅部隊是軍民一家的防護網絡。



社區眷村經費贊助防  
野戰車



社區防站戰車公園



戰車給學生勇敢啟示



學習 542 旅軍人勇敢

### 三. 學校社會環境：

(一) 邀請社區家長參加健康體位親職講座進行【常常來健身】：說明各班班級經營 SH150 班際運動競賽，訂定班級健康生活守則，結合跑操場、射箭或跳繩等運動，設定全班均能達成的目標，亦請家長配合鼓勵孩子不以甜食甜飲為手段。



邀請社區家長參加健康體位親職講座



射箭運動鍛練臂力



班級經營 SH150 班際運動



以精神鼓勵肯定為主

(二) 引進華夏基金會關懷弱勢孩子【早餐飯糰DIY】：提供協助申請愛心營養早餐，讓孩子不餓肚上學。



引進華夏基金會



關懷弱勢孩子



申請愛心營養早餐



讓孩子不餓肚上學

(三) 學校與社區合作辦理社區運動大會進行【健康知識篇】：藉由校慶宣導健康體位的重要性與健康資訊，學校認輔志工與家長關心學生與子女健康體位，不以甜飲或甜食當獎勵。



學校與社區辦理社區運動大會



宣導健康體位的重要性與健康資訊

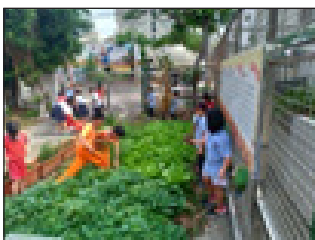


認輔志工與家長關心子女健康體位



不以甜飲或甜食當獎勵

(四) 學習關懷社區孤獨老人進行【天天五蔬果】：學生將種的各種蔬菜，白菜、玉米、番薯及農場母雞生的蛋，裝在籃子裡，大家一起送去眷村關愛孤獨老人，學習把愛傳出社區。



學生準備蔬菜及雞生的蛋



學習關懷社區孤獨老人



大家一起送去眷村



學習把愛傳出社區

**四. 健康生活技能教學及活動：**

**(一) 導師與健康老師設計健促教學進行【健康樂活營】：**融入健康體位議題至各項相關健康課程，讓學生健康學，養成良好健康習慣。



導師與健康科任老師一同設計



一同設計相關健促教學



給學生融入健康體位議題討論



讓學生健康學，養成良好健康習慣

**(二) 群師設計健促教材進行【校園健保招】：**導師與健康科任老師一同研發與設計相關健促教具，融入生活技能教案讓學生透過多元化的教具輔助學習。



跨校研發相關教材



導師與健康科任老師一同研發

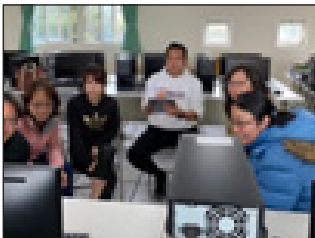


透過多元化的教具讓教學更有趣



讓學生學習生活技能教案

**(三) 寒暑假健康自主管理進行【健康樂活營】：**發下 85210 健康守則管理檢核單，讓學生放假也能做好健康自主管理。



寒暑假發 85210 健康守則



健康守則管理檢核單討論



讓學生放假也能做



叮嚀放假做好健康自主管理

**(四) 寒暑假規劃「健康生活日記」進行【健康樂活營】：**的假期作業，提醒學童在假期中也不忘規律生活，天天睡飽 8 小時，養成健康生活習慣。



舉辦午餐教育感恩餐會



並辦理飲食闖關活動



認識食物均衡飲食



感恩珍惜食物不浪費

## 五. 社區關係：

(一) 積極和衛生所合作進行【健康知識篇】：辦理健康講座，提供師生正確的健康資訊與正確做法。學校邀請張艾如心理師進行輔導知能研習，讓學生心理健全發展，並獲得學校師長的支持，減少情緒困擾，引發行為異常問題。另外邀請張老師基金會和學生探討網路交友的心理健康行為。



積極和衛生所合作



辦理健康講座



提供師生健康資訊



健康體位的正確做法

(二) 拜訪校外湖口軍營合作進行【扯出好創意】：藉由參訪健康教育活動，參訪湖口軍營，培養中興國小學運動耐勞之精神。



參訪校外湖口軍營



藉由參訪健康教育活動  
了解作戰歷史



培養中興國小學童刻苦  
耐勞精神



古代作戰武器的啟示 -  
射向前方

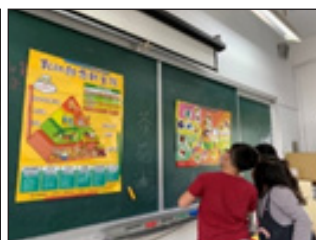
(三) 結合引進校外機構進行【健促防護網】：參加董事基金會四不宣言簽署，並利用教材包進行健康飲食教學課程。



參加董事基金會四不宣  
言簽署



引進校外機構分享



利用教材包進行教學



健康飲食教學解說

(四) 邀請社區親職製作防疫口罩進行【全民要健保】：帶著學生與社區家長一起製作口罩，與校內活動結合，親師生共同為健康衛生教育付出一份心力。



邀請社區義工媽媽製作  
防疫口罩



為健康衛生教育  
付出心力



帶著學生一起製作



我們完成簡易口罩囉



(五) 連結支持性的社會網絡與社區關係進行【健促防護網】：學校與社區合作辦理健康體位知識宣導活動，活化健康體位親職講座，與社區合作運動大會，校慶宣導健康體位的重要性與健康資訊。



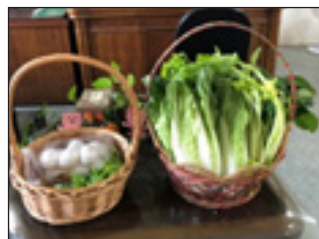
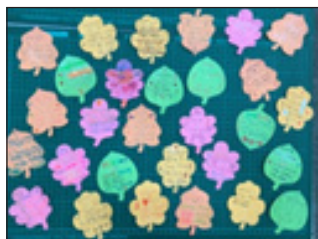
連結社會網絡與關係

校慶宣導健康資訊

與社區合作園遊會

辦理健康體位宣導活動

(六) 關懷社區獨居老人進行【活力野菜園】：學生將種的蔬菜與本校農場母雞生的蛋，送去眷村孤獨老人，老人感動落。



學生準備關懷社區獨居老人的邀請卡

學生種的菜及學校母雞生的蛋準備送老人

送去眷村關懷孤獨老兵，老兵非常高興

感人感情大家流淚 溫情滿人間

## 六. 健康服務：

(一) 每學期期初測量身高體重進行【校園健保招】：並通知體不良學生與家長，由健康中心發下家庭衛教單，並鼓勵學生記錄每日飲食，做好自主健康管理。



每學期測量身高體重

學生記錄每日飲食

健康中心發下衛教單

鼓勵學生自主健康管理

(二) 結合華夏午餐辦理「青菜吃光光運動」進行【天天五蔬果】：與教導學童養成良好的用餐習慣，華夏午餐合作，並配合家長日宣導，鼓勵學童多吃蔬菜，同時添置有孔洞的菜杓，將菜汁漏除，教導學童吃飯不加菜汁，避免攝取過多油脂。



辦理青菜吃光光活動

教導學童良好用餐習慣

鼓勵學童多吃蔬菜

避免攝取過多油脂

(三) 舉辦午餐教育感恩餐會進行【午餐營養棒】：並辦理飲食闖關活動，讓學生認識食物分類以達均衡飲食，並能落實於日常生活中。辦理感恩餐會，以推廣飲食健康之教育，讓學生了解藉由感恩珍惜食物，當知取之不易不可浪費。



舉辦午餐教育感恩餐會



並辦理飲食闖關活動

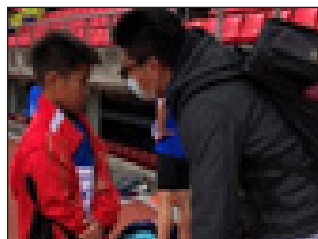


認識食物均衡飲食



感恩珍惜食物不浪費

(四) 結合輔導室進行【健康知識篇】：關懷本校弱勢體位不良之學生，讓學生不自卑有自信。



與輔導工作結合



關懷本校弱勢家庭



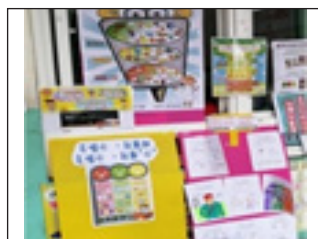
關懷體位不良之學生



讓學生不自卑有自信

(五) 學校辦理健康促進－健康體位之用心

1. 張貼校園情境海報：學校成立多元的運動體能社團，學生熱衷參與，有落實素養技能。
2. 校內教師生健康生活增能研習—環境、健康與生活，並活絡校內師生運動風氣，老師們課餘時間安排有氧韻律課程。
3. 健康促進後設省思：滾動式調整教師專業教學的轉化力、學生健康知識的理解力、及生活實踐行動力。



張貼校園情境海報



成立多元運動體能社團



老師課餘安排健康促進



後設省思檢討回饋

(六) 實施訪談

挑選兩位且願意接受訪談之科任教師及導師進行訪談，訪談地點為本校輔導室晤談室，該空間為一隱蔽的空間，採用午休或放學後時段進行訪談，讓教師在最接近放鬆的狀態下接受訪談，以提高訪談內容的可信度與效度。

## 參、研究結果

### 一、研究結果

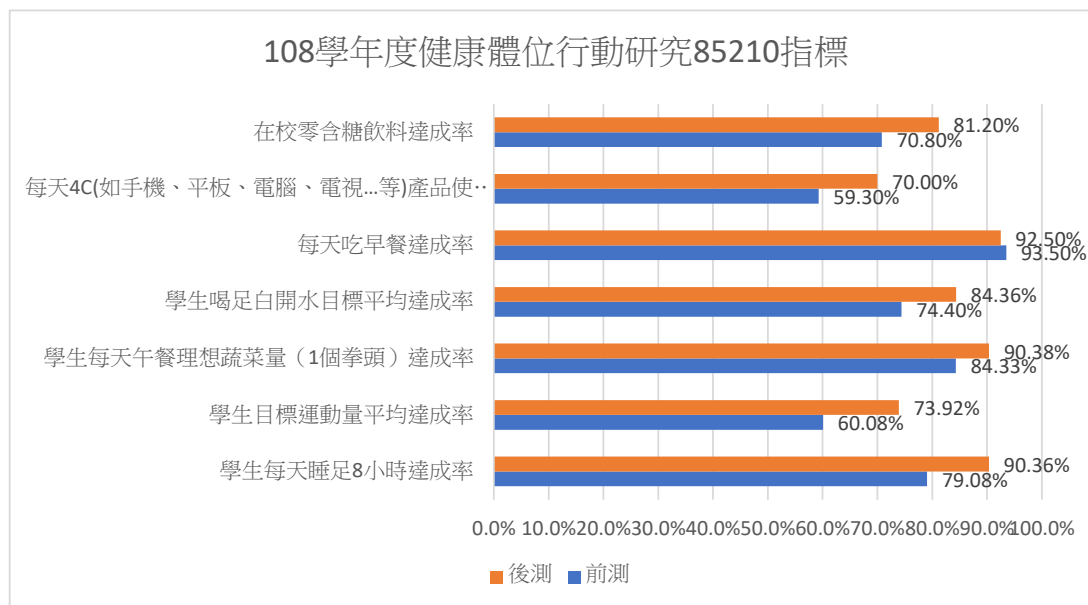


圖 3-1 108 學年度健康體位行動研究 85210 指標

表 3-1 新竹縣中興國小健康體位策略執行 106-108 學年度趨勢走向表

項目	健康體位策略執行 106-108 學年度趨勢走向表(%)			
	適中	過輕	過重	超重(肥胖)
106	58.8	7.3	14.4	19.5
107	60.7	5.8	14.1	19.3
108	61.1	5.9	14.0	19.0
改善幅度平均數	2.3	-1.4	-0.4	-0.5

## 肆、研究討論、結論與建議

### 一、討論

首先，從健康促進-「健康體位行動研究 85210 指標」(圖 3-1)之前測與後測的研究結果顯示，在相關策略實施後，相關指標有改善情形，這結果可與葉麗芳(2009)的研究概念雷同。學生在校零含糖飲料的達成率的進步幅度平均數是 10.4，這結果可以呼應賴韻如等(2008)的研究看法相仿。每天 4C 產品的達成率的進步幅度平均數是 10.7，學生喝足白開水目標平均達成率的進步幅度平均數是 8.96，學生每天午餐理想的蔬菜量達成率的進步幅度平均數是 6.05，這結果也與鍾健琅、謝偉倫、趙浩然(2017)的研究相似。學生目標運動量平均達成率的進步幅度平均數是 13.84，這部分與黃麗君(2014)的研究相似。學生每天睡足 8 小時達成率的進步幅度平均數是 11.28。本研究結果與吳軍葦(2013)的結果相似，透過課程教學對學生健康體位有正向提升的效果，也與黃珍(2013)的研究相仿，運用健康促進學校策略對學生的確有助於改善其健康體位。而每天吃早餐達成率的進步幅度平均數是-1%，這部分則有待進一步探討。可見學生有深入廣泛的認知態度與實作行動，的確可一步一腳印的提升健康體位的成效。

另外，再從學生真實學習的回饋來看，學生佑佑在「我的家庭健康全記錄」裡寫到健康體位的實際行為：*我需要改善的是健康體位 85210 的 0，改善內容是常喝白開水。*(附件二)

而羽岑則認為：*我需要改善健康體位的項目是 85210 的 2，改善內容是四電使用步超過 2 小時；放學後多陪弟弟玩，多教弟弟功課，多和父母聊聊在學校發生的事，少開電視。*(教學教案的附件六)

二年級丙班 8 號學生在「85210 寒假健康生活日記」學生寫到：*寒假我計畫的體能訓練項目是打羽毛球，我覺得打羽毛球愈來愈順手了，可以來回好多次。*(附件三)

老師的教學反省紀錄談到：以趣味性跳繩吸引學生參與，讓學生以愉快的心情學習各種跳繩技術。透過一些誘導練習設計，提高學生參與活動的積極性。…面對學生的進步，老師所給予的鼓勵、關懷、讚美和信任，是兒童最好的學習動力。當然，明確有效的指導語，指引兒童正確的學習，是教學中很重要的一環。  
(附件一)

家長的反應都支持與鼓勵，例如家長寫下鼓勵孩子參加 85210 活動的話：

多參加戶外活動享受陽光綠地，常運動增加體能提升免疫力。(附件二)

家長給孩子健康體位的貼小語：再忙再累也別忘了照顧自己的健康。(教學教案的附件六)

從以上學生、老師及家長的反應與回饋來看，學生懂得自己需要調整改善之處，老家也給予正向回饋鼓勵，家長也了解學校推動的健康體位的教學內容。

因此，從數據上顯示，透過健康促進融入學校本位課程，可以讓學生在學習中透過知識的理解、情願的態度、技能的練習，與實踐的行動，提升學生在健康體位上的素養。

其次，從近三年本校健康促進-「健康體位政策執行 106-108 學年度趨勢走向表」(表 3-1)來看，體重適中的改善幅度平均數 2.3，表示體重正常學生的狀況有逐年增加。體重過輕平均數-1.4，表示體重過輕學生的狀況有逐年減少。體重過重的改善幅度平均數-0.4，表示體重過重學生的狀況逐年減少，這研究結果與蔡慧美等(2018)的看法相似。體重超重的改善幅度平均數-0.5，表示體重超重學生的情形逐年減少。這從課程角度切入，長期看學校在健康體位的趨勢走向，看氛圍改變的研究的作法與黃文信(2013)的觀點部分雷同。可見，學校在健康促進的推動上持續發展努力不懈，尤其是體重過重與超重的學生，必須每一年的團隊地的陪伴、叮嚀與鼓勵，讓健促之愛一年傳一年，讓下一代主人翁健康成長發育。

## 二、結論

從健康促進-健康體位之前測與後測各項指標(圖 3-1)來看顯示皆有顯著差異，由此可見，學校介入「健康好知識」、「建美好飲食」、「健促好體能」、「健保好行動」3個月後，健康體位各項策略介入策略確實可以有效，除了「每天吃早餐達成率的進步幅度平均數是-1%」外，其他項目不但可提升學生大部分的各項平均達成率，且從量化與質性的研究中，可以了解學生在健康體位的知識、情意、技能及行為上均有達到本研究目的。

(一)將健康體位之「健康好知識」教學策略介入後，除了「每天吃早餐」有待繼續改善外，其餘均提高了學生在健康體位各項指標數據，表示學生能知行合一。

(二)將健康體位之「建美好飲食」教學策略介入後，提升了學生在健康體位上自主管理的情意，學生樂於配合落實，懂得多喝開水、要吃早餐、營養均衡吃蔬果。

(三)將「健促好體能」教學介入後，加強了學生在健康體位上自主管理的技能，喜歡多元化戶外運動，天天運動促健康，學生能挑戰自我，並實踐在日常生活中。

(四)將「健保好行動」教學策略介入後，深耕學生在健康體位與社區互動上的行動，學生樂於走入社區，懂得保護自己也是保護他人，並開展了學生網絡視野。

另外，針對未達標的項目即達標進步幅度不大的項目，其因素可以藉由了解學生未吃早餐的問題探討後，再從學校衛生政策「教育及生活」制定、課程教學以「問題導向式學習」與安排學校及社區之間關係連結與相互攜手合作，希望確實可以改善學生的健康體位的學習並提升健康體位各項成效，建議如下。

## 三、建議

學生健康體位自我管理觀念的形成並非短期間即能塑形，除了學校環境外，家庭成員也是影響其發展的重要關鍵。許多飲食和生活作息等習慣皆已在家庭養成，其時間有限，加之，學生在校用餐僅有午餐，作息時間也僅有週一至週五白天，若學生本生無法解決家庭困境，或家長不重視或因工作無法配合，那孩子沒吃早餐問題將會影響孩子的發育與成長，甚至影響其全人之發展。至於協助孩子「每天吃早餐」的建議如下：

- (一)了解學生家庭因素每天沒吃早餐的困境：先做家庭訪問，並提供有效性的協助，例如結合華夏基金會，提供早餐，或引進社區資源提供早餐。
- (二)加強課程教學讓學生瞭解每天吃早餐的重要性：安排問題導向式學習，於課程中教孩子製作簡易早餐，以便能因應家中單親或隔代的困境。
- (三)結合社區資源協助學生獲得均衡營養：建立好學校與社區關係，並請村長或里長亦協助該困難家庭，改善學生與家庭無法提供早餐的困境。

總之，以學校為基礎的健康促進計畫仍需透過學校、家長與學生三者互相配合，並以長期追蹤輔導與觀察，才能產生具體的成效，建議未來施作的學校，可以結合其他獎勵方式，以提高學生及家長持續的參與度。

## 伍、參考資料

黃麗君(2014)。新竹縣福龍國小不良體位改進之行動研究。未出版之碩士論文，國立新竹教育大學教育學系研究所，新竹市。

黃文信、陳美玲、鄭啟甫、周蜀娟、廖梨伶(2013)。健康體位自主管理 85210 對於國小五年級健康觀念之行動研究—以後港國小五年級為例研究。100 學年度教育部健康促進學校行動研究報告。

黃珍(2013)。健康促進學校策略對國中生健康體位影響之研究。未出版之碩士論文，國立臺中教育大學教育學系課程與教學研究所，台中市。

吳軍葦(2013)。健康體位教學策略成效之研究。未出版之碩士論文，國立新竹教育大學體育學系研究所，新竹市。

劉影梅、陳美燕、蔣立琦、簡莉盈、張博論、洪永泰(2007)。促進學生健康體位之全國性整合計畫經驗。護理雜誌，54(5)，30-36。

余坤煌(2011)。不同健康體位國中小學生在飲食及身體活動差異之研究。未出版之碩士論文，國立嘉義大學教育學系研究所，嘉義市。

鍾健琅、謝偉倫、趙浩然(2017)。探討健康生活自主管理與營養強化教育介入措施 對屏東仁愛國小 4.5.6 年級超重學童身體質量指數之影響。105 學年度健康促進學校行動研究報告  
[http://hpsar.hphe.ntnu.edu.tw/upload\\_files/SchoolReport1/20170801145045308000.pdf](http://hpsar.hphe.ntnu.edu.tw/upload_files/SchoolReport1/20170801145045308000.pdf)，檢索日期:109.04.06。

謝明玲 (2013)。搶救台灣胖小孩。天下雜誌，518。線上檢索日期：2017年4月8日。網址：<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5047893>

國民健康訪問調查網站 (2013)。2013 年「國民健康訪問調查」結果報告。線上檢索日期：2017 年 4 月 8 日。網址：  
[http://nhis.nhri.org.tw/files/2013NHIS\\_report.pdf](http://nhis.nhri.org.tw/files/2013NHIS_report.pdf)

教育部國民及學前教育署(2019)。2019 年 4 月 3 日，取自  
[https://www.k12ea.gov.tw/Tw/News/K12eaNewsDetail?filter=9F92BBB7\\_02514CB7BF06\\_82385FD996A0&id=98836a51\\_67cb\\_4f15\\_a67a\\_1b6f25f7ec88](https://www.k12ea.gov.tw/Tw/News/K12eaNewsDetail?filter=9F92BBB7_02514CB7BF06_82385FD996A0&id=98836a51_67cb_4f15_a67a_1b6f25f7ec88)



### 附件一：導師教學省思

跳出健康、跳出快樂，結合校本與體育跨領域設計了適合小一的跳繩活動。內容有：跳繩文化視角、快樂有效的練習方法、簡單技術配合、規則簡介等方面，主要是通過跳繩教學與活動，以趣味性跳繩吸引學生參與，讓學生以愉快的心情學習各種跳繩技術。透過一些誘導練習設計，提高學生參與活動的積極性。跳繩能培養兒童的敏捷性及協調性，也增強兒童肌力，可作為日後其他運動技能的學習基礎。

教學過程中從徒手轉動手腕、雙手握繩甩動、徒手跳甩、一直到雙手握繩試跳，同學們在課間與課後做練習，孩子們始終保持着高昂的鬥志，而且學習興趣越來越濃厚，學練積極性也是越來越高。教學效果也是比較理想的。練習過程中，學生每天進行跳繩次數並記錄看著自己跳繩次數越來越多再和同學分享自己進步的成果。一些基礎好的學生很快就完成老師設計的目標。為了保持學生的練習興趣，讓學生當小老師教不會的同學，同儕透過模仿、練習教學相長也增加與他人合作互動的經驗。另一方面也引導學生學習花樣跳繩，鼓勵能與他人合作共同創作，每當發現學生有所進步或創作，老師都會適時給予表揚以提高學生對跳繩的興趣。

面對學生的進步，老師所給予的鼓勵、關懷、讚美和信任，是兒童最好的學習動力。當然，明確有效的指導語，指引兒童正確的學習，是教學中很重要的一環。

附件二 我的健康家庭全紀錄掃描檔

### 我的健康家庭全紀錄

親愛的同學們，我們都知道沒有了健康，就沒有彩色的人生。然而，彩色人生 = 規律的運動習慣 + 營養均衡的飲食 + 良好的生活習慣。在高年級階段的你，是不是發現身體正悄悄的在變化呢？不只是長高，也可能長了一點肉了，為了未來有更多多姿多彩的生活，現在就利用健康課與在學校學到的知識落實在生活中，讓我們一起動起來，為我們的健康負責。老師也希望你把學校的健康口訣，帶回家和家人一起實作，成為一生的好習慣。

I. 我的 85210 標語

8 每天睡滿了8小時。

5 每天至少吃5種蔬菜。

2 每天吃2份水果，每天吃2份全穀。

1 每天自製飯3碗，一餐量約是310公克。

0 每天喝到1500~2000ml的水。

KID 25

II. 我和家人的約定：

日期	8		5		2		1		0	
對象	學生	家長	學生	家長	學生	家長	學生	家長	學生	家長
5/7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/9	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

GO!GO!GO!  
為自己和家人加分吧！

III. 我的改善或是助人計畫：

我已經成為健康小達人了，我能和大家分享如何達成 85210 的小訣竅。

我須要改善的項目(85210)：1. \_\_\_\_\_  
改善內容：一天至少自製飯 30分鐘以上。

IV. 請家長寫下給孩子加油的話，與自己參與 85210 活的感想，這樣孩子能更有活力，讓我們和孩子一起健康生活，擁有彩色人生。

家長的話：美中不足之處為下課無法出去活動，若課業與休息時間能區分明確較好。

### 我的健康家庭全紀錄

親愛的同學們，我們都知道沒有了健康，就沒有彩色的人生。然而，彩色人生 = 規律的運動習慣 + 營養均衡的飲食 + 良好的生活習慣。在高年級階段的你，是不是發現身體正悄悄的在變化呢？不只是長高，也可能長了一點肉了，為了未來有更多多姿多彩的生活，現在就利用健康課與在學校學到的知識落實在生活中，讓我們一起動起來，為我們的健康負責。老師也希望你把學校的健康口訣，帶回家和家人一起實作，成為一生的好習慣。

I. 我的 85210 標語

8 睡滿8小時。

5 吃5種蔬菜。

2 每天吃2份水果，每天吃2份全穀。

1 每天自製飯3碗，一餐量約是310公克。

0 每天喝到1500~2000ml的水。

KID 25

II. 我和家人的約定：

日期	8		5		2		1		0	
對象	學生	家長	學生	家長	學生	家長	學生	家長	學生	家長
5/7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/9	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

GO!GO!GO!  
為自己和家人加分吧！

III. 我的改善或是助人計畫：

我已經成為健康小達人了，我能和大家分享如何達成 85210 的小訣竅。

我須要改善的項目(85210)：85210 的 0  
改善內容：常喝白開水。

IV. 請家長寫下給孩子加油的話，與自己參與 85210 活的感想，這樣孩子能更有活力，讓我們和孩子一起健康生活，擁有彩色人生。

家長的話：孩子戶外活動喜愛得不得了，學運會，增加課餘活動時間及增加。

**跳繩訓練方法**

先試在原地「雙腳」跳繩的動作。  
 接下來練習手的部份，雙手在兩旁平舉，由上往下劃時(做圓圈的動作)，雙腳就跳起，多練習幾次，自然會習慣這種動作！  
 以上是空手→拿軟跳繩用具，等手腳適應後，就可以加上跳繩用具了！  
 搖繩起跳時，首先要將跳繩放在腳的後面，然後要跳進的地方；就是當跳繩繞到腳前面的時候，再把雙腳跳進繩子前面。  
 先在雙手握住跳繩的兩端，將跳繩放在腳的後面，雙手向前轉，雙腳子往前，快經過腳時再把雙腳跳起來，這樣就完成了「一下」。  
 在這練習中，要注意的地方就是繩子往前的時間和腳跳起來的時間要配合好，才能跳得多。  
 「跳繩可以訓練大腦、眼睛、手和腳的協調」，所以學習者，都很認真學習跳繩的方法。

**跳繩訓練原則**

跳繩每分鐘能跳 150 次以上就算很快了，普通的情況一分鐘能跳 120 次~130 次，最重要的還是配合自己的體力量做合理的練習。  
 初期的程度每晚 50 次後休息 2 分鐘，然後再跳 50 次，如此反覆三次，每天早晚共練習兩次(共跳 300 次)。  
 熟練了之後，每晚 100 次休息 3 分鐘，然後再跳 100 次休息 3 分鐘，再跳 100 次，以這種方式在每天早晚各跳兩次(合計 600 次)。  
 再進一步進行時，連續跳 200 次之後休息 5 分鐘，然後再跳 200 次，每天早晚共練習兩次(合計 800 次)，即使再動量的練習，也要達到這樣程度(人體體格壯) 3、4 個月的功夫。  
 這次希望，希望你以方便的跳繩運動為主，每天至少在家連續跳繩 300 下，達到強壯體魄的目的。

# 中興國小 108 學年度 寒假健康生活日記



活潑、健康、有活力是快樂的泉源。  
 天天 85210，  
 讓我們一起健康快樂，長高變聰明。

班級: 二年丙班  
 座號: 10  
 姓名: \_\_\_\_\_

親愛的「小朋友」:  
 快樂的「寒假生活」中，你「是否」一樣「過得充實而有意義」呢? 這次學校特別「指定」一項「健康的「寒假」作業」，就是「85210」跟「跳繩」。跳繩是「一種」方便「簡單」的「有氧運動」，希望「每天」至少「在家」跳「跳繩」，可以「依照」後面「的」「跳繩「訓練原則」」作為「自我」的「練習」，當然，除了「跳繩」以外，你「還」可以「再」多「安排」其他的「體能」練習，達到「健康」過「過」的「精神」，加油哦!

8	睡滿8小時	小學生，要做到的「四少於」，每天使用的3C產品最多一小時。
5	天天五蔬果	
2	四電少於二	★現在要運動 80 分鐘，其中 30 分鐘不同斷哦。
1	天天運動30分	
0	喝足白開水拒絕垃圾食物	

寒假健康體能訓練計畫表

1. 我的身高: 125 cm 體重: 22 kg

2. 我的 BMI 是: 19.5 (BMI = 體重 ÷ 身高²)

3. BMI 是  良好  需要少吃多動囉!  太輕啦!

4. 寒假我計畫的體能訓練項目是:  
 (1) 打羽毛球 (2) 桌球

5. 訓練時段:  早上  下午  晚上

6. 訓練時間:  20-30 分鐘  30-50 分鐘  60 分鐘以上

7. 給自己的鼓勵的話:  
 我覺得打羽毛球越來越上手了,可以來用好幾次。

見證人簽名: 吳佳盛



第3課 群思小組——有邁進一步的成就。

家長姓名	日期	家長姓名		日期	家長姓名	日期	家長姓名	日期	家長姓名
		家長	家長						
卓信庭	109年11月6日	卓信庭	109年11月6日	卓信庭	109年11月6日	卓信庭	109年11月6日	卓信庭	109年11月6日
卓信庭	109年11月13日	卓信庭	109年11月13日	卓信庭	109年11月13日	卓信庭	109年11月13日	卓信庭	109年11月13日
卓信庭	109年11月20日	卓信庭	109年11月20日	卓信庭	109年11月20日	卓信庭	109年11月20日	卓信庭	109年11月20日

本人難以參加人與他人之行，且極力參與自己及他的精神，願與他人共同成長及進步之大任，願與他人共同成長及進步之大任。

第1課 群思小組——群行群，說好話，做好事。

家長姓名	日期	家長姓名		日期	家長姓名	日期	家長姓名	日期	家長姓名
		家長	家長						
卓信庭	109年11月7日	卓信庭	109年11月7日	卓信庭	109年11月7日	卓信庭	109年11月7日	卓信庭	109年11月7日
卓信庭	109年11月14日	卓信庭	109年11月14日	卓信庭	109年11月14日	卓信庭	109年11月14日	卓信庭	109年11月14日
卓信庭	109年11月21日	卓信庭	109年11月21日	卓信庭	109年11月21日	卓信庭	109年11月21日	卓信庭	109年11月21日

如何讓小朋友9歲以上上課課業，培養良好且習慣的閱讀習慣，讓學生生活更豐富，讓學生生活更豐富。

第2課 群思小組——Say hello to him for me.請代我的佳節問候。

家長姓名	日期	家長姓名		日期	家長姓名	日期	家長姓名	日期	家長姓名
		家長	家長						
卓信庭	109年11月20日	卓信庭	109年11月20日	卓信庭	109年11月20日	卓信庭	109年11月20日	卓信庭	109年11月20日
卓信庭	109年11月27日	卓信庭	109年11月27日	卓信庭	109年11月27日	卓信庭	109年11月27日	卓信庭	109年11月27日
卓信庭	109年12月4日	卓信庭	109年12月4日	卓信庭	109年12月4日	卓信庭	109年12月4日	卓信庭	109年12月4日

如何讓小朋友9歲以上上課課業，培養良好且習慣的閱讀習慣，讓學生生活更豐富，讓學生生活更豐富。

第3課 消耗100卡路里的活動

活動名稱	時間	消耗熱量
游泳	30分鐘	350大卡
快走	30分鐘	200大卡
慢跑	30分鐘	300大卡
打籃球	30分鐘	250大卡
打排球	30分鐘	250大卡
打羽毛球	30分鐘	250大卡
打桌球	30分鐘	250大卡
打乒乓球	30分鐘	250大卡

第2課 跳繩的好處

跳繩的好處
1. 提高心肺功能：跳繩時，心肺系統不斷地供氧，使血液循環加速，促進新陳代謝。
2. 消耗脂肪：跳繩時，身體消耗大量的脂肪，有助於減肥。
3. 增強骨骼：跳繩時，腳部不斷地承受衝擊，有助於增強骨骼強度。
4. 提高協調性：跳繩時，需要身體各部分的協調配合，有助於提高身體的協調性。
5. 改善睡眠：跳繩後，身體會感到疲勞，有助於改善睡眠。

第1課 減少100卡路里的飲食

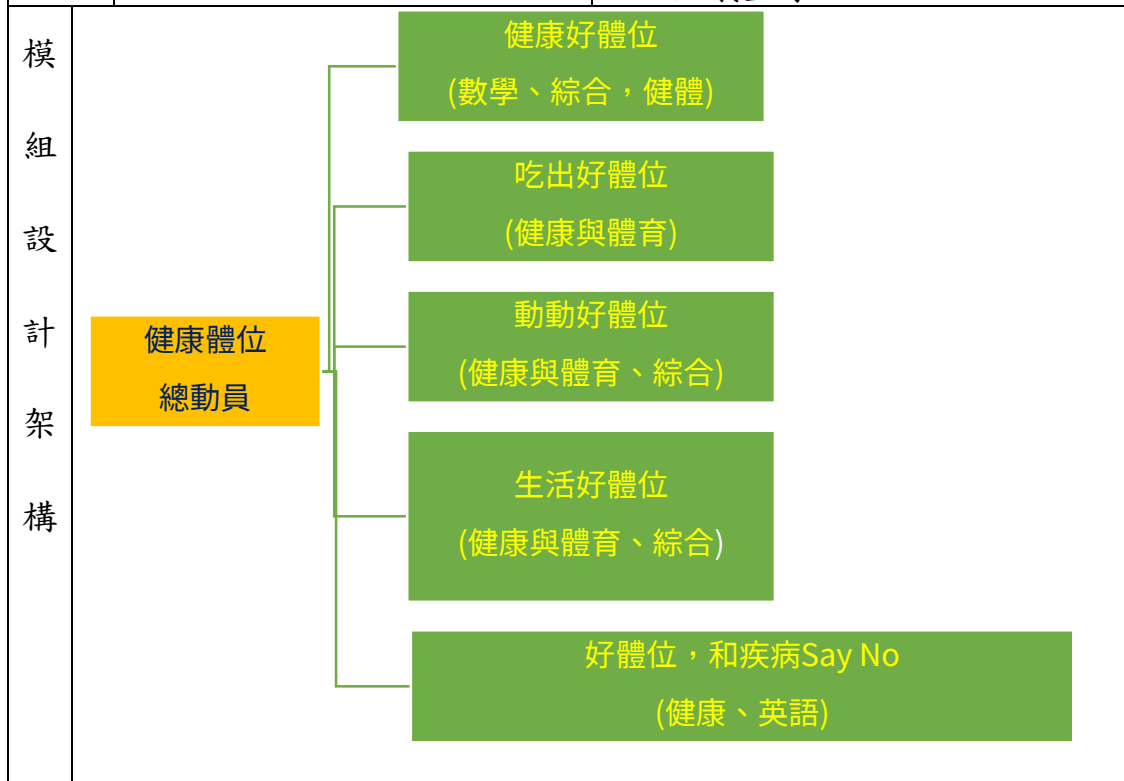
飲食名稱	份數	減少熱量
白米飯	1碗	100大卡
麵食	1碗	100大卡
麵包	1個	100大卡
餅乾	1包	100大卡
糖果	1包	100大卡
薯片	1包	100大卡

附件四 健康教育教學活動結合各領域之單元教學活動教案






(一) 健康課堂教學:健康體位教學模組活動設計




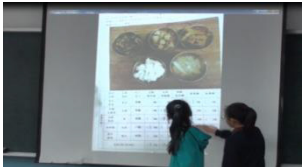


教學計畫	
設計理念	<p>為了鼓勵學生養成健康的飲食、休閒、運動行為與鍛鍊改善自己的健康體位，也能在與家人互動中影響家庭、社區與環境，以達到全人健康的目的，因此組成健康體位教學模組團隊設計主題探究課程，並配合國教署生活技能融入健康體位教學設計本教材模組。我們認為以生活技能為教學策略，營造學生自動改變的歷程，激發學生學習的動機及建立正確價值觀；藉由與生活經驗相連結之教學活動，學生自然能夠連結生活情境，進行問題解決；增加自身成功的經驗，</p> <p>建立健康體位相關的生活型態，然後徹底執行，最後達成我們健康促進推動健康體位的目標。</p>
核心素養	<p>健體：EA1、EA2、EA3、EB1、EB3.EC2、EB3</p> <p>綜合：EA1、EA2</p> <p>英語：EA2，EB1 EC2</p>
學習重點	學習表現
	學習內容
	<p>健體</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>綜合</p> <p>1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。</p> <p>1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p> <p>英語</p> <p>5-III-3 能聽懂、讀懂國小階</p>
	<p>健體</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p> <p>綜合</p> <p>Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。</p> <p>Ab-III-2 自我管理策略。</p> <p>英語</p> <p>B 溝通功能 B-III-2 國小階段所學字詞及句型的生活溝通。</p>

	段基本字詞及句型，並使用於簡易日常溝通。 6-III-7 樂於參與有助提升英語能力的活動(如英語營、歌唱、朗讀、說故事、讀者劇場等活動)。	
生活技能	適應和自我管理能力(人與自己)	1. 自我覺察 2. 抗壓能力 3. 情緒調適 4. 自我管理與監控
	溝通與人際交往能力(人與他人)	5. 自我肯定 6. 同理心 7. 人際溝通 8. 有效拒絕
	決策與批判思維能力(人與社會)	9. 批判性思考 10. 解決問題 11. 做決定 12. 目標設定 13. 倡議宣導




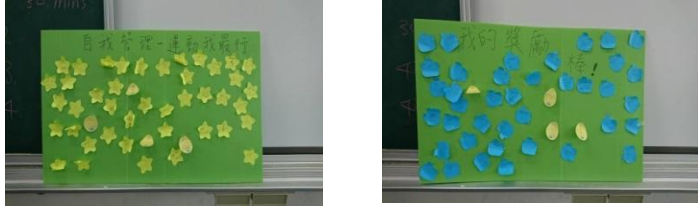



活動主題	活動流程	學習評量	生活技能
活動一： 健康好體位	一、利用教師自編簡報引導學生體位概念： 1. 怎麼的體位是健康體位？ 2. 你滿意自己的體型嘛？	口頭評量	自我覺察

	 <p>什麼樣的身體是「好身體」</p> <p>什麼樣的身體是「好身體」</p> <p>◆ 對自己的身材體型看法如何? 滿意? Good 不幸著? Oh! My Good! ◆ 同學對你身材體型看法又如何?</p> <p>請三位同學看看你,找出你的體型</p> <p>二、發下體型表,讓學生互相檢視彼此的體位:</p>   <p>三、算算 BMI,對照表格,確認自己的體位:</p>   <p>四、說一說自己的體位,並認識體位不良所帶來的影響。</p> <p>五、學生了解自己的體位後,教師提問:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 還沒有計算 BMI 時,我覺得我的身材如何?</li> <li>2. 算了 BMI 後,我知道我的身材如何?</li> <li>3. 你在答 1. 答 2 有沒有不一樣?</li> <li>4. 現在說說看你對自己的身材體型看法如何?</li> </ol> <p>六、85210 健康守則,你我一起來。</p> <p>教師發下守護健康 85210 每日做學習單,一星期養成健康生活好習慣。</p>	<p>學習單 (附件一)</p> <p>口頭評量</p> <p>學習單 (附件二)</p>	<p>人際溝通 力 自我管理 與監控</p> <p>自我管理 與監控</p>
--	---	---	--

<p>活動二： 吃出好體位</p>	<p>一、教師示範利用課本「學童每日飲食指南」分析學校營養午餐的食物類別及份量。</p> <p>二、教師發下「小小營養師」學習單。</p>   <p>三、各組按照學習單上的內容分析食物含有哪些六大類食物，引導學生對照三~六年級食物建議攝取份數檢視菜單。</p>  <p style="text-align: center;">~六年級食物建議攝取份數</p> <p>四、各組分析時教師須在台下走動並適時指導學生。</p> <p>五、推派一位學生上台分享該組討論之內容。</p>   <p>六、每組分享完後馬上提問學生：「這餐的六大類食物均不均衡？還缺少那些六大類食物？」各組分享時，需使用實物投影機並在最後一分鐘提醒報告者。</p> <p>七、教師發下「我的飲食紀錄」學習單(附件四)。</p>	<p>學習單(附件三)</p> <p>口頭評量</p> <p>學習單</p>	<p>批判性思考</p> <p>批判性思考</p> <p>自我管理與監控</p>
<p>活動三： 動動好體位</p>	<p>一、透過健康大補帖，0.X 選邊站：學生回答簡報問題來澄清對健康的概念。</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上學活動量已經夠多了，放學後就應該多休息才對。</li> <li>2. 活躍的動態生活可以有減小罹患疾病的危險因子。</li> <li>3. 動動ABC中的A，代表到目前為止還沒打算要規律地進行身體活動。</li> <li>4. 費力的活動不應該讓你感到很累，反而可以一邊活動、一邊跟別人輕鬆說話才是正確的。</li> <li>5. 每天要有中等費力以上的身體活動60分鐘。</li> </ol>  <p>二、教師引導學生，讓學生分享自己常做的運動有哪些？運動後的感覺？</p>	<p>口頭評量</p>	<p>批判性思考</p>



	  <p>三、教師引導學生身體規律活動，每天做中等費力以上的身體活動，有助長高、消耗能量，幫助健康體位。</p> <p>四、教師引導學生如何做到規律活動，以簡報說明自我監督管理技能 5 步驟。</p>  <p>五、學生思考如何達成身體動目標行動，並給自己達到目標的獎勵寫下來貼在身體活力我最讚的板子上，並請同學分享，約定一個月後見證規律運動的成果。</p>  <p>六、讓學生在生活中落實規律規身體活動的健康行動，並請家長做見證人，陪伴孩子並給予鼓勵(附件五)。</p>	<p>多元評量</p> <p>學習單</p>	<p>人際溝通</p> <p>做決定</p> <p>目標設定</p> <p>自我管理與監控</p>
<p>活動四： 生活好體位</p>	<p>一、對活動一的學習單提出反思。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說一說，建立 85210 習慣對你來說是容易的一件事嗎？</li> <li>2. 怎麼做到的？若無法做到，問題在哪裡？</li> <li>3. 為自己的健康負責，找出問題，解決問題。</li> </ol> <p>二、多元文化飲食面面觀。</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不同民族有不同的飲食文化，和大家分享每個人不同的三餐。</li> <li>2. 配合飲食紅綠燈圖表，檢視家裡的飲食，有符合健康的標準嘛？</li> <li>3. 我們怎麼改變飲食習慣，並也為家人做好健康把關。</li> </ol>	<p>口頭評量</p> <p>口頭評量</p> <p>學習單(附件六)</p> <p>口頭評量</p> <p>學習單</p>	<p>自我肯定</p> <p>人際溝通</p> <p>批判性思考</p> <p>解決問題</p> <p>倡議宣導</p>

	<p>4. 進行健康體位家庭全紀錄：請學生邀請家人一起做85210 健康守則。</p>	(附件七)	
<p>活動五： 好體位，和疾病 Say No</p>	<p>一、 利用小白板複習課本疾病單字： Cold, fever, headache, stomachache, toothache, runny nose, sore throat</p>  <p>二、 Role play: 分組別想出病人就醫的對話內容寫在白板上，各組發表於黑板上，讓學生 2 人一組進行角色扮演，一個當醫生，一個當病人，以角色扮演的方式呈現。 由劇情中，學生知道如何面對疾病和做好身體健康守則。</p>    <p>(二)設計一張超酷炫的預防疾病海報： 發下預防疾病海報學習單(附件八)，引導學生做哪些事情能預防疾病，並於課堂上分享作品(附件九)。</p>	<p>口頭評量</p> <p>多元評量</p> <p>學習單</p>	<p>情緒調適</p> <p>解決問題</p> <p>做決定</p> <p>倡議宣導</p>

教學教案附件一 我的完美體態

145公分 30公斤  
座號: 11

姓名: 張 聖 易

45% 40% 35% 30% 25% 20% 15%

35% 30% 25% 20% 15% 8%

本人

以21車干估

徐佳怡

座號: 15

姓名: 陳 巧 涵

45% 40% 35% 30% 25% 20% 15%

35% 30% 25% 20% 15% 12% 8%

本人

陳巧涵

張

### 中興國小 107 年度活力健康記錄表

班級 甲 姓名: 琮翔 身高: 143.8 體重: 29.1 BMI: 13.2  
 樂活營結束後身高: \_\_\_\_\_ 體重: \_\_\_\_\_ BMI: \_\_\_\_\_

日期	8	5	2	1	0	心情	體重	家長簽名
	睡滿8小時	天天5蔬果	四電(電視、電動、電腦、電話)少於2小時	1天運動達30分鐘以上	不喝含糖飲料(多喝白開水)			
4/8	X	0	X	0	0	😊	29.1	王連民 王連民
4/9	0	0	X	0	0	😊		
4/10	0	0	X	0	X	😊		
4/11	X	0	X	X	0	😊		
4/12	X	0	X	0	0	😊		
4/13	X	0	X	0	0	😊		
4/14	X	0	X	0	X	😊		
4/15	X	0	X	X	0	😊	30.2	王連民
4/16	0	0	0	X	0	😊		
4/17	X	0	0	X	0	😊		
4/18	0	0	0	X	0	😊		
4/19	X	0	X	0	0	😊		
4/20	X	0	X	0	0	😊		
4/21	X	0	X	0	0	😊		
4/22	X	0	X	0	0	😊	30.2	王連民
4/23	X	0	X	0	0	😊		
4/24	X	0	X	0	0	😊		
4/25	X	0	X	0	0	😊		
4/26	X	0	0	0	0	😊		
4/27	X	0	0	0	X	😊		
4/28	X	0	X	0	0	😊		
4/29	X	0	0	X	0	😊		

- 1.做到的打V      2.心情可用😊☹️表示      3.身高於五月活動結束前量測  
 4.體重一星期量測一次      5.活動結束，請將紀錄表繳回學務處。

教學教案附件三

以下是學校的營養午餐菜色，想想看，它們主要含有  
 哪些六大類食物？並參考課本 76 頁的「學童每日飲食  
 指南」把份量填入（ ）中。

四年甲班 第 \_\_\_\_\_ 組

成員：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_



營養午餐	菜色名稱	主要食材	吃了多少	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂(堅果)類
	時令青菜	花椰菜	一碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	食物中皆含油脂(共一份)
	麻油雞	雞腿肉	半隻	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
	紅燒冬瓜	冬瓜	半碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
	燕麥飯	白米 燕麥	一碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
	筍香排骨湯	筍片	半碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
	低脂鮮乳	鮮乳	240c.c	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
	合計(份/杯/碗)				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份

以下是學校的營養午餐菜色，想想看，它們**主要**含有哪些六大類食物？並參考課本 76 頁的「學童每日飲食指南」把份量填入( )中。

四年甲班 第\_\_\_\_\_組

成員：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_



	菜色名稱	主要食材	吃了多少	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂(堅果)類
營養午餐	時令青菜	鵝白菜	半碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	食物中皆含油脂 (一份) (共)
	家常豆腐	豆腐	半盒	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
	醋溜魚片	魚	半尾	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
	蘿蔔排骨湯	紅、白蘿蔔	半碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
	紫米飯	紫米	一碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
	合計(份/杯/碗)			( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	一份

以下是學校的營養午餐菜色，想想看，它們主要含有哪些六大類食物？並參考課本 76 頁的「學童每日飲食指南」把份量填入( )中。

四年甲班 第\_\_\_\_\_組

成員：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_



營養午餐	菜色名稱	主要食材	吃了多少	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂(堅果)類
	薑汁燒肉	豬肉片	半碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	(共 脂 含 油)
時令青菜	鵝白菜	半碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份		
塔香海茸	海茸	半碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份		
紫米飯	紫米	一碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份		
鮮蔬湯	高麗菜	半碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份		
水果	橘子	一個	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份		
合計(份/杯/碗)				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	一份

以下是學校的營養午餐菜色，想想看，它們主要含有哪些六大類食物？並參考課本 76 頁的「學童每日飲食指南」把份量填入( )中。

四年甲班 第\_\_\_\_\_組

成員：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_



營養午餐	菜色名稱	主要食材	吃了多少	全穀根莖類	56 豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂(堅果)類
	時令青菜	萵苣	半碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	食物中皆含油脂(共一份)
	砂鍋豆腐煲	豆腐	半盒	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
	豆豉蒸魚	魚	半尾	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
	白米飯	白米	一碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
	筍片雞湯	筍片	半碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
	合計(份/杯/碗)			( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	



以下是學校的營養午餐菜色，想想看，它們**主要**含有哪些六大類食物？並參考課本 76 頁的「學童每日飲食指南」把份量填入( )中。

四年甲班 第\_\_\_\_\_組

成員：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_



營養午餐	菜色名稱	主要食材	吃了多少	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂(堅果)類
	黑胡椒豬柳	豬肉	半碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	食物中皆含油脂(共一份)
		豆芽菜	半碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
	時令青菜	油菜	半碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
	豆乾高麗	豆乾高麗菜	片半碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
	芝麻飯	白米芝麻	一碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
	綠豆燕麥湯	綠豆燕麥	一碗	( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
合計(份/杯/碗)				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	一份

記錄自己一天當中的飲食，可參考課本 76 頁「學童飲食指南」的份量單位在( )內填入數字，並請家長一起檢視六大類食物是否均衡攝取。

四年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號\_\_\_\_\_

紀錄日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 星期\_\_\_\_\_

	食物名稱	主要食材	份量	全穀 根莖類	豆魚 肉蛋類	低脂 乳品類	蔬菜類	水果類	油脂 (堅果)類
範例	白米飯	白米	一碗	(1)碗	( )份	( )杯	( )份		
早餐				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	食物皆含油脂共( )份 堅果( )份
				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
中餐				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	食物皆含油脂類共( )份 堅果( )份
				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
晚餐				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	食物中皆含油脂共( )份 堅果( )份
				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	
份量合計				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	油脂( )份 堅果( )份
我的飲食均衡嗎?				<input type="checkbox"/> 有 <sup>59</sup>	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 有
沒有，還缺少了...				( )碗	( )份	( )杯	( )份	( )份	油脂( )份 堅果( )份



### 我的身體活動宣言 健康目標



每天進行中等費力以上身體活動運動 60 分鐘

我要達到規律身體活動的目標行動是...

達到目標時，給自己的獎勵是...

\_\_\_\_\_

### 2 星期活動紀錄

/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/

**親愛的家長，請給孩子鼓勵的話、加加油：**



## 健康多元文化活動親子學習單

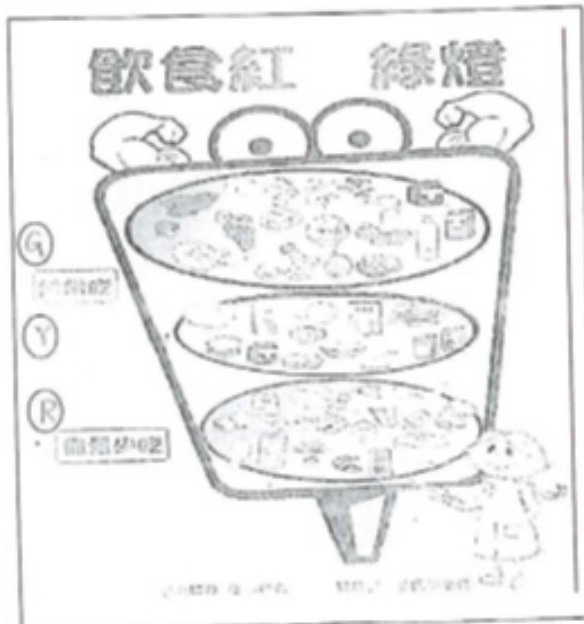
班級：五丁 座號：24 姓名：蕭珮岑

爸爸國籍：台灣

媽媽國籍：台灣

(爸爸 媽媽)的國家                      習慣吃的三餐內容：

	主食	配菜	水果	飲品
早餐	土司	<del>                    </del>	<del>                    </del>	牛奶
午餐	白飯	青菜	<del>                    </del>	湯
晚餐	白飯	高麗菜	蘋果	湯
點心	杯子蛋糕	<del>                    </del>	<del>                    </del>	果汁



家長及孩子一起數一數以上三餐食物在紅黃綠燈區的分數有幾分？  
(綠燈多一些，紅燈少一點，健康才滿點)

G 得分：9

Y 得分：2

R 得分：0

◎我的(爸爸 媽媽)最拿手的家鄉料理：

# 我的健康家庭全紀錄



親愛的同學們，我們都知道沒有了健康，就沒有彩色的人生。然而，彩色人生 = 規律的運動習慣 + 營養均衡的飲食 + 良好的生活習慣。在高年級階段的你，是不是發現身體正情情的在變化呢？不只是長高、也可能長了一點肉了，為了未來有更多彩多姿的生活，現在就利用健康課與在學校學到的知識落實在生活中，讓我們一起動起來，為我們的健康負責。老師也希望你把學校的健康口訣，帶回家和家人一起實作，成為一生的好習慣。

## I. 我的 85210 標語

- ⑧ 每天睡足 8 小時。
- ⑤ 天天 5 蔬果。
- ② 四電使用不超過 2 小時。
- ① 天天運動 1 小時。
- ① 多喝 0 含糖的白開水。



## II. 我和家人的約定：

日期	8		5		2		1		0	
對象	學生	家長	學生	家長	學生	家長	學生	家長	學生	家長
5/7	✓	✓	✓		✓			✓	✓	
5/8	✓		✓	✓			✓	✓	✓	
5/9	✓	✓				✓		✓	✓	
5/10	✓		✓	✓			✓	✓	✓	
5/11	✓						✓	✓		
85210 則	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
為自己和家人對分吧!	一 起 做	一 起 做	一 起 做	一 起 做	一 起 做	一 起 做	一 起 做	一 起 做	一 起 做	一 起 做

## III. 我的改善或助人計畫：

- 我已經成為健康小達人了，我能和大家分享如何達成 85210 的小訣竅。
  - 我須要改善的項目(85210)：85210 之中的 2  
改善內容：四電使用不超過 2 小時，少看電視，多和同學聊學校學習的喜悅，少開電視。
- II. 請家長寫下給孩子加油的話，與自己參與 85210 活的感想，這樣孩子能更有活力，讓我們和孩子一起健康生活，擁有彩色人生。

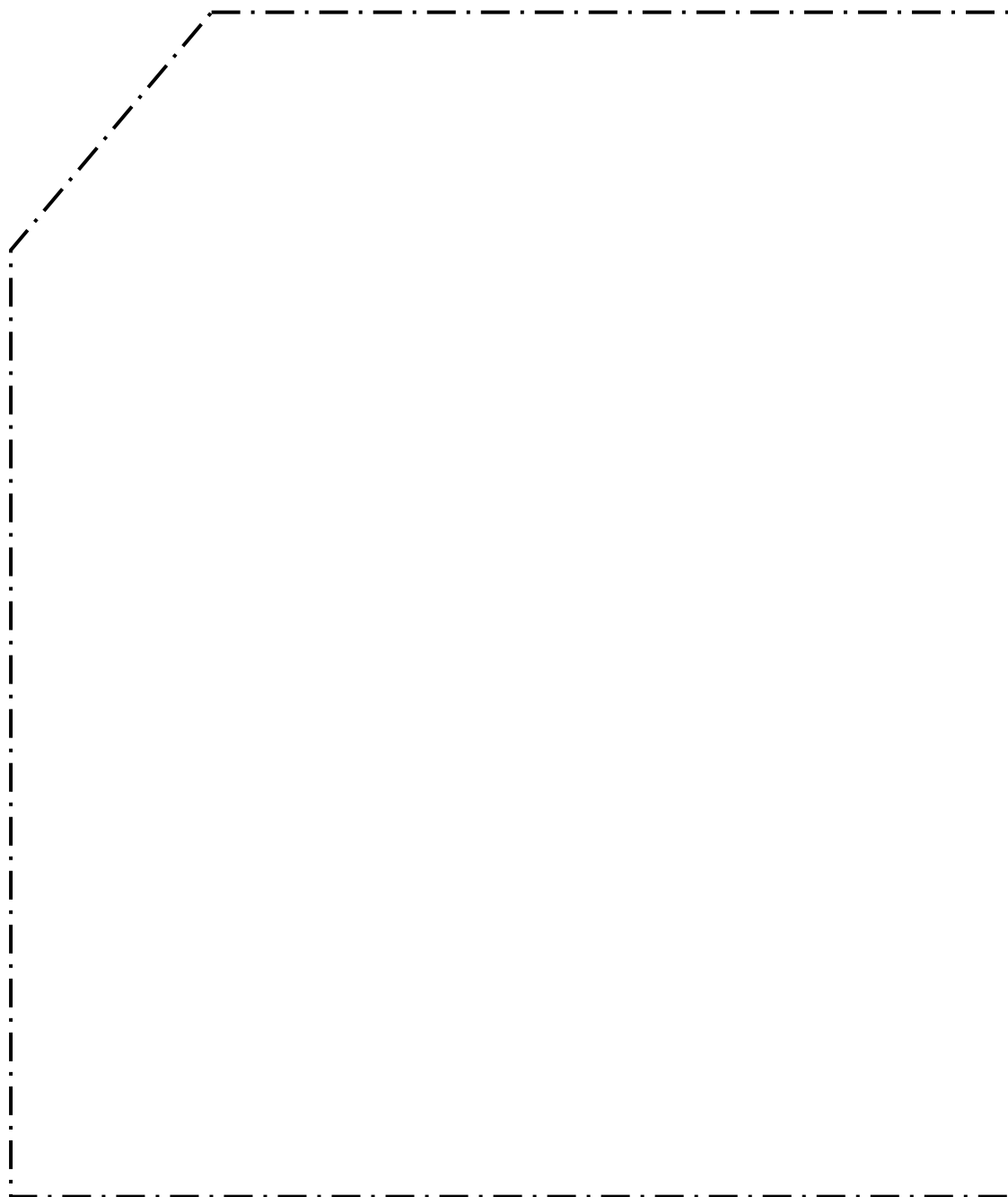
家長的話：再忙再累，也別忘了照顧自己的健康。

新竹縣中興國小 108 年 6 年級英語學習單 Unit 3

Class\_\_\_\_\_ No.\_\_\_\_\_ Name\_\_\_\_\_

## Poster: A healthy body

請設計一張超酷炫的預防疾病宣導海報吧！





# Poster: A healthy body

Super!

請設計一張超酷炫的預防疾病宣傳海報吧!

You can

Do you have a cold?

Wash your hands

You can do these things to prevent colds.

Enough rest

Access to public places wearing masks

Nutritional balance

Cold

Class 六甲 No. 5 Name 林奕妤



### Poster: A healthy body

請設計一張跟健康的預防疾病宣傳海報吧！

Nine

Do you have a flu?

give an injection.

wash your hands. wear mask.

take a rest. take some medicine.

drink some water.

You will recover quickly!

Class 六甲 No. 20 Name 謝平輝/Niko



### Poster: A healthy body

請設計一張跟健康的預防疾病宣傳海報吧！

Good

You can

See a doctor

exercise more

massage

take medicine

Rest more

Little night

What should I do if I have a headache?