



單位基本資料

計畫名稱：健康促進學校—學生體位-行動方案計畫
 辦理期間：99 年 7 月 1 日至 100 年 6 月 30 日
 執行學校：大洲 國小；全校學生數 211 人；參與計畫學生數 35 人
 本計畫納入課程教學 是 否
 本計畫辦理在職教育訓練 2 小時，培訓種子教師 0 人。

經費編列情形

教育部補助 0 元。縣府補助：8000 元。本校自籌：8095 元。

學校學生體位

計畫執行成果

一、計畫緣起、計畫目標

根據本校一至六年級學生體位發展結果：體位不良的人數比例為 44.5%(過輕 16.58%、過重 14.21%、超重 13.74%)，因此將「健康體位」列為議題，訂定目標如下：

- 一、營造健康安全的校園環境，增進學生健康安全成長。
- 二、充實學生健康管理的能力，增加學生健康生活技能。
- 三、強化師生健康優質的服務，促進學校成員身心健康。
- 四、發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。
- 五、結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校工作。

二、計畫執行情形

日期	時間	課程名稱	講師
3 月 29 日	12:40-13:20	BMI 前測	游玉凌護理師
3 月 29 日	12:40-13:20	認識食物份量	張甄玲營養師
4 月 1 日	12:40-13:20	健康運動飲食哥倆好	尤秀華老師
4 月 7 日	12:40-13:20	舞動健康，樂活人生	尤秀華老師
4 月 11 日	12:40-13:20	想瘦快樂，韻律有氧	尤秀華老師
4 月 12 日	12:40-13:20	飲食宣導	三星衛生所
4 月 14 日	12:40-13:20	居家休閒健康運動	尤秀華老師
4 月 18 日	12:40-13:20	兒童靜瑜珈適能	尤秀華老師
4 月 21 日	12:40-13:20	兒童動瑜珈適能	尤秀華老師
4 月 25 日	12:40-13:20	兒童健走體適能(一)	尤秀華老師
4 月 26 日	12:40-13:20	飲食宣導	三星衛生所
4 月 28 日	12:40-13:20	兒童健走體適能(二)	尤秀華老師
5 月 3 日	12:40-13:20	飲食宣導	三星衛生所
5 月 3 日	12:40-13:20	BMI(後測)	游玉凌護理師



學校學生體位

計畫執行成果

三、效益評估(應含前、後測統計分析結果、縣本指標項目…等)

1. 成效指標：

項目/ 年度	宜蘭縣		大洲國小	
	學生體位 過輕比率%	學生體位 肥胖比率%	學生體位 過輕比率%	學生體位 肥胖比率%
99 目標值	15	10	9.5	15.2
98 完成值	16.7	11	15.1	12.3
97 完成值	21.6	10.8	15	15

2. 體位分佈狀況：

項目		一四年級：			
年度/學生 總人數	學生體位 正常人數	學生體位 過輕人數	學生體位 過重人數	學生體位 肥胖人數	
99	74	44	7	13	10
98	68	40	11	10	7

3. 行為指標：

項目	達成比率(%)
1. 學生運動 30 分以上，平均達成率	89
2. 學生走路上學，平均達成率	85
3. 學生每天吃早餐，平均達成率	90
4. 學生每天吃 2 份水果，平均達成率	88
5. 學生每天吃 3 份蔬菜，平均達成率	89
6. 學生每天喝 6 杯水，平均達成率	81

四、檢討與建議

此次活動藉由結合營養師及專業體育教師為學生調配適宜的營養午餐及運動處方簽，並加強健康飲食宣導及適當運動，引導學生建立正確的飲食習慣與加強學生的體適能，使學童擁有健康體位，但由於礙於經費關係使本校健康體位班僅開班一月即結業，若能長期開班對學童維持健康體位影響更深遠。



成果照片

活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：營養教育宣導

時間：1000426 地點：附幼二樓 參與人數：211



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：健康體位班

時間：1000407 地點：圖書館 參與人數：35



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：健康飲食宣導

時間：1000426 地點：自然科教室 參與人數：35



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：兒童健康體位營養宣導

時間：1000302 地點：校長室 參與人數：15



承辦人

體衛組長

學務主任

校長