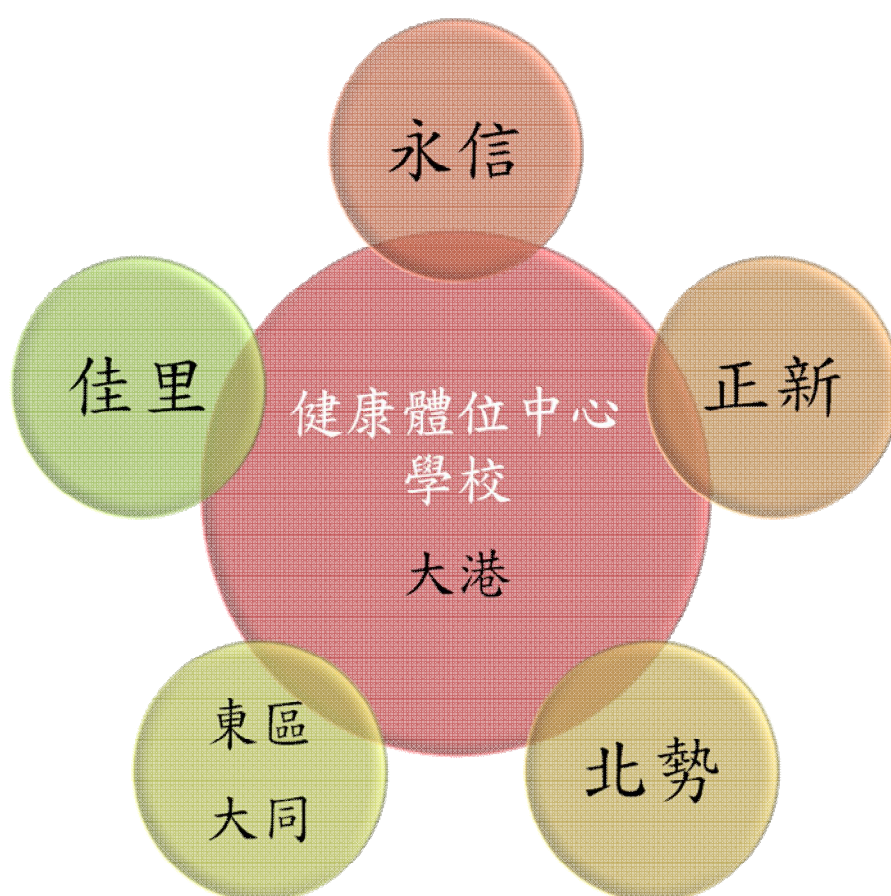


臺南市 100 學年度

推動教育部健康體位輔導與推廣計畫

成果報告書



中 華 民 國 101 年 6 月 20 日

一、學校基本資料

(一)中心學校

學校名稱	大港國小
全校學生人數 / 總班級數	1413/46
實施年級/實施人數/班級	三年級/205/7

(二)種子學校

學校名稱	永信國小	正新國小	佳里國小	北勢國小	大同國小
全校學生人數/總班級數	2084/71	795/28	1770/58	60/6	416/18
實施年級/實施人數/班級	三年級 /304/11	三年級 /117/4	三年級 /255/10	三~六年級 /255/10	三年級 /62/2

二、中心學校與種子學校問題分析

體位的診斷：99 學年體位分佈百分比(有網底色者為體位不良的狀況)

體位	全國	本市	大港	永信	佳里	大同	正新	北勢
肥胖	12.88%	13.65%	14.20%	16.93%	17.4%	16.7%	13.55%	0.5%
過重	13.08%	13.57%	16.00%	15.68%	16.5%	14.5%	14.85%	17.2%
過重+肥胖	25.96%	27.21%	30.20%	32.61%	33.9%	31.2%	28.4%	17.7%
適中	54.02%	53.36%	54.35%	56.31%	54.1%	52.9%	53.4%	65.5%
過輕	20.02%	19.42%	15.45%	11.09%	12.1%	15.9%	18.25%	12.7%

(一)99 學年度肥胖+過重體位比例超過全國平均者有：

全市、大港國小、永信國小、佳里國小、大同國小、正新國小

(二)99 學年度適中體位比例低於過全國平均者有：全市、正新國小

(三)99 學年度過輕體位比例超過全國平均者有：無

三、中心學校辦理成果

(一)、100年8月23日上午辦理台南市健康體位共識會議

擬定台南市計畫申請書，訂定執行進度、討論中心學校、種子學校之執行重點，達成共識。
(如附件一)

(二)、100年9月成立以市為基礎之跨單位健康體位推動工作團隊

臺南市執行教育部100年度推動健康體位輔導與推廣計畫推動工作小組

	計畫職稱	姓名	服務單位	本計畫之工作項目
1	計畫主持人	鄭邦鎮	教育局局長	主持督導推動計畫
2	協同主持人	黃緒信	教育局副局長	協同督導計畫執行並協助相關諮詢輔導
3	協同主持人	陳淑娟	衛生局國民健康科科長	協同督導計畫執行並協助相關諮詢輔導
4	中央輔導委員	闕月清	臺灣師範大學體育學系	提供業務輔導與諮詢服務
5	中央輔導委員	吳文賢	億載國小退休校長	提供業務輔導與諮詢服務
6	中央輔導委員	吳淑美	大港國小校長	提供業務輔導與諮詢服務
7	中央輔導委員	尤水菊	安順國中護理師	提供業務輔導與諮詢服務
8	諮詢顧問	陳文杰	嘉南藥理科技大學體育室	學生健康體能輔導諮詢
9	諮詢顧問	郭素春	成大醫院營養部主任	學生健康飲食與營養專業諮詢
10	執行祕書	吳國珉	教育局體健科科長	研究策劃推動計畫執行並協助行政協調
11	總幹事	張冰嫻	教育局體健科股長	研究策劃推動計畫執行並協助行政協調
12	幹事	王雪瀾	教育局體健科承辦	研究策劃推動計畫執行並協助行政協調
13	推動人員	吳淑美	大港國小校長	研究策劃推動計畫執行
14	推動人員	張忠祺	北勢國小校長	研究策劃推動計畫執行
15	推動人員	鄭勝男	佳里國小校長	研究策劃推動計畫執行
16	推動人員	鍾祈芳	永信國小校長	研究策劃推動計畫執行
17	推動人員	林春妙	正新國小校長	研究策劃推動計畫執行
18	推動人員	官湘玲	東區大同國小校長	研究策劃推動計畫執行
19	推動人員	賴添發	大港國小訓導主任	研究策劃推動計畫執行
20	推動人員	蔡樂道	大港國小衛生組長	研究策劃推動計畫執行
21	推動人員	方沛潔	大港國小護理師	研究策劃推動計畫執行
22	推動人員	王儷瑩	大港國小營養師	研究策劃推動計畫執行
23	推動人員	陳宏吉	北勢國小教導主任	研究策劃推動計畫執行
24	推動人員	李後昆	佳里國小訓導主任	研究策劃推動計畫執行
25	推動人員	沈國璋	永信國小訓導主任	研究策劃推動計畫執行
26	推動人員	張鴻斌	正新國小訓導主任	研究策劃推動計畫執行
27	推動人員	周定澤	東區大同國小訓導主任	研究策劃推動計畫執行

(三)、100年9月與計畫承辦單位建立具體合作關係。

(四) 100年10月12日辦理健康體位推動計畫共識會。

1.時間:100年10月12日上午10:00~12:00

2.地點:臺南市大港國民小學(中心學校)

3.對象:本市健康體位計畫中央輔導員、衛生局、教育局、承辦中心學校、5個種子學校、體育老師、護理師、運動中心等。

4.共識會議流程(如附件二)

5.共識會議紀錄(如附件三)



劉影梅教授台南市宣導實證導向的健康體位促進

與會人員共同討論達成共識

(五) 101.1.4、101.2.22、101.4.6 辦理三場北區校長、主任、衛生組長、校護、營養師健康促進、健康體位增能活動

第一場：臺南市 100 學年度健康促進學校-「健康體位」增能研討會

1.辦理時間：100年1月4日（星期三）下午1：40至4：00

2.辦理地點：臺南市北區大港國民小學視聽教室

3.參加對象：

本市國民中小學(含市立高中)健康體位議題種子學校校長、主任或業務承辦人員(每校須指派人員報告分享推動策略)參加，請輔導委員蒞校指導；亦歡迎各國中、小校長和主任及老師、護理師、營養師參加。

4.實施計畫和研習課程表（如附件四）

5.臺南市健康促進學校健康體位增能研討會執行成果

臺南市健康促進學校健康體位增能研討會執行成果



吳校長主持會議



張股長致詞



北勢國小陳主任報告一



北勢國小陳主任報告二



正新國小報告一



正新國小報告二



東區大同國小官校長報告



東區大同國小護理師報告

臺南市健康促進學校健康體位增能研討會執行成果



鹽水國小顏主任報告一



鹽水國小顏主任報告二



佳里國小報告一



佳里國小報告二



大港吳校長報告一



大港吳校長報告二



綜合座談一



綜合座談二

第二場：臺南市 100 學年度健康促進學校增能輔導研習

1.辦理時間：101 年 2 月 22 日（星期三）下午 1：30 至 5：30

2.辦理地點：臺南市北區大港國民小學視聽教室

3.參加對象：

本市大北區（中西區、北區、安南區）國民中小學訓導主任或衛生組長(每校至少指派 1 人參加)，亦歡迎各國中、小校長參加。

4 實施計畫和研習課程表（如附件五）

5. 臺南市 100 學年度健康促進學校增能輔導研習執行成果

臺南市健康促進學校健康體位增能研討會執行成果(第二次)	
	
吳校長主持會議	介紹來賓及講師
	
長官致詞	大港國小賴主任報告
	
學員及長官簽到	研習現場

臺南市健康促進學校健康體位增能研討會執行成果(第二次)



重溪國小蔡校長講課一



重溪國小蔡校長講課二



吳校長勉勵學員



介紹講師江教授



江教授上課一



江教授上課二



綜合座談一



綜合座談二

第三場：臺南市 100 學年度健康促進學校增能研習

1.辦理時間：101 年 4 月 6 日（星期五）上午 8：30 至 12：30

2.辦理地點：臺南市北區大港國民小學視聽教室

3.參加對象：

本市大北區（中西區、北區、安南區）國民中小學訓導主任或衛生組長(每校至少指派 1 人參加)，亦歡迎各國中、小校長參加。

4.實施計畫和研習課程表（如附件六）

5.臺南市 100 學年度健康促進學校增能研習執行成果

臺南市健康促進學校健康體位增能研討會執行成果（第三次）	
	
大港國小吳校長主持會議	大港國小吳校長引言
	
大港護理師分享報告	文賢國中主任報告
	

臺南市健康促進學校健康體位增能研討會執行成果（第三次）

忠義國小護理師報告



安南國中衛生組長報告



長官勉勵



安慶國小黃主任報告



成功國小主任報告



文元國小衛生組長報告



中央委員吳校長總結一

中央委員吳校長總結二

(六)101年1月10日及101年1月16日進行永信、正新、北勢、佳里、大同等5校輔導訪視

1.聘請中央輔導員至種子學校進行輔導訪視，了解各校推動模式及相關困難。

2.輔導訪視成果：

(1)訪視輔導人員：中央輔導員吳淑美校長、吳文賢校長、尤水菊護理師

(2)訪視紀錄（如附件七）

(3)活動照片

辦理健康體位學校輔導訪視，強化健康體位輔導與推廣工作小組輔導機能，以調整整體或個別之實施策略。



101.1.10 輔導訪視大同國小



101.1.16 輔導訪視北勢國小



101.1.16 輔導訪視佳里國小



101.1.16 輔導訪視正新國小

(七)100年12月2日舉辦台南市「健康體位教學模組」競賽。

- 1.充實目的：增進教師健康體位教學能力，落實本市學校健康體位教育。發展符合教師、學校護理師、營養師，實際教學需求之健康體位主題教學模組，以推動學校健康體位教學工作。
- 2.比賽內容：「健康體位教學模組競賽」係指能培養學生促進健康體位教育之五大核心能力。
(1)正確認知體位(2)了解促進健康體位的方法(3)培養運動習慣(4)均衡聰明飲食
(5) 建立健康的體型意識。
- 3.得獎名單：
 - (1) 1-3年級組：第一名學甲國小、第二名大港國小、第三名佳里國小
 - (2) 4-6年級組：第一名永信國小、第二名大同區善化國小、第三名鹽水國小
佳作正新國小
 - (3) 7-9年級組：佳作安南國中



評審委員費心漫長的評審過程



評審委員與工作人員合照

(八)100 年 2 月 7 日遴選優秀學校參加全國「推動健康體位教學模組競賽」榮獲：

特優：大港國小、優等：佳里國小、優良：永信國小和學甲國小

入選：鹽水國小、善化區大同國小

(九) 101 年 4 月 24 日辦理台南市健康體位工作推動小組會議及學生自主管理座談會

1.對象：本市健康體位計畫中央輔導員、衛生局、教育處、承辦中心學校、家長會、體育老師、護理師、運動中心等及 5 所種子學校

2.分享各校健康體位學生自主管理推動策略：(如附件八)

3.座談會活動照片：



工作推動小組會議



學生自主管理座談會

(十)101 年 4 月 25 日健康體位 5 大核心能力教學模組課程與教學方案發展分享

1.時間:101 年 4 月 25 日下午 2:00~4:00

2.地點:臺南市大港國民小學(中心學校)

3.分享得獎教學模組，讓老師們對於推動健康體位 5 大核心能力教學模組課程與教學方案有更深層的認識。

4.分享研習活動照片：

<p>吳校長說明教學模組的重要性</p>	<p>特優得主朱春美老師分享編寫歷程</p>

(十一) 101 年 5 月 28 日舉辦健康體位成果觀摩會邀請附近縣市參擴大觀摩成效。

- 1.為落實實施學校衛生法及其相關法規規定，提升臺南市國中、小學校推動健康體位的知能；配合教育政策之推動，發展夥伴關係，分享推動經驗及成果分享，提供更多之支援和協助，提升各校推動成效，共同營造優質健康校園。
- 2.辦理時間：101 年 5 月 28 日（星期一）上午 8：40 至 15：10
- 3.辦理地點：臺南市永康區大灣國民小學
- 4.本市國民中小學主任或業務承辦人員 1 名參加，請輔導委員蒞校指導；亦歡迎雲林縣、嘉義市、高雄市等業務承辦人員參加。
- 5.請本市教育部 100 學年度推動健康體位輔導與推展計畫中心學校(大港國小)及種子學校(正新、永信、北勢、佳里、東區大同)等六所學校，每校須指派人員報告分享推動成果。
- 6.觀摩會活動成果馬片：共 2 5 5 人參加觀摩會

<p>臺南市 100 學年度推動健康體位輔導與推廣成果觀摩會 執行成果(101.5.28)</p>	
<p>教育局黃副局長主持開幕式</p>	<p>開幕式前吳淑美校長帶動與會人員跳健身操</p>



劉影梅教授專題講座



中心學校和種子學校經驗分享

四、本市推動成果與分析

(一)、學校完成自評表和工作小組檢核表自行辦理評價，做為實施策略調整之參考。

學校自評表(中心及種子學校分析)

成效評值項目	各校自評結果					
	大港	永信	北勢	佳里	正新	大同
1. 分析全校學生體位	V	V	V	V	V	V
2. 分析全校教職員體位	V		V	V		
3. 針對過輕學生訂有計畫改善	V		V	V	V	V
4. 針對過重學生訂有計畫改善	V		V	V	V	V
5. 針對肥胖學生訂有計畫改善	V		V	V	V	V
6. 針對教職員訂有計畫改善	V		V	V		
7. 有監測機制	V	V	V	V	V	V
8. 學校作息是否有改變？	V		V	V		
9. 將健康體位活動納入學校行事曆？	V	V	V	V	V	V
10. 參與教學的教師數	69	71	10	110	28	20

(二)、推動學校健康體位計畫工作小組檢核表

教育部年度國民中小學健康體位輔導與推廣計畫

學校推動學校健康體位計畫工作小組檢核表

	工作內容	是否 完成	授權人 核章	完成 日期
1	由學校行政人員、護理師、學生、家長等組成工作團隊	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	大港國小 吳淑美	100.09.08
2	擬定學校健康體位計畫	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	大港國小 吳淑美	100.08.31
3	將健康體位計畫工作納入學校行事曆	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	大港國小 吳淑美	100.09.08
4	運用健康促進學校行動方案的六大範疇工作	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	大港國小 吳淑美	101.5.30
5	推動學校健康體位計畫(包括體位過重及過輕兩族群)	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	大港國小 吳淑美	101.5.30
6	工作小組定期召開會議，並製作會議記錄	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	大港國小 吳淑美	100.09.08 100.09.26 100.10.12 100.11.07 101.01.04 101.02.22 101.04.06 101.04.24
7	擬定主題課程，將健康體位及健康飲食融入教學課程	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	大港國小 吳淑美	100.08.31
8	融入學校作息	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	大港國小 吳淑美	100.09.08
9	建設健康多動的環境	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	大港國小 吳淑美	100.09.08

	每天睡滿 8 小時		天天 5 蔬果		每週運動 210 分鐘	
	≥8 小時		≥一拳半		≥210 分鐘	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
台南市	59.7%	86.9%	34.5%	46.9%	66.7%	69.8%
市立大同國小	76.0%	85.1%	31.6%	54.9%	71.3%	61.1%
市立大港國小	82.2%	86.9%	31.3%	31.8%	58.5%	70.4%
市立北勢國小	23.3%	87.0%	23.3%	57.4%	46.2%	68.2%
市立正新國小	16.9%	80.6%	37.8%	26.2%	64.4%	65.4%
市立永信國小	23.9%	90.7%	43.4%	71.1%	69.3%	76.3%
市立佳里國小	27.9%	92.5%	41.9%	62.2%	69.4%	71.9%

- 1.每天睡滿 8 小時：全市和所有學校皆有明顯的提升
- 2.天天 5 蔬果：除了正新國小外，全市和其它學校皆有明顯的提升
- 3.每週運動 210 分鐘：除了大同國小外，全市和其它學校皆有明顯的提升

五、具體成效與省思

(一)、具體成效

- 1.各校依據健促六大範疇擬定具體策略，列入行事曆落實實施，成效卓著。
- 2.學年體育活動由學群老師討論決定，提高師生參與之動力。
- 3.規劃多元的體育活動(跳繩、健身操、游泳、跑步…)提供學生參與，增加運動時間及學童身體活動機會。
- 4.針對體重過重、過輕之學童，追蹤輔導，各校成立營養教育班，以提高健康體位。
- 5.提高家長參與健體及健促的各項活動、宣導影片與社區建立密切關係，績效良好。
- 6.依據五大核心指標，做前、後測了解實際成果。
- 7.中心學校及種子學校發展教學模組，全心投入，教師融入教學，並做前、後測，展現健康行動及健康行為之養成。
- 8.成立以市為基礎之跨單位健康體位推動工作團隊，整合中央輔導委員與在地輔導委員資源，結合教育單位、衛生單位，定期召開工作小組會議，通過年度工作計畫，達到健康永續經營與改變成效。
- 9.共識會議及增能研習，提昇實際推動者對健康體位理念與執行策略之瞭解；行政院國民健康局編印學校健康體位教戰手冊提供執行參考，成效卓著。
- 10.透過媒體行銷，提高家長與社區之重視與參與，績效良好。

聯合報 中華民國一百一十一年四月二十四日 / 星期二

大港國小健康體位教案 全國特優

以五大核心能力為主軸 讓學童健康飲食 快樂動

【記者鄭惠仁／台南報導】台南市北區大港國小健康體育中心學校，教學團隊以「健康百分百天天天運動」教案榮獲全國特優，校長吳淑英表示，該校以五大核心能力為主軸，讓學童健康飲食、快樂動，並透過各項活動，讓學童在運動中學習，在學習中運動。

吳淑英表示，該校以五大核心能力為主軸，讓學童健康飲食、快樂動，並透過各項活動，讓學童在運動中學習，在學習中運動。該校以五大核心能力為主軸，讓學童健康飲食、快樂動，並透過各項活動，讓學童在運動中學習，在學習中運動。



1 大港國小以「健康百分百、天天運動」教案，獲得教育部健康體育組教學現場競賽金牌特優。(記者林雲攝)

聯合報 中華民國一百一十一年四月二十四日 / 星期二

全校來運動 大港國小獲特優

【記者鄭惠仁／台南報導】台南市北區大港國小健康體育中心學校，教學團隊以「健康百分百天天天運動」教案榮獲全國特優，校長吳淑英表示，該校以五大核心能力為主軸，讓學童健康飲食、快樂動，並透過各項活動，讓學童在運動中學習，在學習中運動。

吳淑英表示，該校以五大核心能力為主軸，讓學童健康飲食、快樂動，並透過各項活動，讓學童在運動中學習，在學習中運動。該校以五大核心能力為主軸，讓學童健康飲食、快樂動，並透過各項活動，讓學童在運動中學習，在學習中運動。



1 大港國小以「健康百分百、天天運動」教案，獲得教育部健康體育組教學現場競賽金牌特優。(記者林雲攝)

中華民國 100 年 2 月 23 日 / 星期三

大港國小跳乎伊勇

推動健康操 學生更規矩

【記者洪麗／台南報導】大港國小推動師生養成運動習慣，校長吳淑英每週二次朝會帶領做健康操，上午課間活動時間也播健康操 VCR，又舉辦全校班際健康操比賽，(見圖)記者孟慶慈攝。

吳淑英表示，該校以五大核心能力為主軸，讓學童健康飲食、快樂動，並透過各項活動，讓學童在運動中學習，在學習中運動。該校以五大核心能力為主軸，讓學童健康飲食、快樂動，並透過各項活動，讓學童在運動中學習，在學習中運動。



每天上午十時十五分至卅分的課間活動時間，班級以及校園空曠等處也播健康操 VCR，讓師生自由做操。新學期開始，吳淑英即指示在二月廿一、二日連續兩天舉辦班際健康操比賽，已經習慣做健康操的學生們，樂得大展身手。老師說，學校推動做健康操，老師是最大獲益者，以往忙上課、改作業，回家又忙其他事情，少主動運動，現在至少會做操，可以動動。

中華民國一百一十一年五月二十三日 / 星期一

大港國小太鼓 學生更規矩

【記者孟慶慈／台南報導】大港國小將太鼓引入四年級音樂課程，由於外聘老師到校時間有限，音樂老師主動學習、記錄教學點，讓學生有更多時間學習，讓學生不僅反應良好，更常的課後秩序也提高不少。學校有意將太鼓音樂進一步向上、下延伸。

大港國小教務主任陳木蘭表示，學校今年才將太鼓引入校園，排入四年級音樂課，每週一週一堂音樂課，一堂太鼓，一堂傳統音樂課，既然排入課程，就必須有足夠的設備。學校購置五面太鼓，上課時學生都有可用。外聘老師簡智外支薪課費，校方壓力大，四年級音樂老師，現學現教學生。

陳木蘭表示，打太鼓的節奏感強，節奏有助於提高人的規律，此外，打太鼓能訓練精神，讓精力充沛，孩童更有毅力，團體一起打鼓，也讓學生到課的重要。

陳木蘭表示，為增加孩子對打鼓的動力，六月份將舉辦校內比賽，也將將太鼓課程延伸到三年級與六年級，讓更多孩子有機會受到打鼓的積極影響。



大港國小將太鼓引入四年級音樂課程，學童個個專注練習。(記者孟慶慈攝)

(二)、省思

1. 大型學校學生人數眾多，活動空間不足，建議規劃多元活動並分梯次安排執行，讓空間充分運用。
2. 加強親師溝通，並確實融入教學，親師以身作則可達成親師生自我健康管理之目的，以利養成規律運動習慣，提高體控班之成效。
3. 過重比例、超重偏高部份可做行動研究，了解實際情況分析原因。
4. 四電每天低於 2 小時不易做到，可透過家長及學生每天自我檢核記錄做為改進的參考。
5. 喝足白開水 1500cc 不易達成，建議可利用每天每節下課時間大約喝 200cc 左右，就可達成。
6. 建議主動聯繫並運用在地衛生所等資源，以達資源共享，提高執行成效。
7. 營養教育可多利用他校營養導師協助，並請導師多配合。
8. 建議針對推動成效不佳議題介入行動研究，學校週三研習進修開放家長參與或利用宣導單張，班親會等加強宣導，改變家長健康飲食觀。
9. 建立健康體型認識之宣導，教導學生計算 BMI，認識健康體位。
10. 將學生之體位及體適能檢測資料，提供各班老師瞭解並透過聯絡簿、家庭訪視、親師座談轉知家長，請家長協助學生在家落實健康飲食與規律運動，以提高家長參與率及實施成效。

臺南市遴選計畫申請書

一、前言：

根據國民健康局的資料顯示，國人十大死因中，有 8 項死因與肥胖有關，包括惡性腫瘤(例如：大腸癌、乳癌、子宮內膜癌)、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、慢性腎臟病等，此外，肥胖還可導致退化性關節炎、代謝症候群、血脂異常等。因此訂定民國 100 年為「要動動」年；衛生署訂下減重 600 噸(60 萬公斤)的目標，偕同 22 縣市衛生局及相關部會勇敢向肥胖、慢性病宣戰。

我國成人過重或肥胖比率達 44%，其中男性比率為 51%，女性為 36%，而兒童每 4 個人就有一個人為體重過重或肥胖，實在是一個非常危險的警訊。學校是學生最重要、最有效的學習園地。因此，推動學校健康體位輔導與推廣計畫，提高個人的健康意識，培養健康的生活習慣，讓「促進健康」取代過往的疾病預防觀念，發展健康行動計畫的能力，讓學校結合現有體系、組織、資源，尤其是教育及衛生行政兩大體系的結合，透過老師、學生、家長以及社區的共同參與，建立『由下而上』的健康推展模式，打造一個健康的學習、生活與工作的大環境，是為當務之急。

二、計畫依據：依據「教育部100年度推動健康體位輔導與推廣計畫」辦理。

三、背景說明：

(一)現況分析：

本市依山傍海，居臺灣西南部，地勢東部高聳，西部平坦，位於臺灣最大平原嘉南平原之中心。東臨中央山脈的前山地帶，西臨臺灣海峽，北接嘉義縣、市，南與高雄市為界。全市面積 2,191 平方公里，人口約 187 萬，同時也是臺灣開發最早的地方，2010 年 12 月 25 日，原臺南縣與臺南市合併，全市共分為 37 個行政區域，752 個里，因為幅員廣大，目前市政分為永華及民治兩中心，永康區因工商業發達，目前人口數 218,664 為全市最多；龍崎區位於山區，人口最少目前為 4,364 人，行政區最大為南化區，面積 171.5198 平方公里，人口數 8,925 人，最小的行政區為中西區，面積為 6.4486 平方公里，人口數 79,271 人，風貌差異相當大。全市位於北回歸線以南，屬亞熱帶，氣候溫和，農產豐富，主要以稻米、甘蔗、雜糧為主，地方特產極多，其中水田、旱田、魚塢、鹽田、蓮田、菱角田面積均佔全臺之冠。因為歷史悠久，境內古蹟甚多，小吃亦聞名國際，觀光事業發達。

因為是文化古都，故家長甚為重視教育，但對於學童健康的照顧與追求，多偏重於消極的病後診斷、治療與復健，忽略事前的健康生活概念的根植與健康生活技能的培養，雖在近幾年健康促進及健康城市推動之下觀念有所進展，但整體的學童學校衛生與健康促進成效仍受限。此外，幅員廣大，各地區問題呈現亦不盡相同，社區資源的投入及協助也有所差異；因家長忙於工作，安親班、補習班及托育中心亦擔負部分學生照護工作，而其大多以課業之督導為主，較易忽略學生健康行為之建立，故學校在提供社區健康資訊及宣導教育之角色扮演益形重要。本市學校現況：國小校數 209 校，學生總數約 116,739 人；國高中 63 校，學生數總數約 64,146 人。

(二)國中小學生健康狀況分析

99 學年度本市因縣市合併，健康促進學校之推動亦在異中求同，進行整體架構。依本市 99 學年度健康檢查結果統計結果發現，學生的首要健康問題為視力不良、齙齒、肥胖等。這些健康問題導因於生活型態與不良之行為習慣，欲改善這些行為，除了透過學校健康促進活動的社區與親職推廣，喚起家長的重視之外，更有賴學校教育，將健康認知與行為融入日常生活技能當中，成為生活

技能的一部份。

本市 99 學年度肥胖比率地區平均數為 16.1%，全市有 26 個地區比平均數高(如附件圖 1)，因此肥胖體位學童人數的降低為未來各校執行之重點；另外學童體位過輕問題(如附件圖 2)也慢慢浮現。

四、計畫目標

本市 99 學年度國中小學生體位 BMI 人數統計表(如表 1)得知，自國小一年級至國中三年級體位過輕比率平均數為 16.2%，略低於全國平均數 16.4%，國小二年級為 19.8%、三年級為 19.1%、四年級為 17.7%、國中三年級為 17.7%，均高於全國平均數；國小一年級至國中三年級體位肥胖比率平均數為 16.1%，高於全國平均值 15.2%，且自國小四年級起至國中三年級體位肥胖比率均明顯高於全國平均值，體重肥胖學生有隨著年級增長而增加的趨勢(如圖 3)，因此如何建立學生正確的健康飲食觀念，及有效的培養學生健康體能，以提升學生正常健康體位的比率，亦是本市未來各級學校推動健康促進的市本特色指標。99 學年度全市國中小學生體位肥胖平均數比率達 16.1%，目標於本(100)學年度預期降至 15.6%以下(約降 0.5%)，而體位過輕比率則維持低於全國平均數。

表 1 臺南市 99 學年度國中小學生體位 BMI 人數統計表

年級	檢查人數	體位過輕		體位適中		體位過重		體位肥胖	
		人數	比率	人數	比率	人數	比率	人數	比率
國小一年級	15,779	1,465	9.3%	10,469	66.3%	1,951	12.4%	1,894	12.0%
國小二年級	16,742	3,314	19.8%	9,204	55.0%	2,318	13.8%	1,906	11.4%
國小三年級	17,814	3,403	19.1%	9,228	51.8%	2,621	14.7%	2,562	14.4%
國小四年級	20,800	3,675	17.7%	10,503	50.5%	3,251	15.6%	3,371	16.2%
國小五年級	21,502	3,316	15.4%	11,040	51.3%	3,241	15.1%	3,905	18.2%
國小六年級	20,619	3,121	15.1%	10,676	51.8%	2,958	14.3%	3,864	18.7%
國中一年級	18,613	2,830	15.2%	9,705	52.1%	2,639	14.2%	3,439	18.5%
國中二年級	21,128	3,384	16.0%	11,428	54.1%	2,721	12.9%	3,595	17.0%
國中三年級	21,024	3,721	17.7%	11,291	53.7%	2,543	12.1%	3,469	16.5%
總計	174,021	28,229	16.2%	93,544	53.8%	24,243	13.9%	28,005	16.1%

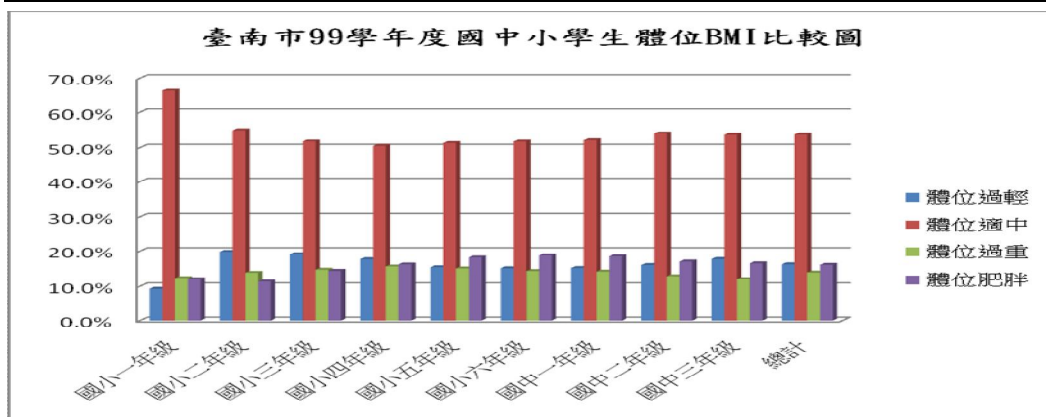


圖 3 臺南市 99 學年度國中小學生體位 BMI 比較圖

五、計畫內容與實施策略：

(一)組織全市學校健康體位輔導推廣工作小組

1. 召開學校衛生委員會議，研議將學生健康體位相關政策，提供行政資源，通過年度工作計畫，檢核執行過程暨成果發表。

2. 強化本市健康體位輔導與推廣工作小組功能：

(1)訂定年度輔導計畫，定期召開會議，研商學生健康體位相關策略及執行情形…等事宜。

(2)實地輔導學校，並提供諮詢與建議：定期到校訪視輔導；舉辦成果觀摩經驗分享；藉此傳承、學習成長。

(二)因應學校業務推動需要，推派中心學校 1 所、種子學校 5 所，全力推動健康體位輔導與推廣計畫。以健康促進模式推動、選定目標、執行健康體位行動方案、辦理校內師生健康體位自主管理、運用核心問卷評估成效，並以策略聯盟方式召開各區健康體位議題研討發展推動策略，經驗分享、行動研究方式、辦理增能分享等相關事宜。

1. 中心學校職責：大港國小

(1)與計畫承辦單位建立具體合作關係。

(2)成立以市為基礎之跨單位健康體位推動工作團隊。

(3)辦理全市健康體位推動計畫說明、共識會一場。

(4)進行學校輔導訪視、增能(至少 5 校次)。

(5)同種子學校應辦事項。

(6)舉辦「健康體位教學模組」競賽 1 場。

(7)舉辦健康體位自立管理成效比賽或成果觀摩會 1 場。

(8)參與或遴選優秀學校參加全國「推動健康體位教學模組競賽」或健康體位自立管理成效比賽及成果觀摩會。

(9)開放輔導、訪視、增能、比賽及成果觀摩等經驗給附近縣市。

2. 種子學校職責：北勢國小、佳里國小、永信國小、正新國小及東區大同國小等 5 校

(1)參加中心學校所成立之全市健康體位推動工作團隊。

(2)接受輔導、訪視、增能，並進行報告。

(3)校內應辦理教師、學校護理師、體育教師、營養師與家長會、衛生局(所)、醫療院所或運動中心等外部合作。進行機構座談(至少一次)，座談內容以發展健康體位自主管理機制為主。

(4)每校依健康促進 6 大面向，發展至少 2 種以上師生健康體位自主管理機制。

(5)以健康促進學校模式推動、選定目標、執行健康體位行動方案、辦理校內師生健康體位自主管理、運用核心問卷評估成效。

(6)參與全市及全國「推動健康體位教學模組競賽」或健康體位自主管理成效及成果觀摩會。

(二)輔導與支援學校落實推動：

臺南市於 99 年 12 月 25 日合併，原有範圍加大，城鄉風貌的差異性更多，本計畫將擬定本市 100 學年度學生健康體位政策，以臺南市政府為首，在地輔導員為中介，結合社區資源、衛生行政體系、專家學者、民間組織及熱心人士，輔導與支援所屬學校統整健康需求評估，連結策略聯盟學校建立推動健康促進學校支持系統，透過政策及系統性活動的規劃，擬定完善的追蹤制度，落實推動健康體位，並建立學校與國際健康促進理念接軌機制。

透過本計畫，希望能強化學校、社區的認同與參與，共同提升全體民眾之健康；並藉由自

主健康管理及營造良好環境，建構一個安心、生態、友善、幸福、文化、康健、活力、永續的健康城市。

(三)問題分析：

校本健康體位問題分析表(99 學年體位分佈百分比)

大港國小五年級體位的診斷：

體位	大港	台南市	是否有問題	
肥胖	13.8	15.57	<input type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 沒有
過重	14.6	14.42	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
過重+肥胖	28.4	29.99	<input type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 沒有
適中	57.1	53.90	<input type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 沒有
過輕	14.6	16.06	<input type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 沒有
平均身高	142.22		<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
平均體重	38.47		<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有

大港國小健康體位 SWOT：

S	W	O	T
<p>1. 從 94 年起加入健康促進學校，重視學生的健康品質。</p> <p>2. 研擬討論健康體位校園計畫，將課程、活動納入行事曆。</p> <p>3. 成立健康體位工作小組，開辦營養教育班(體控班)</p> <p>4. 設立午餐中心，營養師設計食譜，提供健康的午餐。</p> <p>5. 合作社販賣符合規定，按月做校園食品檢核。</p> <p>6. 健康中心定期進行學生體檢，了解生長發育情形，並建立學</p>	<p>1. 家長工作忙碌，早晚餐外食者甚多，且多為不當飲食。</p> <p>2. 教師有時會以零食飲料做為獎賞，大多是糖果或含糖飲料。</p> <p>3. 教學時間受限，不利整體方案推動。</p> <p>4. 行政人員需身兼數職，以致健康教學活動推廣人力有限。</p> <p>5. 學生休閒活動傾向於靜態看電視、打電腦，較少參與耗體力的活動。</p>	<p>1. 教育部及衛生單位積極鼓勵各校辦理健康體位，已申請為 100 學年度健康體位行動研究示範學校。及台南市健康體位中心學校。</p> <p>2. 辦理學校課後體育活動社團，如溜冰隊、熱舞社、抬拳社等。</p> <p>2. 教育局每年規範測量學生體適能狀態。</p> <p>3. 推動一人一運動(呼拉圈、跳繩、跑步、球類運動)，舉辦健康促進競賽，獎勵競賽優秀學生。</p>	<p>1. 學校周圍攤販眾多，環境衛生堪憂。</p> <p>2. 家長工作忙碌，不甚關心學生飲食。</p>

<p>童特殊體質個案管理。</p> <p>7. 體育課程推廣多項運動知能，並檢測學生體適能情形。</p> <p>8. 利用晨光時間指導學生體能活動：晨跑及跳健康操</p> <p>9. 提供安全衛生便利之飲水及合作社不賣含糖飲料。</p> <p>10. 充實運動設施及改善環境，提供操場、玄關、網球場供社區民眾運動，營造優質環境。</p>	<p>4. 辦理教師健康體位週三研習及親職健康促進健康體位講座，正視自己體重問題，蘊育運動風氣。</p> <p>5. 召集健康體位志工家長協助服務。</p> <p>1. 全面整修操場遊戲器材區即將於九月底完工，屆時增加安全活動的空間。</p>
--	---

(1)要長高

- 每天戶外跳躍運動 30 分鐘
- 多吃高鈣食物（低脂沖泡牛奶、小魚乾、蝦米、紫菜、黑芝麻）
- 體育課確實運動 30 分鐘
- 看電視及打電腦或電動，一天不超過 2 小時
- 吃早餐
- 中午吃完一拳半蔬菜
- 少喝含糖飲料
- 每天睡足八小時

(2)要預防肥胖：

- 少吃糕餅點心
- 少吃油炸物
- 增加全穀類的比率

(四)目標選擇：

1. 健康體位計畫目標：

- 每天睡足 8 小時
- 每天喝足白開水 1500 cc
- 學生每天課後看電視、玩電動、打電腦、用電話時間低於 2 小時。
- 天天運動 30 分鐘
- 天天五蔬果

2. 體位不良者目標選擇：

- 每天睡足 8 小時
- 每天喝足白開水 1500 cc
- 學生每天課後看電視、玩電動、打電腦、用電話時間低於 2 小時。
- 天天運動 60 分鐘
- 天天五蔬果

(五)工作項目、實施策略/工作內容暨年度執行進度：

工作項目	實施策略/工作內容	執行進度
壹、理念倡導	一、研擬學生健康體位策略	
	1. 擬定本市學校推動健康體位工作計畫	100.7~8月
	2. 召開學校健康體位輔導與推廣工作小組會議，通過年度工作計畫，列入學校校務計畫，檢核執行過程暨成果報告	100.8~101.5月
	3. 強化本市學校健康體位輔導與推廣工作小組功能	100.8~10月
	4. 訂定年度學生健康體位策略，進行輔導與支援： (1) 建立橫向組織網路，成立學校健康體位輔導與推廣工作小組，並以「健康促進學校」模式，落實推動暨執行學校衛生法及相關子法。 (2) 由中心學校負責辦理辦理全市健康體位推動計畫說明、共識會一場。	100.8月 100.10月12日
貳、專業實踐	一、強化內部行銷，凝聚共識，發展願景	
	1. 輔導轄區學校依據「學校健康體位」推動策略，辦理相關活動，以提升校園健康品質	100.9~101.5月
	2. 辦理校長、主任、衛生組長、校護「推動健康體位」增能活動	100.10~101.5月
	3. 推動委員進行到校訪視聽取學校執行成果簡報，落實「學校推動健康體位」輔導工作。	100.10~101.5月
	二、定期召開地方輔導團會議及增能工作坊	
	1. 「精進教學」強化教師專業增能研習	100.10~101.5月
	2. 強化健康與體育教師之創新教學能力，推動典範教學示例。	100.10~101.5月
	三、輔導團隊諮詢服務(到校輔導)	
	1. 針對學校課程現況與需求，提供教學觀摩、因應策略、資源等協助。	100.10~101.5月
	2. 進行學校輔導訪視、增能(至少5校次)。	100.11月~12月
	四、各校健康與體育領域教師教學能力	
	1. 提升健體召集人及領域教師課程教學專業精進。	100.10~101.5月
	2. 增進教師對「健康與體育領域」進行相關研究或行動研究的能力及融入課程教學活動能力。。	100.10~101.5月
	3. 辦理各項體育競賽活動(低年級健康操、中年級創編韻律操、高年級樂樂棒球與巧固球……)，以班為單位，先參加班際初賽選拔，優勝班級代表參加市賽。	100.10~101.5月
	4. 舉辦「健康體位教學模組」競賽。	100.12月2日
五、強化健康服務與健康管理	100.10~101.5月	

	1. 充實健康中心設備	100.10~101.5月	
	2. 辦理學生健康檢查及管理		
	3. 特殊疾病學生照護與個案管理，建立輔導、轉介等健康管理機制		
	4. 每月做學生的健康行為監測，並做成紀錄。		
	5. 利用每週學生晨會時間加強宣導督促。		
	六、營造溫馨安全的物質與社會環境		100.10~101.5月
	1. 加強校園環境、遊戲器材及運動設施管理		
	2. 推廣綠色學校與永續校園，加強環境衛生及飲用水安全		
	3. 建立相互關懷與信任的友善校園環境		100.10~101.5月
	七、家長與社區資源的整合與連結		
	1. 結合政府及民間資源，改善學校環境設施		
	2. 結合社區團體或家長組織，建立共同推動機制及方法		100.9~101.5月
	3. 強化臺南市「健康促進學校」網絡的連結		
參、創新發展			
一、健康體位輔導與推廣工作小組定期研討會	100.9~101.5月		
1. 與中央輔導委員對話互動與經驗分享			
2. 工作小組成員到校輔導理念分享對話			
3. 規劃發展評鑑與訪視重點			
二、學校進行行動研究			
1. 參與計畫學校於每學期初實施前測			
2. 參與計畫學校於每學期末實施後測及辦理成效評價	100.9~101.5月		
肆、反思評鑑			
一、整合評鑑		101.5月8日	
評鑑結束後健康體位輔導與推廣工作小組應定期追蹤、改善。			
二、外部行銷		100.10~101.5月	
舉辦健康體位自主管理成效比賽或成果觀摩會。			
三、評價與成果彙整		101.5月	
1. 結合訪視評鑑，以推動「健康體位」議題為重點，到校訪評並聽取學校執行成果簡報。			
2. 彙整成果及結算表送教育部			
3. 撰寫成果報告	101.4月~5月		

六、預定進度：

工作項目	月份	100年					101年						
		7-8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1	擬定本市學校推動健康體位工作計畫												
2	召開學校衛生委員會，通過健康體位輔導與推廣工作小組年度工作計畫，列入學校校務計畫，檢核執行過程暨成果報告												
3	強化本市學校健康體位輔												

導與推廣工作小組功能													
4	定期召開健康體位輔導與推廣工作小組會議及增能工作坊												
5	訂定年度學生健康體位政策，進行輔導與支援： (1) 建立橫向組織網路，輔導成立學校健康工作小組，並與推廣健康促進推學校暨執行相關法、中心辦理動計畫。 (2) 由辦理全市健康體位推會												
6	輔導轄區學校依據「學校推動健康體位」推動策略，辦理相關活動，以提升校園健康品質												
7	辦理校長、主任、衛生組長、校護「學校推動健康體位」增能活動												
8	進行到校訪視聽取學校執行成果簡報，落實學校推動健康體位輔導工作												
9	進行學校輔導訪視、增能(至少5校次)												
10	辦理各項體育競賽活動(低年級健康操、中年級創編韻律操、高年級樂樂棒球與巧固球……)，以班為單位，先參加校際初賽選拔，優勝班級代表參加市賽。												
11	舉辦「健康體位教學模組」競賽。												
12	充實健康中心設備，強化健康服務與健康管理												
13	推廣綠色學校與永續校園，營造溫馨安全的物質與社會環境												
14	強化臺南市「健康促進學校」網絡連結												
15	辦理「推動健康體位」成果發表												
16	結合訪視評鑑，以推動「健康促進學校」議題為重點，到校訪評並分區聽取轄區學校執行成果簡報。												
17	資料成果彙整及結算表彙送教育部												

七、工作團隊：

	計畫職稱	姓名	服務單位	本計畫之工作項目
1	計畫主持人	鄭邦鎮	教育局局長	主持督導推動計畫
2	協同主持人	黃緒信	教育局副局長	協同督導計畫執行並協助相關諮詢輔導
3	協同主持人	陳淑娟	衛生局國民健康科科長	協同督導計畫執行並協助相關諮詢輔導
4	輔導委員	闕月清	臺灣師範大學體育學系	提供業務輔導與諮詢服務
5	輔導委員	吳文賢	億載國小退休校長	提供業務輔導與諮詢服務
6	諮詢顧問	陳文杰	嘉南藥理科技大學體育室	學生健康體能輔導諮詢
7	諮詢顧問	郭素春	成大醫院營養部主任	學生健康飲食與營養專業諮詢
8	執行秘書	吳國珉	教育局體健科科長	研究策劃推動計畫執行並協助行政協調
9	總幹事	張冰嫻	教育局體健科股長	研究策劃推動計畫執行並協助行政協調
10	幹事	王雪滯	教育局體健科承辦	研究策劃推動計畫執行並協助行政協調
11	推動人員	吳淑美	大港國小校長	研究策劃推動計畫執行
12	推動人員	張忠祺	北勢國小校長	研究策劃推動計畫執行
13	推動人員	鄭勝男	佳里國小校長	研究策劃推動計畫執行
14	推動人員	鍾祈芳	永信國小校長	研究策劃推動計畫執行
15	推動人員	林春妙	正新國小校長	研究策劃推動計畫執行
16	推動人員	官湘玲	東區大同國小校長	研究策劃推動計畫執行
17	推動人員	賴添發	大港國小訓導主任	研究策劃推動計畫執行
18	推動人員	蔡樂道	大港國小衛生組長	研究策劃推動計畫執行
19	推動人員	方沛潔	大港國小護理師	研究策劃推動計畫執行
20	推動人員	王儷瑩	大港國小營養師	研究策劃推動計畫執行
21	推動人員	陳宏吉	北勢國小教導主任	研究策劃推動計畫執行
22	推動人員	李後昆	佳里國小訓導主任	研究策劃推動計畫執行
23	推動人員	沈國璋	永信國小訓導主任	研究策劃推動計畫執行
24	推動人員	張鴻斌	正新國小訓導主任	研究策劃推動計畫執行
25	推動人員	周定澤	東區大同國小訓導主任	研究策劃推動計畫執行

八、評價方法

(一)過程評價

1. 強化「臺南市健康促進資訊網」：提供健康促進學校專屬資訊平臺，規劃提供各校將執行過程資料、報告、成果照片等上傳，並能提供伙伴經驗分享。

2. 辦理健康體位輔導與推廣計畫說明會、共識會及成果觀摩會等，訪視至少5校次，以調整整體或個別之實施策略。
3. 強化健康體位輔導與推廣工作小組輔導機能，透過相關訪視，結合輔導委員了解學校推動情形，適時提供協助。
4. 學校完成自評表和工作小組檢核表自行辦理評價，提出優缺點及建議事項，做為實施策略調整之參考。

(二)成效評價

1. 輔導系統評價：由輔導委員現場核對自評表、檢核表，完成訪視紀錄。
2. 系統評價：由教育部健康體位網登錄進行系統評價(行動方案問卷)。
3. 督導並彙集各校於執行計畫前進行議題相關之前測分析(含認知層面及檢查數據等)，並於計畫執行完成後進行後測分析(含認知層面及檢查數據等)，以前後比較呈現實施成效。
4. 行動研究：在成效評價項目下，針對未達成或難以實施項目，成立行動研究小組擬定研究方案，進行分析研究，探索原因，做為下一年度改善之策略。
5. 成果展示：學年結束後由健康體位輔導與推廣工作小組及中心學校共同彙整，辦理全市成果觀摩會。
6. 預期達成之健康指標：

(1)一般學生：

- a. 每天睡足 8 小時，優於學校前測水準。
- b. 每天喝足白開水 1500 cc，優於學校前測水準。
- c. 學生每天課後看電視、玩電動、打電腦、用電話時間低於 2 小時，優於學校前測水準。
- d. 天天運動 30 分鐘，優於學校前測水準。
- e. 天天五蔬果，優於學校前測水準。

(2)體位不良學生：

- a. 每天睡足 8 小時，優於學校前測水準。
- b. 每天喝足白開水 1500 cc，優於學校前測水準。
- c. 學生每天課後看電視、玩電動、打電腦、用電話時間低於 2 小時，優於學校前測水準。
- d. 天天運動 60 分鐘，優於學校前測水準。
- e. 天天五蔬果，優於學校前測水準。

- (3) 體位不良學生體位分析，目標於本(100)學年度人數比率預期降低0.5%以上，而體位過輕比率則維持低於全國平均數。

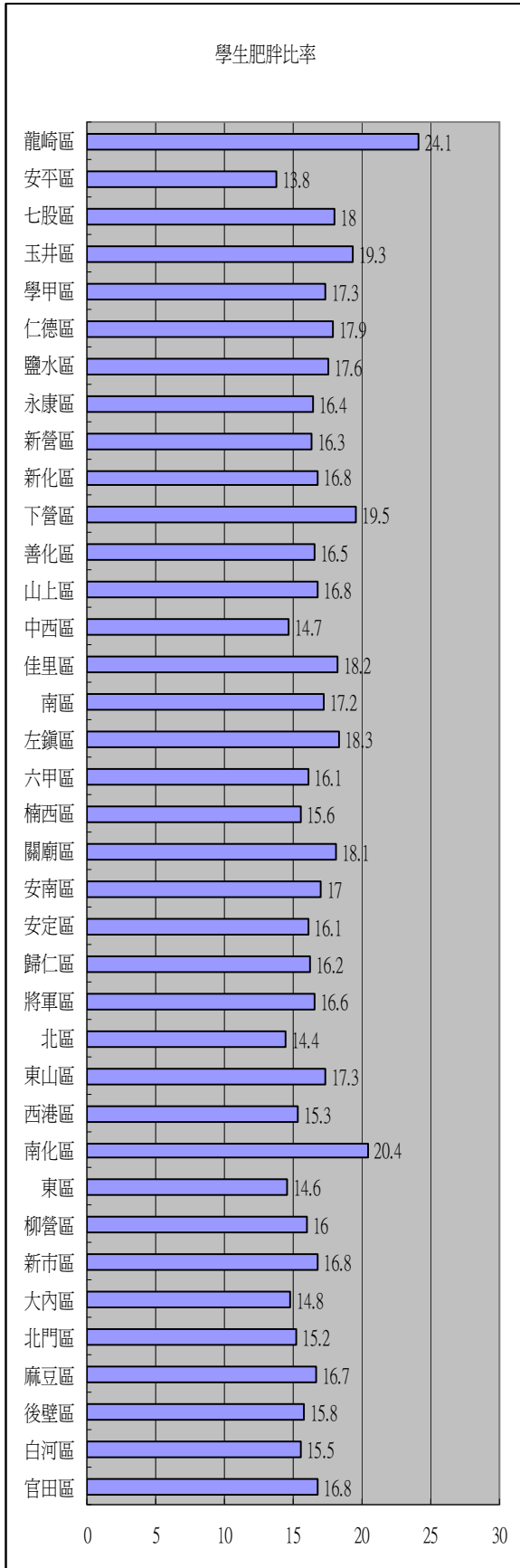
九、經費概算：

單位：元

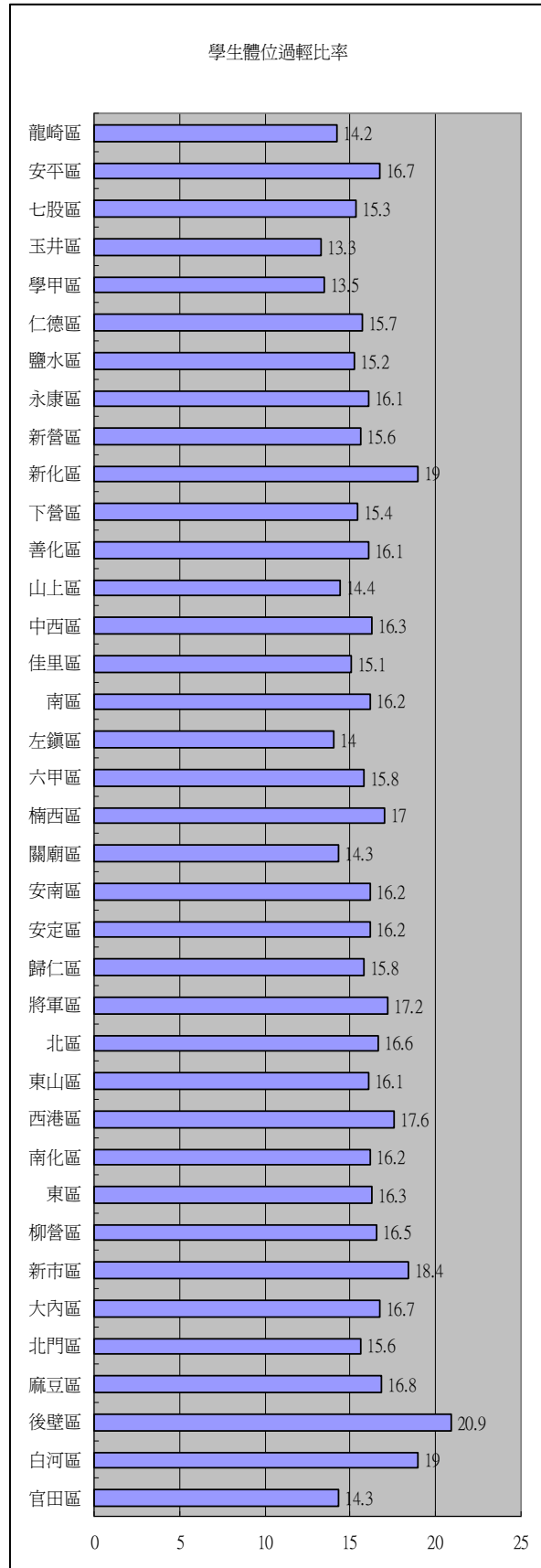
項 目	單價(元)	數量	總價(元)	說 明
健康體位中心學校	60,000	1	60,000	1. 鐘點費 1,600 元×8 小時=12,800 元 2. 輔導訪視費 2,000 元×5 校×1 次=10,000 元 3. 餐費 80 元×90 人/日=7,200 元

				4. 差旅費 800 元×20 人/次=16,000 元(依國內出差旅費報支要點核實支應) 5. 印刷費 12,000 元×1 式=12,000 6. 雜支 2,000 元×1 式=2,000 (以上經費概算得依實際情況酌予調整)
健康體位種子學校	1,0000	5	50,000	種子學校：每校 1 萬元 1. 鐘點費 1,600 元×4 小時=6,400 元 2. 印刷費 3,200 元×1 式=3,200 元 3. 雜支 400 元×1 式=400 元 (以上經費概算得依實際情況酌予調整)
合計			110,000	

附件 1



附件 2



附件二 教育部 100 年推動健康體位輔導與推廣計畫共識會

※日期：時間:100 年 10 月 12 日(星期三)上午 10:00~12:00

※地點：台南市北區大港國小聯誼室

- 一、校長致歡迎詞(介紹與會長官與來賓) 5 分鐘
- 二、長官致詞 5 分鐘
- 三、介紹「教育部 100 年推動健康體位輔導與推廣計畫」20 分鐘
- 四、討論五大核心指標 10 分鐘
 - 每天喝足白開水 1500 cc (永信國小)
 - 每天睡足 8 小時 (佳里國小)
 - 學生每天課後看電視、玩電動、打電腦、用電話時間低於 2 小時。(北勢國小)
 - 天天五蔬果 (正新國小)
 - 天天運動 30 分鐘 (大港國小、大同國小)
- 五、討論學校輔導訪視、增能日期(11 月~12 月底)15 分鐘
- 六、中心學校與種子學校推動方式報告15 分鐘
 - 1. 中心學校職責：大港國小
 - (1)100 年 9 月與計畫承辦單位建立具體合作關係。
 - (2) 100 年 9 月成立以市為基礎之跨單位健康體位推動工作團隊。
 - (3)100 年 10 月 12 日辦理健康體位推動計畫說明、共識會一場。
 - (4)進行學校輔導訪視、增能(至少 5 校次)。
 - (5)同種子學校應辦事項。
 - (6)100 年 12 月 2 日舉辦「健康體位教學模組」競賽 1 場。
 - (7)101 年 5 月 8 日舉辦健康體位成果觀摩會 1 場。
 - (8)參與或遴選優秀學校參加全國「推動健康體位教學模組競賽」或健康體位自立管理成效比賽及成果觀摩會。
 - (9)開放輔導、訪視、增能、比賽及成果觀摩等經驗給附近縣市。
 - 2. 種子學校職責：北勢國小、佳里國小、永信國小、正新國小及東區大同國小等 5 校
 - (1)參加中心學校所成立之全市健康體位推動工作團隊。
 - (2)接受輔導、訪視、增能，並進行報告。
 - (3)校內應辦理教師、學校護理師、體育教師、營養師與家長會、衛生局(所)、醫療院所或運動中心等外部合作。進行機構座談(至少一次)，座談內容以發展健康體位自主管理機制為主。
 - (4)每校依健康促進 6 大面向，發展至少 2 種以上師生健康體位自主管理機制。
 - (5)以健康促進學校模式推動、選定目標、執行健康體位行動方案、辦理校內師生健康體位自主管理、運用核心問卷評估成效。
 - (6)參與全市及全國「推動健康體位教學模組競賽」或健康體位自主管理成效及成果觀摩會。
- 七、各校疑難問題討論 30 分鐘
- 八、臨時動議10 分鐘
- 九、散會

臺南市推動教育部 100 年健康體位計畫共識會議

一、日期：100 年 10 月 12 日上午 10:00~12:00

二、地點：校長室

三、主持人：吳淑美校長 紀錄：方沛潔

四、列席人員：如簽到名冊

五、出席人員：如簽到名冊

六、主席致詞：

歡迎劉影梅教授及助理賴小姐，股長、雪靜小姐、榮譽校長吳文賢校長及衛生局黃技士及助理以及北勢國小校長，各位與會主任、組長、護理師、營養師。大家好！介紹大港團隊。我是大港國小吳淑美校長！大港是個『好所在』環境好、大家同仁都很努力，我好愛我們學校、同仁、及可愛的小朋友，我都好認真的工作。昨天至學甲國小開一天的會，正值星期一遇上國定假日雙十節，許多公文於晚上 10 點一一批完成後才離開學校。雖然許多的事情我都很開心。今年由我們承接健康體位中心學校。盼望這個機會帶動教職員工及家長。大家一起動起來。將過輕及過重比率下降，適中比率提高。

來賓長官致詞：

股長：科長原本要來參加會議，但臨時有另一重要會議必須參加，所以由我代表與各位致歉。8/15 台北開會結束，立即與科長報告，立刻就召開會議協商。由健康促進學校健康體位中心學校-大港國小-來擔任中心學校，並於各區推選 5 所種子學校。於 8/30 達成共識順利將計畫修訂完成送達陽明大學。今天由劉老師親自解說計畫流程，會使得計畫推動順利。

七、介紹「教育部 100 年推動健康體位輔導與推廣計畫

說明：為了讓參與計畫的學校能更瞭解計畫實施的目的並凝聚共識。

劉影梅教授：

介紹「教育部 100 年推動健康體位輔導與推廣計畫」。今天在此與大家報告：如簡報。

❖ 健康體位示範縣市遴選：

一、緣起

目的：教育部體育司期待有效除三害，持續降低體位不良比例

方法：1. 以健康促進學校為平台

2. 選訂定有實證基礎的行為指標為目標

3. 運用已發展出之教學、自主管理資源

4. 推動目標導向、多元策略的縣市級健康體位計劃

二、補助辦法

1. 補助名額：八個縣市。
2. 各縣市推派一個中心學校。
3. 各縣市推派五個種子學校。
4. 補助經費：每縣市 11 萬元。
5. 計劃通過即撥付經費；101 年 5 月 30 日前須完成結案報告，通過審查。
6. 經費核銷依據「教育部補助及委辦計劃經費編列基準表」規定辦理。

三、中心學校職責：

- (1) 100 年 9 月與計畫承辦單位建立具體合作關係。
- (2) 100 年 9 月成立以市為基礎之跨單位健康體位推動工作團隊。
- (3) 100 年 10 月 12 日辦理健康體位推動計畫說明、共識會一場。
- (4) 進行學校輔導訪視、增能(至少 5 校次)。
- (5) 同種子學校應辦事項。
- (6) 100 年 12 月 2 日舉辦「健康體位教學模組」競賽 1 場。
- (7) 101 年 5 月 8 日舉辦健康體位成果觀摩會 1 場。
- (8) 參與或遴選優秀學校參加全國「推動健康體位教學模組競賽」或健康體位自立管理成效比賽及成果觀摩會。
- (9) 開放輔導、訪視、增能、比賽及成果觀摩等經驗給附近縣市。

四、種子學校職責：

北勢國小、佳里國小、永信國小、正新國小及東區大同國小等 5 校

- (1) 參加中心學校所成立之全市健康體位推動工作團隊。
- (2) 接受輔導、訪視、增能，並進行報告。
- (3) 校內應辦理教師、學校護理師、體育教師、營養師與家長會、衛生局(所)、醫療院所或運動中心等外部合作。進行機構座談(至少一次)，座談內容以發展健康體位自主管理機制為主。
- (4) 每校依健康促進 6 大面向，發展至少 2 種以上師生健康體位自主管理機制。
- (5) 以健康促進學校模式推動、選定目標、執行健康體位行動方案、辦理校內師生健康體位自主管理、運用核心問卷評估成效。
- (6) 參與全市及全國「推動健康體位教學模組競賽」或健康體位自主管理成效及成果觀摩會。

五、五大核心指標

1. 每天喝足白開水 1500 cc
2. 每天睡足 8 小時。9 小時更正為 8 小時
3. 學生每天課後看電視、玩電動、打電腦、用電話時間低於 2 小時。
4. 天天五蔬果
5. 天天運動 30 分鐘

六、評值校級、縣市級之成效

1. 健康體位調查問卷(9月)
2. 身高體重:
全體學生:上下學期初;1月、5月
體位不良:每月加測一次
3. 體適能:上學期完整資料
下學期加測心肺適能一次
4. 健康體位行動方案問卷(10月、5月)

5. 學生自我健康管理、集點競賽

健康自主管理網:全體學生或行動方案對象每週一次

魔法集點卡:行動方案對象每天一次

今天附上簡報及手冊數本供學校參考。海報以設計完成提供各校使用。

(二)、有關「教育部 100 年健康體位計畫」如何進行。

說明:為了讓參與計畫的學校明確瞭解怎麼做,使計畫能順利完成,達成更大的效益。

五大指標:

1. 每天喝足白開水 1500 cc (永信國小)
2. 每天睡足 8 小時 (佳里國小)
3. 學生每天課後看電視、玩電動、打電腦、用電話時間低於 2 小時。(北勢國小)
4. 天天五蔬果 (正新國小)
5. 天天運動 30 分鐘 (大港國小、大同國小)

結語:會後光碟及資料會讓各位將帶回。

吳校長:輔導訪視有五次,今天在大港國小算一次訪視輔導及紀錄。時間 11 月至 12 月底。請各校提出時間點,以便安排行程至各校訪視。

劉教授:今天在現場的有主任、組長護理師及營養師,所以至各校訪視輔導時,請校長報告讓校長知道同仁的努力,校長說的算,當日請中央輔導委員及各校至貴校參訪,互相學習交流。許多縣市在執行時,發現寒暑假較會容易無法掌控。一天安排兩校的訪視。

吳校長:教授提供許多的問卷及光碟,幫忙老師提供資料,大家相輔相成。一起合作。現在安排佳里國小及北勢國小一組,大港國小及大同國小一組,永信國小及正新國小。訪視日期擬定請教育局發文。現在請賴主任報告中心學校與種子學校職責。

賴主任:各學校的人數不一,大港人數甚多,所以選擇五年級。各校年級各不同。

劉教授:建議對象為三年級,因為四年級同一個老師,且國建局推 10 年計劃,所以後續追蹤延續性以三年級適宜。其實 10 歲肥胖細胞會迅速增加,四、五年級的問題嚴重,我們應防患未來。

張股長:高年級合作性較不高,如果由三年級開始做,往後追蹤是持續性。

吳校長:要有前瞻性,踏實的做,有學者專家指導,未來數據資料可以追溯性,以三年級做最妥適。決議以三年級為對象,小校就以三、四、五年級(大同)

及三、四、五、六年級（北勢）為對象。

賴主任:現在報告中心學校職責，(如附件一)

吳校長:我們都很踏實去做，發現若無法改善時，以行動研究再做，再請家長來座談宣導。校長是靈魂人物，大家一起努力。在教學模組的部分時間在11月20日前初審。11/1-12/30所以須找出一天來辦理。

劉教授:目前時間緊迫，教學模組全國比賽更正為下學期，這個比賽有初賽及複賽，初賽3月複賽與成果展一起辦理

吳校長:台南市各校教學模組比賽作品在12月底完成。

(三)、本實施計畫的經費略少了些，成果觀摩會可能只能用半天的時間舉辦。

說明：明年5月預定舉辦的全市成果觀摩會，由於合併後的台南市學校數很多，無法提供參加人員便當。

吳校長:5/8舉辦台南市成果觀摩。因為成果觀摩會可能只能用半天的時間經費略少了些。

劉教授:教育部計畫有兩期得專刊，二月會有天下雜誌專訪，四月出刊，如果學校覺得學校推行的很好，可以主動跟我聯繫來做訪問，5/8舉辦台南市成果觀摩，是可以開放給外縣市雲嘉南地區參觀的。各校自行的方式展示。行為方案、體位及體適能相關的資料呈現，如何呈現由各校自行整理，部裡一定給予協助。

吳校長:因為開放雲嘉南縣市參觀，開放觀摩會至12:30便當的部分需要請教育局幫忙。

張股長:便當部分，局裡幫忙協助。

吳校長:六所學校行動方案及計畫的執行，需要教授的幫忙，問卷數據的幫忙，安排教學模組的教學，也安排各校成果的報告，時間約12-15分鐘。不要看板。海報輸出。有現成的呈現即可。

八、各校疑難問題討論

永信國小:五大指標中學校推飲食教育，學校想以天天五蔬果為種子學校。

北勢國小主任:行動方案是如何進行，是否有統一格式？

永信國小:每天喝足白開水1500cc(永信國小)想更換配合學校推展的活動，想選擇天天五蔬果。

正新國小:其實視力不好推動，且成效差，學校視力不良比率比全國高。所以推視電少於2，也是推行難。

劉教授:五大核心指標，要發展成教案。辦教案比賽。各校推一個核心指標。行動方案如何執行皆可以。中央只要目標。每縣市都有自己的文化，如何推都尊重，不管是身高體重或是其他等等活動教育部要前後測都要執行。今年先做模範教案，希望在吳校長的領導下明年能推展成台南市市本計畫。在推行視力保健時，一直無法降低視力不良率，原因查究是下課安親班的原因，期

盼教案不要一直用看的，可用動態的活動。不但能有融入教學效果，也能配合學校 3010 的視力保健。所以大家努力執行，沒有懲罰機制。

吳校長:五大核心指標皆要做，未來是各校要發展成教學模組。未來 11 月訂一個教學模組比賽。每個議題其實是不好做，能盡力努力繼續執行。其實視力本身成效並不高，但是盡量宣導盡量少用眼。四點放學後要減少用眼的時間。為了學生健康，南臺灣體重過高的人數多，所以更應在健康體位這個區塊努力，每個議題每個點都需要注意，不要因為推行難，而灰心，更應用心去發現問題改善才是。

黃技士:近視問題是一件很艱難的問題，目前社區體位也一併在執行，其實含糖飲料是很好推動，但在視電少於 2 及用眼部不超過 30 分鐘，真的很難做到。在視力及體位幼托評鑑較沒問題，但在安親班（屬社會局）的部份目前因業務關係，尚未有規劃，未來這個區塊是需關注個地方。

張股長:目前在五大核心指標在上次會議已決議各校指標，目前永信國小想異動指標，北勢國小人數較少拜託校長與永信國小更換，謝謝校長主任幫忙！

吳校長:決議

1. 每天喝足白開水 1500 cc(北勢國小)
2. 每天睡足 8 小時 (佳里國小)
3. 學生每天課後看電視、玩電動、打電腦、用電話時間低於 2 小時。
(永信國小)
4. 天天五蔬果 (正新國小)
5. 天天運動 30 分鐘 (大港國小、大同國小)

北勢國小:去年執行行動方案時，局裡有減課的福利。整學期需要人力來執行這個案子。另外案子執行時在分析上，對學校來說是有點難度，如何純粹做前後測是沒問題的，但要在五大核心中每個需要去分析，倒是有困難，究竟如何做？

劉教授:五大核心就有五張牙齒，各校可以看到自己學校的分析。但在體適能的部分因為上傳後沒資料，就需要學校自行要留檔。資料新移民及原住民的身分須加註，司裡面私下做希望資料不公開。部裏面對這些人更加關心。請大家安心的作。會幫忙大家做分析請放心。體位的部分護理師請護理師多幫忙。在體能的資料加註。

北勢國小:譬如說每個學校會選擇一個議題做行動方案，會有一些計畫及策略，那在成果報告中需不需要呈現或產出？

劉教授:各校除本校的一個議題外，想再做額外的議題，我們會提供期外的問卷給予幫忙，如果要在加題目就須請學校自行處理。問卷的原始檔會寄給各校，想要發表我們也會協助。

吳校長:教案也須在成果展成現，成果可以與健促部分作結合整合一起，才不會很辛苦。但時間的限制須整合人力、物力。

北勢國小:成果報告需繳交什麼內容？

劉教授:在契約書中，中心學校該有的程序都要有紀錄某月某日執行活動，種子

學校有關的策略活動或座談，要有紀錄，問卷的前側後側，教學模組如何推及實證資料，手冊 15 頁學校的現況及 22 頁檢核表、25 頁及輔導訪視及體適能等等是必須完成。

賴主任:每所種子學校教學模組都需要送件。訪視日期先與我聯繫才不會衝突。

吳文賢校長:工欲善其事，必先利其器！感謝劉教授將手冊編制的詳細。大港是我輔導的學校，學校也有位中央輔導委員，讓我輕鬆許多。在校本策略希望也將過輕學童納入輔導。

1. 大港校本計畫做得很完善。可供各校參考。也要因地適宜才行。
2. 一篇報導台南市為健康體位中心學校，表示各校都表現不錯。
3. 教學模組是要有創意，讓教學這一塊做得更好。
4. 宣導是重要的，需要家長、老師學生一起共同努力。
5. 辦理雲嘉南成果展示，須要有特色。學校得實施策略有改進的地方，讓來參加的人有所收穫。
6. 體適能檢測:開學就執行體適能檢測，期末再做一次，才能做比較分析，透過量化數據來作為參考依據。

我們是將健康問題來研究，放輕鬆不適在寫論文，壓力不要很大。針對問題做研究改善而已。感謝長官指導，感謝吳淑美校長的領導。有問題由團隊一起討論解決，一定做得很好。

吳校長:中心學校及種子學校是夥伴關係，大家必須心連心手牽手，有問題是共同討論及解決。今天是成功的會議兩個會議一個是共識會議，另一個是輔導會議。今天來開會，回去告訴家長及老師要如何推動。健促各個議題都要做。每位師長需要每天學習 30 分鐘，每天運動 30 分鐘，校長有作，老師就會跟著做，學生就會隨著做。感謝我們團隊，感謝大家的參與，會議完滿結束，謝謝大家！

散會！

附件四 臺南市 100 學年度健康促進學校-「健康體位」增能研討會實施計畫

一、依據：

- (一) 教育部 100 學年度推動健康體位輔導與推展計畫。
- (二) 臺南市 100 學年度健康促進學校實施計畫辦理。
- (三) 臺南市 100 學年度推動學校健康促進～「北區中心學校」年度工作實施計畫辦理。

二、目的：

- (一) 為落實實施學校衛生法及其相關法規規定，提升臺南市國中、小學校之行政人員對學校健康體位的知能。
- (二) 推動健康體位輔導與推廣，發展夥伴關係，分享推動策略，並凝聚共識，提供更多之支援和協助，共同營造優質健康校園。

三、指導單位：教育部

四、辦理單位：

- (一) 主辦單位：臺南市政府教育局
- (二) 承辦單位：臺南市北區大港國民小學

五、辦理時間：100 年 1 月 4 日（星期三）下午 1：40 至 4：00

六、辦理地點：臺南市北區大港國民小學視聽教室

七、參加對象：

- (一) 本市國民中小學(含市立高中)健康體位議題種子學校校長、主任或業務承辦人員（每校須指派人員報告分享推動策略）參加，請輔導委員蒞校指導；亦歡迎大北區(中西區、北區、安南區)各國中、小校長和主任及老師、護理師、營養師參加，參加人數以 100 人為限。

八、報名方式：參加人員請於 100 年 12 月 29 日(星期四)下班前至本市教育網路中心學習護照系統報名，未經學習網站報名者恕不核發研習時數，全程參與者給研習時數 2 小時。

九、經費：由相關計畫經費項下支應。

十、課程：如附表

十一、承辦學校工作人員及各校參加人員請核予公差假與會。

十二、為響應節能減碳政策，研習時請自行攜帶環保杯。

十四、於研習完成後，相關承辦人員依「臺南市立高級中等以下學校及幼稚園教職員獎懲案件作業規定」予以獎勵。

十五、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：

臺南市 100 學年度健康促進學校-「健康體位」增能研習課程表

時 間	議 程	主 持 人 或 講 座
13：40-14：00	報到/研習資料領取	大港國小工作團隊
14：00-14：10	開幕式/長官致詞	教育局長官/大港國小吳淑美校長
14：10-15：20	健康體位議題 推動策略分享	健康體位議題種子學校
15：20-16：00	健康體位議題 推動策略討論	教育局長官/大港國小吳淑美校長
16：00~	賦 歸	

臺南市 100 學年度健康促進學校增能輔導研習實施計畫

一、依據：

- (一)教育部 100 年度推動健康體位輔導與推展計畫。
- (二)臺南市 100 學年度健康促進學校實施計畫。

二、目的：

- (一)為落實實施學校衛生法及其相關法規規定，提升學校之行政人員對學校健康促進的知能。
- (二)健康促進計畫審查意見說明與優良計畫撰寫分享及推動健康體位輔導與推廣，並凝聚共識，提供更多之支援和協助，共同營造優質健康校園。
- (三)配合教育政策之推動，發展夥伴關係，以策略聯盟的方式，發展推動策略，經驗分享、行動研究方式、辦理增能研習，提昇各校推動成效。

三、指導單位：教育部

四、辦理單位：

- (一)主辦單位：臺南市政府教育局
- (二)承辦單位：臺南市北區大港國民小學

五、辦理時間：101 年 2 月 22 日（星期三）下午 1：30 至 5：30

六、辦理地點：臺南市北區大港國民小學視聽教室

七、參加對象：本市大北區（中西區、北區、安南區）國民中小學訓導主任或衛生組長(每校至少指派 1 人參加)，亦歡迎各國中、小校長參加。

八、報名方式：參加人員請於 101 年 2 月 17 日(星期五)下班前至本市教育局資訊中心學習護照系統報名，未經學習網站報名者恕不核發研習時數，全程參與者給研習時數 4 小時。

九、經費：由相關計畫經費項下支應。

十、課程：如附表

十一、承辦學校工作人員及各校參加人員請核予公差假與會。

十二、為響應節能減碳瓶裝水減量政策，研習時請自備環保杯。

十四、於研習完成後，相關承辦人員依「臺南市立高級中等以下學校及幼稚園教職員獎懲案件作業規定」予以獎勵。

十五、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

臺南市 100 學年度健康促進學校增能輔導研習課程表

時 間	議 程	主 持 人 或 講 座
1：30-1：40	報到/研習資料領取	大港國小工作團隊
1：40-1：50	開幕式/長官致詞	教育局長官/大港國小吳淑美校長
1：50-2：50	健康促進計畫審查意見說明與 優良計畫撰寫分享	重溪國小蔡玉葉校長
3：00-4：00	健康體位與健康生活技能	嘉南科技大學 江承曉教授
4：00-5：00	健康體位與健康生活技能	嘉南科技大學 江承曉教授
5:10~5:30	綜合座談	教育局長官 大港國小吳淑美校長
5:30~	賦 歸	

臺南市 100 學年度健康促進學校增能研習實施計畫

一、依據：

- (一) 臺南市 100 學年度健康促進學校實施計畫。
- (二) 臺南市 100 學年度健康促進學校地方輔導團會議決議事項。

二、目的：

- (一) 為落實實施學校衛生法及其相關法規規定，提升學校之行政人員對學校健康促進的知能。
- (二) 配合教育政策之推動，發展夥伴關係，以策略聯盟的方式辦理增能研習，發展推動策略及經驗分享，提升各校推動成效，凝聚共識，提供更多之支援和協助，共同營造優質健康校園。

三、指導單位：教育部

四、辦理單位：

- (一) 主辦單位：臺南市政府教育局
- (二) 承辦單位：臺南市北區大港國民小學

五、辦理時間：101 年 4 月 6 日（星期五）上午 8：30 至 12：30

六、辦理地點：臺南市北區大港國民小學視聽教室

七、參加對象：本市大北區（中西區、北區、安南區）國民中小學訓導主任或承辦業務相關人員（每校至少指派 1 人參加），亦歡迎各國中、小校長參加。

八、報名方式：參加人員請於 101 年 3 月 28 日（星期三）下班前至本市教育局資訊中心學習護照系統報名，未經學習網站報名者恕不核發研習時數，全程參與者給研習時數 4 小時。

九、經費：由健康促進業務相關計畫經費項下支應。

十、課程：如附表

十一、承辦學校工作人員及各校參加人員請核予公差假與會。

十二、為響應節能減碳瓶裝水減量政策，研習時請自備環保杯。

十三、於研習完成後，相關承辦人員依「臺南市立高級中等以下學校及幼稚園教職員獎懲案件作業規定」予以獎勵。

十四、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

臺南市 100 學年度健康促進學校增能研習課程表

時 間	議 程	主 持 人 或 講 座
8：10-8：30	報到/研習資料領取	大港國小工作團隊
8：30-8：40	開幕式/長官致詞	教育局/大港國小吳淑美校長
8：40-10：40	推動健康促進經驗分享	1. 大港國小 2. 文賢國中 3. 忠義國小 4. 安南國中
10：40-10：50	休 息	大港國小工作團隊
10：50-12：20	推動健康促進經驗分享	5. 安慶國小 6. 成功國小 7. 文元國小
12:20~12:30	綜合座談	教育局 大港國小吳淑美校長
12:30~	賦 歸	

備註：

1. 區中心學校（大港國小）及議題種子學校（安南國中、文元國小、成功國小、安慶國小、忠義國小、文賢國中）共 7 所，負責各議題經驗分享。
2. 安南國中--菸檳防制議題；文元國小--視力保健議題
成功國小--口腔衛生議題；大港國小--健康體位議題
安慶國小--性 教 育議題；忠義國小--安全教育與急救議題
文賢國中--正確用藥與防制學生藥物濫用議題
3. 各議題學校報告請勿超過 30 分鐘，簡報資料電子檔請在 3 月 28 日前寄送大港國小學務處 tnltf@mail.tn.edu.tw，以便彙整。

教育部 100 年度國民中小學健康體位輔導與推廣計畫

到校輔導訪視紀錄表

訪視日期	101.1.16	學校	永信國小
校長	鍾祁芳	聯絡人	沈國璋
<p>一、 學校推動健康體位資源運用與特色事蹟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鄰近活力水療館，實施游泳課有地利之便。 2. 在健康體位之營養教育上，本校編制有營養師執行。 3. 多元運動校隊及社團，提供多樣化的運動供學童選擇。 4. 經常辦理班際活動，推動多元運動項目由培養學童喜歡運動進而達到習慣運動之目的，以增進身體健康。 5. 體適能檢測後，體育老師登錄電子檔並給予班級成績及等級結果，一方面讓導師瞭解班級學生目前的體適能狀況，並做為體育組體育活動推展的參考。 			
<p>二、 學校發展健康體位推動課程之可行性：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跳繩活動簡易又有益學童健康體適能，活動效果大。 2. 游泳課實施為三～六年級（共 4 個學年度），並納入畢業活動中。 3. 營養教育依年級挑選宣導主題，較能達到預期效果。 4. 健康教學模組設計，讓各班級能融入課程中，並付諸於日常生活實踐。 5. 學年體育活動，由各學年導師依學年興趣及特性討論決定，學生較感興趣，提昇日常運動的動力。 			

三、 困難與需求或其他建議：

1. 學生放學後大都參加課後安親班，難以養成運動習慣。
2. 學生人數眾多，校園空間不足，學生缺乏適當的運動環境。
3. 學校社團及校隊招收社隊員困難：
4. 五大核心指標執行監督不易：每天喝足白開水 1500cc、每天睡足 8 小時、四電每天低於 2 小時、天天五蔬果、每週運動 210 分（平均 1 天 30 分）。
5. 體控班執行不易：
 - (1) 家長、學生意願不高，學生易有標籤化的顧慮。
 - (2) 歷屆成員於早上集合時學員容易遲到，影響活動之進行。
 - (3) 體重下降不明顯的學員易灰心。
6. 體適能檢測一學年只能施行一次（因體育課正課、運動會相關活動、學年體育活動等佔了不多時間），無法上、下學期實施前後測做比較取代方式：以上學年做比較。

四、 輔導委員意見：

- (一) 學期初即將健康體位活動列入行事曆，每月落實執行。
- (二) 簡報資料豐富，以六大範疇介入；訂定學校政策、列入行事曆與教學活動，落實推動。
- (三) 體適能檢測後，將電子檔提供班級導師了解並做為規劃體育活動參考，提高執行成效。
- (四) 學年體育活動由學群老師討論決定，提高師生參與之動力。
- (五) 五大核心指標均做前後測問卷，針對執行成效不佳者加強辦理，承辦人用心推動。
- (六) 學生人數眾多，活動空間不足，建議規劃多元活動並分梯次安排執行，讓空間充分運用。
- (七) 加強親師溝通，並確實融入教學，親師以身作則可達成親師生自我健康管理之目的，以利養成規律運動習慣，提高體控班之成效。

輔導委員簽名

吳淑美

(此處插入訪視過程照片 2~4 張)

**教育部 100 年度國民中小學健康體位輔導與推廣計畫
到校輔導訪視紀錄表**

訪視日期	101.1.10	學校	東區大同國小
校長	官湘玲	聯絡人	周定澤
<p>一、學校推動健康體位資源運用與特色事蹟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「精彩 100 活力校園」體育組辦理-班際跳繩比賽 2. RUN-RUN-RUN 運動身體好 一健身操比賽 3. 大同寶貝鐵人一游泳、跑步、腳踏車檢測及登山授證 4. 善用社區運動會 5. 與醫院社區營造結合 6. 開放校園 7. 與家長會辦理生態旅遊 8. 本校教師與社區退休人員組成羽球、桌球隊 9. 成立體控班 10. 成立童軍團 11. 辦理健身操、跳繩、走路上學…等活動 			
<p>二、學校發展健康體位推動課程之可行性：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 推動營養教育 2. 推動「每周一疏食」課程 3. 推動「安全動起來—我最靈活」課程 4. 推動「動動起嗆起嗆」課程 			
<p>三、困難與需求或其他建議：</p> <p>❖ 於放學後及假期開放校園，有下列問題及困擾產生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 環境維護不易：校園禁菸但地上亂丟菸蒂、飲料空瓶、垃圾、甚者亂吐檳榔渣及檳榔汁（不易清除） 2. 破壞場地設施：棒球打破玻璃、腳踏車騎進跑道、燃放鞭炮破壞跑道球場、破壞籃球架護墊 3. 活動安全疑慮：操場中間打棒球或腳踏車騎進跑道，致使在跑道的民眾活動受限受影響 4. 不當使用設施：造成活動設施的毀損 <p>❖ 第一次為種子學校，經驗不足</p> <p>❖ 資源的即時提供與分享</p>			

四、輔導委員意見：

1. 規劃多元的體育活動(跳繩、健身操、游泳、跑步…)提供學生參與，增加學童身體活動機會
2. 由護理師熱誠帶領童軍團集會，結合童軍活動，推動健康體位，成效佳。
3. 爭取環境教育經費，推動「每週一蔬食，安全動起來…」等健康體位課程融入教學，養成學生健康行為。
4. 建議利用參與社區活動或里民大會時，多加宣導愛護^惜使用並協助共同維護校園環境，。
5. 建議主動聯繫^結在地衛生所等資源，以達資源共享，提高執行成效。

輔導委員簽名

吳淑美

(此處插入訪視過程照片 2~4 張)

教育部 101 年度國民中小學健康體位輔導與推廣計畫

到校輔導訪視紀錄表

訪視日期	101 年 1 月 16 日	學校	北勢國小
校長	張忠祺	聯絡人	陳宏吉
<p>一、學校推動健康體位資源運用與特色事蹟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 營養教育：邀請佳里國小楊曉莉營養師進行營養教育課程教學，101 年 3 月開始為期 4 週。 2. 健康體能：由訓導組負責成立體控班，並推動「早運動」取代「早自習」，課間活動時間鼓勵教師以快走方式參與，使親師生維持健康體能。 3. 行動研究：由護理師負責 4 電少於 2 行動研究案。 4. 自主管理機制：邀請相關人員發展師生健康體位自主管理機制。 5. 提供飲水機，讓學生取得飲用水方便，鼓勵學生每天喝足白開水 1500cc。 6. 鼓勵每天睡足 8 小時。 7. 鼓勵學生每天課後看電視、玩電動、打電腦、用電話時間低於 2 小時。 8. 鼓勵學生每天在校用餐能吃到一拳半的菜量。 9. 每天課間活動時間放音樂讓學生到戶外做運動，並讓學生在上體育課運動的時間能達到 80% 以上。 			
<p>二、學校發展健康體位推動課程之可行性：</p> <p>針對營養教育設計校本課程，分 123 年級及 456 年級兩組，進行為期 4 週共 8 節課，預計產出教案、學習單、海報作品、闖關活動等。</p>			
<p>三、困難與需求或其他建議：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生自我要求度 2. 體重過輕學生人數增加 3. 社會對體態的誤解 			
<p>四、輔導委員意見：</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)健康體位活動列入行事曆，確實執行。 (二)能整合人力，全力推動——營養師負責營養教育教學、護理師介入行動研究，訓導組負責體控班等。 (三)規劃設計營養教育校本課程，將健康飲食融入教學，養成學童健康行為。 (四)建議加強學生建立健康體型認識之宣導，教導學生計算 BMI，認識健康體位。 			
輔導委員簽名	吳淑美		

(此處插入訪視過程照片 2~4 張)

教育部 101 年度國民中小學健康體位輔導與推廣計畫
到校輔導訪視紀錄表

訪視日期	101.01.16	學校	正新國小
校長	林春妙	聯絡人	樊新原
<p>一、學校推動健康體位資源運用與特色事蹟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將每學期教職員工生的身高體重資料，繪成統計圖表，了解全校健康體位問題。 2. 聘請本校家長辦理教職員工增能活動【教師週三進修—吃蔬食救地球】 3. 教職員工運動風氣盛，利用課後時間從事體能活動-羽球、籃球、瑜珈 4. 健康闖關活動【結合親子運動會的宣導及闖關活動】 5. 辦理學生韻律活動【健康操、跳繩】 6. 優質的義工及家長會服務團隊【健康中心的義工】【晨光時間的好幫手】【學校活動的推手】 7. 溫馨的校園環境【健康促進環境佈置】 8. 學生健康促進增能活動【營養教育】 8. 健康促進策略結合親子活動 10. 結合衛生所辦理親子營養講座 11. 每年級設計教學模組 12. 每週追蹤測量三年級體位過重學生身高體重，每月追蹤測量三年級體位過輕學生身高體重。 <p>健康體位的推動家長會、義工、衛生所在經費、人力及衛教諮詢上提供最佳的支援。</p>			
<p>二、學校發展健康體位推動課程之可行性：</p> <p>健康體位議題融入健康與體育、資訊課程。以既有之健康與體育課程內容融入教學，比較不會造成教師在授課時間上的衝突。資訊課程可以教導學生了解及瀏覽健康網站。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正常化健康與體育科教學 2. 一年級愛吃蔬果健康多 3. 二年級天天五蔬果，健康陪伴我 4. 三年級天天五蔬果，健康屬於我 5. 四年級健康五蔬果 6. 五年級天天五蔬果 疾病遠離我 7. 六年級健康飲食生活 			

三、困難與需求或其他建議：

1. 國小階段學生的飲食觀念深受家長的影響，學校灌輸孩子很多健康飲食及運動的概念，但家中食物的準備來自於家長，因此家長的健康飲食觀是我們目前極欲突破的地方。
2. 以往推動體重控制班成效不彰，尤其高年級學生參加意願不高，怕被貼上『肥胖』標籤，加上家長配合意願低，效果大打折扣。

四、輔導委員意見：

- (一)健康體位活動列入行事曆及課程計畫落實執行。
- (二)能結合衛生所、家長會、志工團之人力、物力，提高執行成效，減輕工作壓力。
- (三)健康體位融入課程，並結合資訊課程，教導孩子認識並運用健康網站。。
- (四)針對體重過重、過輕之學童，追蹤輔導，以提高健康體位。
- (五)針對五大核心調查分析探討推動成效。
- (六)寒假期間運用魔法集點卡：自 101 年 1 月 18 日至 2 月 7 日，每日做健康習慣自我檢核並經家長認證。
- (七)建議針對推動成效不佳議題介進行動研究，學校週三研習進修開放家長參與或利用宣導單、班親會等加強宣導，改變家長健康飲食觀。

輔導委員簽名

吳淑美

(此處插入訪視過程照片 2~4 張)