

臺南市114學年度文昌國民小學健康促進主推議題成效說明

壹、主推議題：健康體位

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、主推原因：依據本校健康中心測量結果顯示，本校學生113學年度體位不良比率達38.6%，過輕8.77%，過重7.02%，肥胖22.81%。從下方現況分析中得知，110年體位不良比率達44.83%，111體位不良比率達52.54%，112體位不良比率達39.63%。校內學童體位不良比率雖然有逐漸下降的趨勢，但在肥胖率方面，仍然偏高，且高於市平均頗多，因此以健康體位為本校健康促進主推議題是刻不容緩的。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

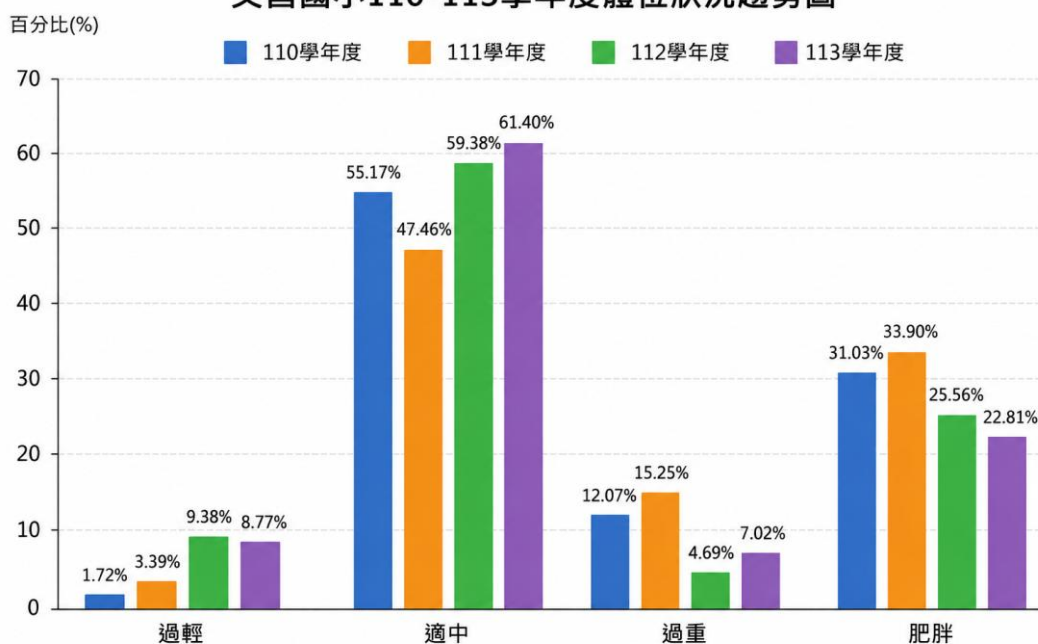
1. 學區家長大部分屬於勞工階層，年輕人口外移，家庭結構與教養方式改變，認為能吃飽就是養育孩子最好的方式，於是學生的飲食中常充斥多油高糖的情形。
2. 家長工作繁忙，健康觀念較為薄弱，而且陪伴時間有限，因此無法時常督導學生培養健康生活的好習慣。
3. 課後使用3C產品的時間增多，長時間處於靜態久坐，缺乏規律運動的生活型態，導致熱量囤積。
4. 部分學生缺乏自我管理的能力，無法養成均衡飲食，規律運動的健康生活習慣。

(二)現況分析

110-113學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	1.72%	55.17%	12.07%	31.03%
111	3.39%	47.46%	15.25%	33.9%
112	9.38%	59.38%	4.69%	25.56%
113	8.77%	61.4%	7.02%	22.81%

文昌國小110-113學年度體位狀況趨勢圖



從110-113學年度統計數字可看出，學童體位不良率約四~五成，比率頗高，而過重及肥胖則占了約三~四成。醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。因此，學校除了校內推廣之外，更應該讓家長建立觀念，協助孩子建立良好飲食習慣及有恆的運動。

參、實施過程：

一、學校衛生政策

- (一)擬定健康促進學校實施計畫，規劃實施內容與時程，並於校務會議中通過。
- (二)推動臺南市各級學校學生健康體適能與飲食教育行動計畫。
- (三)擬定 SH150 實施計畫及規劃多元社團。
- (四)參加體育局辦理的普及化運動跳繩接力賽。
- (五)結合相關單位辦理健康促進活動。
- (六)每月落實餐前五分鐘飲食教育，推廣健康營養教育。

二、學校物質環境

- (一)改善學校的硬體設施，提供乾淨的飲用水、安全的遊戲場地等，確保學校環境對學生的健康有益。
- (二)汰換老舊體育器材，確保學生運動之安全性。

- (三)定期與警政單位合作，共同執行校園安全維護檢核。
- (四)定期進行環境清消、校園環境維護。

三、學校社會環境

- (一)校園張貼飲食教育(我的餐盤)海報文宣。
- (二)透過班級群組，向家長介紹健康體位85210五大核心能力。
- (三)透過班級群組，向家長介紹健康護照六大行動守則，協助督導學生在家養成健康生活習慣。
- (四)辦理各項活動，營造愉悅的校園氛圍。
- (五)申請或辦理各項宣導活動，建立良好的師生互動關係。

四、健康生活技能教學與活動

- (一)推動健康體位85210五大核心能力-睡滿八小時、天天五蔬果、久坐及螢幕注視時間少於2小時、天天運動大於1小時及喝足白開水-體重*30cc (零含糖飲料)。
- (二)鼓勵多喝白開水，宣導師長不以含糖飲料獎勵學生。
- (三)加強學生正確體位意識的建立，說明過輕、過重、肥胖對健康之影響。
- (四)成立多元體育社團，鼓勵學生多多參加，並依時程進行體適能訓練與施測。
- (五)進行各項健康教學與衛教宣導，培養師生健康行為。
- (六)規劃每周三、五晨間運動，培養規律及正確的運動習慣。
- (七)落實「SH150」政策，鼓勵學生於課間、課後進行跳繩、慢跑、球類等活動。
- (八)進行健康飲食教育宣導，認識飲食紅綠燈、飲食金字塔，養成定時定量的飲食習慣。
- (九)落實餐前五分鐘宣導與餐前五分鐘專書教學，培養學生健康的飲食觀念及營養常識。
- (十)推動食魚教育，並融入環境保育概念。

五、社區關係

- (一)結合家長日，進行健康體位與飲食教育宣導。
- (二)結合校慶之運動員進場，進行各項健康議題之宣導。
- (三)辦理各項活動，邀請家長及社區人士共同參與。
- (四)積極參與社區所辦理的各項活動。

(五)利用學校網頁與校園布置，宣導健康飲食與健康體位議題。

(六)利用班級社群，轉達健康飲食講座與健康議題宣導。

(七)放學後開放學校運動場，提供社區民眾運動環境。

六、健康服務

(一)定期實施體位篩檢，針對體位不佳學生，提供健康飲食諮詢服務並督促課間運動。

(二)結合校慶，進行牙齒義診服務。

(三)提供教職員簡易健檢、健康諮詢服務。

(四)提供家長及社區民眾相關健康資訊與服務。

(五)應用地區衛生單位，提供健康宣導及醫療服務。

◆成果照片

一、學校衛生政策

	<p style="text-align: center;">臺南市鹽水區文昌國小 114 學年度 SH150 執行方案推動計畫</p> <p>壹、執行方式： 一、晨間體能活動：每週三和五上午8：00-8：40 二、籃球社團： (一)低年級組：每週四 15：10-15：50 (二)中高年級組：每週三 15：10-16：50、每週四、五 16：10-16：50 貳、執行對象：本校一至六年級學生。 參、執行內容： 一、低年級-健康操、呼拉圈、跑步、飛盤，活動地點：教室前庭空地。 二、中年級-跳繩、跑步、蛇板，活動地點：教室前空地及中庭。 三、高年級-跳繩、跑步、籃球，活動地點：操場、籃球場。 四、導師亦可視該班學生能力與需求選擇其他活動項目。 肆、預期效益： 一、落實執行 SH150 計畫，達成每週運動 150 分鐘指標。 二、激發運動熱忱，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力。 三、激發運動興趣，加入課後運動社團，保持運動習慣。 伍、推動策略： 一、每週三、五 08：00-08：30 為晨間運動時間，由各班導師帶領學生至操場或球場運動。 二、於教室學習角落實籃球、呼拉圈、跳繩等運動用品，讓學生於下課時間使用。 三、於每週三、五辦理課後籃球社團，養成規律運動習慣。 四、晨間晨下課時間實施大跑步計畫，於期末時進行攝影獎勵。 陸、實施成效： 一、落實執行 SH150 計畫，全校學生 90% 以上達成每週運動 150 分鐘指標。 二、學生 73.30% 加入課後運動社團，保持運動習慣，達成 SH150 目標。 三、養成規律運動好習慣，體位過中率提高 6.04%。 四、透過大跑步獎勵計畫，激發學生運動熱忱。</p>
<p>期初校務會議時通過健康促進學校實施計畫</p>	<p>SH150 推動計畫</p>
	
<p>週三、五晨間運動時間-跳繩 (中高年級)</p>	<p>週三、五晨間運動時間-跳繩 (低年級)</p>



週三、五晨間運動時間-蛇板
(中年級)



二年級導師陪學生進行晨間運動-
跑走



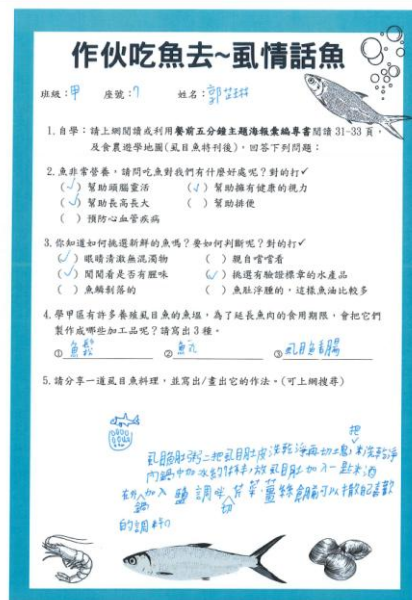
星期四課後籃球社團



普及化運動：跳繩接力



114學年度普及化運動跳繩接力榮
獲優勝



114學年度下學期，利用餐前五分鐘專書設計課程教學-六甲

二、學校物質環境

臺南市鹽水區文島國民小學執行校園安全維護工作自主檢核表				
校名：鹽水區文島國民小學				
檢核日期：114年8月20日				
項目	檢核內容	參考條規	否(待改善) 是(符合規定) 改善措施	
自我防護與保護	是否運用逃生輔導二級安研習、大型集會與演習等項向師生宣導自救防護及核安預防觀念?	每月至少1次	✓	
	是否針對校外編至第二學年進行宿舍宿衛訓練及校外編宿舍宿衛注意事項宣講校外編生安全?	每學期至少1次	✓	
	是否針對校內編生辦理有關學生安全防護訓練教育?	每學期至少1次	✓	
	是否邀請警政單位辦理校園安全相關講座或研習活動?	每學期至少1次	✓	
	是否加強生活河多項，提供意見，繪製校園內外周邊安全地圖(含高樓層公共區域自救處、學生進出上下課重要地點標示)、疏散動線圖、公告重要通知人員?	每學期至少1次	✓	
科技防衛系統	是否針對校園內外周邊安全疑慮處所、評估裝設監視(攝錄)系統(器材)或高顯明燈及緊急通報設備(警鈴)?	1.校園各樓出入口設置監視攝錄至少1具。2.各樓層公共區域出入口設置監視攝錄至少1具。3.校園各樓層出入口設置緊急通報設備至少1具。4.各樓層廁所設置緊急通報設備至少1具。5.進出處出入口設置緊急通報設備1具。	✓	
	是否針對校園內外周邊安全疑慮處所，評估裝設監視(攝錄)系統(器材)或高顯明燈及緊急通報設備(警鈴)?	1.校園各樓層出入口設置監視攝錄至少1具。2.各樓層公共區域出入口設置監視攝錄至少1具。3.校園各樓層出入口設置緊急通報設備至少1具。4.各樓層廁所設置緊急通報設備至少1具。5.進出處出入口設置緊急通報設備1具。	✓	

台灣檢驗科技股份有限公司高雄分公司
環境部許可證字號：環境部環理檢字第105號
飲用水樣品檢測報告

委託單位：臺南市鹽水區文島國民小學
委託類別：*
樣品特性：*
樣品編號：NAD26400810001
委託方法：NIEA W101.57A
報檢地點：臺南市鹽水區文島里第10-3號

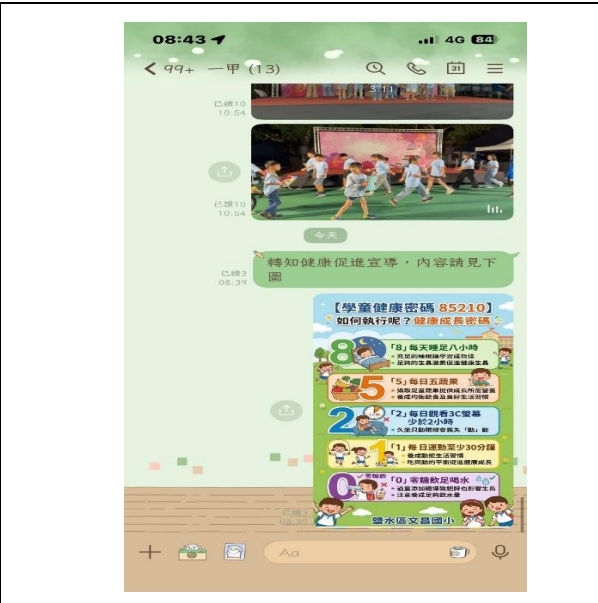
檢測目的：定期檢測
委託日期：115年04月22日 12時06分
委託時間：115年04月22日 12時08分
收樣日期：115年04月22日
報告日期：115年04月28日
報告編號：NAD26400810001
聯絡人：張國輝

樣品編號及位置	大腸桿菌群 檢驗值(單位) NIEA E115.57C	備註
校園飲水室	0 (MPN/100 mL)	
NAD26400810001 (2室剩餘桶裝)	<1 (MPN/100 mL)	
以下空白		

備註：1.本報告之檢驗項目係依據「國家標準」之標準所檢驗報告之「國家標準」。
2.檢驗標準：國家標準 CNS 15163-101、102、103、104、105、106、107、108、109、110、111、112、113、114、115、116、117、118、119、120、121、122、123、124、125、126、127、128、129、130、131、132、133、134、135、136、137、138、139、140、141、142、143、144、145、146、147、148、149、150、151、152、153、154、155、156、157、158、159、160、161、162、163、164、165、166、167、168、169、170、171、172、173、174、175、176、177、178、179、180、181、182、183、184、185、186、187、188、189、190、191、192、193、194、195、196、197、198、199、200、201、202、203、204、205、206、207、208、209、210、211、212、213、214、215、216、217、218、219、220、221、222、223、224、225、226、227、228、229、230、231、232、233、234、235、236、237、238、239、240、241、242、243、244、245、246、247、248、249、250、251、252、253、254、255、256、257、258、259、260、261、262、263、264、265、266、267、268、269、270、271、272、273、274、275、276、277、278、279、280、281、282、283、284、285、286、287、288、289、290、291、292、293、294、295、296、297、298、299、300、301、302、303、304、305、306、307、308、309、310、311、312、313、314、315、316、317、318、319、320、321、322、323、324、325、326、327、328、329、330、331、332、333、334、335、336、337、338、339、340、341、342、343、344、345、346、347、348、349、350、351、352、353、354、355、356、357、358、359、360、361、362、363、364、365、366、367、368、369、370、371、372、373、374、375、376、377、378、379、380、381、382、383、384、385、386、387、388、389、390、391、392、393、394、395、396、397、398、399、400、401、402、403、404、405、406、407、408、409、410、411、412、413、414、415、416、417、418、419、420、421、422、423、424、425、426、427、428、429、430、431、432、433、434、435、436、437、438、439、440、441、442、443、444、445、446、447、448、449、450、451、452、453、454、455、456、457、458、459、460、461、462、463、464、465、466、467、468、469、470、471、472、473、474、475、476、477、478、479、480、481、482、483、484、485、486、487、488、489、490、491、492、493、494、495、496、497、498、499、500、501、502、503、504、505、506、507、508、509、510、511、512、513、514、515、516、517、518、519、520、521、522、523、524、525、526、527、528、529、530、531、532、533、534、535、536、537、538、539、540、541、542、543、544、545、546、547、548、549、550、551、552、553、554、555、556、557、558、559、560、561、562、563、564、565、566、567、568、569、570、571、572、573、574、575、576、577、578、579、580、581、582、583、584、585、586、587、588、589、590、591、592、593、594、595、596、597、598、599、600、601、602、603、604、605、606、607、608、609、610、611、612、613、614、615、616、617、618、619、620、621、622、623、624、625、626、627、628、629、630、631、632、633、634、635、636、637、638、639、640、641、642、643、644、645、646、647、648、649、650、651、652、653、654、655、656、657、658、659、660、661、662、663、664、665、666、667、668、669、670、671、672、673、674、675、676、677、678、679、680、681、682、683、684、685、686、687、688、689、690、691、692、693、694、695、696、697、698、699、700、701、702、703、704、705、706、707、708、709、710、711、712、713、714、715、716、717、718、719、720、721、722、723、724、725、726、727、728、729、730、731、732、733、734、735、736、737、738、739、740、741、742、743、744、745、746、747、748、749、750、751、752、753、754、755、756、757、758、759、760、761、762、763、764、765、766、767、768、769、770、771、772、773、774、775、776、777、778、779、780、781、782、783、784、785、786、787、788、789、790、791、792、793、794、795、796、797、798、799、800、801、802、803、804、805、806、807、808、809、810、811、812、813、814、815、816、817、818、819、820、821、822、823、824、825、826、827、828、829、830、831、832、833、834、835、836、837、838、839、840、841、842、843、844、845、846、847、848、849、850、851、852、853、854、855、856、857、858、859、860、861、862、863、864、865、866、867、868、869、870、871、872、873、874、875、876、877、878、879、880、881、882、883、884、885、886、887、888、889、890、891、892、893、894、895、896、897、898、899、900、901、902、903、904、905、906、907、908、909、910、911、912、913、914、915、916、917、918、919、920、921、922、923、924、925、926、927、928、929、930、931、932、933、934、935、936、937、938、939、940、941、942、943、944、945、946、947、948、949、950、951、952、953、954、955、956、957、958、959、960、961、962、963、964、965、966、967、968、969、970、971、972、973、974、975、976、977、978、979、980、981、982、983、984、985、986、987、988、989、990、991、992、993、994、995、996、997、998、999、1000、1001、1002、1003、1004、1005、1006、1007、1008、1009、1010、1011、1012、1013、1014、1015、1016、1017、1018、1019、1020、1021、1022、1023、1024、1025、1026、1027、1028、1029、1030、1031、1032、1033、1034、1035、1036、1037、1038、1039、1040、1041、1042、1043、1044、1045、1046、1047、1048、1049、1050、1051、1052、1053、1054、1055、1056、1057、1058、1059、1060、1061、1062、1063、1064、1065、1066、1067、1068、1069、1070、1071、1072、1073、1074、1075、1076、1077、1078、1079、1080、1081、1082、1083、1084、1085、1086、1087、1088、1089、1090、1091、1092、1093、1094、1095、1096、1097、1098、1099、1100、1101、1102、1103、1104、1105、1106、1107、1108、1109、1110、1111、1112、1113、1114、1115、1116、1117、1118、1119、1120、1121、1122、1123、1124、1125、1126、1127、1128、1129、1130、1131、1132、1133、1134、1135、1136、1137、1138、1139、1140、1141、1142、1143、1144、1145、1146、1147、1148、1149、1150、1151、1152、1153、1154、1155、1156、1157、1158、1159、1160、1161、1162、1163、1164、1165、1166、1167、1168、1169、1170、1171、1172、1173、1174、1175、1176、1177、1178、1179、1180、1181、1182、1183、1184、1185、1186、1187、1188、1189、1190、1191、1192、1193、1194、1195、1196、1197、1198、1199、1200、1201、1202、1203、1204、1205、1206、1207、1208、1209、1210、1211、1212、1213、1214、1215、1216、1217、1218、1219、1220、1221、1222、1223、1224、1225、1226、1227、1228、1229、1230、1231、1232、1233、1234、1235、1236、1237、1238、1239、1240、1241、1242、1243、1244、1245、1246、1247、1248、1249、1250、1251、1252、1253、1254、1255、1256、1257、1258、1259、1260、1261、1262、1263、1264、1265、1266、1267、1268、1269、1270、1271、1272、1273、1274、1275、1276、1277、1278、1279、1280、1281、1282、1283、1284、1285、1286、1287、1288、1289、1290、1291、1292、1293、1294、1295、1296、1297、1298、1299、1300、1301、1302、1303、1304、1305、1306、1307、1308、1309、1310、1311、1312、1313、1314、1315、1316、1317、1318、1319、1320、1321、1322、1323、1324、1325、1326、1327、1328、1329、1330、1331、1332、1333、1334、1335、1336、1337、1338、1339、1340、1341、1342、1343、1344、1345、1346、1347、1348、1349、1350、1351、1352、1353、1354、1355、1356、1357、1358、1359、1360、1361、1362、1363、1364、1365、1366、1367、1368、1369、1370、1371、1372、1373、1374、1375、1376、1377、1378、1379、1380、1381、1382、1383、1384、1385、1386、1387、1388、1389、1390、1391、1392、1393、1394、1395、1396、1397、1398、1399、1400、1401、1402、1403、1404、1405、1406、1407、1408、1409、1410、1411、1412、1413、1414、1415、1416、1417、1418、1419、1420、1421、1422、1423、1424、1425、1426、1427、1428、1429、1430、1431、1432、1433、1434、1435、1436、1437、1438、1439、1440、1441、1442、1443、1444、1445、1446、1447、1448、1449、1450、1451、1452、1453、1454、1455、1456、1457、1458、1459、1460、1461、1462、1463、1464、1465、1466、1467、1468、1469、1470、1471、1472、1473、1474、1475、1476、1477、1478、1479、1480、1481、1482、1483、1484、1485、1486、1487、1488、1489、1490、1491、1492、1493、1494、1495、1496、1497、1498、1499、1500、1501、1502、1503、1504、1505、1506、1507、1508、1509、1510、1511、1512、1513、1514、1515、1516、1517、1518、1519、1520、1521、1522、1523、1524、1525、1526、1527、1528、1529、1530、1531、1532、1533、1534、1535、1536、1537、1538、1539、1540、1541、1542、1543、1544、1545、1546、1547、1548、1549、1550、1551、1552、1553、1554、1555、1556、1557、1558、1559、1560、1561、1562、1563、1564、1565、1566、1567、1568、1569、1570、1571、1572、1573、1574、1575、1576、1577、1578、1579、1580、1581、1582、1583、1584、1585、1586、1587、1588、1589、1590、1591、1592、1593、1594、1595、1596、1597、1598、1599、1600、1601、1602、1603、1604、1605、1606、1607、1608、1609、1610、1611、1612、1613、1614、1615、1616、1617、1618、1619、1620、1621、1622、1623、1624、1625、1626、1627、1628、1629、1630、1631、1632、1633、1634、1635、1636、1637、1638、1639、1640、1641、1642、1643、1644、1645、1646、1647、1648、1649、1650、1651、1652、1653、1654、1655、1656、1657、1658、1659、1660、1661、1662、1663、1664、1665、1666、1667、1668、1669、1670、1671、1672、1673、1674、1675、1676、1677、1678、1679、1680、1681、1682、1683、1684、1685、1686、1687、1688、1689、1690、1691、1692、1693、1694、1695、1696、1697、1698、1699、1700、1701、1702、1703、1704、1705、1706、1707、1708、1709、1710、1711、1712、1713、1714、1715、1716、1717、1718、1719、1720、1721、1722、1723、1724、1725、1726、1727、1728、1729、1730、1731、1732、1733、1734、1735、1736、1737、1738、1739、1740、1741、1742、1743、1744、1745、1746、1747、1748、1749、1750、1751、1752、1753、1754、1755、1756、1757、1758、1759、1760、1761、1762、1763、1764、1765、1766、1767、1768、1769、1770、1771、1772、1773、1774、1775、1776、1777、1778、1779、1780、1781、1782、1783、1784、1785、1786、1787、1788、1789、1790、1791、1792、1793、1794、1795、1796、1797、1798、1799、1800、1801、1802、1803、1804、1805、1806、1807、1808、1809、1810、1811、1812、1813、1814、1815、1816、1817、1818、1819、1820、1821、1822、1823、1824、1825、1826、1827、1828、1829、1830、1831、1832、1833、1834、1835、1836、1837、1838、1839、1840、1841、1842、1843、1844、1845、1846、1847、1848、1849、1850、1851、1852、1853、1854、1855、1856、1857、1858、1859、1860、1861、1862、1863、1864、1865、1866、1867、1868、1869、1870、1871、1872、1873、1874、1875、1876、1877、1878、1879、1880、1881、1882、1883、1884、1885、1886、1887、1888、1889、1890、1891、1892、1893、1894、1895、1896、1897、1898、1899、1900、1901、1902、1903、1904、1905、1906、1907、1908、1909、1910、1911、1912、1913、1914、1915、1916、1917、1918、1919、1920、1921、1922、1923、1924、1925、1926、1927、1928、1929、1930、1931、1932、1933、1934、1935、1936、1937、1938、1939、1940、1941、1942、1943、1944、1945、1946、1947、1948、1949、1950、1951、1952、1953、1954、1955、1956、1957、1958、1959、1960、1961、1962、1963、1964、1965、1966、1967、1968、1969、1970、1971、1972、1973、1974、1975、1976、1977、1978、1979、1980、1981、1982、1983、1984、1985、1986、1987、1988、1989、1990、1991、1992、1993、1994、1995、1996、1997、1998、1999、2000、2001、2002、2003、2004、2005、2006、2007、2008、2009、2010、2011、2012、2013、2014、2015、2016、2017、2018、2019、2020、2021、2022、2023、2024、2025、2026、2027、2028、2029、2030、2031、2032、2033、2034、2035、2036、2037、2038、2039、2040、2041、2042、2043、2044、2045、2046、2047、2048、2049、2050、2051、2052、2053、2054、2055、2056、2057、2058、2059、2060、2061、2062、2063、2064、2065、2066、2067、2068、2069、2070、2071、2072、2073、2074、2075、2076、2077、2078、2079、2080、2081、2082、2083、2084、2085、2086、2087、2088、2089、2090、2091、2092、2093、2094、2095、2096、2097、2098、2099、2100、2101、2102、2103、2104、2105、2106、2107、2108、2109、2110、2111、2112、2113、2114、2115、2116、2117、2118、2119、2120、2121、2122、2123、2124、2125、2126、2127、2128、2129、2130、2131、2132、2133、2134、2135、2136、2137、2138、2139、2140、2141、2142、2143、2144、2145、2146、2147、2148、2149、2150、2151、2152、2153、2154、2155、2156、2157、2158、2159、2160、2161、2162、2163、2164、2165、2166、2167、2168、2169、2170、2171、2172、2173、2174、2175、2176、2177、2178、2179、2180、2181、2182、2183、2184、2185、2186、2187、2188、2189、2190、2191、2192、2193、2194、2195、2196、2197、2198、2199、2200、2201、2202、2203、2204、2205、2206、2207、2208、2209、2210、2211、2212、2213、2214、2215、2216、2217、2218、2219、2220、2221、2222、2223、2224、2225、2226、2227、2228、2229、2230、2231、2232、2233、2234、2235、2236、2237、2238、2239、2240、2241、2242、2243、2244、2245、2246、2247、2248、2249、2250、2251、2252、2253、2254、2255、2256、2257、2258、2259、2260、2261、2262、2263、2264、2265、2266、2267、2268、2269、2270、2271、2272、2273、2274、2275、2276、2277、2278、2279、2280、2281、2282、2283、2284、2285、2286、2287、2288、2289、2290、2291、2292、2293、2294、2295、2296、2297、2298、2299、2300、2301、2302、2303、2304、2305、2306、2307、2308、2309、2310、2311、2312、2313、2314、2315、2316、2317、2318、2319、2320、2321、2322、2323、2324、2325、2326、2327、2328、2329、2330、2331、2332、2333、2334、2335、2336、2337、2338、2339、2340、2341、2342、2343、2344、2345、2346、2347、2348、2349、2350、2351、2352、2353、2354、2355、2356、2357、2358、2359、2360、2361、2362、2363、2364、2365、2366、2367、2368、2369、2370、2371、2372、2373、2374、2375、2376、2377、2378、2379、2380、2381、2382、2383、2384、2385、2386、2387、2388、2389、2390、2391、2392、2393、2394、2395、2396、2397、2398、2399、2400、2401、2402、2403、2404、2405、2406、2407、2408、2409、2410、2411、2412、2413、2414、2415、2416、2417、2418、2419、2420、2421、2422、2423、2424、2425、2426、2427、2428、2429、2430、2431、2432、2433、2434、2435、2436、2437、2438、2439、2440、2441、2442、2443、2444、2445、2446、2447、2448、2449、2450、2451、2452、2453、2454、2455、2456、2457、2458、2459、2460、2461、2462、2463、2464、2465、2466、2467、2468、2469、2470、2471、2472、2473、2474、2475、2476、2477、2478、2479、2480、2481、2482、2483、24



利用 **Line 群組**，請導師轉傳班群，進行健康促進宣導



導師利用**班群**向家長宣導**健康密碼 85210**(一年級)



校長進行校園霸凌防制宣導，說明**反霸凌專線1953**



申請**生命教育**課程，實際與**豆哥、凱娣**互動



協助弱勢家庭申請物資(115.04月)



辦理親子玩園藝活動~爸爸、媽媽一起陪孩子玩園藝



化身綠手指，親子玩園藝



化身綠手指，親子玩園藝



六年級 與校長有約



家長贈送全校師生**球棒爆米花**，祝福大家兒童節快樂，越來越棒！



母親節慶祝活動：二胡及木箱鼓合奏表演



母親節慶祝活動：四年級熱舞表演

四、健康生活技能教學與活動



多喝水：六年級導師和學生，每天一早即至飲水機裝一大壺白開水



學生晨間運動前，到辦公室排隊裝白開水



四年級導師和學生一起飯後潔牙



二年級導師和學生一起飯後潔牙



SH150計畫：二年級導師陪學生進行晨間運動-跑走



SH150計畫：一年級導師陪學生進行晨間運動-跳繩



護理師到三年級進行潔牙教學



學生上台操作，護理師個別指導



學生實際練習貝氏刷牙法



介紹85210每個數字所代表的意義



觀看臺南市健促宣導影片
(健康體位篇)



校長說明腸病毒感染的相關症狀



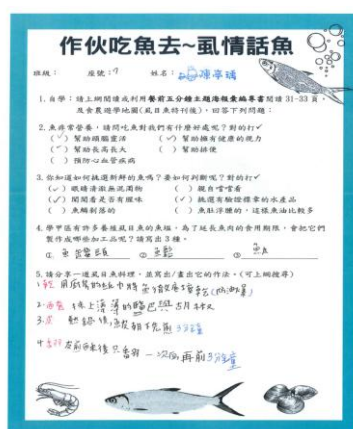
觀看餐前五分鐘專書31-33頁(魚)



海洋保育署台南海洋保育站到校進行飲食(食魚)教育



認識魚的營養價值



利用餐前五分鐘專書設計課程教學-四甲



睡前與媽媽一起潔牙(一年級)



睡前和哥哥一起潔牙(三、五年級)



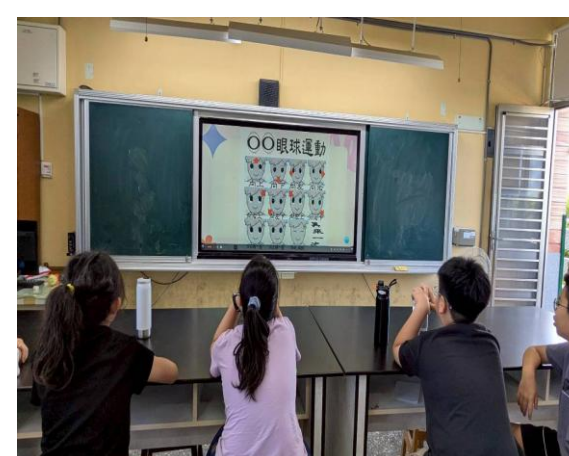
淨零綠校園故事媽媽劇團到校進行能源及環保教育



認識電子菸的可疑成分及危害



介紹文昌國小eye眼小超人任務，確實遵守護眼六大守則



一起進行眼球運動



餐前5分鐘-堅果種子1(三甲)



餐前5分鐘-健康餐盤(一甲)

五、社區關係



家長踴躍參與，並擔任起點裁判



家長踴躍參與，並擔任終點裁判



家長熱情參與趣味競賽，為學生加油



家長踴躍參加迎新系列活動~
化身綠手指，親子玩園藝



母親節慶祝活動：木箱鼓表演



家長熱情參與母親節慶祝活動，給予孩子鼓勵與掌聲



家長踴躍參與數位學習課程



學生與家長一同參與數位學習課程



家長熱情參與親職教育講座，一同關心親子教養問題



校慶時，學生向家長進行**正確用藥**宣導



校慶時辦理家長**防制藥物濫用**宣導



校慶時向來賓及社區家長進行**視力保健**議題宣導(二年級)



校慶時向來賓及社區家長進行**健康體位多運動**保健康宣導(五年級)



校慶時向來賓及社區家長進行**性別平等**議題宣導(六年級)，促進家庭健康關係



學生參加社區活動，向長輩宣導健康促進議題~**健康體位與多運動**



學生向長輩宣導健康促進議題~**視力保健、拒菸及登革熱防治**



利用**步行的方式**參加鹽水意麵節



意麵節二胡表演活動



參加鹽水區舉辦的囡仔仙拚仙活動



囡仔仙拚仙活動，學生舞蹈演出



2026臺灣國際蘭展快閃表演活動



全校受邀參訪蘭展，並安排二胡與木箱鼓社團至現場快閃演出。



社區快閃活動成功圓滿



社區民眾熱情參與，為學生鼓勵

六、健康服務



柳營奇美醫院的藥師到校進行藥物濫用防制宣導



鹽水區衛生所到校進行衛教宣導電子菸的成分與危害



學生和藥師互動熱絡



鹽水區衛生所到校進行衛教宣導燙傷的急救方法



旅北校友曾建福牙醫師，每年偕同台北寰宇扶輪社回母校進行義診並參加校慶運動會



校長與區長，一同感謝台北寰宇扶輪社與曾醫師的付出



與鄰近醫療單位合作**流感疫苗接種**



學生勇敢接受**流感疫苗注射**



護理師協助教職員**血糖**檢測



護理師協助教職員**血壓及血氧**檢測



辦理教職員工**簡易健檢**



辦理教職員工**簡易健檢**



學校提供民眾簡易健檢服務
(血氧施測)



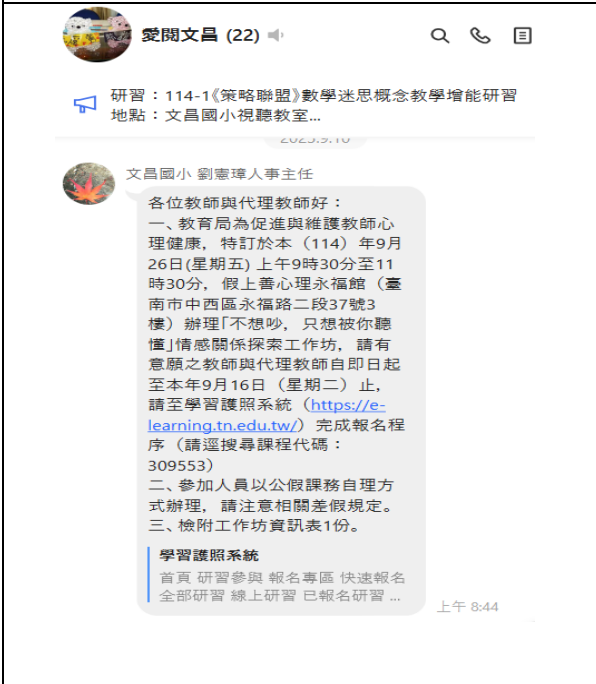
學校提供民眾簡易健檢服務
(血壓施測)



利用學校公佈欄提供健康資訊
(拒菸及登革熱)



護理師協助社區民眾量測血壓



人事主任轉知教職員工心理健康
工作坊訊息



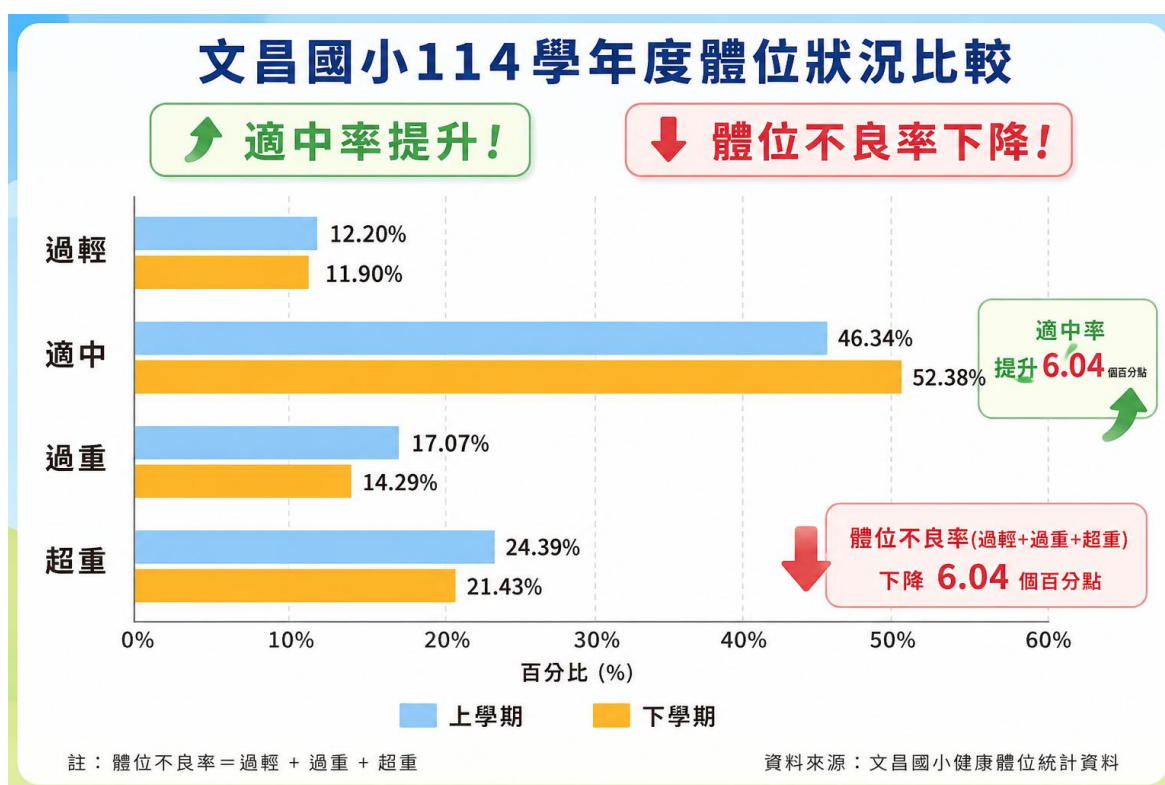
護理師提供流感及新冠疫苗施打
訊息

肆、成效：

一、114學年度上學期與下學期體位狀況：

114學年度	過輕	適中	過重	超重
上學期	12.20%	46.34%	17.07%	24.39%
下學期	11.90%	52.38%	14.29%	21.43%

由上表體位狀況可知，本學年度上下學期的體位分析，體位**適中率**由46.34%上升至52.38%，**上升6.04%**；體位**過輕率**由12.2%下降至11.9%，**下降率0.3%**；體位**過重率**由17.07%**下降**至14.29%，下降了2.78%；體位**超重率**由24.39%**下降**至21.43%，下降了2.96%。



伍、分析改進：

一、依114學年度上下學期數據比較後可知，體位適中率提升，體位不良率下降，顯示健康促進的相關策略是有效果的，因此115學年度將持續推動。

二、實施策略：

(一)與家長合作，協助控制學童在家之飲食習慣，並利用班親會、班級群組及聯絡簿，向家長宣導正確飲食觀念。

- (二)持續推動餐前五分鐘及飲食教育，減少以點心零食及含糖飲料作為獎勵品，建立健康飲食習慣與營養知識。
- (三)持續推動 SH150計畫及大跑步獎勵制度，鼓勵學生進行課間與課後運動。
- (四)持續推動健康護照六大行動守則，強化學生自我監控與健康生活習慣之養成。
- (五)規劃多元社團，安排運動類競賽，鼓勵學生戶外活動，並適時補充水份。
- (六)實施健康吃快樂動課程，培養學生健康飲食觀念。
- (七)申請相關單位資源，辦理健康體位相關活動與講座。
- (八)於校慶時增加社區親子趣味競賽，促進親子共同運動習慣之養成，營造健康校園的氛圍。