

教育部國民及學前教育署
111 學年度健康促進學校輔導計畫
「前後測成效評價」成果報告

研究題目：健康密碼 85110 介入對學童
健康體位之影響-以西門國小為例



研究機構：高雄市內門區西門國民小學

研究人員：蔡婉珍護理師、柯岱佑主任、溫文正主任、

胡立人老師、王宏彰校長

指導者：羅凱暘教授

中華民國 112 年 4 月 13 日

行動研究策略與成效摘要表

研究對象	一到六年級共六班	人數	26人(男:16 女:10)
執行策略摘要	<ol style="list-style-type: none"> 1. 善用課間活動時間，每個月安排不同運動及器材(跳繩、毬子、飛盤、三角錐、梯繩、羽球拍、呼拉圈、籃球)，規劃相關的遊戲及競賽，快樂的達成持續戶外運動的目的。 2. 利用班親會、運動會、學生朝會、週三教師增能研習辦理健康體位 85110 增能講座，如：蔬果 579 營養教育、癌症關懷基金會小樂活健康講座.....等。 3. 安排各式活動，如：健康促進標語競賽、聖誕節暨健康促進活動、第二屆蔬果杯路跑活動、參與校園健康促進小主播的拍攝、辦理健康促進偏鄉嘉年華計畫暨兒童節闖關活動。 4. 辦理健康促進藝文活動-作文。 5. 健康環境佈置由美術老師設計 85110 衛教海報，張貼於公佈欄及校網；另透過校刊發行，宣達學校健康促進議題及重要性。 6. 製作西門國小健康促進週記本(武-神明繪卷)，讓孩子及家長可以在家及寒假期間共同檢視及調整自己的健康生活行為，督促持續養成良好健康習慣。 		

量性分析成效重點摘要 (寫出所測之變項與相關數據，重點為主。若有推論統計，則請寫出推論統計 t 值、卡方值、備註使用之統計方法...等，若無則無須填)

一、研究工具：高雄市 111 學年度健康促進學校—健康體位網路問卷(國小簡版)			前後測時距: 4 個月
正向變項名稱	李克特量表 (Likert Scales) 前測分析	李克特量表 (Likert Scales) 後測分析	結果簡述
1.過去七天中，有幾天睡足 8 小時?	2.4	3.3	1.此問卷的第 1 題、第 2 題、第 5 題、第 6 題、第 8 題、第 10 題，測驗結果越正向，數值分數越高，表示受測者整體的行為態度趨向正向。 2.此六個向度的後測值皆呈現正向進步，顯示介入策略之略對於學生的態度行為有正向的成效。
2.過去七天中，有幾天吃早餐?	2.8	3.2	
5.過去七天中，有幾天吃三份蔬菜(約三個拳頭大的熟菜)?	1.9	2.8	
6.過去七天中，有幾天吃兩份水果(約兩個拳頭大的水果)?	2.5	3.2	
8.過去七天中，有幾天喝足白開水(體重公斤*30c.c.)?	2.0	3.5	
10.過去七天中，有幾天中等費力的身體活動累計達 30 分鐘?(備註:中等費力的身體活動是指會讓你感覺有點累，	2.9	3.8	

呼吸比平常快一些，流一些汗，但沒辦法一邊活動，一邊輕鬆唱歌。)			
負向變項名稱	李克特量表 (Likert Scales) 前測分析	李克特量表 (Likert Scales) 後測分析	結果簡述
3.過去七天中，有幾天喝含糖飲料?	3.8	2.2	1.此問卷的第3題、第4題、第7題、第9題、，測驗結果越正向的數值分數越低，表示受測者整體的行為態度趨向正向。 2.此四個向度的後測值皆低於前測值，顯示經由策略的介入，學生負向的態度行為有改進。
4.過去七天中，有幾天吃油炸食物?	3.3	1.8	
7.過去七天中，有幾天晚上8點之後吃宵夜或甜食?	2.7	1.6	
9.過去七天中，有幾天放學後坐著看電視、玩電動、打電腦及滑手機時間，超過2小時?	3.6	2.1	

二、研究工具：教育部學生健康資訊系統-全校體位判讀清單

前後測時距: 6個月

變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值 或 X ²	P 值	結果簡述	備註
體位過輕	1 人(4%)	0 人(0%)			1.體位適中後測高於前測。 2.四個向度的後測值皆呈現正向進步，顯示介入之策略有明顯成效。	
體位適中	10 人(40%)	14 人(54%)				
體位過重	4 人(16%)	2 人(8%)				
體位超重	10 人(40%)	10 人(38%)				

三、質性分析成效摘要

研究工具：藝文競賽-健康體位作文、課間活動學習單。

成效分析：

- 一忠吳○慈：我會跟哥哥在家裡練習跳繩。
- 三忠鍾○郡：運動有很多好處及樂趣。可以讓心情放鬆，晚上睡得又香又甜。也可以讓我們長高，腦袋變聰明。
- 四忠林○熹：課間活動很有趣，我最喜歡飛盤躲避球，大家都很开心，也很期待每天的下課時間。
- 五忠林○鋒：學校的課間活動讓我養成運動的好習慣，我會持續下去。
- 六忠李○臻：蔬果盃路跑，提醒我們吃蔬果的重要，我邊跑邊吃我帶來的香蕉，吃起來真是美味極了。
- 六忠游○萱：大家都會認真的練習，比賽的時候我們會互相加油打氣，也很團結，每個活動都很精彩。

題目：健康密碼 85110 介入對學童健康體位之影響-以西門國小為例

摘要

研究背景與研究目的：

臺灣地區兒童及青少年 BMI 逐年增高的趨勢相當明顯，顯示我國兒童及青少年體重過重與肥胖盛行率的逐年上揚(簡彩完等，2018)。統計本校 106 年-110 年學童體重過重及超重(肥胖)比率，皆高於高雄市及全國指標。由於兒童及青少年時期肥胖者成年後繼續肥胖的可能性極高，而成人肥胖則為多項重大慢性病的主因之一(簡彩完等，2018)。因此進行健康密碼 85110 的介入措施，期望改善學生不良體位的問題，增進學生體重適中率。

本研究旨在探究健康體位健康密碼 85110 措施介入後，對於學童體位上的變化，以解決本校目前面對的健康體位不良的問題。

研究方法：

一、研究對象：一到六年級學生 26 人(男：16 人; 女：10 人)。

二、研究工具：

(一)量性：

1. 高雄市 111 學年度健康促進學校—健康體位網路問卷(國小簡版)。

2. 教育部學生健康資訊系統-全校體位判讀清單。

(二)質性：

1. 藝文競賽：健康體位作文

2. 課間活動學習單。

三、研究流程：

(一) 定期召開學校衛生暨健康促進委員會，擬定並推行學校健康促進健康體位政策，掌握計畫之順利施行。

(二) 健康問題的評估並發展有效的策略及計畫，辦理健康體位健康密碼 85110 相關介入實施方法。

(三) 分析健康密碼 85110 措施介入後，體位前後測變化。

研究發現：

健康密碼 85110 介入措施七個月之後，學生的生理指標，即健康體位適中率由 110 學年的 34.7% 上升至 54%。在行為問卷指標顯示前測與後測相較下整體的行為態度趨向正項的成效。

在質性研究結果發現，學生對於健康飲食及運動皆有正向、樂觀的評價，將會正向影響未來執行措施的接受度及持續性。

關鍵字：健康促進、健康體位、85110、兒童肥胖、身體質量指數

聯絡人：蔡婉珍

E-mail：licai1317@gmail.com

地址：845 高雄市內門區內東里柿子園 24 號

壹、前言：

一、研究動機：

根據世界衛生組織資料顯示，全世界包含臺灣地區的兒童及青少年過重及肥胖的盛行率都有顯著的增加。兒童肥胖的成因很多，包括身體活動量不足、過度攝取熱量、不健康的生活型態等，都是造成下一代肥胖問題暴增的原因。對於成長中的兒童來說，肥胖會引發身體、心理及社會的各式問題，所以兒童的肥胖防治是迫切需要全民介入的一大挑戰(張凱琪、林裕誠，2020)。

本校位於高雄市內門區一所偏遠小校，因土地貧脊及就業機會少，學區內家長的社經地位普遍低落，對於健康生活的識能也較缺乏。根據 110 學年健康促進議題學生健康體位適中率結果，西門國小體位適中率為 37.48%，低於內門區(56.94%)及高雄市(62.44%)的平均指標。因此，進行以「健康密碼 85110」介入以改善學童不良體位的行動研究，期望透過此方案能夠增進學童體位適中的比率。

二、需求評估：

(一)以健康體位六大範疇做 SWOT 分析：

因素類 別 六大範疇	學校內部資源		學校外部資源	
	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會點 (O)	威脅點 (T)
1. 學校衛生政策	1. 學校衛生暨健康促進委員會定期召開會議，滾動式調整健康促進計畫。 2. 健康促進計畫經由校務會議通過，以凝聚共識。 3. 學校主管皆重視學校衛生政策之落實。 4. 積極推動健康政策，使師生具有健康促進基本概念。 5. 校內禁止出現高热量的食品和飲料。 6. 延長課間活動時間，增加師生運(活)動時間。	1. 部分教師對於推動健康促進學校重要性及核心價值不了解，影響計畫推動。 2. 小校教職員工少，行政兼教職工作繁重，易導致老師在學生課業及健康促進難以兼顧、力不從心。	1. 透過參加健康促進學校計畫，重新檢視學校健康體位議題，修訂符合師生需求並可以持續落實的活動。 2. 透過政策制定及共識，教師能利用各種教學機會衛教健康體位的知識。 3. 學校自願參加健康體位議題種子學校，善用經費及資源辦理學校本位創意健促活動。 4. 家長會了解並支持學校推動健康政策，提供必要的協助及支援。 5. 依「學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法」與「校園飲品及點心販售範圍規定，未	1. 學校政策無法在家庭及社區中落實，實為需要克服之困境。 2. 家長對於孩子體位異常並不在意，學校訂立的規範，在家中無法配合。 3. 家長忙於生計，對於學校衛生政策無法配合及落實。

			來更積極執行高鹽、高油和含糖飲禁入校園。	
2.健康服務	<p>1.學校配有一名護理師，一間獨立健康中心，基本設施完備齊全。</p> <p>2.護理師每學期提供常規性健康檢查並登錄於學生健康檢查紀錄卡，針對視力、口腔、體位異常進行個案管理及複檢追蹤。</p> <p>3.護理師能提供師生疾病諮詢及轉介服務。</p> <p>4.利用週二教師晨會、週三學生朝會及週三下午教師增能研習時間，辦理健康促進衛教活動。</p>	<p>1.因應防疫，護理師業務量增加，健康促進持續性及品質維持不易。</p> <p>2.小校護理師一人仍須推動各項業務，兼顧健促宣導議題及整合健康資料工作繁重。</p> <p>3.學生健康檢查紀錄卡無登錄平日生活習慣的欄位。</p> <p>4.特殊疾病調查:全校患過敏性疾患學生有 1 人、心臟病 1 人、地中海型貧血 1 人。</p>	<p>1.運用多種方式，如：發放通知單、家庭聯絡簿的親師交流、校網公告、導師與家長網絡群組，傳達健康議題內涵及重要性。</p> <p>2.針對體位異常學生做個別指導。</p> <p>3.健康促進健康體位活動師生配合，接受度良好。</p> <p>4.申請社會公益資源如健康飲食校園巡迴講座。</p> <p>5.依教育、衛生單位函文，申請健康促進相關講座。</p>	<p>1.家長對於體位異常指數無感，未積極尋求資源，學校端積極但家長觀念仍停留在“小時候胖不是胖”觀念。</p> <p>2.家長與學生不了解體位異常對健康的長期危害，沒有積極改善體位異常的作為。</p> <p>3.學校地處偏僻，醫療診所不足，影響家長定期追蹤治療意願。</p>
3.健康教學與活動	<p>1.導師積極配合校內健康活動，遵從衛生教育原則，善用衛教資源(網站、海報、單張)，將正確健康知識傳達給學生。</p> <p>2.健體老師配合健促活動，指導體育活動相關知識、情意及技能。</p> <p>3.由師生規劃體育發表會班健康促進宣言，藉籌備活動積極訓練學生體能。</p> <p>4.每年申辦學生游泳課程計畫，提升游泳技能及自救技巧。</p>	<p>1.教師配合推展各種校內活動，種類繁多，負擔增加。</p> <p>2.健體領域授課時間固定，但內容多元、健康促進議題多，相關議題教學時間受到限制。</p> <p>3.學生過重、超重比例過高，且偏愛飲料及零食不健康食品。</p> <p>4.部分學生須用下課時間補寫及訂正作業，降低在校活動時間。</p>	<p>1.學生喜歡透過遊戲完成運動與活動，設計有趣的活動或競賽，提升樂活學習，增加運動時間及快樂的感覺。</p> <p>2.配合體適能檢測，鼓勵學生多運動，促進體能及自我挑戰。</p> <p>3.提供多種運動器材，讓學生有不一樣的運動選項。</p> <p>4.利用政府免費教案資源，提供教師教與學以減輕負擔。</p> <p>5.透過課程製作食物熱量小卡，集結成冊，將健康飲食由學校帶到家庭及社區。</p> <p>6.教育部及各局處提倡學校健康促進風氣盛行。</p>	<p>1.家長參與校內規劃之講座出席率低。</p> <p>2.辦理學生假日及寒暑假活動，但家長同意比率偏低。</p> <p>3.家庭功能薄弱，家長不在意成績，對於健康促進議題也沒有動機瞭解。</p> <p>4.單親、新住民、隔代教養家庭比率占 38%，對於健康促進觀念需要長時間建立。</p> <p>5.家長對於孩子體位異常並不在意，學校訂立的規範，在家中無法落實。</p>

<p>4.學校物質環境</p>	<p>1.校內設置健康促進佈告欄專區。 2.校內無含糖飲食可購買。 3.校園飲水機定期清消、供水充足。 4.午餐依高雄市學校午餐工作手冊，食譜設計原則為低糖、低油、低鹽、高纖(三低一高)，每週一次蔬食日。並有推動營養教育。 5.110學年度校園遊戲場改善工程驗收完畢。學生下課可以安心使用遊戲場設備。 6.學校器材設施採購能做安全考量且定期檢查維修。</p>	<p>1.學校跑道老舊及損壞，使用上有安全疑慮。 2.無遮蔽式活動中心，雨天或夏天炎熱活動範圍限縮。 3.少子化趨勢，學生人數遞減，學校經費亦隨之遞減。 4.地處偏遠，獲得在地民間資助的資源匱乏。</p>	<p>1.偏鄉有專案補助計畫可申請，補足資源不足問題。 2.透過認識在地食材，指導學生認識健康飲食。 3.指導學生「我的餐盤六大類食物」配餐方法，均衡飲食及聰明挑選更健康。</p>	<p>1.因聚落分散及偏僻，自行走路上學有安全疑慮，走路學上的師生微乎其微。 2.下課家長會帶學生至學校2公里外小攤商購買好吃、方便但不健康食品。 3.家長忙於生計，無法陪伴孩子做戶外活動。</p>
<p>5.學校社會環境</p>	<p>1.小校師生關係融洽，老師能關照到每位學生身心發展，較多機會溝通，協助健康促進之目標達成。 2.學校氣氛和諧，行政端也充分支援各項健促活動。 3.老師重視健康飲食，能提供身教、言教良好示範。 4.透過獎勵制度，鼓勵學生正向積極從事健康行為。 5.本校持續發展西門創意三太子民俗技藝，延續讓孩子有動能的活動。 6.學校透過校務會議、健促會議、教師晨會、教師</p>	<p>1.部分師生不喜歡運動及沒有運動的興趣跟習慣。 2.老師教學進度壓力，與健康促進計畫時間產生矛盾或時間上的排擠。 3.學童健康習慣養成不易，老師需要費心指導。 4.各班人數少，同儕刺激動力不足，切磋運動的學習力弱，刺激不足，容易放棄。 2.學生及班級數雖少，但行政人員亦少，故教師及行政人員需身兼數職。</p>	<p>1.提供不同運動器材，讓學生運動時有不同選擇。 2.建置本校健康促進網頁，連結網站資源提供自學及教學功能。 3.老師與家長互動良好，溝通順暢。</p>	<p>1.單親、新住民、隔代教養家庭比率日益增加，語言隔閡或勞務工作，對於子女健康促進意識尚待強化。 2.弱勢家庭忙於生計，對於健康飲食備置或習慣尚待強化。 3.家長沒有運動習慣，較少與子女一起互動，享受親子運動時光。 4.南臺灣冬季白天仍然炎熱，校外手搖飲料隨處可見，學生容易購買，增加喝含糖飲料機會。 5.家長較少自己準</p>

	週三進修、學生朝會、課間活動時間、班親會、運動會、校刊發表等機會辦理健康促進相關衛教及活動，持續建立校內健康促進氛圍。 7.落實輔導工作，營造友善的校園環境。			備早餐，外食居多，不會去注意含糖量及熱量標示。 6.家長仍舊以糖果、餅乾及含糖飲料作為獎勵，健康飲食養成不易。
6.社區關係	1.校園戶外操場開放社區使用。 2.鄰近大學利用假日或寒暑假，到校舉辦活動。 3.區衛生所入校宣導，並提供相關宣導資源。 4.結合校慶，邀請衛生所到校宣導，提供相關健康諮詢服務。 5.結合校網，促進社區增加健康體位知識。	1.地處偏遠，鄰近可用資源不多。 2.親師之間對於健康促進知能需要建立及同步。 3.偏遠小校學生及家長人數少，家長會及志工成員少，較無法安排健康促進活動的人力、物力支援。 4.社區成員對學校健康促進相關議題活動、講座參與度低。	1.透過村里長或衛生所與社區結盟辦理健康促進活動。 2.運用大學服務社團，協調規劃健康體位活動。 3.設計健康促進寒暑假日記、活動運動學習單等，提醒長假中家長與學生持續注意自我健康促進。 4.運用周邊資源辦理多元創意健康促進活動(衛生所、鄰近大學、廟宇)。	1.校園開放社區使用，但因為老人化、少子化及疫情關係，學校戶外操場少有民眾使用。 2.學生在家多為靜態活動或是長時間使用3C。

綜合學校健康促進需求評估 SWOT 分析發現，內部因素的優勢為學生少且單純、活動力強，遵從度高，教師積極配合校內健康活動。內部因素的劣勢為偏遠家庭社經地位較低、經濟狀況不佳，早餐在外購買居多，未注意含糖及熱量標示，家庭功能及衛生教育觀念較薄弱。小校教職員工少，教師行政兼教職工作繁重，兼顧學生課業及健康促進，難以兼顧、力不從心。外部因素的機會為可結合衛生所辦理親師生衛生宣導活動，利用班親會、家長會宣導校內辦理健康促進活動及內涵。外部因素的威脅為家長對於學生體位異常指數無感，無法在家中落實健康飲食、運動及活動為最主要因素。

(二)106-110 學年度西門國小/高雄市/全國之學生體位指標比率：

指標項目	體位過輕			體位適中			體位過重			體位超重(肥胖)			體位過重及超重(肥胖)		
	西門國小	高雄市	全國	西門國小	高雄市	全國	西門國小	高雄市	全國	西門國小	高雄市	全國	西門國小	高雄市	全國
110 學年	0	8.33	8.27	34.78	61.16	63.25	34.78	13.35	12.9	30.43	17.15	15.57	65.21	30.5	28.47
109 學年	3.57	8.42	8.4	46.43	62.29	64.61	21.43	13.16	12.43	28.57	16.13	14.56	50	29.29	26.99
108 學年	0	7.32	7.45	48.15	61.49	63.95	18.52	13.71	12.9	33.33	17.48	15.7	51.85	31.19	28.6
107 學年	0	7.12	7.42	55.88	61.59	63.94	11.76	13.8	12.93	32.35	17.49	15.71	44.11	31.29	28.64

106 學年	0	7.67	7.74	55	61.61	63.93	22.5	13.62	12.85	22.5	17.11	15.48	45	30.73	28.33
問題分析	1.近五年體重適中率低於高雄市及全國指標；過重及超重(肥胖)比率，皆高於高雄市及全國指標，故健康體位列為本校健康促進重點必選議題。 2.依「木桶理論」所述，將本校學生體位過重及超重的學生，藉由學校健促計畫規劃的活動，循序漸進的方式，提升至體位適中為目標。														

(三) 110 學年健康促進議題學生健康體位後測統計表：

主題 地區	學生睡眠時數達成率	學生一日蔬菜建議量達成率	學生飲水量達成率	學生運動量達成率
西門國小	25%	75%	75%	0%
全市平均	51.30%	52.53%	79.60%	14.51%
問題分析	1 學生睡眠時數及飲水量均低於建議值，故將這兩個主題納入本校健康促進健康體位重點推動策略之一。 2.學生在運動量的問卷填答達成率為 0，著實令人匪夷所思。因學校課間活動持續進行，故本題答案不可能為 0，究其原因推估可能與學生不理解問卷問題或此項答案輸入錯誤。			

(四) 110 學年健康促進議題學生健康體位適中率結果：

主題 地區	西門國小 (體位適中人數/受檢人數)	西門國小學校百分比	行政區百分比	縣市百分比
學生健康體位 適中率	(8/23)	34.78%	56.94%	62.44%
問題分析	西門國小體位適中人數低於內門區及高雄市。			

三、文獻探討：

為了解達成健康體位方法，搜尋相關文獻以提供行動研究訂立策略之參考。

易曉吟(2013)在「國小學童健康體位經驗之分享」中提出學童肥胖帶來的健康問題會影響成年後的健康，增加國家的財政支出及競爭力。正確的減重方式不外乎飲食控制及運動訓練。學齡期的學童可塑性佳，學校、家庭介入營養教育，可以潛移默化影響學童。

祝年豐(2019)在「兒童及青少年健康識能-以肥胖症為例」中提出健康體位的管理包括適當營養飲食、規律持久的體能活動及正確的生活作息等，這都有賴兒童、青少年與父母親健康識能的提升來達到。健康識能是一個人用來達到預防疾病及促進健康的能力。以兒童及青少年肥胖為例，經由各種教育課程及行為改變訓練，如適當的飲食行為、規律的體能活動及良好的生活作息等，可達到降低肥胖盛行及建構健康體位目的。研究顯示父母與孩童的健康識能成正相關，父母的健康識能越高，孩童的肥胖風險較低。孩童的健康識能與其健康行為有關而與其肥胖盛行成負相關。

張凱琪、林裕誠(2020)在「青少年肥胖症」中提出兒童與青少年肥胖的介入治療，在飲食上，鼓勵食用蔬菜、水果、全穀食物、乳製品、豆類、瘦肉等。不建議節食瘦身法用在兒童與青少年。在運動活動上，鼓勵培養動態生活習慣，如有氧、平衡運動、肌耐力訓練而減少久

坐等靜態活動。在行為改變方面，需要以整個家庭為基礎介入，有家中成員參與，會比學童個人參與更加有效果。

楊靜昀等(2017)在「身體活動與健康飲食介入對國小過重與肥胖學童之成效分析」中提出，有強烈的證據顯示兒童及青少年肥胖最主要因素為飲食熱量攝取與身體活動消耗不平衡所致，主要改善策略應著重於兒童日常生活中最常接觸的學校、家庭及社區，推動「提高活動量」、「正確飲食」及「促進健康」三大內涵。

劉影梅等(2007)在「促進學生健康體位之全國性整合計畫經驗」中提出，活躍的生活：333再升級，210增活力。新的333再升級政策為333、343、353：指國小、國中、高中，每週各要有三、四、五天的費力運動，每次持續30分鐘。每天累積30分鐘的活躍生活，以養成每週210分鐘的動態生活習慣。健康的飲食：強調減脂五蔬果、均衡聰明吃。每天吃營養的早餐。適當喝水，少喝加糖飲料。盡量不吃點心，以健康飲食為主。減少外食及甜食。

蔡慧美等(2018)在「健康自我管理對肥胖兒童知識行為的影響—以臺東賓朗國小為例」中提出，健康自我管理在「睡足八小時」、「天天五蔬果」、「4電少於2小時」、「每天運動30分鐘」、「喝足白開水」的指標執行上，可以讓孩子清楚界定自己的生活習慣是否適當，進而能夠抉擇與改變自己的健康行為。

簡彩完等(2018)在「兒童體重過重之探討」中提出，探究兒童及青少年肥胖的成因可大略歸納為遺傳及環境因素，遺傳是目前尚難更改的因素，藉由可改變的環境因素來控制兒童及青少年肥胖盛行率的上升，應屬正辦。攸關兒童及青少年肥胖之環境因素以飲食習慣的改良以及身體活動量的增進最為關鍵，其中又以透過公共政策的介入，尤其是學校體育的實施以策進兒童及青少年的身體活動量最易奏效。

綜上所述學者的研究，發現透過健康體位有計畫的策略，從學校持續的推動健康體位的教學及活動，可以增進孩子的健康素養，培養正確的知識、態度及行為。越小的孩子潛移默化及可塑性高，透過孩子再去影響家庭、社區或是國家，影響是可以深遠的。另外，培養健康識能並能運用在日常生活中，較能維持及達成健康體位的目標。希冀此研究能改善學童的健康體位及達成計畫之有效性。

四、研究目的：

綜合上述的研究背景動機及現況分析，本研究旨在討論健康體位密碼85110措施介入後，對於學童體位上的變化，針對推動健康體位歷程進行行動研究，分析、反思實踐過程，了解健康體位多元策略介入後，是否解決健康體位不良的問題，並能夠增強親、師、生對健康體位議題的重視，使學生在健康體位知識、態度及行為上有正向改變，並做為學校未來在推動健康促進時的參考。

校本指標：

量性：體位適中率可等於或高於內門區及高雄市的平均指標。高雄市111學年度健康促進學校—健康體位網路問卷能呈現正向的成效。

質性：學生對健康促進活動有正面評價。

貳、研究方法：

一、研究對象：本校一到六年級學生 24 人(男：16 人；女：10 人)。

二、研究工具：

(一)量性工具：高雄市 111 學年度健康促進學校—健康體位網路問卷(國小簡版)、教育部學生健康資訊系統-全校體位判讀清單

(二)質性工具：藝文競賽-健康體位作文、課間活動學習單。

三、研究過程或介入方法：

(一)研究過程：

根據本校 106-110 年學生健康資料顯示，西門國小體位適中人數低於內門區及高雄市。體位過重、肥胖的學生遠較內門區及高雄平均值高。有鑑於此，本校於健康促進推行委員會進行討論，期冀在大家的腦力激盪下，研擬相關策略以改善學生健康體位的方法。本校學校衛生暨健康促進委員會執掌入下表：

計畫職稱	職稱/姓名	工作項目
召集人	校長	1.綜理學校衛生教育方針，領導及推動健康促進計畫。 2.核定各項活動策略及其設備事項。 3.籌措推動健康體位計畫所需經費。 4.主持學校衛生暨健康促進委員會，負責學校與校外有關機構建立夥伴關係。
副召集人	學務主任	秉承校長之命，協助規劃辦理健康促進相關業務。
執行秘書	護理師	執行小組決議事項及召集人、副召集人交辦事項。
健康服務組	組長	學務主任 綜理健康服務組業務
	組員	1.護理師 2.學務組長 3.各班導師 4.家長代表 5.自治小市長 1.充實健康中心設施及發揮功能。 2.統籌辦理健康促進相關之健康服務及活動。
健康教學與活動組	組長	教務主任 綜理健康教學與活動組業務
	組員	1.教學組長 2.各班導師 3.各任課老師 1.負責將健康促進議題融入課程中。 2.統籌規劃辦理健康體位課程融入及其他相關事項。
物質環境組	組長	總務主任 綜理物質環境組業務
	組員	1.事務組長 2.學務組長 3.各班導師 1.負責校園環境及各項軟硬體設備之安全檢查，採購及維護。 2.配合營造健康體位的校園環境。
社會環境組	組長	學務主任 綜理社會環境組業務
	組員	1.兼輔教師 1.與學生及家長建立良好關係，進行學生偏差行為及不良

		2.各任課老師 3.學生代表	嗜好之輔導管教。 2.辦理各項社會環境推動業務。
社區關係組	組長	學務主任	綜理社區關係組業務
	組員	1.家長會長 各班家長代表 2.社輔人員	學校與社區居民間之聯繫合作。

(二)修正過程：

在校期間遵守健康密碼 85110 的策略措施，但回家及寒假後無法管控學生的健康行為，因此製作西門國小健康促進週記本(武-神明繪卷)，從一月發放，學生及家長在家共同檢視自己的健康生活行為，親師生共同合作讓健康促進持續不間斷。

(三)實際行動或介入方法：

1.健康體位六大範疇執行策略：

六大範疇	實施策略及內容說明	實施時程
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1.學校衛生暨健康促進委員會定期召開會，議凝聚共識、統籌規劃、推動及 檢討學校的健康政策。 2.透過 SWOT 分析，了解學校內外環境資源，幫助計畫策略之擬訂。 3.利用校群會議舉辦教師增能研習或講座，宣導健促計畫內容，透過教師互動分享，增進教師健康促進實務能力及推動。 4.藉由課發會，將健康促進學校議題，跨領域融入課程及活動。 5.訂定準時下課、下課教室淨空以增加學生戶外活動時間。 6.依學校午餐手冊規劃健康午餐吃光光增加蔬菜量活動、降低油炸及勾芡烹煮之菜單。 7.制定校園禁糖措施及多喝水規定。 8.將健康體位的相關課程與宣導活動納入學校行事曆。 9.將提高學生身體活動量的目標融入學校作息，增加學生運動的機會。 	全年度
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1.提供學生體位測量服務，針對異常學生，每學期追蹤兩次體位指數。 2.針對體位異常學生列冊管理，給予飲食、活動衛教。 3.使用健康體位問卷前後測，了解學生對於健康體位行為的執行率。 4.鼓勵師生第二節大下課進行全校性活(運)動，安排每個月活(運)動主題，製作活動學習單紀錄活動歷程及學生活(運)動的概念及想法，作為計畫資料分析之參考。 5.落實每周三學生朝會健康中心衛教宣導。安排周三教師研習兩場健康體位增能講座。 6.護理師對於緊急救護及運動傷害狀況進行專業判斷並提供適當處理。 7.設置健康櫥窗宣導健康相關資訊。 8.學校健康中心主動藉由親師座談會或校刊物提供家長及民眾健康體位的相關知能。 9.經營維護西門國小健康促進網頁，運用鷹架理論知識管理，連結於本校的首頁，提供線上健康促進宣導教材及相關訊息與活動，讓需要者 	全年度

	<p>快速且便利地得到正確訊息及協助。</p> <p>10.提供網路媒體資訊，鼓勵親、師、生利用健康體位網路資源，增加健康體位正確觀念。</p> <p>11.安排衛生所護理師進行學校健康體位衛教，申請社會公益資源進行健康飲食校園巡迴講座。</p>	
健康教學與活動	<p>1.健康議題融入教學，利用相關課程進行健康體位相關活動。</p> <p>2.綜合參閱行政院衛生署、國民健康局、疾病管制局、衛生福利部國民健康署等相關網站可搜尋相關資料。</p> <p>3.透過運動會，舉辦健康體位 85110 師生行動劇，倡議推行健康體位的實際行動。</p> <p>4.辦理全校性育樂活動，如：體育競賽、路跑活動...等，藉由快樂活動，激發學生多元智慧，鼓勵學生多從事有益身心健康之活動。</p> <p>5.辦理健康促進相關比賽，讓學生創意展現於主題設計之中，並藉由創作的過程內化健康知識。</p>	全年度
學校物質環境	<p>1.定期檢修及維護校園建築及設施，完備健康中心用品及器材。</p> <p>2.提供足夠的運動器材，增加活(運)動種類。</p> <p>3.供應安全衛生潔淨的飲水及用餐環境，鼓勵多喝白開水。</p> <p>4.加強健康校園環境佈置，佈告欄設專欄，張貼健康促進標語及海報，宣導健康體位 85110，發揮「境教」功能。</p>	全年度
學校社會環境	<p>1.落實校園健康促進計畫，營造快樂友善的運動氛圍，鼓勵同儕一起運動，形塑校內之健康氛圍。</p> <p>2.貫徹校園禁糖、午餐吃光光增加蔬菜量活動、準時下課下課教室淨空增加戶外活動時間及多喝水規定。</p> <p>3.營造異常體位改善的意識與友善氛圍，成為支持團體，鼓勵改善體位現況。</p> <p>4.將健康體位議題融入學生朝會討論，促進批判思考與自我監督的能力，選擇健康飲食能力，經由腦力激盪法了解健康體位相關知識。</p> <p>5.建置本校健康促進網頁，連結網站資源提供自學及衛教功能。</p> <p>6.重視親師關係，加強家長健康體位的正確概念，讓家長成為支持的力量。</p>	全年度
社區關係	<p>1.利用校刊發行，讓全校教職員工生及家長更深入了解健康體位議題之精神與內涵。</p> <p>2.邀請校園周邊之社區團體及商家加入 85110 營造活動。</p> <p>3.和學校周邊衛生所和醫療院所合作，辦理健康促進講座。</p> <p>4.利用學校班親會，向家長說明健康促進活動計畫，尋求配合及支持。</p>	全年度

2.每月課間活動好好玩主題：

月份	活動主題	活動器材	可延伸活動
九月	跳繩	跳繩、梯繩	挖東牆補西牆、雙人呼拉圈、跳出自我競速積分賽、團團結結競速積分賽、接力跳跳賽、花式跳躍賽、竹竿舞跳繩

十月	飛盤	飛盤	飛盤夜市人生、飛盤 123 木頭人、傳接搬運工、飛盤躲避球、飛盤擲準、飛盤擲遠、飛盤高爾夫、飛盤投籃、飛盤保齡球、飛盤擲接賽
十一月	跑步	三角錐	記憶奪寶、搶角錐遊戲、超級瑪莉、跑跑摸摸樂、頭兒肩膀搶角錐、反正三角錐、多變化跑跳、接力賽贏家
十二月	毽子	毽子	雙人飛接傳情、穩扎穩踢(毽)、花式踢毽、毽子賽平衡、踢多踢準又踢遠、踢踢接力賽、毽拍遊戲、高手過招
一月	馬拉松	梯繩	梯繩跑走
二月	打鼓	鼓棒、大鼓	
三月	羽球	羽球、羽球拍	丟球轉體、換手拍球、雙人抱抱夾、雙人搭肩拍球、運球接力賽、運球金勾杯、擲準(投籃)比賽、別想籃我、分距投籃賽
四月	籃球	籃球	環環前進、蚌殼精對戰、挖東牆補西牆、雙人呼拉圈、趣味體能、大風吹、井字遊戲、捕魚、突破城牆(猜拳)。
五月	呼拉圈	呼拉圈	呼拉圈跑走競賽、雙人呼拉圈、呼拉圈競速積分賽、呼拉圈接力跳跳賽、
六月	跳繩	跳繩	暑假即將到來，鼓勵及培養學生簡單可獨自完成的有氧運動-跳繩，最後一個月的練習可以帶入日常及暑假生活中，持續培養運動的好習慣。
備註	1.課間活動時間為10:05~10:30，請於五分鐘內於操場集合完畢，以免影響活動進行。 2.活動結束時間為10:25，請同學記得上廁所、洗手、喝水、裝水、擦汗，準備下一堂課。 3.遇下雨或是高溫炎熱，活動將改在室內進行。 4.活動主題依照當日狀況滾動式調整。		

3.健康促進活動與競賽：

日期	活動主題	主辦處室	地點
111年9月份	課間活動-跳繩	學務處	操場
111年9月7日	校務會議-111學年第一次學校衛生暨健康促進委員會會議	教務處	視聽教室
111年10月份	課間活動-飛盤	學務處	操場
111年10月5日	學生朝會-正向心理健康月 感恩實踐(十件事)	學務處	視聽教室
111年10月19日	學生朝會-健康體位 85110 衛教宣導	學務處	視聽教室
110年10月26日	第一場健康促進教師研習(內聘講師)	學務處	操場
111年11月份	課間活動-跑步	學務處	操場
111年11月9日	第二場健康促進教師研習(內聘講師)	學務處	視聽教室
111年11月16日	學生朝會-第一場蔬果 579 營養教育(護理師)	學務處	視聽教室

111年11月23日	學生朝會-111學年度健康促進學校—高雄市健康體位網路問卷-前測	學務處	電腦教室、 各班教室
111年11月25日	體育發表會-健康促進標語競賽	學務處	操場
111年11月30日	癌症關懷基金會小樂活健康講座-閃亮亮的鏡河 (外部營養師)	學務處	視聽教室
111年12月份	課間活動-毬子	學務處	操場
111年12月23日	慶祝聖誕節暨健康促進活動	學務處	視聽教室
112年1月份	課間活動-馬拉松	學務處	操場
112年1月4日	第二場健康促進教師研習(內聘講師)		
112年1月20日	第二屆蔬果盃路跑活動	學務處	操場及學校周邊
112年2月份	課間活動-跳鼓陣	學務處	操場
112年2月22日	班親會-健康體位 85110 衛教宣導(護理師)	教務處	視聽教室
112年3月份	課間活動-羽球	學務處	操場
112年3月3日	校務會議-111學年第二次學校衛生暨健康促進 委員會會議	教務處	校長室
112年3月6日 至 3月7日	內門宋江陣表演	學務處	紫竹寺
112年3月8日	第四場健康促進教師研習(內聘講師)	學務處	電腦教室
112年3月9日 至 4月10日	拍攝校園健康促進小主播	學務處	校園內
112年3月1日 至 3月10日	西門國小 111學年度健康促進作文競賽	學務處	各班級
112年3月22日	癌症關懷基金會小樂活健康講座-可果城(外部 營養師)	學務處	視聽教室
112年3月29日	111學年度健促偏鄉嘉年華計畫兒童節闖關活 動	學務處	操場
112年3月31日	學生朝會-111學年度健康促進學校—高雄市健 康體位網路問卷-後測	學務處	視聽教室
112年4月份	課間活動-籃球	學務處	操場
112年5月份	課間活動-呼拉圈	學務處	操場
112年6月份	課間活動-跳繩	學務處	操場
112年6月28日	校務會議-111學年第三次學校衛生暨健康促進 委員會會議	教務處	視聽教室

參、研究結果：

一、量性結果：由下表看出，策略介入後，學生體位適中比率上升，體位不良比率下降。

研究工具：身高體重體位判別					前後測時距：五個月	
變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值 或 X ²	P 值	結果簡述	備註
體位過輕	1 人(4%)	0 人(0%)			1.體位適中後測高於前測。 2.四個向度的後測值皆呈現正向進步，顯示介入之策略有明顯成效。	
體位適中	10 人(40%)	14 人(54%)				
體位過重	4 人(16%)	2 人(8%)				
體位超重	10 人(40%)	10 人(38%)				

二、量性結果：由下表看(三)高雄市 111 學年度健康促進學校—健康體位網路問卷(國小簡版)前後測結果分析，此問卷的第 1 題、第 2 題、第 5 題、第 6 題、第 8 題、第 10 題，測驗結果越正向，數值分數越高，表示受測者整體的行為態度趨向正向。第 3 題、第 4 題、第 7 題、第 9 題，測驗結果越正向的數值分數越低，表示受測者整體的行為態度趨向正向。此 10 個向度的後測值皆呈現正向進步，顯示介入策略對於學生的態度行為有正向的成效。

(一)研究工具：高雄市 111 學年度健康促進學校—健康體位網路問卷(國小簡版)，前測時間：111 年 11 月 23 日。

正向變項名稱	一周內有 0 天	一周內有 1~2 天	一周內有 3~4 天	一周內有 5~6 天	一周內有 7 天	李克特量表 (Likert Scales) 前測分析
1. 過去七天中，有幾天睡足 8 小時?	4 人	8 人	12 人	1 人	0 人	2.4
2. 過去七天中，有幾天吃早餐?	1 人	9 人	14 人	1 人	1 人	2.8
5. 過去七天中，有幾天吃三份蔬菜(約三個拳頭大的熟菜)?	8 人	12 人	5 人	0 人	0 人	1.9
6. 過去七天中，有幾天吃兩份水果(約兩個拳頭大的水果)?	3 人	9 人	11 人	2 人	0 人	2.5
8. 過去七天中，有幾天喝足白開水(體重公斤 *30c.c.)?	7 人	12 人	5 人	1 人	0 人	2.0

10. 過去七天中，有幾天中等費力的身體活動累計達 30 分鐘？（備註：中等費力的身體活動是指會讓你感覺有點累，呼吸比平常快一些，留一些汗，但沒辦法一邊活動，一邊輕鬆唱歌。）	0 人	6 人	15 人	4 人	0 人	2.9
負向變項名稱	一周內有 0 天	一周內有 1~2 天	一周內有 3~4 天	一周內有 5~6 天	一周內有 7 天	李克特量表 (Likert Scales) 前測分析
3. 過去七天中，有幾天喝含糖飲料？	0 人	2 人	9 人	7 人	7 人	3.8
4. 過去七天中，有幾天吃油炸食物？	1 人	1 人	15	6 人	2 人	3.3
7. 過去七天中，有幾天晚上 8 點之後吃宵夜或甜食？	2 人	7 人	10	4 人	1 人	2.7
9. 過去七天中，有幾天放學後坐著看電視、玩電動、打電腦及滑手機時間，超過 2 小時？	0 人	2 人	8 人	12 人	3 人	3.6

(二)研究工具：高雄市 111 學年度健康促進學校－健康體位網路問卷(國小簡版)，後測時間：112 年 03 月 31 日。

正向變項名稱	一周內有 0 天	一周內有 1~2 天	一周內有 3~4 天	一周內有 5~6 天	一周內有 7 天	李克特量表 (Likert Scales) 後測分析
1. 過去七天中，有幾天睡足 8 小時？	0	4	12	8	2	3.3
2. 過去七天中，有幾天吃早餐？	0	4	14	7	1	3.2
5. 過去七天中，有幾天吃三份蔬菜(約三個拳頭大的熟菜)？	0	9	14	3	0	2.8

6. 過去七天中，有幾天吃兩份水果(約兩個拳頭大的水果)?	0	4	15	5	2	3.2
8. 過去七天中，有幾天喝足白開水(體重公斤*30c. c.)?	0	4	9	10	3	3.5
10. 過去七天中，有幾天中等費力的身體活動累計達 30 分鐘? (備註: 中等費力的身體活動是指會讓你感覺有點累，呼吸比平常快一些，留一些汗，但沒辦法一邊活動，一邊輕鬆唱歌。)	0	0	8	9	8	3.8
負向變項名稱	一周內有 0 天	一周內有 1~2 天	一周內有 3~4 天	一周內有 5~6 天	一周內有 7 天	李克特量表 (Likert Scales) 後測分析
3. 過去七天中，有幾天喝含糖飲料?	4	14	7	1	0	2.2
4. 過去七天中，有幾天吃油炸食物?	10	10	6	0	0	1.8
7. 過去七天中，有幾天晚上 8 點之後吃宵夜或甜食?	13	11	2	0	0	1.6
9. 過去七天中，有幾天放學後坐著看電視、玩電動、打電腦及滑手機時間，超過 2 小時?	7	10	8	1	0	2.1

(三) 高雄市 111 學年度健康促進學校—健康體位網路問卷(國小簡版)前後測結果分析：

研究工具：高雄市 111 學年度健康促進學校—健康體位網路問卷(國小簡版)		前後測時距: 4 個月	
正向變項名稱	李克特量表 (Likert Scales) 前測分析	李克特量表 (Likert Scales) 後測分析	結果簡述
1. 過去七天中，有幾天睡足 8 小時?	2.4	3.3	1. 此問卷的第 1 題、第 2 題、第 5 題、第 6 題、

2.過去七天中，有幾天吃早餐?	2.8	3.2	第 8 題、第 10 題，測驗結果越正向，數值分數越高，表示受測者整體的行為態度趨向正向。 2.此六個向度的後測值皆呈現正向進步，顯示介入策略之略對於學生的態度行為有正向的成效。
5.過去七天中，有幾天吃三份蔬菜(約三個拳頭大的熟菜)?	1.9	2.8	
6.過去七天中，有幾天吃兩份水果(約兩個拳頭大的水果)?	2.5	3.2	
8.過去七天中，有幾天喝足白開水(體重公斤*30c.c.)?	2.0	3.5	
10.過去七天中，有幾天中等費力的身體活動累計達 30 分鐘?(備註:中等費力的身體活動是指會讓你感覺有點累，呼吸比平常快一些，留一些汗，但沒辦法一邊活動，一邊輕鬆唱歌。)	2.9	3.8	
負向變項名稱	李克特量表 (Likert Scales) 前測分析	李克特量表 (Likert Scales) 後測分析	結果簡述
3.過去七天中，有幾天喝含糖飲料?	3.8	2.2	1.此問卷的第 3 題、第 4 題、第 7 題、第 9 題，測驗結果越正向的數值分數越低，表示受測者整體的行為態度趨向正向。 2.此四個向度的後測值皆低於前測值，顯示經由策略的介入，學生負向的態度行為有改進。
4.過去七天中，有幾天吃油炸食物?	3.3	1.8	
7.過去七天中，有幾天晚上 8 點之後吃宵夜或甜食?	2.7	1.6	
9.過去七天中，有幾天放學後坐著看電視、玩電動、打電腦及滑手機時間，超過 2 小時?	3.6	2.1	

三、質性結果：由下表看出，學生對於健康促進介入活動，都有正向的結果及收穫。

研究工具:藝文競賽-健康體位作文、課間活動學習單。

成效:

- 1.一忠吳 O 慈：我會跟哥哥在家裡練習跳繩。
- 2.三忠鍾 O 珺：運動有很多好處及樂趣。可以讓心情放鬆，晚上睡得又香又甜。也可以讓我們長高，腦袋變聰明。
- 6.三忠卓 O 祖：校護阿姨有宣導蔬果 579，我們要盡可能吃到不同顏色的蔬果，不同的蔬果有不同的營養成分。
- 7.四忠陳 O 睿：健康促進 85110 的活動讓我可以不常生病，提醒自己要運動，天天早睡早

起，我希望我全部都可以做到。

2.四忠林○熹：課間活動很有趣，我最喜歡飛盤躲避球，大家都很開心，也很期待每天的下課時間。

3.五忠林○鋒：學校的課間活動讓我養成運動的好習慣，我會持續下去。

8.五忠陳○潔：自從學校延長下課時間，我們可以運動的時間變多了，也變得更愛到操場去玩。

4.六忠李○臻：蔬果盃路跑，提醒我們吃蔬果的重要，我邊跑邊吃我帶來的香蕉，吃起來真是美味極了。

5.六忠游○萱：大家都會認真的練習，比賽的時候我們會互相加油打氣，也很團結，每個活動都很精彩。

9.五忠黃○菱：跑步是很快樂的一件事，可以讓大腦變年輕還可以訓練自己的毅力。

10.六忠李○菱：原本的我很愛吃垃圾食物，但參與完整個健康促進活動後，我慢慢接觸蔬

果，吃下它就可以讓臉蛋水水的，還可以讓身體保持健康的狀態。

肆、結論：

本研究目的要在探討健康體位 85110 多元的策略介入，學童健康體位適中率及不良率是否有改善，以量性結果發現學生的生理指標，學生健康體位是適中率上升，體位過重及超重比率下降。在問卷結果方面，發現學生的生活行為指標，也呈現正向的成效。說明透過多元的策略介入，學生的健康識能提升，確實可以改變生活素養行為，進而改善學生的健康體位及體位不良的問題。

伍、建議：

以社區而言，協請社區內東里里長共同辦理路跑及校慶活動，透過與社區民眾的互動與社區資源的介入，創造好動健康的社區氛圍。

以家庭而言，協請家長會藍會長及熱心家長共同推動學校健康促進計畫，並利用班親會或是家庭訪視給予家長健康體位 85110 相關識能，家長願意增能，家校合一共同推動，對於學童的才可以更顯著。

以學校而言，持續與教師商討及修正健康促進計畫及措施，將健康體位 85110 措施融入教學及校園生活，必須要持續落實，才能內化為素養落實於校園及家庭生活中。

以學生而言，除了延續之前的健康促進活動，還要大力推動校內午餐蔬菜吃光光及喝水好健康的營養飲食教育，了解蔬果的好處，也要養成多吃蔬果的好習慣。

陸、限制：

剛進入校護領域即主動參與健康促進計畫及行動研究，覺得十分開心也富有挑戰。校長及學校同仁全力配合及支持下，成果比去年有了顯著的進步。唯因為 111 學年疫情緩步解封，與家長面對面的機會不多，未來希望多一些與家長溝通的機會，期望了解家長與學生在家落實健康密碼 85110 生活面的困境。因為健康促進更需要得到家長的重視，父母在家才能依循健康的措施去照顧、叮

嚟、協助孩子在生活中落實以養成生活好習慣，才有可能持續朝健康體位邁進。未來若疫情趨緩，會積極的與家長合作及進入社區，因為健康促進要有成效，家庭、學校、社區都要共同努力及合作。

參考資料：

易曉吟(2013)。國小學童健康體位經驗之分享。健康生活與成功老化學刊，5(1)，53-57。

祝年豐(2019)。兒童及青少年健康識能-以肥胖症為例。健康促進研究與實務，2(2)，52-58。

張凱琪、林裕誠(2020)。青少年肥胖。台灣醫學，24(4)，414-419。

曾瑜姵(2017)。健康促進活動對提升學校教職員生健康體位知能與行為成效探討以中部國立草屯高級商工職業學校為例。健康促進暨衛生教育雜誌，41，65-78。

楊靜昀、張彩秀、劉潔心、蔡國瑞、盧立德、蔡雯怡(2017)。身體活動與健康飲食介入對國小過重與肥胖學童之成效分析。學校衛生護理雜誌，25，57-74。

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

廖欽福、陳志忠(2019)。競爭情境對國小肥胖學童體重控制之影響。運動與遊憩研究，14(1)，69-84。

蔡慧美、陳俐君、鄒耀光(2018)。健康自我管理對肥胖兒童知識行為的影響—以臺東賓朗國小為例。運動與遊憩研究，12(4)，74-84。

簡彩完、張志青、周承諺、陳姿瑜(2018)。兒童體重過重之探討。休閒保健期刊，19，59-69。

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	九月份課間活動，主題-跳繩。		
活動時間	111年9月1日至111年9月30日	參加人數	35人
參加對象	學生:26人、教師:8人、行政職員:1人。		
活動說明內容	時間到學生於操場集合，暖身操後跑操場，依照年級完成不同圈數後，提供跳繩並指導學生使用跳繩須知及注意事項，再當月月底舉辦跳繩個人及團體遊戲，讓活動好玩有趣外，可以維持日常運動及活動的時間。		

活動成果相片



反思與回饋

去年因為健康促進計畫延長課間活動時間，藉由每日固定時間加上每月的主題活動，學生總是能自發集合暖身跑操場，善用時間練習各種運動用品，導師也會加入一起運動，師生間除了上課外，互動時間變多，下課時間操場變得熱鬧活潑。

承辦人：

高雄市西門國小
護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任
學務主任 柯岱佑

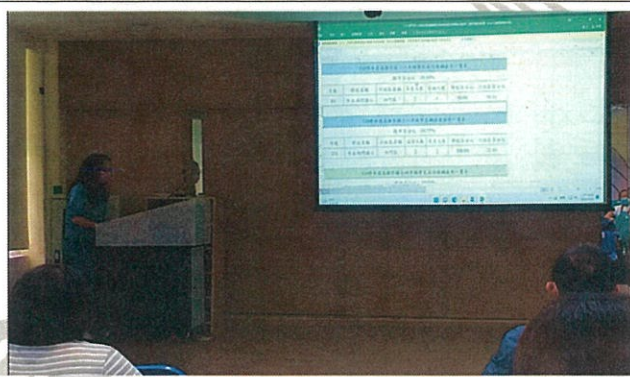
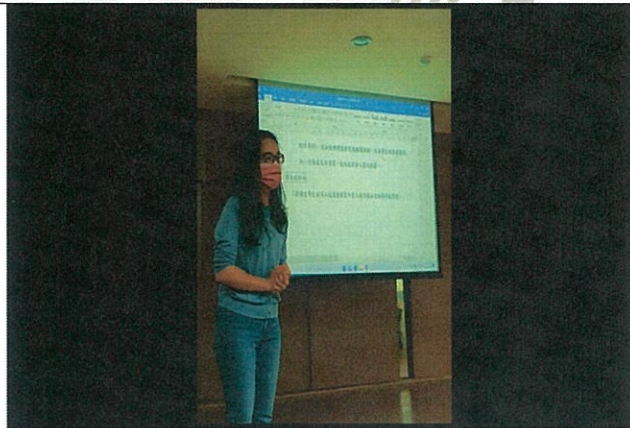
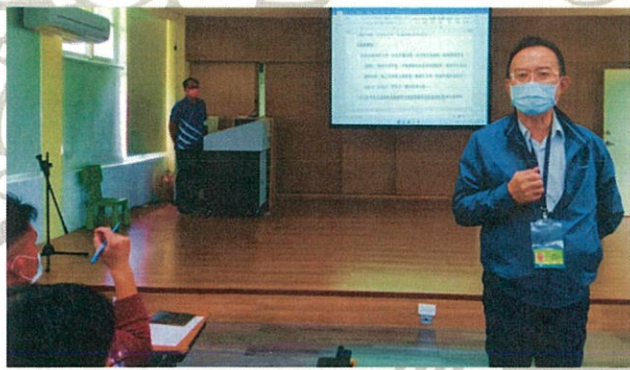
校長：

高雄市內門區
西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	校務會議-111 學年第一次學校衛生暨健康促進委員會會議		
活動時間	111 年 9 月 7 日 上午 8 時 10 分~8 時 30 分	參加人數	16 人
參加對象	教師：8 人、行政職員：8 人。		
活動說明	在校長主持及推動下，由學務主任及校護(健康促進承辦人)說明本學年度健康促進計畫內容及執行策略，徵詢老師們的建議及支持，凝聚共識，讓健康促進在校園內順利推動。		

活動成果相片



反思與回饋	老師們並沒有在會議中提出建議，期待在健康促進活動展開後，跟老師增加互動，真實地去瞭解健促活動實務上是否增強學生上課的品質，還是健促活動影響到教學活動等，在活動的安排上取得平衡，讓活動不增加老師的負荷又可以順利推動。
-------	---

承辦人：**高雄市西門國小 護理師 蔡婉珍**

學務主任：**教師兼任 學務主任 柯岱佑**

校長：**高雄市內門區 西門國民小學 校長 王宏彰**

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	十月份課間活動，主題-飛盤。		
活動時間	111年10月1日至111年10月31日	參加人數	35人
參加對象	學生:26人、教師:8人、行政職員:1人。		
活動說明	時間到學生於操場集合，暖身操後跑操場，依照年級完成不同圈數後，提供飛盤並指導學生使用飛盤須知及注意事項，再於當月月底舉辦個人及團體遊戲，讓活動好玩有趣外，可以維持日常運動及活動的時間。		

活動成果相片



反思與回饋

學生對於飛盤躲避球興致濃厚，詢問下瞭解飛盤躲避球需要多數人參與，一到六年級加上老師們可以一起互相對抗，互相合作且凝聚師生情誼，學生們樂在其中。

承辦人：

高雄市西門國小
護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任
學務主任 柯岱佑

校長：

高雄市內門區
西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	學生朝會-正向心理健康月 感恩實踐(十件事)		
活動時間	111年10月5日	參加人數	36人
參加對象	學生:26人、教師:7人、行政職員:3人。		
活動說明內容	透過心理健康月活動感恩主題，讓學生知福惜福再造福，增強學生生活環境中滿足及幸福感。正向心理及心理健康可以強化學生耐挫力、復原力及正向情緒，對於健康促進健康體位一樣有正向的幫助。		

活動成果相片



反思與回饋

低年級的孩子表達感謝是比較外顯及開放心胸的，相對的高年級的孩子顯得低調害羞。透過衛教活動讓學生用五感感受及體驗說出感謝及接受感謝的經驗，然後製作感恩卡片，透過不同方式，讓孩子體會，校園充滿感恩關愛的氣息。

承辦人：

高雄市西門國小
護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任
學務主任 柯岱佑

校長：

高雄市內門區
西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	學生朝會-健康體位 85110 衛教宣導		
活動時間	111 年 10 月 19 日	參加人數	36 人
參加對象	學生:26 人、教師:7 人、行政職員:3 人。		
活動內容說明	運用去年參加教育部 110 學年度健康促進學校校園主播評選作品，作品名稱為健康體位 85110 健康密碼我推行，將影片播放給師生觀看。再運用去年本校自製健康體位 85110 海報做學生朝會衛教，透過影片、海報及問答活動，培養學生對於健康體位 85110 基本概念。也分享學生課間活動後的學習單以及十月份課間飛盤個人及團體賽活動說明等。		

活動成果相片



反思與回饋	透過參加校園主播製作衛教影片，將學校人事物當作拍攝的素材，學生透過鏡頭看到熟悉的人事物，感到有趣外也聚焦學生的視線，提升專注力。影片也透過網路的力量傳播出去，將健康促進健康體位的觀念及知識播放出去影響更多的人。		
-------	---	--	--

承辦人：

高雄西門國小
護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任
學務主任 柯岱佑

校長：

高雄西門區
西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	第一場健康促進教師研習(內聘講師)		
活動時間	111年10月26日	參加人數	10
參加對象	教師：7人、行政職員：3人。		
活動說明	講師帶領老師們做暖身操、跑操場，講解羽球的握拍及基本步伐，開始動作練習。		

活動成果相片



反思與回饋

老師們在學校經常久站久坐，無法達到流汗及心跳加速大於 30 分鐘的運動。透過教師研習的安排，讓老師們舒展筋骨，在工作忙碌之餘維持身心平衡與健康。

承辦人：

高雄市西門國小
護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任
學務主任 柯岱佑

校長：

高雄市內門區
西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	十一月份課間活動，主題-跑步。		
活動時間	111年11月1日至111年11月30日	參加人數	35人
參加對象	學生:26人、教師:8人、行政職員:1人。		
內容說明	配合11月25日體育發表會，訓練學生跑步及接力賽。也安排了不同的遊戲，增加學生跑步的機會，增強體力。		

活動成果相片



反思與回饋

- 1.雖然主題是跑步，但是透過不同的遊戲及活動，讓大家開心卻無感疲累下，多走多跑了好幾步，順利達到運動要有心跳加速及流汗大於30分鐘的運動量。
- 2.學務處要設計多樣的活動，非常勞心勞力，這是在下次健康促進計畫中，需要調整的地方。

承辦人：

高雄市西門國小
護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任
學務主任 柯岱佑

校長：

高雄市內門區
西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	第一場健康促進教師研習(內聘講師)		
活動時間	111年11月9日	參加人數	11人
參加對象	教師：6人、行政職員：5人。		
活動說明內容	透過溝通及對話使教師們了解學校健康促進計畫推動重點，持續增能讓老師可以將健康體位 85110 運用在課堂中做教學，以強化學生正確的健康體位觀念，並落實運用在生活當中。		

活動成果相片



反思與回饋

教師是學校健康促進重要的推手，教師們了解健康促進的重要性及好處，學習相關知識，能帶領學生落實健康體位之促進方法及效果，並協助收集數據進行後續研究及策略改善，培養學校健康促進氛圍，在學校生活中才能實踐健康飲食及規律運動，並深入影響到家庭。

承辦人：

高雄市西門國小護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任 學務主任 柯岱佑

校長：

高雄市內門區西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	學生朝會會-第一場蔬果 579 營養教育(校護)		
活動時間	111 年 11 月 16 日	參加人數	36 人
參加對象	學生:26 人、教師:7 人、行政職員:3 人。		
活動說明	透過衛教方式，將這本營養教育益智教材的內容，轉化成 PPT，用講授及問與答方式，一一跟學生翻閱及講述，有趣的漫畫搭配簡單易懂的蔬果知識、益智小遊戲讓學生搶答，讓孩子帶著愉快、輕鬆的心情，吸收蔬果 579 的健康知識。		

活動成果相片



反思與回饋

申請此益智繪本，主要是鼓勵並邀請家長在家帶著孩子一起完成挑戰蔬果任務遊戲，但因家長個人因素無法陪同完成，故利用學生朝會由師生共同完成，將蔬果任務一一破解。此繪本內容富有健康飲食知識及趣味挑戰性，運用學生朝會改變學習方式，才不至於申請此免費繪本的美意。

承辦人：

高雄市西門國小 護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任 學務主任 柯岱佑

校長：

高雄市內門區 西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	體育發表會－健康促進標語競賽		
活動時間	111年11月25日	參加人數	36人
參加對象	學生:26人、教師:7人、行政職員:3人。		
活動說明內容	運用運動會開場，設計健康促進標語競賽，以班級為單位，由老師帶領學生製作健康促進競賽標語及進場服裝，之後由學校老師及同學匿名評分，頒發整體最佳表現前三名，其他班級列為嘉獎。		

活動成果相片



反思與回饋

經由老師的引導，每個班級都各有特色，進場也安排特別的口號及動作，讓人印象深刻，受到師長們的鼓勵，透過此出場方式將健康進口號倡導出去，宣示自己要朝健康的方向邁進。

承辦人：

高雄市西門國小
護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任
學務主任 柯岱佑

校長：

高雄市內門區
西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	癌症關懷基金會小樂活健康講座-閃亮亮的鏡河(外部營養師)		
活動時間	111年11月30日	參加人數	約36人
參加對象	學生:24人 教師:9人 行政職員:3人		
活動內容說明	申請財團法人癌症關懷基金會免費學童飲食營養教育，共同為學童健康扎根而努力。		

活動成果相片



反思與回饋

由專業的營養師為學生規劃適合的教材，提供孩子正確的飲食營養觀念。此次的課程主題為多喝白開水的好處與重要性，以及不喝開水對健康的影響。課程豐富貼近生活，搭配問答做為後測，學生回答踴躍，增強了學生多喝水少喝含糖飲料的觀念。

承辦人：

高雄市西門國小護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任 學務主任 柯岱佑

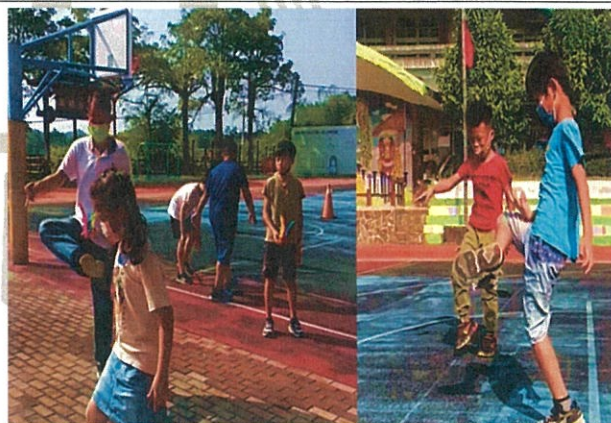
校長：

高雄市內門區西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	十二月份課間活動，主題-毽子。		
活動時間	111年12月1日至111年12月31日	參加人數	35人
參加對象	學生:26人、教師:8人、行政職員:1人。		
活動說明內容	時間到學生於操場集合，暖身操後跑操場，依照年級完成不同圈數後，提供毽子並指導學生使用毽子須知及注意事項，再於當月月底舉辦個人及團體遊戲，讓活動好玩有趣外，可以維持日常運動及活動的時間。		

活動成果相片



反思與回饋

毽子是過去到現在的玩具，現在的孩子較少接觸，透過課間活動教授技巧，學生掌握踢毽子的技巧，越熟練就越有興趣，老師們小時候學習過，各個都是毽子達人。毽子也可以跟跳繩互換，當作單人運動時的選擇之一。

承辦人：

高雄市西門國小
護理師 **蔡婉珍**

學務主任：

教師兼任
學務主任 **柯岱佑**

校長：

高雄市內門區
西門國民小學 **王宏彰**

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	慶祝聖誕節暨健康促進活動		
活動時間	111年12月23日	參加人數	69人
參加對象	學生:36人(含幼兒園)、教師:10人、行政職員:9人、家長14人。		
活動內容說明	藉由慶祝聖誕節活動辦理健康促進活動，師生們練習表演的曲目，結合音樂、舞蹈及趣味遊戲，親師生在愉快的氣氛下，增加活動的機會。		

活動成果相片



反思與回饋

疫情解封下，家長可入校出席學生的校內活動，大家用輕鬆愉快的方式完成今天的活動，親師生共創美好回憶，也透過活動的準備增進學生活動的機會。

承辦人：

高雄市西門國小
護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任
學務主任 柯岱佑

校長：

高雄市內門區
西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	一月份課間活動，主題-馬拉松。		
活動時間	112年1月1日至111年1月20日	參加人數	35人
參加對象	學生:26人、教師:8人、行政職員:1人。		
活動內容說明	配合期末辦理第二屆蔬果盃路跑活動之前，訓練學生身心素質，增進心肺功能及肌耐力，培養運動習慣及完成此次的路跑活動。		

活動成果相片



透過馬拉松路跑活動，在學校周邊的社區練習，了解社區周邊環境及生態，學生覺得新鮮有趣。

反思與回饋

路跑時可透過彎曲及高低的道路，學生會自我調整速度，領悟出跑的快不一定跑得遠，有時一下就被追上了。頗有欲速則不達的意味。擁有健康的身體也是一樣的道理，要循序漸進持續的訓練，才能持續擁有健康好體魄。

承辦人：

高雄市西門國小
護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任
學務主任 柯岱佑

校長：

高雄市內門區
西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	第二場健康促進教師研習(內聘講師)		
活動時間	112年1月4日	參加人數	6
參加對象	教師：5人、行政職員：1人。		
活動內容說明	借用鼓山國小室內場地實地分組進行羽球練習。		

活動成果相片



反思與回饋	因為校內無適合場地打羽球，與他校商借場地，但可惜的是老師的參與度不高，未來會在規劃教師健康增能的活動時，事前多徵詢導師意願及期待開立的課程，希望凝聚大家的共識，一起健康促進。
-------	---

承辦人：

高雄市西門國小
護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任
學務主任 柯岱佑

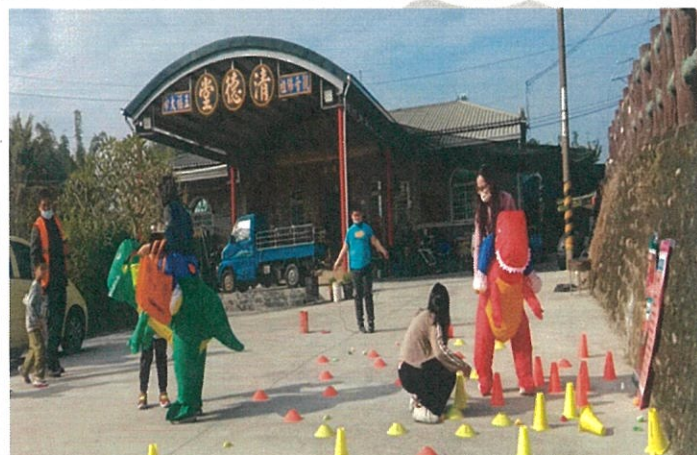
校長：

高雄市內門區
西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	第二屆蔬果盃路跑活動		
活動時間	112年1月20日	參加人數	58人
參加對象	學生:36人(含幼兒園)、教師:10人、行政職員:12人。		
活動內容說明	透過課間活動每天的練跑，除了增加學生運動量、幫助提升心肺耐力外，最期待的就是要完成學期末的蔬果盃路跑活動。路跑活動需穿戴蔬果相關裝飾品，在中站還有趣味蔬果對對碰小遊戲作為緩衝，跑回終點可以領取西門專屬運動手圈當作完賽證明。休息片刻，到視聽教室進行蔬果營養教育問答，最後頒發完賽獎勵品。		

活動成果相片





反思與回饋

在規劃健康促進活動時，除了安排體能的活動運動，更重要的是兼顧趣味及目標，故安排每天的課間活動跑操場作為練習，學生們都有統一的目標，就是希望可以完成路跑活動，這場活動，師生們都全力以赴，留下開心的回憶，希望可以挑戰其他路線並持續辦理下去。

承辦人：

高雄西門國小
護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任
學務主任 柯岱佑

校長：

高雄西門國民小學
校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	二月份課間活動，主題-跳鼓陣。		
活動時間	112年2月1日至111年3月7日	參加人數	35人
參加對象	學生:26人、教師:8人、行政職員:1人。		
活動內容說明	配合內門宋江陣表演活動，利用課間活動做練習，由老師帶領孩子在操場上一起練習。		

活動成果相片



反思與回饋

因為疫情停辦兩年的內門宋江陣，今年重啟活動，是當地闔家參與的盛會，西門國小也受邀表演，大家利用課間時間充分練習，享受藝陣文化洗禮，同時也在活動當中促進健康，感覺身心靈都充滿祝福。

承辦人：

高雄市西門國小
護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任
學務主任 柯岱佑

校長：

高雄市內門區
西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	班親會-健康體位 85110 衛教宣導(校護)		
活動時間	112年2月22日	參加人數	約20人
參加對象	行政職員：7人 家長：13人		
活動內容說明	利用班親會宣導學校推動健康促進的原因及目的，學校已完成的工作及後續執行的策略，期待在家長的重視下，學校與家庭合作，落實從學校到家庭的健康促進行動。		

活動成果相片



反思與回饋

家長的鼓勵是推動健康促進的動力，因應疫情解封，未來在規劃健康促進活動，會積極邀請家長及社區民眾的參與，大家一起健康促進。

承辦人：

高橋市西門國小 護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任 學務主任 柯岱佑

校長：

高橋市內門區 西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	三月份課間活動，主題-羽球。		
活動時間	112年3月1日至112年3月31日	參加人數	35人
參加對象	學生:26人、教師:8人、行政職員:1人。		
活動內容說明	時間到學生於操場集合，暖身操後跑操場，依照年級完成不同圈數後，提供羽球及羽球拍並指導學生打羽球須知及注意事項，再於當月月底舉辦個人及團體遊戲，讓活動好玩有趣外，可以維持日常運動及活動的時間。		

活動成果相片



反思與回饋

透過上學期每個月不同主題的運動及活動，學生對於每個月推動的運動接受度高，也躍躍欲試，活動前會認真聆聽老師的指導，也很喜歡找不同老師對打，結束後會主動整理收納教具，運動及學習態度漸入佳境。

承辦人：

高雄市西門國小
護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任
學務主任 柯岱佑

校長：

高雄市內門區
西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	校務會議-111 學年第一次學校衛生暨健康促進委員會會議		
活動時間	112 年 3 月 3 日 上午 9 時 00 分~9 時 20 分	參加人數	6 人
參加對象	行政職員：6 人。		
活動內容說明	在校長主持及推動下，由校護(健康促進承辦人)說明上學期健康促進實施進度及下學期推動重點，彙整主管建議及支持下，持續進行後續健康促進措施及活動。		

活動成果相片



反思與回饋

能夠得到主管的支持及支援，在執行健康促進計畫更順利及得心應手，會積極的推動讓師生們的健康素養更加進步。

承辦人：

高雄市西門國小
護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任
學務主任 柯岱佑

校長：

高雄市內門區
西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	第四場健康促進教師研習(內聘講師)		
活動時間	112年3月8日	參加人數	16
參加對象	教師：9人、行政職員：8人。		
活動內容說明	將最近參加外部的健康促進專家會議，關於口腔保健議題的新觀念及新知透過健促教師增能分享給老師們，會對於自己日常生活的潔牙及學生的生活教育有所助益。		

活動成果相片



反思與回饋

許多新知老師聽了很新奇，包括手持牙刷的手勢及日常含氟漱口水使用的原則，缺牙活牙周病引起的失智症等。教師的回饋都很不錯，表示這個方式做教師健康促進的增能對於老師有其意義且實用，會持續相關的衛教活動。

承辦人：

高雄市西門國小
護理師 **蔡婉珍**

學務主任

教師兼任
學務主任 **柯岱佑**

校長：

高雄市內門區
西門國民小學 **王宏彰**

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	拍攝 111 學年度健康促進學校校園主播評選作品		
活動時間	112 年 3 月 9 日至 4 月 10 日	參加人數	19
參加對象	學生:11 人、教師:1 人、行政職員:7 人。		
活動內容說明	為積極推動實踐健康促進學校計畫，師生們共同參與策畫拍攝健康促進小主播比賽影片，展現學校推動意願及決心，達到共學共好，學習典範及與經驗交流之目的。		

活動成果相片



反思與回饋

當師生共同投入健康促進小主播影片拍攝，一群人朝同一個目標攜手邁進的感覺真好!影片完成剪輯後將於 4 月 14 日前完成投稿。重點不再於得獎與否，在拍攝的期間，大家同心協力把校園美麗的人事物及健康體位的意涵，都投入在這個嘔心瀝血之作。期待作品被大家看見，讓健康體位重要觀念傳遞出去，影響更多的人。

承辦人：

高雄市西門國小
護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任
學務主任 柯岱佑

校長：

高雄市內門區
西門國民小學 校長 王宏彰

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	111 學年度健康促進作文競賽		
活動時間	112 年 3 月 10 日	參加人數	16
參加對象	三到六年級學生		
活動內容說明	透過學藝競賽提升健康體位觀念。		

活動成果相片



反思與回饋 透過藝文活動，讓孩子輸出所學習到的健康促進健康體位 85110 知識及經驗，作品經過評選後作為海報張貼，作為環境教育之用，大家都會駐足欣賞呢!

承辦人：

學務主任：

校長：

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

活動名稱	癌症關懷基金會小樂活健康講座-可果城(外部營養師)		
活動時間	112年3月22日	參加人數	約36人
參加對象	學生:24人 教師:9人 行政職員:3人		
活動內容說明	申請財團法人癌症關懷基金會免費學童飲食營養教育，共同為學童健康扎根而努力。		

活動成果相片



反思與回饋

由專業的營養師為學生規劃適合的教材，提供孩子正確的飲食營養觀念。此次的課程主題為了解水果裡的營養成分又從包裝上聰明分辨果之與水果的不同。課程豐富貼近生活，搭配問答做為後測，學生回答踴躍，了解到舒跑不能當水喝，手搖杯的陷阱，還有喝果汁不如吃水果，真的收穫滿滿!

承辦人：

高雄市西門國小
護理師 蔡婉珍

學務主任：

教師兼任
學務主任 柯岱佑

校長：

高雄市內門區
西門國民小學 校長 王宏彰

高

高雄市內門區西門國小活動成果報告表

111 學年度健康促進偏鄉嘉年華成果報告

活動名稱：111 學年度健康促進偏鄉嘉年華成果報告	活動時間：112 年 3 月 29 日
活動地點：本校操場	活動人數：約 46 人(含家長)
活動執行情形簡述	<p>配合兒童節辦理健康促進 85110 校園闖關活動，邀請家長入校同歡，透過好玩有趣又歡樂的活動內容，提升家長及學生的學習熱情，同時增進健康體位 85110 正確的健康知識及生活素養能力。</p> <p>活動執行情形簡述如下：</p> <p>10:00-10:10 將家長及學生分為五組，發下闖關卡及各組別背心方便識別。</p> <p>10:10-10:15 校長致詞並宣布活動開始。</p> <p>10:15-11:30 依照健康體位 85110 主題設計五道關卡，每道關卡活動進行 15 分鐘，包括說明健康促進 85110 的內涵，然後進行相關活動。每位成員完成關卡後，須由關主在闖關卡上蓋章，集滿五個印章即完成今天的闖關活動。</p> <p>11:30-11:40 休息(喝水、上廁所)。</p> <p>11:40-12:00 頒獎。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生完成的闖關卡，可換完賽禮品(腕式計步器及西門國小自製衛教貼紙、衛生所提供的衛教小面紙)。 2. 學生將闖關卡投入抽獎箱進行抽獎，共計 3 個大獎、4 個中獎、19 個小獎，等著好運的你喔! 3. 家長另備有參加獎，完成闖關卡即可到司令台找老師完成領取。
活動參與者反應	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生都準時到集合定點，期待活動快點展開。每個人看著老師們精心準備的活動關卡都躍躍欲試，眼睛散發著光芒，準備要大展身手的樣子。 2. 學生及家長能專注聆聽各個關主衛教健康體位 85110 的學習重點，期待遊戲的過程可以順利完成。 3. 各個組別不論年齡大小，都可以互助合作，展現團隊合作的精神。 4. 活動進行時，學生可針對問題積極回答，進行闖關活動也是卯足全力，專注且盡力完成，學生及家長都能夠完成任務並樂在其中。 5. 大家都充滿活力，開心地完成任務也學習到健康體位的知識，家長回饋當中嘖嘖稱讚辦理此活動別具意義。 6. 腕式計步器很受親師生歡迎，因為可以了解自己每天活動當中的步行次數，提醒自己不要久坐，是促進健康體位的一個小工具。
檢討與建議事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 此次活動邀請家長參與但人數較少(5 位)，會持續鼓勵家長參與校內活動，期待健康促進擴及家庭及社區，讓效益加倍。 2. 期待下次辦理活動可以擴及社區，邀請鄰近內門衛生所及內東里居民共同參與，學校與社區一同健康促進。
活動成果(照片清晰，圖文說明至少 6 張)	



1.健康促進嘉年華行前會議，說明各站點位置及活動內容等。



2.司令台禮品佈置區，展出此次學校自製健康體位 85110 海報及桌巾。



3.集合，穿上活動背心及完成個人闖關卡



4.校長致詞並宣布活動開始



5.天天睡滿 8 小時關卡。關主先說明白天曬太陽及適當的運動及活動可以幫助入睡。活動是九宮格投準，在等待區的學生可以先躺著休息。



6.天天 5 蔬果關卡。共有五小關，配對蔬果 579 對象及份量。再請學生找出蔬果字卡對應紅橙黃綠藍紫白的顏色。最後用電子秤讓學生測量煮熟及未煮熟蔬菜的容積，讓學生可以具體理解 100 公克煮熟蔬菜的份量。



7.天天使用 3C 小於 1 小時關卡。關主先說明近視形成的原因。請學生戴上色盲、白內障、近視眼罩去尋找如何預防近視的圖卡。



8.天天運動大於 1 小時關卡。關主先說明運動的好處。請學生完成跳繩 100 次，回答運動的三項好處，回答正確可以進行射箭活動。



9.天天 0 含糖飲料關卡。關主說明多喝水避免喝行糖飲料的好處。請學生回答問題，答對的可以投擲沙包，打倒有 SUGAR 圖案的罐頭。



10.完賽禮品(腕式計步器及西門國小自製衛教貼紙、衛生所提供的衛教小面紙)。



11.頒獎。抽出抽獎箱裡的闖關卡，共計 3 個大獎、4 個中獎、19 個小獎。



活動會場一隅。

承辦人：**高雄市西門國小護理師蔡婉珍**

學務主任：**教師兼任學務主任柯岱佑**

校長：**高雄市內門區西門國民小學校長王宏彰**