

# 臺南市忠義國小 106 學年度「85210 寶貝一定贏」活動計畫

## 壹、計畫目的

依據衛福部 102 年國民營養健康狀況變遷調查結果，國小學童過重及肥胖比率為 29.8%，其中男生為 33.7%，女生為 25.6%。每 3~4 個兒童就有 1 個屬於過重或肥胖，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，而肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達三分之二，未來都是心血管疾病、糖尿病、代謝症候群等慢性疾病的潛在病患。

影響國小學童健康體位的原因主要與健康飲食、規律運動及生活作息有關，透過本活動養成學童動態生活及注重健康飲食的生活習慣，教導學童落實健康生活型態，減少過重及肥胖對健康的威脅。

## 貳、實施辦法

### 一、活動期間：

106 年 10 月 23 日至 106 年 12 月 18 日止（上學期）&107 年 4 月 16 日至 107 年 6 月 11 日止（下學期）。

### 二、實施內容：

（一）家長同意書：報名參加的學生，須徵求家長同意。

（二）活動方式：

參加學生每日遵循 85210 之內容(詳細內容見手冊)來控制體重。

	內容
8	每天睡滿 8 小時，養成良好的生活作息
5	天天五蔬果（3 份蔬菜 2 份水果）
2	四電少於二(每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話不超過 2 小時)
1	每天累計運動 30 分鐘（體育課不列入計算） 走路上學。
0	每天喝滿 1500c.c.的白開水 不喝含糖飲料

## 三、獎勵方法：

（一）於參加活動期間每二周之星期一中午 12:50 至健康中心定期量測身高及體重，並計算 BMI（身體質量指數），填寫於 85210 健康存簿基本資料中，共測量 5 次。

（二）BMI 需有下降才具獎品兌換資格：

詳細兌獎資格如下表，每人限兌換一次

兌獎資格	獎品
第一獎：BMI 連續下降 4 次 <b>且</b> BMI 下降 2(含)以上	100 元禮券或等值獎品
第二獎：BMI 連續下降 4 次或 BMI 下降 1-2 之間(不含 2)	80 元禮券或等值獎品
第三獎：BMI 連續下降 3 次或 BMI 下降 0.5-1 之間(不含 1)	50 元禮券或等值獎品
第四獎：BMI 連續下降 2 次或 BMI 下降 0-0.5(不含 0.5)	30 元禮券或等值獎品

備註：欲參加此活動學生請於 106 年 10 月 18 前將家長同意書交予導師

臺南市忠義國小 106 年度「85210 寶貝一定贏」活動 家長同意書

茲同意子弟\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_\_參加本校辦理之「85210 健康一定贏」活動，活動需要貴子弟姓名、性別、出生年月日、身高、體重等基本資料，以作為健康體重管理的依據。期望藉由活動養成學生體位自我管理、健康飲食、規律運動及良好生活作息的習慣，活動期間(106年10月23日至106年12月18日)將遵守學校規定。

註：個人資料蒐集、處理、利用同意聲明：本人及受託人同意本表所列之個人資料，僅提供本校做為本次健康減重活動及建檔等相關業務使用。

此致

臺南市中西區忠義國小衛生組

參加

家長簽章處：\_\_\_\_\_

不參加

緊急聯絡電話：\_\_\_\_\_

中 華 民 國 106 年 10 月 16 日

臺南市忠義國小 106 年度「85210 寶貝一定贏」活動 家長同意書

茲同意子弟\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_\_參加本校辦理之「85210 健康一定贏」活動，活動需要貴子弟姓名、性別、出生年月日、身高、體重等基本資料，以作為健康體重管理的依據。期望藉由活動養成學生體位自我管理、健康飲食、規律運動及良好生活作息的習慣，活動期間(106年10月23日至106年12月18日)將遵守學校規定。

註：個人資料蒐集、處理、利用同意聲明：本人及受託人同意本表所列之個人資料，僅提供本校做為本次健康減重活動及建檔等相關業務使用。

此致

臺南市中西區忠義國小衛生組

參加

家長簽章處：\_\_\_\_\_

不參加

緊急聯絡電話：\_\_\_\_\_

中 華 民 國 106 年 10 月 16 日

# 台南市忠義國小 106 學年度『健康體位 85210 計畫說明&實測』成果照片

辦理學校	臺南市中西區忠義國小			
聯絡資料	聯絡人	薛心淇	e-Mail	tnkiki@gmail.com
	電話	06-2222768#111	地址	臺南市中西區忠義路二段 2 號
活動名稱	健康體位 85210 計畫說明&實測			
活動內容	於全校家長日時向關心子女教育的家長宣導環境教育注意要點			
活動時間	106.10.20			
活動對象	全體教職員工及全校家長			
活動人數	300			
執行成果及效益(簡要說明)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 要維持理想體重，有恆的運動是重要的途徑。</li> <li>2. 除了運動，飲食的控制更是重要。</li> <li>3. 蒐集有關健康體位的衛教資料，發給體重超重學生的家長，請他們在家中協助配合輔導。</li> </ol>			

## 執行成果照片



先來量量體重再給自己立下目標喔



教導在家可自己動一動的熱身舞蹈



讓孩子們了解肥胖對身體的殺傷力



每個人都要量體重了解自己



# 台南市忠義國小 106 學年度『健康體位宣導』成果照片

辦理學校	臺南市中西區忠義國小			
聯絡資料	聯絡人	薛心淇	e-Mail	tnkiki@gmail.com
	電話	06-2222768#111	地址	臺南市中西區忠義路二段2號
活動名稱	配合衛生所-台南護專入班「健康體位」宣導			
活動內容	班級健康體位宣導及實作			
活動時間	106.12.28			
活動對象	五年1班全體師生			
活動人數	25			
執行成果及效益(簡要說明)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合衛生所資源運用台南護專實習生入班進行『健康體位宣導』。</li> <li>2. 課堂上除了介紹七大營養素，還實地測量身高體重，計算BMI值。</li> <li>3. 孩子們對於課程充滿興趣，期望能回家宣導，維持健康體位。</li> </ol>			

## 執行成果照片



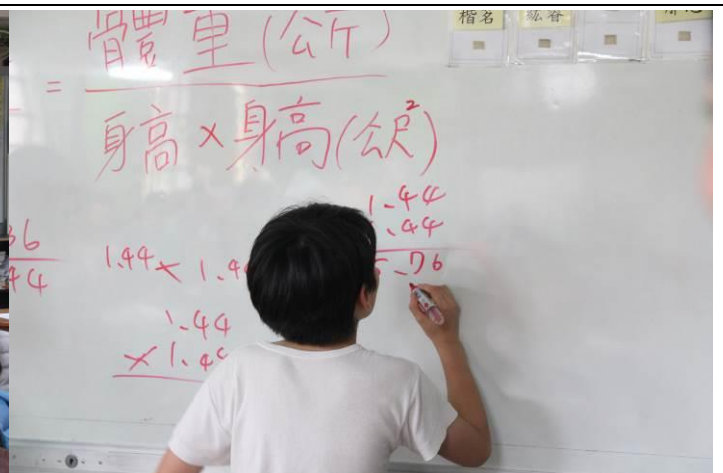
健身操帶動及問答



介紹七大營養素及其功用



介紹 BMI 算法



實地測量並計算 BMI

## 臺南市忠義國民小學學生體格缺點改善計畫

壹、依據：教育部、行政院衛生署八十六年九月二十四日銜發布之「國民學生健康檢查實施辦法」。

貳、問題評析：

一、學生健康問題呈現多樣化且惡質化

(一)視力不良比率節節上升。

(二)學生齲齒罹患比率尚未達到預期之目標。

(三)學生肥胖人數還是略為增加。

二、篩檢出學生健康的問題之重要意義，在於能促使每位學童皆能於黃金時間內獲得正確的診斷與治療。

參、目的：

一、協助體格有缺點的學童能早日獲得適當的診治。

二、掌握某些特殊疾病黃金診療時間，免得錯失良機造成終身遺憾，影響學童身心健全發展。

三、防止輕微體格缺點由於未能獲得適當診治而導致嚴重的疾病。

四、利用缺點追蹤矯治的機會，給予學童和家長實施衛生保健隨機教育，以增進學習效果。

五、了解學生在接受矯治的過程中所遭遇到的困難，提供其可能的解決方法、社會資源及相關資訊。

肆、實施辦法：

一、追蹤矯治方式：

(一)個別方式的追蹤矯治

A.當面衛教—如蟻蟲陽性、罹患頭蝨的學生，給予投藥或治療的同時，當面給予衛生教育。

B.隨機衛教—學生在校因意外傷害或疾病送至健康中心時，依其個別需要給予相關護理指導。

C.電話衛教—利用通訊的方便性，主動和家長取得聯繫，進行各項回條的催收、特殊體質學童的追蹤、各種醫療轉介的說明，

或各種層次的溝通，不僅能直接達成衛教的目的，更能和家長建立良好互動的關係。

- D. 書面通知—隨著社會外在環境的改變如登革熱、腸病毒流行期，可以利用書面通知家長相關的健康資訊，以達到全面衛教功能。

(二) 團體方式的追蹤矯治：

A. 舉辦專題演講、親子講座或健教座談會。

B. 實施小團體輔導：如體重控制班。

二、學校常見各項體格缺點追蹤矯治辦法

(一) 視力檢查結果追蹤矯治實施要點：

- A. 定期實施視力檢查、立體感篩檢和辨色力檢查，發現有異常的學生，立即通知家長轉介治療。
- B. 學校護理師需必備各種視力保健的相關知識並能掌握特殊眼疾治療的黃金時間。
- C. 需衛教視力不良學童要先尋求眼科專門醫師的診治，而不是逕行到眼鏡公司接受驗光檢查或配戴眼鏡，學校護理師需嚴格把關，若回條填寫的單位是眼鏡公司需立即和家長聯繫，給予說明兩者的差異性，以免延誤治療時機，危害學童眼睛的健康。
- D. 學校護理師需自我期許，逐年提昇視力不良回條回收率，終期目標為 100%，方能促使每位視力不良學童皆能獲得眼科醫師的診治，因此才能落實視力檢查的意義。
- E. 視力不良回條上，眼科醫師記載的診治結果，需登錄於學童健康記錄卡上，做成長期性的追蹤依據並可掌握學童視力改變的情況，進一步評估矯治效果，確立其視力問題的徵結及擬定其矯治的目標。

(二) 口腔衛生檢查追蹤矯治實施要點：

- A. 口腔衛生檢查之後，需轉介醫療單位的學童務必通知家長，學童診治之後繳回的回條內容需給予記載，了解學童口腔衛生狀況，作為矯治追蹤及實施衛生教育之依據。

- B. 學校應於校內確實推展餐後潔牙活動，督促學童養成良好的口腔衛生習慣，進而影響家長、家庭和社區，結合三方面的力量，才能真正落實口腔衛生保健的工作。
- C. 由於口腔疾病的表現前驅症狀不明顯，且不會造成身體不適或生活不便，因此學童和家長就醫的動機不強，故必要時需轉發第二次通知單並配合電話訪問衛教，藉以提高「就醫的行動力」，期使每位學童皆能就醫診治。
- D. 學校應積極辦理口腔保健相關宣導教育及推廣活動，增強學童和家長對於口腔衛生的認知能力，明白口腔保健的重要與影響及明白預防重於治療的道理暨餐後潔牙的好處與必要性。
- E. 學校使用的家庭聯絡簿，需有餐後及睡前是否潔牙的欄位供家長勾選，提醒家長督促學童執行潔牙活動。教師每日聯絡簿的批閱時將此欄位的填寫與否，視為作業是否完成的內容之一，對於在家中不能執行餐後潔牙活動的學童應了解其未能執行的原因，並針對其原因給予個別輔導。
- F. 學校可定期或不定期舉辦塗牙菌斑顯示液，讓學童知道自己是否將牙齒刷乾淨，以提昇學童餐後潔牙的意願，並藉此活動的進行加深學童對於口腔衛生保健重要性的觀念。
- G. 家長不願送學童就診的原因以沒有時間為首要因素，若校方能和社區醫療資源建立良好的轉介關係。
- H. 齶齒矯正治療一般需多次門診的診治，方能完成診治療程，常常造成治療中輟，故必需利用電話訪問給予叮嚀督促。
- (三) 健康檢查結果追蹤矯治實施要點：
- A. 健康檢查之後對於體格有缺點的學童，應於檢查後一個月內將檢查結果書面通知學生家長，特殊疾患則必須聯繫或轉介當地衛生醫療機構做進一步檢查或追蹤。
- B. 對於未能於規定時間內至醫療診所接受診治的學童，學校需主動和家長聯繫了解原因，協助解決問題，必要時安排醫療診所給予診治，早日達成各校就診矯治率為 100%。

- C. 學生疾病及體格缺點矯治與處理結果，學校要分別記載於健康記錄卡內。
- D. 學生體格缺點按期矯治後，應定期追蹤複查並作成記錄，以明瞭矯正效果，維護學生健康。
- E. 有傳染性之體格缺點的學生，要注意列管複查，必要時得拒絕其入校，直到其痊癒為止。
- F. 學生健康檢查之後，要將健康檢查結果和追蹤矯治結果給予統計彙整和填報。
- G. 學校應就健康檢查結果暨追蹤矯治統計報表呈現的數據，給予分析探討掌握學生體格發展，以作為擬訂衛生教學活動的方針。
- H. 學校對於健康檢查之後，需特別限制體能活動的學童定要列案管理，並書面通知校內相關人員。

(五) 罹患頭蝨學生追蹤矯治實施要點：

- A. 學校每學期要做一次頭蝨檢查，並於健康檢查記錄卡上記載檢查日期和檢查結果。檢查可以班級為單位，並於檢查之前執行「如何維護頭髮整潔？」的保健常識衛教。
- B. 對於罹患頭蝨的學生應書面通知家長，若僅是少數個案則需供給治療頭蝨的處理方法，請家長自行購藥全家治療，若患頭蝨者人數較多(5人以上)，除要於校內對學生進行集體投藥治療外，至於其他家庭成員則供給藥物(衛生所提供)或請其自行購藥治療。
- C. 體治療之後應再次複查，如此每週循環治療複查，直到全部痊癒為止。

(六) 寄生蟲檢查陽性追蹤矯治實施要點：

- A. 配合衛生所安排的日期，定期實施寄生蟲檢查(目前全面實施蟯蟲檢查，並不定時抽檢蛔蟲)，寄生蟲檢查陽性學生需進行全家投藥治療。
- B. 寄生蟲檢查前務必說明正確採取檢體的方式，以免假陰性情況的發生，學生將錯失獲得治療的機會，影響學生及其家人的健康，甚至波及社區造成大流行。



- C. 學校應擬訂「傳染病管制實施辦法」於校園之內加強個人衛生的宣導，管制傳染病的流行。
- D. 對於平時不注重個人衛生的學童，應個別加強輔導，必要時需利用電話或家庭訪問方式，了解學生的家庭環境衛生狀況，若環境衛生狀況屬不良者需督促改善，亦可尋求衛生單位的協助，因寄生蟲疾患除投藥治療外，更需改善環境及個人衛生條件，方能有效治療，避免再度罹患。

# 台南市忠義國小 106 學年度『健康體位營養教育宣導』成果照片

辦理學校	臺南市中西區忠義國小			
聯絡資料	聯絡人	薛心淇	e-Mail	tnkiki@gmail.com
	電話	06-2222768#111	地址	臺南市中西區忠義路二段 2 號
活動名稱	健康體位			
活動內容	利用兒童朝會時間宣導健康飲食與均衡營養			
活動時間	107.04.17			
活動對象	全體學童			
活動人數	770			
執行成果及效益(簡要說明)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講解五大類食物及其營養成份，對人體的功能。</li> <li>2. 教導學生如何分辨及攝取紅黃綠燈之食物。</li> <li>3. 要減重就要改變飲食行為及習慣。</li> </ol>			

## 執行成果照片



說明體重與飲食的關係—要減重就要先控制飲食。



便當熱量比一比，讓兒童瞭解如何選擇對自己健康有益的食品。



認識五大類食物：多攝取綠燈食物。



要減重就要改變飲食行為：例如少喝含糖飲料、多喝白開水、多動少吃…。



# 台南市忠義國小 106 學年度『跑步跳繩打球-好享瘦』成果照片

辦理學校	臺南市中西區忠義國小			
聯絡資料	聯絡人	薛心淇	e-Mail	tnkiki@gmail.com
	電話	06-2222768#111	地址	臺南市中西區忠義路二段 2 號
活動名稱	走出教室跑出好身材			
活動內容	體重過重學生晨跑及跳繩活動			
活動時間	整學期			
活動對象	全體學童			
活動人數	770			
執行成果及效益(簡要說明)	1. 利用週一、週三晨間 08:00-08:30 學生跑步活動 2. 鼓勵體重過重學生跳繩及球類活動			

## 執行成果照片



體重過重學生球類活動



週一、週三晨間 08:00-08:30 學生跑步



晨間跑步-跑的超開心



體重過重學生跳繩活動