



推動健康體位輔導與推廣計畫

基隆市健康體位自主管理推動成果與省思



健康體位校群學校

中心學校：東光國小

種子學校：八斗、八堵、深美、南榮、月眉國小



基隆市100學年度健康體位校群執行成果與行動研究報告

支持組織、擬定策略 健康體位校群推動組織及行動策略方案





基隆市特色活動介紹

健康體位校群 推動健康體位創意特色

● 聰明鑊菜勺，一日1學半

成立體控班
建立自主
健康管理習慣

分公開發
多元市本教案

午餐政策改變
提升午餐品質

健康日誌開發
讓學生寒暑假
健康不打烊

引進社區資源
協力辦理活動

健康體位校群

群策群力、創意激盪

校群會議、教學策略分享 每兩月召開一次工作會議



東光國小



八斗國小



八堵國小



月眉國小



南榮國小



教育部成果展



劉影梅教授指導策略及網站資源指導



五福果教學模組分享



室內運動跳繩策略分享



體控班執行分享



四電少於二教學模組分享



多國水教學模組分享



健康體位教學模組全市研商(全國特優團隊更寮國小分享)

分工開發多元市本教案

分享教學模組設計一： 時間：100、10、27 地點：八斗國小 分享簡報如附件 5。



東光國小分享「五蔬果」的教學模組設計，介紹投影片及作業單的設計。

八斗國小分享「有趣市內運動：跳繩的十種創意設計」，以影片的方式介紹10種不同的跳繩設計。



分工開發多元市本教案



分享教學模組設計二 時間:100、12、22 地點: 八堵國小 會議記錄如附件 6。



暖暖國小分享「喝足白開水」的教學模組設計，介紹投影片及作業單的設計。

中和國小分享「4電少於2」的教學模組設計，介紹投影片及學生作業單成品的介紹。



分工開發多元市本教案



分享教學模組設計三 時間:101、03、01 地點: 月眉國小 會議記錄如附件 7。



輔導本市的中央輔導員劉影梅教授分享網站中的資源。

月眉國小分享「睡足8小時」的教學模組設計，該校以1-6年級的縱架構設計十分完整，月眉國小介紹完後，地方輔導員朱校長也分享自己的看法。

引進社區資源協力辦理活動

- 辦理教師、護理師、家長會與衛生局或運動中心外部合作

月眉國小：日期：100.4.30 對象人數：約 200 人 合作內容：運動會衛教宣導⁴⁾



東光國小

八斗國小：日期：100.10.17 對象人數：八斗國小學生 800 餘位⁴⁾

合作單位：長庚醫院醫生 合作內容：全校健康檢查⁴⁾





基隆市衛生局設闢關站，對全校老師生宣導健康竊蹤概念⁴⁾



引進社區資源協力辦理活動

- 辦理教師、護理師、家長會與衛生局或運動中心外部合作

南榮國小：日期：100.12.13 對象人數：本校師生 43 人⁴⁾

合作單位：基隆市建德國小營養師 合作內容：多喝水、不喝甜飲料宣導⁴⁾



八堵國小：日期：101.03.30 對象人數：本校師生 60 人⁴⁾

合作單位：基隆市七堵國小營養師 合作內容：熱量知多少、認識食物⁴⁾





引進社區資源協力辦理活動



- 學校護理師辦理親師生座談，內容以發展健康體位自主管理機制為主

月眉國小：日期：101.2.14 對象人數：14人 座談內容：護理師分享做法



教師展會討論健康體位推動策略

教師展會討論健康體位推動策略



校長、主任對家長宣導健康指標達成方法



校長與家長互動談論學生在家作息

東光國小：

100.08.30 對象人數：200人 座談內容：護理師對全校師生宣導健康自主管理方式



引進社區資源協力辦理活動



- 與經國管理學院合作，以發展健康體位自主管理機制為主

南榮國小：2011-10-26全民健康體位GO

對象人數：30人 座談內容：經國學院的師生蒞校進行體位判定、健康諮詢



照片說明：體位判定



照片說明：校長及主任與學生測後健康諮詢

2012-03-09 康體會-四電少於二

對象人數：30人 座談內容：教師座談會健康體位知識分享



照片說明：康體會活動-四電少於二宣導



照片說明：本校學務組長利用康體會針對家長宣導四電少於二

午餐政策改變提升午餐品質

健康自主管理創新成果與省思



健康管理創新機制
從克服困難的心
開始



問題一

孩子蔬菜吃太少?






把難控制份量的大勺子
改成滿滿一匙就是1拳半的小勺
小改變 大效果

午餐政策改變提升午餐品質

健康自主管理創新成果與省思



健康管理創新機制
從克服困難的心
開始



問題二

午餐經費不夠，無法增加吃水果的日數





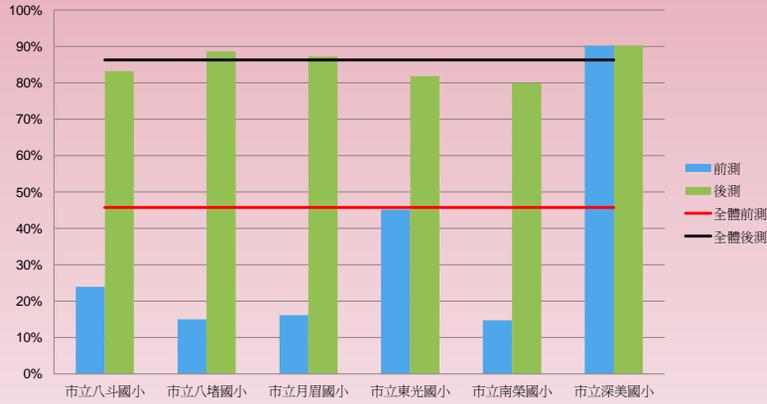

重新思考廚房鍋爐操作與煮飯時間，慢一小時開鍋爐，早半小時關鍋爐，每天節省1.5小時，延長更換鍋爐柴油時間，讓柴油使用時間延長半個月，等於每月節省約12000元。

耶! 每個禮拜可以吃3次水果或牛奶囉!

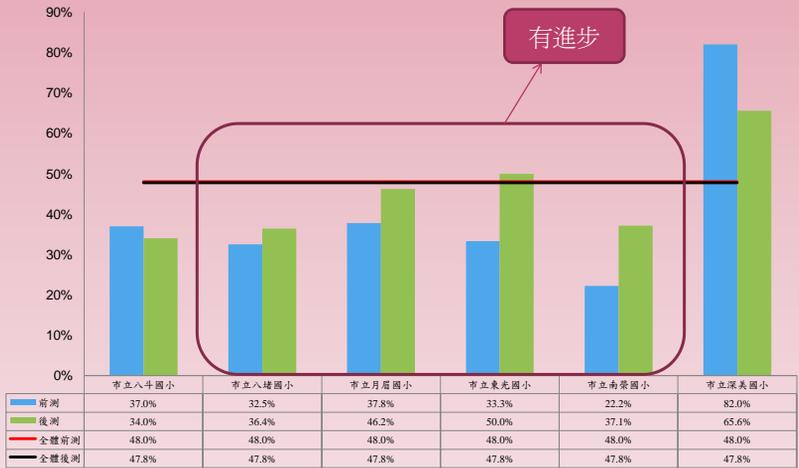


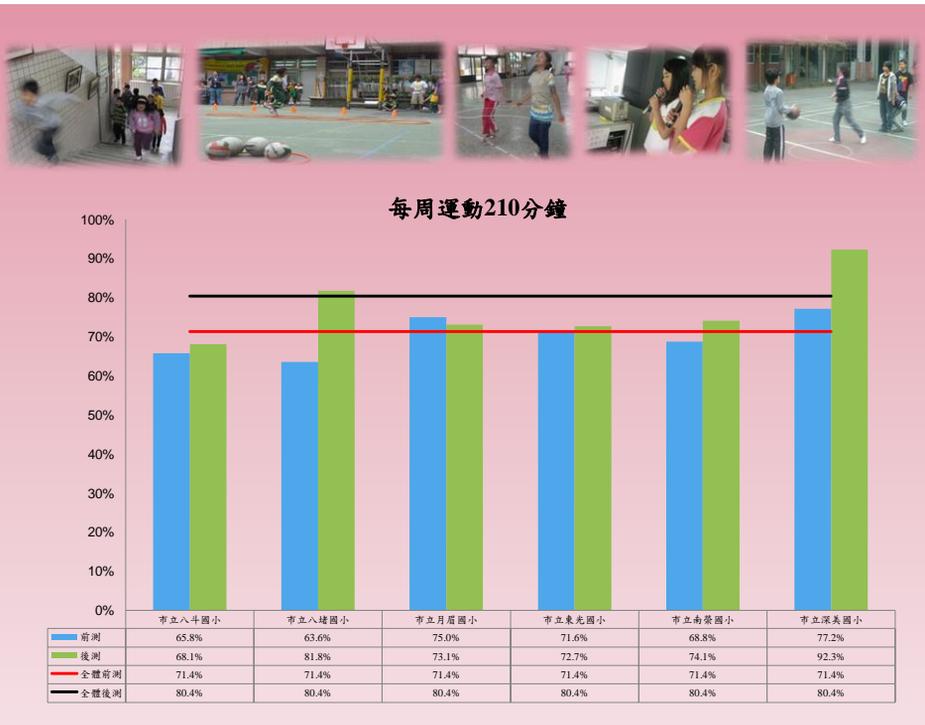
健康行為指標達成率前後測－基隆市

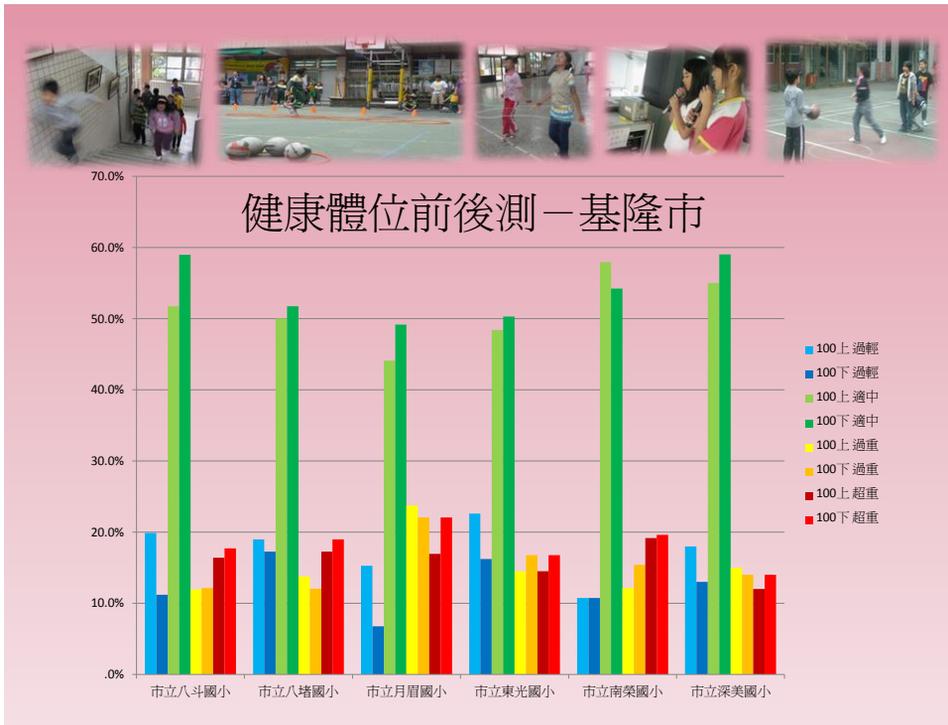
每天睡滿8小時



天天5蔬果







行動研究發現與建議:

- 30.4%體位過輕學生回到適中體位:
- 過重與超重體位沒有明顯改變的可能性分析:
- 學生持續成長:
- 家庭無法充分配合:
- BMI值的迷思:
- 「睡滿八小時」及「每週運動210」進步最多:「4電少於2」大幅退步:



結語

腦力×體力×活力=競爭力

關注、提高意識

就能為孩子營造一個健康的環境

