



臺南第一高級中學

TAINAN FIRST SENIOR HIGH SCHOOL



健康體位 Let's go go go!

日期：111/01/04

主講人：劉乃瑛 護理師

講師介紹

學歷：

- ★高雄醫學大學護理系
- ★高雄醫學大學職業安全衛生研究所碩士

經歷：

- ★內科病房4年
- ★成人加護病房8年

現職：

- ★臺南一中 學校護理師 (101年~在職中)

專業證照：

- ★CPR+AED指導員合格證書
- ★學校護理人員緊急急救教育(EMT)訓練證書
- ★專技高考護理師證書
- ★急診加護護理師證書



學校現況及簡介



本部教學區



二部動態教學區

國立臺南第一高級中學位於臺南市東區，臨近臺南火車站及成功大學。

為臺南地區中學第一學府，升學表現績優，學風鼎盛，學生在各項校外學習競賽、體育競賽活動亦有出色的表現，充份展現學生多元學習成效。

學校現況及簡介



110/12/16 歡慶百年校慶千人排字

健康衛生方面，重視師生健康，體格缺點矯治輔導並結合衛生單位辦理專題講座，並大力推動健康促進活動，藉由「**個別性**」「**自主性**」「**多元化**」「**落實化**」「**家庭、校方、社區攜手合作**」推動，達到健康校園、健康家園、健康體態的美好生活

健康促進六大範疇~以**健康體位**為例

一 學校衛生政策

二 學校物質環境

三 學校社會環境

四 社區關係

五 個人健康服務

六 健康服務

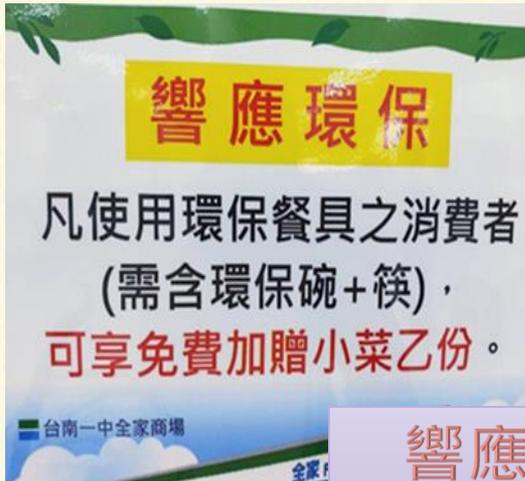
I 特色作為

II 供他校觀摩參考作法

一、學校衛生政策

- (一) 組成**健康促進委員會**、**體育委員會**依學生健康現況提出需求，負責規劃、推動、協調及檢視討修，辦理議題活動。
- (二) 擬定適合實施計畫並**列入行事曆**，落實推展並檢視其實施成果。
- (三) 制訂健康生活守則及獎勵辦法，鼓勵學生實踐健康行為。
- (四) 辦理學生「**體格檢查**」，異常者予以追蹤及衛生教育。
- (五) 成立「**體重控制班**」執行落實85210前後測調查，建立健康體位5大核心能力(睡飽、高纖、少坐、運動、喝水)觀念並落實於日常生活中。
- (六) 辦理**健康體位相關活動**(85210簽署活動、校慶園遊會，設立健康促進攤位，健康體態5部曲，營養專題講座、核心肌群訓練、健康促進議題影片宣導、實彈體驗射擊...等)。
- (七) 建立學生之健康資料檔案，於實施前後進行相關測驗，並評估成效後，將之彙編為成果報告。

一、學校衛生政策~獎勵政策



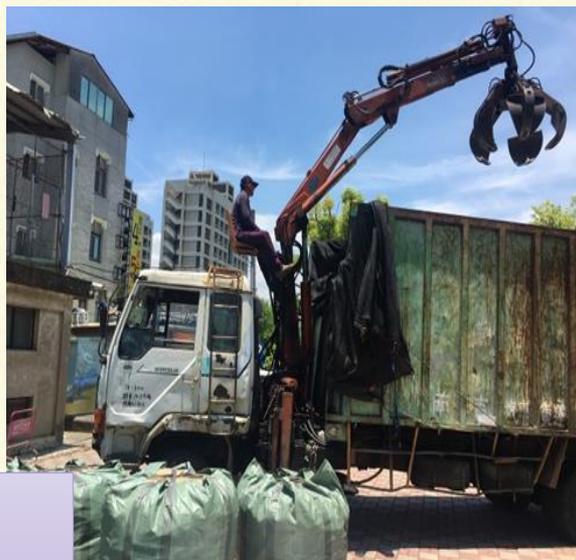
響應環保
加菜回饋



捐血獎勵



資源回收
變賣回饋金



校內OT
鼓勵運動，折價回饋

一、學校衛生政策~活動辦理



一、學校衛生政策~活動辦理



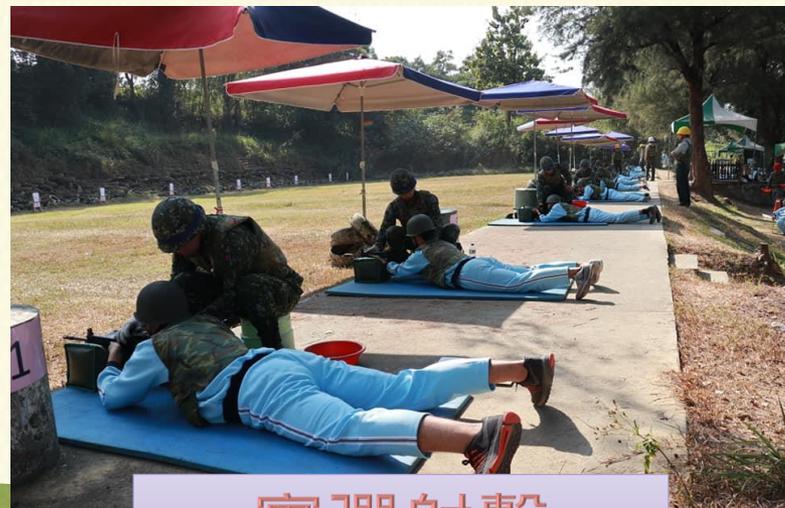
營養講座



影片宣導



核心肌群訓練



實彈射擊

二、三學校物質及社會環境

- (一) 提供各項運動設備及場所，讓師生健身加強體能。
- (二) 定期檢查消防、照明、校園監視系統、昇降梯、及醫療設備等定期維護檢修。
- (三) 提供健康體位教材與教具並建立財產清冊定期盤點管理。
- (四) 相關處室提出所需之教具及教材、耗材等，編列預算及採購。
- (五) 提供安全及衛生的飲用水設備，鼓勵教職員工生多喝白開水。
- (六) 定期校園室內環境清毒，設立校園開放時間、訪客登計並定時巡視校園，降低死角。
- (七) 公佈欄、健康中心衛教櫥窗、校網等不定期更新健康促進宣導及衛教，營造健康體位優質校園。
- (八) 學校辦理餐飲，提供師生營養均衡、安全衛生的多樣性餐飲。
- (九) 針對餐廳設施及環境衛生，由校內食品委員會定時稽查，確保師生飲食安全。

二、三.學校物質及社會環境~運動設備



排球、網球場



籃球、羽球場



桌球室



游泳池



飛輪室



重訓室₁₂

二、三.學校物質及社會環境~運動設備



健身室



卡拉ok



瑜珈室



桌球室

教職員工、退休會交誼廳

二、三.學校物質及社會環境~軟硬體設備



消防、照明、監視、緊急求救系統
檢修保養



防災演練



環境消毒



飲水檢修保養

二、三學校物質及社會環境~軟硬體設備



健康體位
活動海報



園遊會
健促宣導



衛生組
健促公佈欄



健康中心
衛教看板



健促宣導品



食物模型櫥窗

二、三學校物質及社會環境~軟硬體設備



體格檢查設備



健康體位設備



健促宣導布條



急救教學設備



救護設備

二、三學校物質及社會環境~餐飲



校內餐廳飲食

Intertek Quality Assured

全國公證測試報告(化學與微生物實驗室)

微生物測試

申請編號: TWHC00849627
 聯絡地址: 台南市仁德區石壁街3號8樓之1 報告發行日期: 208.12.26
 受理數量: 1 包(重 2.262 公斤) 受理日期: 208.12.19
 取樣點: 台南一中北校街-樂樂美食 測試日期: 208.12.19

檢驗項目之方法依據: 大腸桿菌群 / 大腸桿菌: 3M Petrifilm
 檢驗項目之標準依據: 衛生福利部-食品衛生標準

產品名稱	規格	檢驗結果
製造日期	-	批號
有效日期	-	產品包裝狀態
製造廠名	-	保存條件
檢驗項目	法規值	測量結果
大腸桿菌群	$\leq 10^4$ CFU/g	10 CFU/g
大腸桿菌	0 CFU/g	2.6×10^4 CFU/g
大腸桿菌	0 CFU/g	0 CFU/g

備註: 本測試報告係針對檢驗項目之項目, 以該標準為準執行。

全源 全國公證 TESTING SERVICE

檢驗報告僅就委託者之委託事項提供檢驗結果, 不對產品合法性作判斷。

肉品微生物
檢驗報告



餐廳宣導看板



冷凍設備測溫

四、社區關係

- (一) 學校舉辦**特殊教育學生家長座談會**，提供適性教育，充分發展身心潛能，培養健全人格。
- (二) 舉辦**親職講座暨親師座談會**，進行**健康促進議題宣導**，將相關知識融入家庭生活。
- (三) **校慶運動會、園遊會、迷你馬拉松**，邀請家長一同參與，師生同歡。
- (四) 護理師至社區教會**教導「中秋節減糖蛋黃酥」**製作，以專業技能結合社區邀請民眾一起參與應景又健康的活動。
- (五) 臺南市政府辦理國家防災日全民健走，護理師配合前往教導民眾急救技能，結合健走活動，讓民眾強身健體。
- (六) 護理師至社區教會進行「**從飲食健康到生命健康**」講座，以專業知識授課並透過衛教單張及食物模型，讓民眾了解健康飲食，帶動健康操活動筋骨，達知行合一效果。
- (七) 邀請衛生所到校進行「**健康促進宣導**」，針對各議題講解，透過有獎徵答方式，提升同學參與感及獲取知識。

四、社區關係~走入校園



衛生所入校
健促宣導



親職教育講座



家長會參與校園
馬拉松、園遊會



特教生
家長座談會

四、社區關係~走出校園



至教會教導
減糖蛋黃酥



支援市政府
全民健走及急救教學



講座 / 餐會

享瘦健康

從飲食健康到生命健康

測量體脂, 有獎徵答, 愛享餐會

11/9(週六)早上10:00-12:30

主講: 林麗秋 護理師

台南基督成功教會
358-2536

台南市北區文成路750巷233號



至教會辦理
享瘦健康講座



成長團體
志工服務

五、個人健康技能

(一) 家政課創意健康美食、型男 Fat Down 養成班、成長團體志工服務、生命教育體驗課程、地理創客的登山計畫...等多元化的課程內容，提升學員生活態度與生活技能。

(二) 校長帶領水上運動社團及家長會參加臺南市政府舉辦的端午節龍舟競賽，本校鷹雄龍舟隊獲高中職男子組大型龍舟第三名。

(三) 利用校務會議時間，進行健康促進議題宣導，將相關知識融入教學及日常生活。

(四) 辦理健康體位班際球賽、一中教師盃籃球賽、校慶運動會、南一中師生籃球賽、校園迷你馬拉松、全國熱舞大賽（榮獲團體組季軍及最佳造型、最佳創意獎），落實師生運動合作精神，達到身心健康，提高學習效果。

(五) 14個運動性社團，提供學生多樣化的運動專才選擇，增加學習效能。

五、個人健康技能~多元化教學



家政課
健康美食師生共享



輔導室生命教育
復健器材、視力體驗



增肌減脂餐



瑜珈課



筋膜放鬆

多元選修
型男 Fat Down 養成班

五、個人健康技能~多元化教學

教學預定進度表

週次	課程單元	課程內容
7 (4/2)	探究實作專題分組 實察手冊彙編	期末作業分組與實察手冊分工
4/9 模擬考停課		
8 (4/16)	自主管理	體能訓練-負重訓練
9 (4/23)	探究實作培訓(二)	空拍認識與基本操作
10 (4/30)	空拍機操控與影片創作	影片拍攝與剪輯
5/7 模擬考停課		
11 (5/14)	自主管理	體能訓練-體能訓練紀錄檢視與評估 田野實察整備
5/18-19 兩天一夜山野實察		
12 (5/21)	探究實作專題製作	分組成果製作
13 (5/28)	成果發表	登山成果展與心得分享

賀

登山教育推手選拔
銀推獎



登合歡山、武嶺
山野實察



探究與實作
地理創客的登山計畫

賀

高中職男子組
大型龍舟第三名



水運社
龍舟競賽



運動會²³

五、個人健康技能~多元化活動



校園迷你馬拉松



師生籃球賽



真一中、爭一中
球賽



全國熱音熱舞大賽

賀

榮獲團體組季軍、
最佳造型、最佳創意獎



班際球賽

五、個人健康技能~社團多樣化



14個運動性社團

六、健康服務

- (一) 辦理**新生健康檢查**，並請家長協助學生完成複檢的工作。
- (二) 建置健康檢查資料檔案，落實後續追蹤矯治輔導。
- (三) 針對特殊疾病學生予以收案管理並持續追蹤輔導，依個案疾病需求提供資料給老師，必要時得調整其課業及活動。
- (四) 傳染病防治及全校疫苗接種作業。
- (五) 辦理**急救種子成員訓練**~訓練各班保健股長有基本急救知能，協助求援通報及處理緊急事故，降低傷害程度(內含**班級救護幫手訓練**、**運動會醫務志工訓練及實作**)。
- (六) 提供**教職員健康體位測量及健康諮詢**，並針對體格狀況進行飲食及運動衛教及代謝症候群預防。
- (七) **成立體重控制班**：針對一年級體格中度肥胖以上者，依個人需求提供個別化活動（**個別活動及團體活動**），結合遊戲方式讓活動增加趣味性，辦理營養專題講座，落實健康飲食於日常生活中，定期體位複檢追蹤及衛生教育，活動結業式依成果予以獎勵並完成學習心得回饋。

六、健康服務~個別化



新生健康檢查



疫苗接種



特殊疾病追蹤訪談



醫務志工訓練



急救種子訓練



教職員健康諮詢

六、健康服務~個別化

健走



踏階梯



丟飛盤



tabata



踩飛輪



划船機



體重控制班

六、健康服務~個別化

體格測量



減重衛教



營養專題講座



減重前三名



結業式



媒體採訪

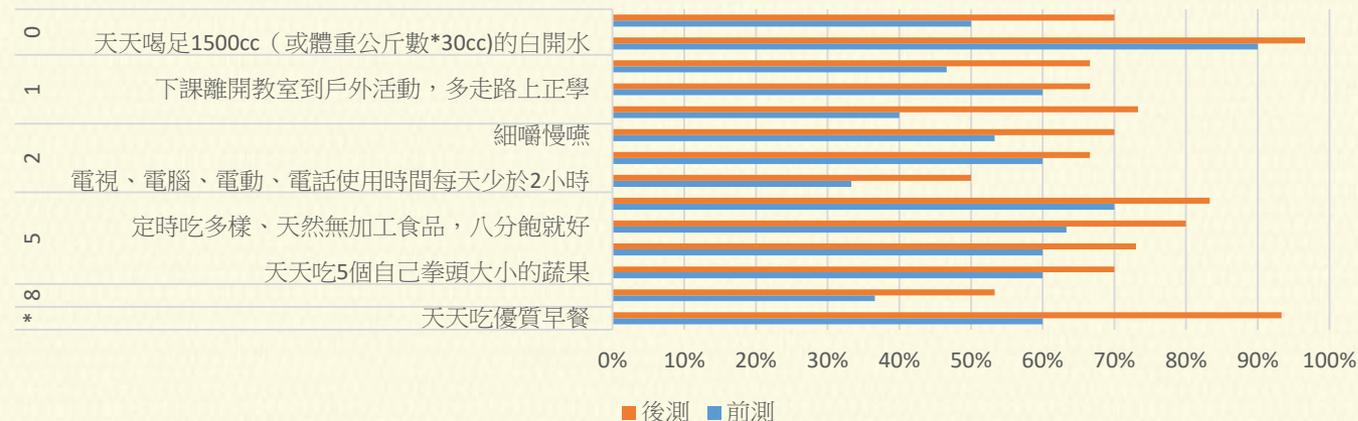
體重控制班



六、健康服務~個別化

輔導內容追蹤 矯治紀錄

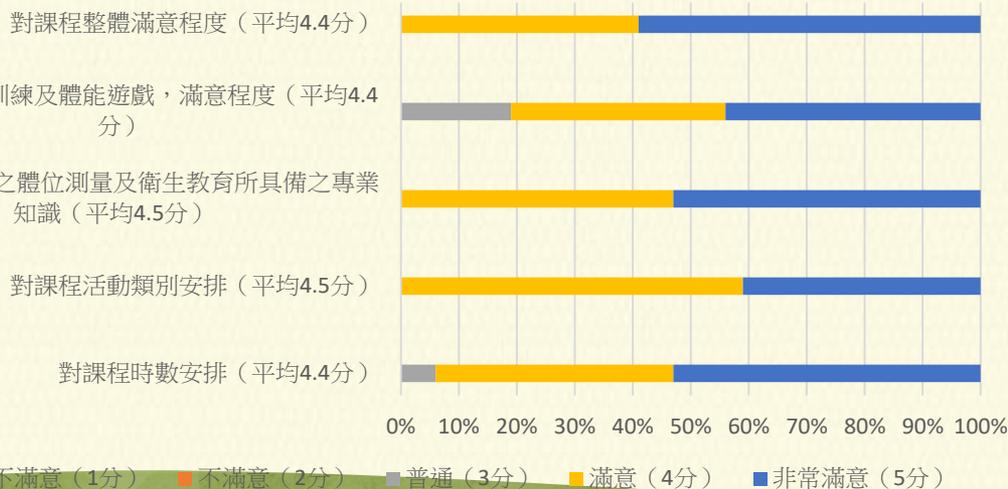
體重控制班 85210前後測成效統計



國立臺南第一高級中學健康體位-體重控制班個案輔導表

一、一般資料								
學生姓名	陳兆穎	班級	110 遊樂 21					
住址	永康區大橋三街178號	學生電話	070-07517					
家長姓名	陳偉亮	與學生關係	父子					
家長手機	075711435	家長電話	06-267885(家)					
二、身體狀況:								
<input type="checkbox"/> 1.曾患心臟病 2.曾患哮喘 3.曾患肝病 4.曾患腎臟病 5.其他 <input type="checkbox"/> 6.以上疾病皆無								
三、輔導過程:								
日期	輔導及執行內容	備註	指導員					
109/4/14	一、參加健康中心體重控制說明會及同意書發放。		陳兆穎(21)					
109/4/16	二、加強運動的重要性,每週3-4次(含體育課),每次至少30分鐘,心跳速率達130次/分鐘以上。							
109/6/18	三、本校校園健走/自行安排運動(健身房、跑步、打球、游泳...等)。	團體運動						
	四、每月1-2次體育老師指導心肺訓練。							
	五、每月減重以1-2公斤為目標。							
109/4-6月	六、定期至健康中心體位數據測量。							
109/5/7	七、依每次數據測量提出改善建議。							
	八、參加「體重控制講座」指導飲食正確觀念及攝取 (+)	(+)						
四、學生健康體位資料紀錄表								
日期	身高 (cm)	體重 (Kg)	BMI	體脂肪率 (%)	骨骼肌比率 (%)	基礎代謝 (Kcal)	腰圍 (cm)	備註
108/8/26	173	91.6	32.4					新生體位測量
109/4/16	173	104.6	34.9	28.3	29.9	2124	107	年齡設定: 15
	173	100.8	33.7	28.6	30.5	2076	107	
	172	117	39.7	26.5	29.6	2061	107	
		-2.1	-1.1	-1.8	+0.7		-2	

108學年度體重控制班滿意度



學員心得札記

健康體位-體重控制班心得札記

班級座號: 110(21) 姓名: 陳兆穎

體格變化: (減重第一名)

體重減少 4.8 公斤, BMI 減少 1.6, 體脂肪減少 1.8, 腰圍減少 2 公分

我的心得札記:

參加了體重控制班讓我少了快5公斤,養成了健康的飲食習慣,透過每一週的運動,和假日和家人一起騎自行車,雖然過程中一度想放棄,但在看到成果時,讓我覺得這些成果不僅增加我的自信心,也讓我有了堅持下去的動力,在減重班結束後,也會繼續下去,朝著健康的身軀前行。

體重控制班

特色作為

1. 推動健康促進成效彰顯，每年將其成果參加徵選，榮獲佳績。

106學年度臺南市衛生局檳榔防治暨癌症防治影片創意競賽 **第四名**

107學年度高級中等以下學校健康體位績優學校徵選 **高中組 優等獎**

108學年度高級中等以下學校健康體位績優學校徵選 **高中組 優等獎**

109學年度高級中等以下學校健康體位績優學校徵選 **乙組 特優**

110學年度臺南市衛生局營養教育說故事比賽~三蔬二果 **第一名**

2. **國際學術發表**- 將2011年至2017年新生健康檢查結果進行資料庫分析，並將其成果進行海報發表。

通過國立成功大學醫學院附設醫院(人倫會)研究計畫一案- 「探討男性青少年尿酸值與腎功能之相關:2011- 2019年資料庫分析」。進行投稿中。

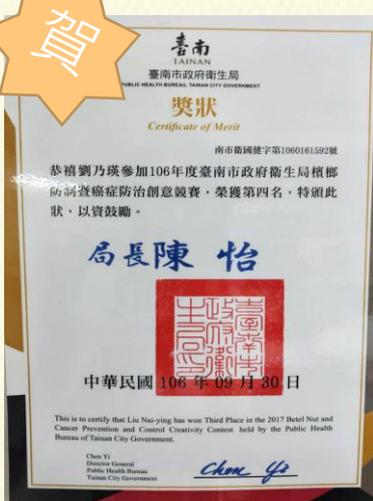
3. 結合媒體及社群網路資源，增加活動曝光度，對外行銷。

4. 校長帶頭健康體位加入減重行列，並帶領教職員及家長會一同出席健康體位活動。

5. 10個面向全力推動，本校健康體位全面發展且永續經營。

特色作為

賀



賀



賀



賀



賀



獲獎紀錄

同意人體研究證明書

研究計畫名稱：探討男性青少年尿檢異常的警徵之關聯：2011-2019年資料分析
計畫編號/本會編號：--/A-ER-109-103
研究執行期間：民國 109年 02月 12日至民國 110年 05月 02日
本計畫核准日期：109年 02月 12日及民國 110年 02月 02日
核准內容/版本：
1.計畫書/版本：第二版，日期：2020年04月23日
2.受試者同意書/知情同意：係使用2011年08月23日至2019年08月27日間臺南第一高級中學男
生之去遠端新生入學健康檢查資料。
試驗執行機構：國立成功大學
研究計畫主持人：李敦宏助理教授(護理學系)
共(協)同主持人：林麗欣護理師

核准樣本數：國內 8000人，收集經過嚴格審核本範圍前，請向本會提出申請並經核准。
本會經中央衛生主管機關審核通過，組織執行管理辦法及主管機關審閱。
本計畫已於民國 109年 02月 12日經本院人體研究倫理審查委員會審通過，本次核准執行期
至民國 110年 05月 02日，特此聲明。
多階段之研究請於民國 110年 02月 02日以前遞交追蹤(期中)進度報告，追蹤(期中)審查於核准期
末日未獲得通過者，除應獲受試者安全之必要作為外，於核准期間末日後應停止執行所有
者相關之研究程序。
已完成之研究應於研究執行期間末日後三個月內提交結案報告，除應獲受試者安全之必要
外，於核准期間末日後應停止執行所有受試者相關之研究程序。
計畫主持人應於核准期間末日未提交報告者，列入逾期名單，本會將暫停本項研究之中止/終
知會，逾期名單將提交本會常務會議報告，由會議決議後，本會將暫行凍結名單上人員所持
審查申請，這個反應應報告並提交本會議審查通過後，始得受理其新審查申請。
追蹤/結案報告請以書面提交；報告書請送本院人體研究倫理審查委員會辦公室；報告表
版本請至本會網頁(<http://www.ncku.edu.tw/~nckuhr/>)下載。
研究計畫內容有任何變更或修正(含研究執行期間變更)，須於研究執行期間內向本會提出申請，
本會不受理未在本會研究執行期間內提出之變更或修正案，變更或修正未獲本會核准前，須依原核准範
圍執行。
已獲本會同意之研究案，因故未開始執行或不繼續執行者，應申請中止/終止。
不論研究進行中或研究完成後，受試者若發生任何不良反應，須依 GCP 規範通報。
此致

國立成功大學醫學院附設醫院
人體研究倫理審查委員會
主任委員 張建宇

通過成大醫學院附設醫院(人倫會)研究計畫一案

國際學術發表

澳洲海報發表

Exploring the Predictors of Renal Function among Adolescents: Analysis of Database between 2011 and 2017

Li-Chi Lin, MSN, RN¹ Huan-Fang Lee, PhD, RN² Yu-Rung Wang, MSN, RN² Nai-Ying Liu, MSN, RN¹

¹Tainan First Senior High School, Tainan; ²Tainan Medical College King University Health System, Tainan; ³Tainan University of Nursing, College of Education, Tainan; ⁴Tainan University of Education, Tainan, Taiwan

Background	Table 1. Prevalence of renal function	Table 2. Prevalence of renal function
Background: Renal function (glomerular filtration rate and CDT) among adolescents (10-19 years old) and their relationship with various factors (BMI, systolic blood pressure, diastolic blood pressure, serum creatinine, and serum uric acid) were investigated. The prevalence of renal function was 25.2% in the total sample. The prevalence of renal function was 25.2% in the total sample. The prevalence of renal function was 25.2% in the total sample.	Table 1. Prevalence of renal function	Table 2. Prevalence of renal function

Results: A total of 8222 male adolescents were included in this study. The prevalence of the criteria was presented in Table 1. There were significant differences among normal groups, G1a group, G1b group, G2 group, G3 group, G4 group, G5 group, G6 group, G7 group, G8 group, G9 group, G10 group, G11 group, G12 group, G13 group, G14 group, G15 group, G16 group, G17 group, G18 group, G19 group, G20 group, G21 group, G22 group, G23 group, G24 group, G25 group, G26 group, G27 group, G28 group, G29 group, G30 group, G31 group, G32 group, G33 group, G34 group, G35 group, G36 group, G37 group, G38 group, G39 group, G40 group, G41 group, G42 group, G43 group, G44 group, G45 group, G46 group, G47 group, G48 group, G49 group, G50 group, G51 group, G52 group, G53 group, G54 group, G55 group, G56 group, G57 group, G58 group, G59 group, G60 group, G61 group, G62 group, G63 group, G64 group, G65 group, G66 group, G67 group, G68 group, G69 group, G70 group, G71 group, G72 group, G73 group, G74 group, G75 group, G76 group, G77 group, G78 group, G79 group, G80 group, G81 group, G82 group, G83 group, G84 group, G85 group, G86 group, G87 group, G88 group, G89 group, G90 group, G91 group, G92 group, G93 group, G94 group, G95 group, G96 group, G97 group, G98 group, G99 group, G100 group.

Conclusion: The prevalence of renal function was 25.2% in the total sample. The prevalence of renal function was 25.2% in the total sample. The prevalence of renal function was 25.2% in the total sample.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Li-Chi Lin, MSN, RN. Email: peasackee@ncku.edu.tw

76

特色作為~對外行銷

第六十九期 中華民國一〇九年十二月

王全平 啟題

健康體位 Let's go

健康中心推動「健康體位 Let's go」計畫在內港已推行 5 年，鼓勵 BMI 身體質量指數大於 30 的學生參加，利用運動、減低零食進食量，並修正錯誤的飲食觀念，108 年起更添增新的計畫，又將增加營養運動，無法參加加食，並增加運動計畫的實施。運動計畫將下載免費 APP 系統，了解學生每日有無運動，以及消耗多少熱量。體重控制輔導共 75 人次，執行共 1 週。

效果：減重第一階段同學，體重減少 4.8 公斤，BMI 減少 1.8，體脂減少 1.9，腰圍減少 2.2 公分。

其中，林平鎮同學於 108 年 9 月已自行開始體重管理，到 109 年 6 月體重減少 11.6 公斤，BMI 減少 4.2，腰圍減少 8.5 公分。陳博廷同學致力改善飲食習慣，體重減少 2.4 kg，BMI 減少 0.8，高脂飲食減少 50 磅，於 109 年 11 月 1 日刊登。

校園花絮

▲體育課中進行心肺訓練

▲體育課中進行心肺訓練

▲體育課中進行心肺訓練

▲體育課中進行心肺訓練

中一、中、南一中球賽決勝負

首屆「中一、中、南一中球賽」於 14 日登場，獲勝隊只能保留獎金 1 年，隔年再比賽。

【本報記者 王全平報導】由臺南一中、中一、中、南一中聯合舉辦的「中一、中、南一中球賽」於 14 日在臺南一中體育館舉行開幕典禮，並隨即展開籃球、排球、桌球、羽球等各項比賽。臺南一中校長李知器、中一校長李知器、南一中校長李知器均出席開幕典禮，並分別致詞勉勵各校選手全力以赴，展現體育精神。

李知器校長在開幕典禮中致詞時表示，此次球賽的舉辦，不僅是為了促進各校學生之間的交流與友誼，更是為了推廣體育運動，讓學生在課餘時間能有健康的休閒活動。他呼籲各校選手在比賽中展現公平競賽的精神，並希望透過此次球賽，能激發學生對體育運動的興趣，進而養成終身的運動習慣。

此次球賽共分為籃球、排球、桌球、羽球等四個項目，共有來自各校的精銳選手參加。目前各項比賽正如火如荼地進行中，預計將持續到本週末結束。屆時將選出各項比賽的冠軍隊伍，並頒發獎金及獎狀，以資鼓勵。

臺南一中粉絲團

2天 · 0

110年4月24日 探得無菸 台南市高中生聯合淨街活動

由臺南一中李知器、楊子琛、陳俊哲及家齊高中 林彤芸同學發起，關心環境隨手撿煙蒂，讓環境更乾淨。... 查看更多

高中生撿菸活動 探得無菸 Ciga-Free Zone



B2 教育新聞

校園減重作戰 餐前宣導5分鐘

南市教健康觀念 雲縣糖帶含糖飲料到校 嘉市設營養師調控

【本報記者 王全平報導】台南市教育局為推廣健康飲食觀念，減少學生攝取含糖飲料，特別推出「餐前宣導5分鐘」活動。該活動由各校營養師或老師負責，在學生用餐前進行5分鐘的健康宣導，提醒學生減少攝取含糖飲料，並鼓勵學生多喝水、多吃蔬果。

此外，台南市教育局也要求雲縣各級學校，不得將含糖飲料帶入校園。嘉市則由教育局聘請營養師到校調控，確保學生飲食健康。教育局表示，希望透過這些措施，能幫助學生養成健康的飲食習慣，減少肥胖問題的發生。

南一中學生學廚藝 親手料理大餐感謝師恩

2019-12-31 17:05 南一中學生學廚藝 親手料理大餐感謝師恩

南一中學生學廚藝 親手料理大餐感謝師恩

南一中學生學廚藝 親手料理大餐感謝師恩

聯合新媒體

開店設備 19,900

南一中校長與學生成功用肉 詳哥威哥哥



媒體採訪報導

總結



~謝謝聆聽~

