

臺南市110學年度仁和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：本校學生體位不良比率達36.85%，過輕9.02%，過重13.53%，肥胖14.28%

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 學童喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水。
2. 大多數學童都吃西式早餐，大多為含糖飲料及高油煎食物。
3. 學童放學後，家長因工作忙碌無法自行烹煮晚餐，大多以外食為主，外食又大多由高油高鹽的便當。

(二)現況分析

107-109學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
107	7.3%	58.7%	10.1%	23.9%
108	10.92%	63.24%	10.08%	16.8%
109	12.9%	61.29%	12.9%	12.9%

參、改善策略及實施過程：

一、每週二早自修全校進行跳繩活動

110學年度 第一學期 一年忠班 導師：羅文忻						110學年度 第一學期 二年忠班 導師：陸怡平					
功課表						功課表					
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一		星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	
展間閱讀	學生朝會	展間閱讀	全員跳繩	展間閱讀		展間閱讀	學生朝會	展間閱讀	全員跳繩	展間閱讀	

110學年度 第一學期 三年忠班 導師：黃郁婷						110學年度 第一學期 四年忠班 導師：王憲吉					
功課表						功課表					
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一		星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	
展間閱讀	學生朝會	展間閱讀	全員跳繩	展間閱讀		展間閱讀	學生朝會	展間閱讀	全員跳繩	展間閱讀	

110 學年度 第一學期 三年忠班 導師：黃郁婷
功 課 表

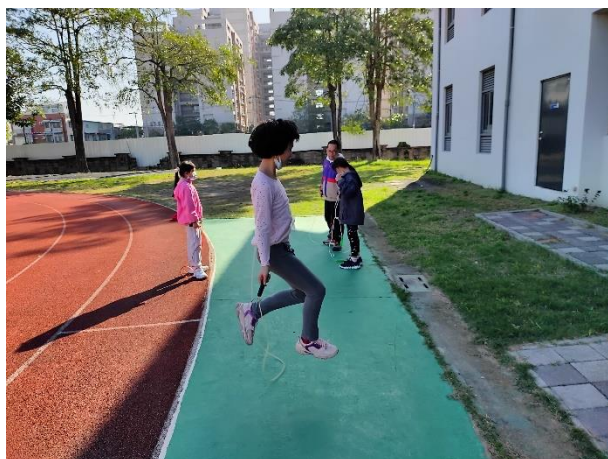
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	
晨間閱讀	學生朝會	晨間閱讀	全員跳繩	晨間閱讀	

110 學年度 第一學期 五年孝班 導師：許貴香
功 課 表

星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	
晨間閱讀	學生朝會	晨間閱讀	全員跳繩	晨間閱讀	

110 學年度 第一學期 六年忠班 導師：張添順
功 課 表

星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	
晨間閱讀	學生朝會	晨間閱讀	全員跳繩	晨間閱讀	



二、每週課表排入空手道、舞蹈課程各1堂

110學年度 第一學期 一年忠班 導師：羅文妍

功課表

星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	
晨間閱讀	學生朝會	晨間閱讀	全員跳繩	晨間閱讀	
生活	數學	數學	數學	數學	08:40 1:09:20 1
羅文妍	羅文妍	羅文妍	羅文妍	羅文妍	任課老師
生活	體育 空手道	體育	國語	生活 音樂	09:30 1:10:10 2
羅文妍	詹韻鈴 吳承賢	詹韻鈴	羅文妍	林宜宛	任課老師
國語	國語	仁和 有品	邁向 國際	國語	10:30 1:11:10 3
羅文妍	羅文妍	林宜宛	羅文妍	羅文妍	任課老師
小萊特	本土語	國語	生活 表藝	國語	11:20 1:12:00 4
林宜宛	林慧真	羅文妍	詹韻鈴	羅文妍	任課老師

110學年度 第一學期 二年忠班 導師：陸怡平

功課表

星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	
晨間閱讀	學生朝會	晨間閱讀	全員跳繩	晨間閱讀	
數學	體育 空手道	邁向 國際	體育	數學	08:40 1:09:20 1
陸怡平	謝冠瑜 吳承賢	劉宇蓁	謝冠瑜	陸怡平	任課老師
國語	國語	生活 音樂	本土語	國語	09:30 1:10:10 2
陸怡平	陸怡平	林宜宛	林慧真	陸怡平	任課老師
小萊特	生活 律動	數學	國語	健康	10:30 1:11:10 3
陸怡平	莊子萱	陸怡平	陸怡平	謝冠瑜	任課老師
邁向 國際	生活	國語	國語	生活	11:20 1:12:00 4
劉宇蓁	陸怡平	陸怡平	陸怡平	陸怡平	任課老師

110學年度 第一學期 三年忠班 導師：黃郁婷

功課表

星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	
晨間閱讀	學生朝會	晨間閱讀	全員跳繩	晨間閱讀	
數學	數學	體育	數學	數學	08:40 1:09:20 1
黃郁婷	黃郁婷	詹韻鈴	黃郁婷	黃郁婷	任課老師
國語	國語	國語	國語	國語	09:30 1:10:10 2
黃郁婷	黃郁婷	黃郁婷	黃郁婷	黃郁婷	任課老師
自然	社會	綜合	本土語	社會	10:30 1:11:10 3
陳忠育	林宜宛	黃郁婷	林慧真	林宜宛	任課老師
自然	體育 空手道	綜合	藝文 音樂	社會	11:20 1:12:00 4
陳忠育	詹韻鈴 吳承賢	黃郁婷	黃郁婷	林宜宛	任課老師
	健康		自然	英語	13:40 1:14:20 5
	黃郁婷		陳忠育	羅文妍	任課老師
	藝文 舞蹈		邁向 國際	小萊特	14:30 1:15:10 6
	莊子萱		羅文妍	黃郁婷	任課老師
	人和 有品		藝文 繪畫	小萊特	15:20 1:16:00 7
	黃郁婷		林宜宛 沈弼晟	黃郁婷	任課老師
12:40	16:00	12:40	16:00	16:00	放學 時間

110學年度 第一學期 四年忠班 導師：王憲吉

功課表

星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	
晨間閱讀	學生朝會	晨間閱讀	全員跳繩	晨間閱讀	
國語	國語	社會	藝文 繪畫	國語	08:40 1:09:20 1
王憲吉	王憲吉	林宜宛	夏慧珍 沈弼晟	王憲吉	任課老師
藝文 音樂	數學	數學	國語	數學	09:30 1:10:10 2
林宜宛	王憲吉	王憲吉	王憲吉	王憲吉	任課老師
邁向 國際	自然	綜合	自然	仁和 有品	10:30 1:11:10 3
王憲吉	陳忠育	王憲吉	陳忠育	王憲吉	任課老師
國語	自然	綜合	本土語	健康	11:20 1:12:00 4
王憲吉	陳忠育	王憲吉	王憲吉	陳忠育	任課老師
	藝文 舞蹈		小萊特	社會	13:40 1:14:20 5
	莊子萱		王憲吉	林宜宛	任課老師
	英語		小萊特	社會	14:30 1:15:10 6
	劉宇蓁		王憲吉	林宜宛	任課老師
	體育 空手道		體育	綜合	15:20 1:16:00 7
	詹韻鈴 吳承賢		詹韻鈴	王憲吉	任課老師
12:40	16:00	12:40	16:00	16:00	放學 時間

110 學年度 第一學期 五年忠班 導師：郭滄詠

功 課 表

星期五	星期四	星期三	星期二	星期一		
晨間閱讀	學生朝會	晨間閱讀	全員跳繩	晨間閱讀		
體育	社團 戰鼓	社會	數學	數學	08:40 09:20	1
詹韻鈴	詹韻鈴	陳忠育	郭滄詠	郭滄詠	任課老師	
數學	數學	社會	藝文 繪畫	仁和 有品	09:30 10:10	2
郭滄詠	郭滄詠	陳忠育	林宜宛 沈弼晟	郭滄詠	任課老師	
國語	國語	國語	國語	自然	10:30 11:10	3
郭滄詠	郭滄詠	郭滄詠	郭滄詠	林慧真	任課老師	
綜合	藝文 舞蹈	綜合	本土語	自然	11:20 12:00	4
郭滄詠	莊于萱	郭滄詠	林慧真	林慧真	任課老師	
邁向 國際	自然		健康	英語	13:40 14:20	5
劉宇蓁	林慧真		郭滄詠	劉宇蓁	任課老師	
藝文 音樂	體育 空手道		小萊特	英語	14:30 15:10	6
林宜宛	詹韻鈴 吳承賢		郭滄詠	劉宇蓁	任課老師	
社會	綜合		小萊特	國語	15:20 16:00	7
陳忠育	郭滄詠		郭滄詠	郭滄詠	任課老師	
12:40	16:00	12:40	16:00	16:00	放學 時間	

110 學年度 第一學期 五年孝班 導師：許貴香

功 課 表

星期五	星期四	星期三	星期二	星期一		
晨間閱讀	學生朝會	晨間閱讀	全員跳繩	晨間閱讀		
數學	社團 舞蹈	自然	數學	數學	08:40 09:20	1
許貴香	莊于萱	林慧真	許貴香	許貴香	任課老師	
英語	社會	自然	邁向 國際	國語	09:30 10:10	2
劉宇蓁	陳忠育	林慧真	劉宇蓁	許貴香	任課老師	
英語	本土語	國語	藝文 繪畫	社會	10:30 11:10	3
劉宇蓁	林慧真	許貴香	林宜宛 沈弼晟	陳忠育	任課老師	
國語	數學	綜合	社會	國語	11:20 12:00	4
許貴香	許貴香	許貴香	陳忠育	許貴香	任課老師	
藝文 音樂	體育 空手道		小萊特	自然	13:40 14:20	5
林宜宛	詹韻鈴 吳承賢		許貴香	林慧真	任課老師	
綜合	國語		小萊特	綜合	14:30 15:10	6
許貴香	許貴香		許貴香	許貴香	任課老師	
健康	藝文 舞蹈		仁和 有品	體育	15:20 16:00	7
許貴香	莊于萱		許貴香	詹韻鈴	任課老師	
16:00	16:00	12:40	16:00	16:00	放學 時間	

110 學年度 第一學期 六年忠班 導師：張添順

功 課 表

星期五	星期四	星期三	星期二	星期一		
晨間閱讀	學生朝會	晨間閱讀	全員跳繩	晨間閱讀		
數學	社團 攝影	數學	數學	數學	08:40 09:20	1
張添順	張添順	張添順	張添順	張添順	任課老師	
國語	藝文 舞蹈	邁向 國際	自然	社會	09:30 10:10	2
張添順	莊于萱	劉宇蓁	陳忠育	陳忠育	任課老師	
國語	體育 空手道	綜合	英語	國語	10:30 11:10	3
張添順	張添順 吳承賢	陳忠育	劉宇蓁	張添順	任課老師	
本土語	英語	國語	藝文 繪畫	仁和 有品	11:20 12:00	4
林慧真	劉宇蓁	張添順	林宜宛 沈弼晟	張添順	任課老師	
自然	社會		國語	綜合	13:40 14:20	5
陳忠育	陳忠育		張添順	陳忠育	任課老師	
自然	社會		小萊特	綜合	14:30 15:10	6
陳忠育	陳忠育		張添順	陳忠育	任課老師	
藝文 音樂	健康		小萊特	體育	15:20 16:00	7
林宜宛	張添順		張添順	張添順	任課老師	
16:00	16:00	12:40	16:00	16:00	放學 時間	





三、成立運動社團-戰鼓、舞蹈





四、每週四升完旗，全校學生跑操場2圈



肆、成效：

一、學生體位過輕比率下降3.88%，體位適中率上升1.86%。

二、下課時間，班級教室淨空率達九成，表示有九成的學生，下課時間會在操場運動。

伍、分析改進：

一、體位過重、超重比率略升，分析原因乃因學生大量活動結束，回到教室會吃零食，甚至有些學生會自己帶麵包到校。

二、改進策略：

1. 與家長合作，協助控制飲食。

2. 鼓勵學生帶水果到校，肚子餓時可以吃水果代替麵包或餅乾。