



# 健康體位．邁向灣WAY

臺南市立大灣高中

魏士超主任  
李靜瓊組長



# 登革熱



# 教師的角色的轉變



# 臺南市立大灣高中

臺南市立大灣高級中學 (Tainan Municipal Da-Wan High School)  
位於臺灣臺南市永康區，是臺灣南部一所男女兼收的高級中學，附設有國中部，為兼具**國中、高中一貫**之社區型完全中學。

目前高中部共18班，國中部42班，並設有國中體育班、高中體資生，**校內師生運動風氣興盛。**



# 績優學校團隊

校長：李宜芳

學務主任：魏士超

國中主任：周東慶

衛生組長：李靜瓊

體育組長：林佳霈

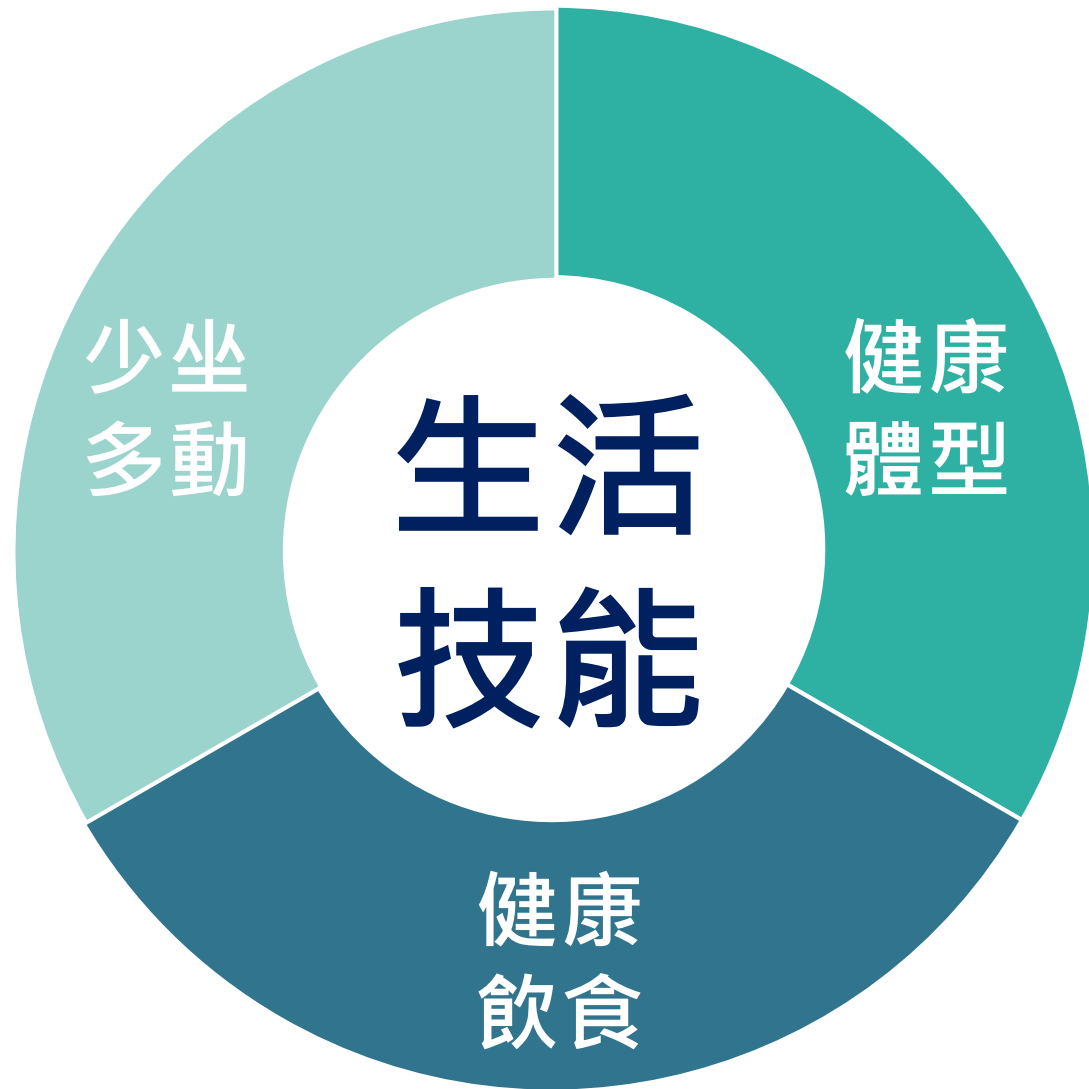
護理師：卓千姝

營養師：林儀萍

午餐執秘：曾盈輯



**什麼是健康體位？**

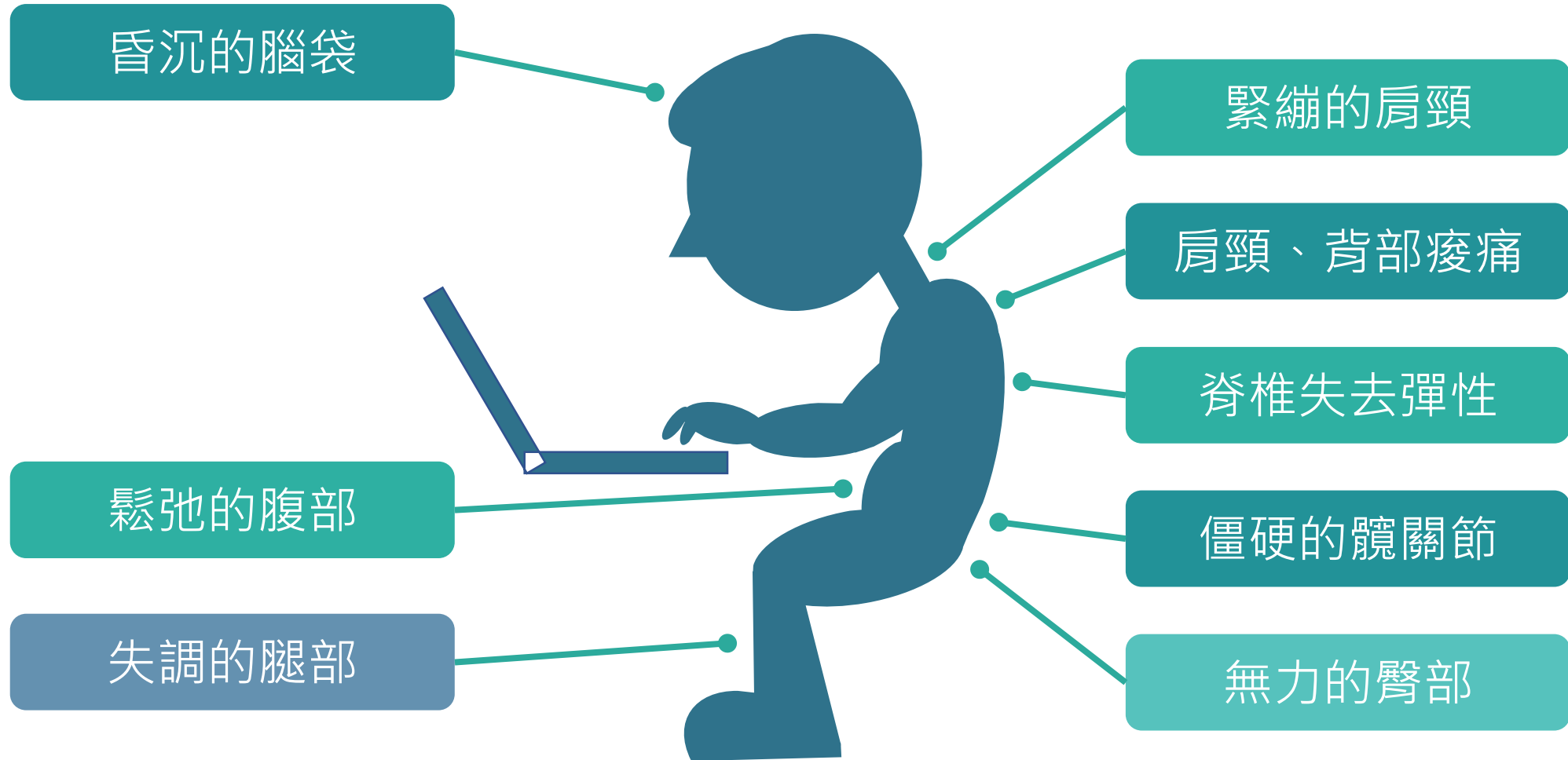


校園

社區

家庭

# 久坐的健康危機





# 健康體型BMI



過輕

$BMI < 18.5$



適中

$18.5 \leq BMI < 24$



過重

$24 \leq BMI < 27$



輕度肥胖

$BMI \geq 27$



重度肥胖

$BMI \geq 35$



過輕

$BMI < 18.5$



適中

$18.5 \leq BMI < 24$



過重

$24 \leq BMI < 27$



輕度肥胖

$BMI \geq 27$



重度肥胖

$BMI \geq 35$

# 保我健康有活力 85110



睡滿8小時

天天5蔬果

3C小於1

天天運動1小時

喝足白開水

拒喝含糖飲料  
30C.C. X 體重



# 大家都知道85110

但是要如何做到？

最好，是一步一步完成...

更好，是毫不費力地達成.....

有可能嗎？



運用方法理論

# 巧推與原子習慣

Nudge & Atomic Habits

李靜瓊組長

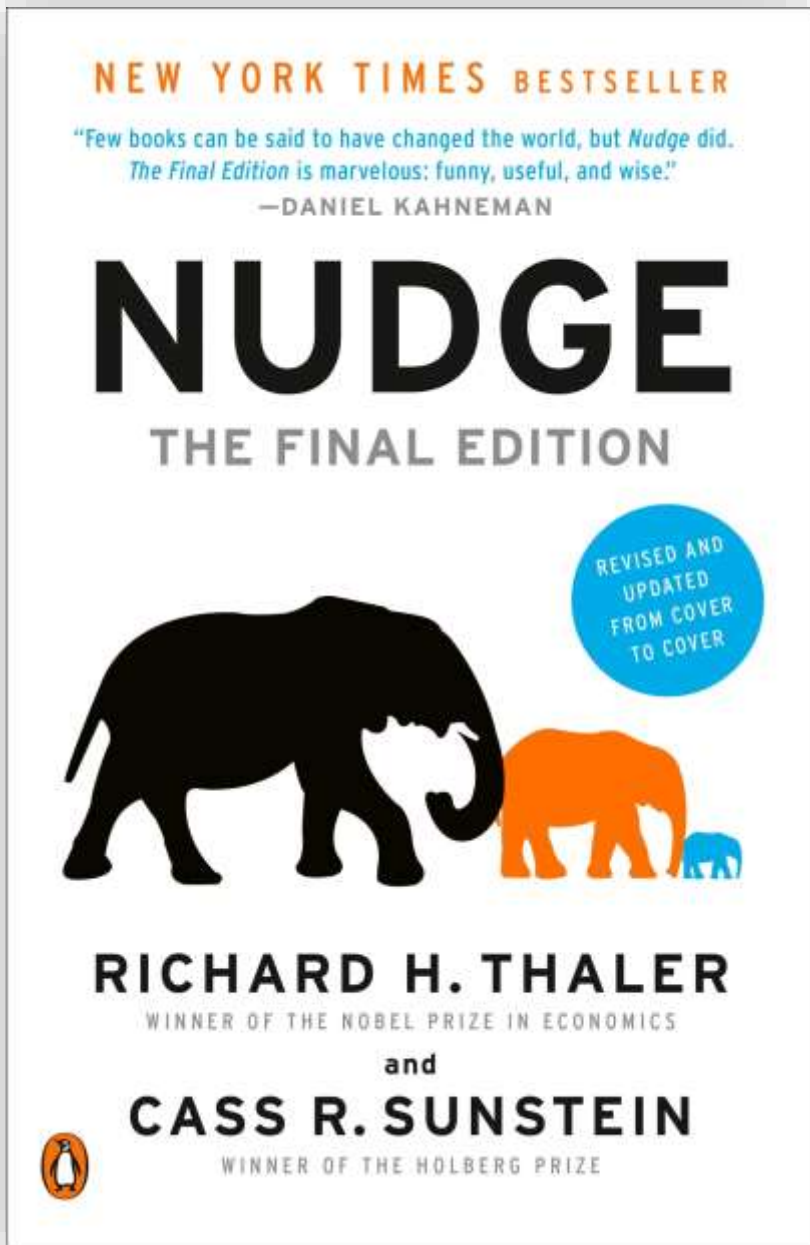


# 這些想法在你腦海中出現過嗎？

- 我知道要多喝水，但比起水，我現在想喝手搖飲...
- 滷雞腿比較健康，但炸雞腿好好吃...
- 每週至少運動三天，可是我現在不想動，只想躺著追劇...
- 飲食清淡比較健康，但我需要重口味的食物，感覺自己還活著...
- 都已經這麼累了，吃東西還要算熱量.....

# 我們都知道什麼是健康行為， 但是..... 卻做不到

- 很多健康知識都告訴學生了，也做了很多推廣，但是.....
- 學生體位適中的比率依然不高～



「輕輕一推

就能改變人心的神奇力量」。

一種對於選擇行為的設計方式，運用適度誘因或鼓勵、提醒等方式，在不限制個人選擇自由的情況下，嘗試讓人們的行為朝向可預期的方向改變。

作者 Richard H. Thaler/ Cass R. Sunstein

# 人的選擇並非完全理性

1. 系統一 vs 系統二(快想直覺 vs 慢思邏輯)
2. 自由家長主義
3. 選擇設計



# 巧推實驗



*Economies* 2023,

『十個人有九個人準時繳稅』

準時繳稅的數量提升了1.5%

Nine out of ten people in the United Kingdom remit their tax on time.

『你是少數尚未繳稅的那一群人』

準時繳稅的數量提升了4.9%

You are currently in the very small minority of people who have not paid us yet.

# 巧推的推廣運用



1. Ballot Bins in London



2. The Fun and Famous Piano Stairs of Sweden

# The Fun Theory 1 – Piano Staircase Initiative \_ Volkswagen



# The Fun Theory 2 – an initiative of Volkswagen

## The World's Deepest Bin



# 尿尿蒼蠅Urinal Fly



在阿姆斯特丹機場的男性小便池底部貼一張蒼蠅形狀的貼紙，使用者會無意間專心瞄準貼紙試圖消滅蒼蠅。



# 原子習慣

細微改變帶來巨大成就的實證法則

每天都進步1%，一年後，你會進步37倍；

每天都退步1%，一年後，你會退化到趨近於0！

你的一點小改變，將會產生複利效應，如滾雪球般，帶來豐碩的人生成果！

A t o m i c

H a b i t s



詹姆斯·克利爾 (James Clear) 著 蔡世偉 譯

Atomic Habits: An Easy & Powerful Way to Build Good Habits & Break Bad Ones

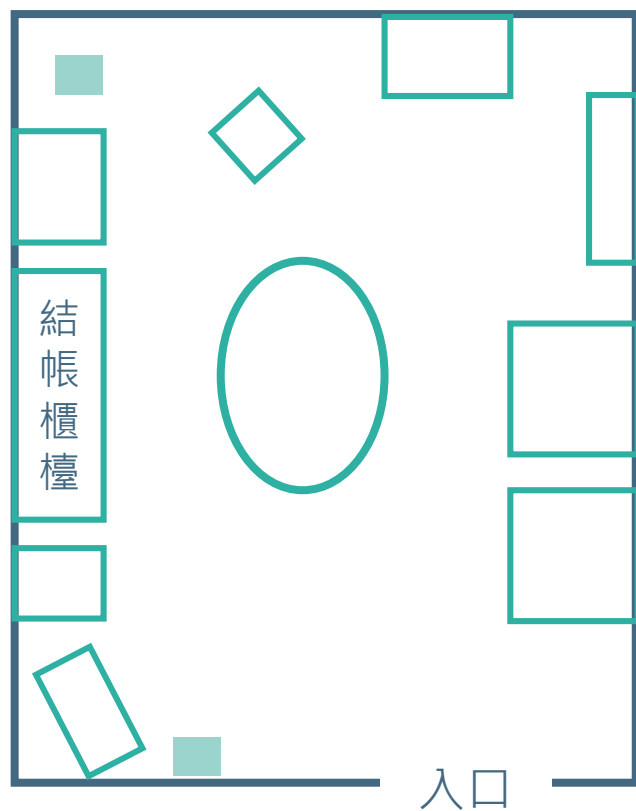
「細微的改變  
能夠為我們帶來巨大的變化」。

「每天進步1%，持續一年你能獲得37倍成長；  
每天退步1%，持續一年你會弱化，甚至倒退到零；  
你的一點小改變、一個好習慣，  
都會產生驚人的加乘效應」

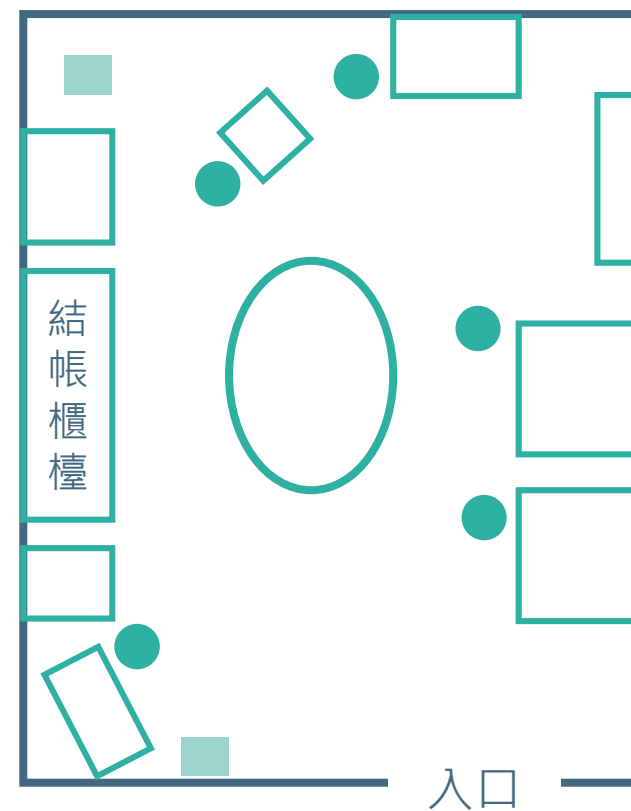
註：原子是化學元素的最小單位

作者James Clear

## 環境設計前



## 環境設計後



這兩張圖展現了醫院自助餐廳的環境設計之前與之後的狀態，綠色圓點代表可以取得瓶裝水的地方，由於環境裡的瓶裝水數量增加，不需要額外的獎勵，行為便自然改變。



# 臺南市如何推行？



# 社群團結力量大



中洲國小



新山國小



學甲國小



大灣高中



後營國小



新泰國小



玉井國小

還有其他..

# 有夥伴就不孤單

## 111學年度健康體位績優學校遴選

特優

臺南市 日新國民小學

優等

臺南市 大灣高級中學

優良

臺南市 大新國民小學

## 111學年度健康促進學校輔導計畫 前後測成效評價成果報告暨 校園健康主播競賽

優良 臺南市 復興國民中學

佳作

臺南市 大潭國民小學

臺南市 大甲國民小學

臺南市 裕文國民小學

校園健康主播得獎

第五名 臺南市 新化國民小學

佳作 臺南市 新市國民小學



# 大灣高中如何進行？

# 現代學生問題

110學年入學 (現為二年級)	110學年度上學期	111學年度上學期
過輕	7.91%	9.09%
適中	57.21%	58.04%
過重	12.56%	11.19%
肥胖	22.33%	21.65%

109學年入學 (現為三年級)	109學年度 上學期	110學年度 上學期	111學年度 上學期
過輕	7.06%	9.07%	10.12%
適中	56.05%	53.43%	56.28%
過重	14.52%	15.32%	10.93%
肥胖	22.38%	22.18%	22.67%

## 分析

過重超過1/10

肥胖超過1/5

全台平均值

過重 12.9%

肥胖 18.3%



## 學校附近街道

吃：炸雞、白糖粿、各式點心、丹丹、八方雲集、肉粿、花生糖...繁多不及備載

喝：小鯨魚、紅茶幫、米里米里、茶湯會、茶的魔手、麻古...繁多不及備載

後天

01

學校健康政策

02

學校物質與社會環境

03

社區關係

04

教學與活動

05

健康服務

06

特色策略

07

具體成效

08

結語

09

推動展望與建議

各項  
指標



1

# 學校健康政策

# 1-1 組成學校衛生委員會

1-1-1  
大灣高中  
學校衛生委員會設置辦法



1-1-2  
相關會議記錄、簽到簿

1-1-3  
於會議中提出  
健康體位計畫檢討與改善



# 1-2 學校制定健康生活守則或獎勵辦法



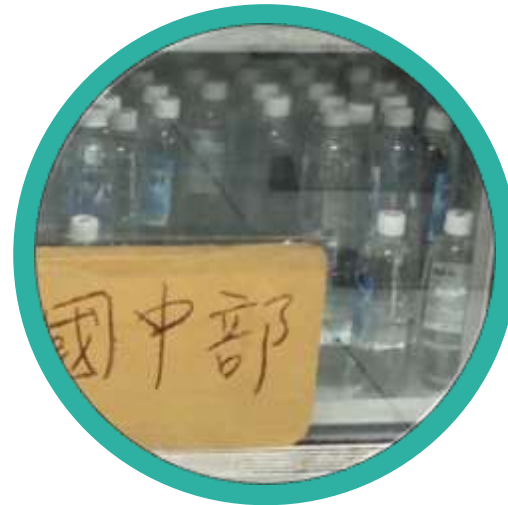
## 1-2-1

制訂全校健康體位  
獎勵辦法



## 1-2-2

制訂班級、社團之健康  
生活守則或獎勵辦法



## 1-2-3

在校零含糖飲料、零甜食管控措施  
合作社販售辦法、班親會手冊宣導  
導師會報提醒、**健康護照推廣**

# 臺南市健康護照



# 111學年度大灣高中健康護照推廣獎勵辦法

## 大灣高中健康護照推廣獎勵辦法

### 一、抽獎資格：

- 1.每人領取健康護照後,完成健康行動紀錄表內各項目標達標(註一)並確實記錄與簽名,即可參加抽獎,並記嘉獎乙支。
- 2.體育股長擔任健康體位小隊長,若輔導班上10人以上(含10人)達標,即可記嘉獎乙次,並獲得抽獎機會。

二、實施期間：111年11月21日起至112年1月12日截止

三、抽獎時間：本校校慶運動會

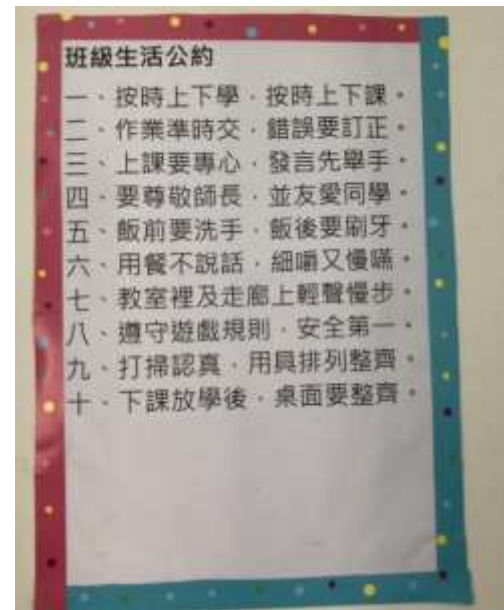
四、抽獎方式：於運動會當日公開抽獎活動並將得獎名單公佈至學校網頁

五、獎品與獎項：



# 健康護照

# 鼓勵各班討論後納入班規，融入教室布置



各班於開學後兩週內討論決議班級健康生活公約，並於教室佈置時，製成海報張貼於公佈欄，由導師及班級幹部檢核同學落實情形。

# 1-3學校透過獎勵辦法，鼓勵老師實踐健康體位行為

1-3-1

鼓勵老師實踐健康體位行為獎勵措施或辦法

辦**健減贏**活動，  
鼓勵教師、志工媽媽參與



1-1-3

開設教師健康體位社團，  
鼓勵教師參與辦理校內

**羽球社團**，定期練球



## 健減贏活動，教師須繳交**500元**保證金

- 一、得分 = (BMI 進步率+體脂肪進步率),以得分較多者獲勝。
- 二、BMI 進步率 = (前測 BMI-後測 BMI)/ 前測 BMI;  
體脂肪進步率 = (前測體脂肪-後測體脂肪)/ 前測體脂肪。
- 三、本次腰臀比的數據,供參賽者參考紀錄,不列入評比。
- 四、9/26第一次量測, 11/7第二次量測
- 五、**達「五關目標」或「終極目標」者,頒發獎狀一紙與商品禮券一份,若為本校教職員工則再敘嘉獎一次。**



健  
減  
贏

111學年度下學期大灣高中教職員 "健減贏" 目標

BMI組		下限	適中					上限	當天獎金發放標準								
編號	參加者	身高	起始值	BMI18	BMI19	BMI20	BMI21	BMI22	BMI23	BMI24	100元	200元	300元	400元	500元	1000元	
1	林0儀	158.5	58.2	45.22005	7.73227	50.2445	2.75672	55.26895	7.78117	60.2934	57.56	56.92	56.28	55.64	55	52.8	
2	洪0蓮	152	63.1	41.6	43.9	46.2	48.5	50.8	53.1	55.4	62.2	61.3	60.4	59.5	58.6	57	
3	黃0靈	162	57.9	47.2	49.9	52.5	55.1	57.7	60.4	63.0	57.1	56.3	55.6	54.8	54.0	52	
4	林0霏	158	55.5	44.9	47.4	49.9	52.4	54.9	57.4	59.9	54.1	52.7	51.3	49.9	48.5	48	
5	李0瓊	160	55.7	46.1	48.6	51.2	53.8	56.3	58.9	61.4	54.8	54.0	53.1	52.3	51.4	50	
內臟脂組				標準	建議		微過量				過量	100元	200元	300元	400元	500元	1000元

六、五關目標為自行訂定，每達成一關，可拿回自己的100元。

終極目標則和營養師共同訂定。

七、**達過五關目標者,按過關比例領回保證金;達「終極目標」者,除了領回500元保證金外,還可從「健減贏基金」再領500元。**

八、若「健減贏基金」有剩餘,則捐作大灣高中教育儲蓄戶基金。

健  
減  
贏



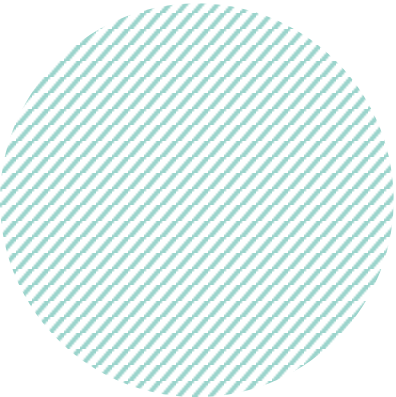
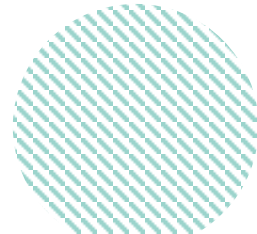
大灣高中教師羽球社團  
教職員參加臺南市市長盃羽球賽  
榮獲教育機關男子團體組**第三名**







# 學校物質與社會環境

- 2-1 學校提供健康體位之設備及器材等硬體設施、並確保設施保養與安全
  - 2-2 以健康體位為目的，學校擴展或增設可及性的設備或設施
  - 2-3 學校提供安全及衛生的飲用水設備
  - 2-4 學校營養午餐辦理情況
  - 2-5 增進健康社會環境氛圍
  - 2-6 教師以身作則，影響學生的健康體位學習與行為
  - 2-7 學校透過健康體位的生活指導以強化學生健康與福祉
- 
- 



TRX訓練室



綜合訓練室

## 2-1 學校提供健康體位之設備及器材 等硬體設施、並確保設施保養



舞蹈多功能教室

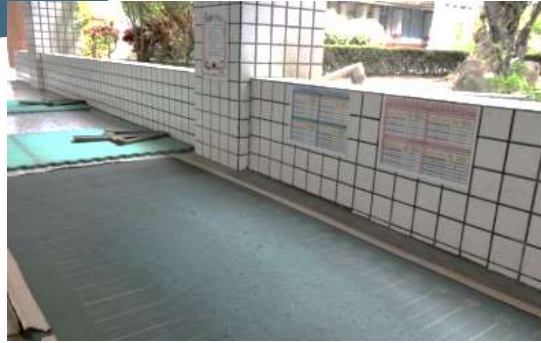


射箭場



體育器材室

## 2-2以健康體位為目的， 學校擴展或增設可及性的設備或設施

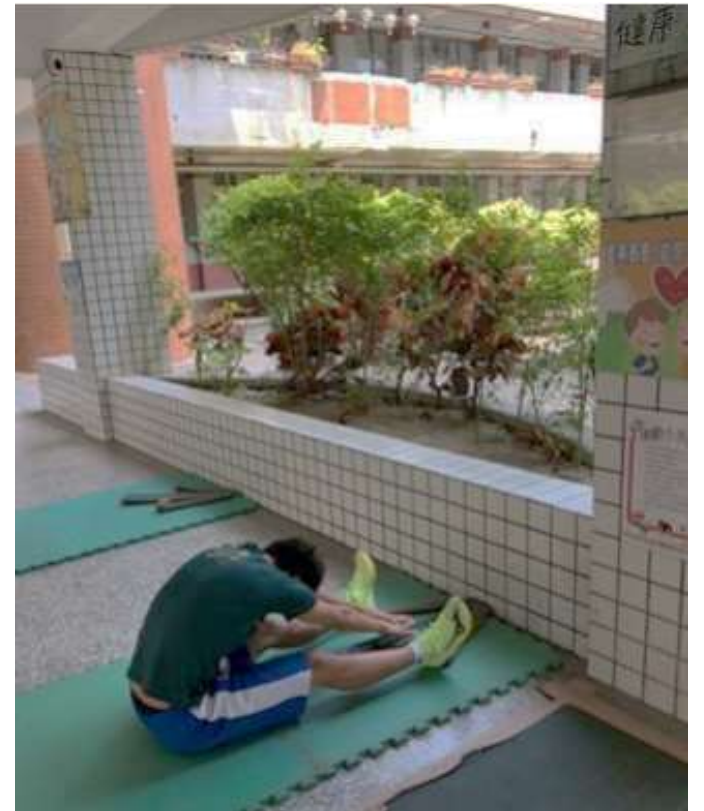


立定跳選



定點網球

坐姿體前彎



利用學校穿堂閒置空地，規劃運動小角落，以趣味運動的方式鼓勵不擅長運動的學生參與。



搭配身高  
三種高度  
使用說明  
PK排行榜



跳摸注意事項

1. 跳起後，拍打籃球造型感應器，機器即會感應並計算次數。
2. 建議跳躍 30 秒休息 15 秒，至多兩分鐘，避免運動傷害。
3. 落地請務必屈膝，以免造成膝蓋傷害。
4. 若想要挑戰一分鐘跳摸次數，請洽衛生組。



排行榜

獎牌	姓名	次數
1	林俊廷	77
2		
3		

垂直彈跳





## 2-4 學校營養午餐辦理情況

午餐菜單雙週

日期	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日
期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
主餐	白米飯	小米飯	糙米飯	糙米飯	白米飯	蛋麥飯	白米飯
副食一	和菜九子燒豆腐	親子丼	辣味雞飯	沙茶雞	菜脯雞	大腸麵線	蒜泥白肉
副食二	蕃茄豆腐	咕咕雞	培根馬鈴薯	蝦米菜瓜	碎豬腳	肉羹	咖哩雞
副食三	鮑魚白菜	炒高麗菜	有機山菜	雙色花菜	有機蒜苗	芝麻菜	嫩滑有殼蝦
湯品	虱目魚湯	紅豆甜湯	香菇林湯	鴨肉粉林湯	芙蓉豆腐羹	紅豆湯圓	雞絲麵線羹
點心	台南香菜	菓醬小餐包	台南紅小餐包	台南紅小餐包			

午餐雙週報  
有每日菜單



清楚表示營養成分  
及解釋各營養的幫助



廚房定期清理打掃





# 午餐菜單雙週報

請班長張貼

大灣高中

112學年第一學期

第七・八週菜單

112年10月9日~112年10月20日

日期	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日		
	低碳 飲食日	星期二	星期三	星期四	星期五	低碳 飲食日	星期二	星期三	星期四	星期五		
主食	國慶連假 		紅燒豬 肉湯麵	五穀飯	白米飯	素羹飯	燕麥飯	韓式拌 飯	白米飯	藜麥飯		
副食一				宮保雞 丁	壽喜燒 肉片		馬鈴薯 燉肉		咖哩雞	高昇排 骨		
副食二			油麵條	香腸蒜 苗	芹香玉 米粒		塔香鹹 蔬丁		玉米筍 刺瓜	泡菜豬	肉末菜 豆	紅蘿蔔 蛋
副食三			木耳有機 高麗菜	枸杞絲 瓜	泡菜有 機豆芽		有機高 麗菜		肉香青 江菜	清燙萵 苳	有機豆 芽	鮮菇花 椰
湯品			紅燒豬 肉湯	紫菜蛋 花湯	蒜頭雞 湯		香菇素 羹		剝皮辣 椒雞湯	鳳梨柚 香茶	蓮子排 骨湯	米血湯
其他			奶酥麵 包	台南香 蕉			麥芽牛 乳		永康洋 香瓜	草莓餐 包	東山柳 丁	

遇特殊狀況時(如颱風天、停水電...)食譜異動,更多午餐資訊及食材內容請上本校首頁網路菜單。

## ♥ 營養分析 (依建議攝取量計算) ♥

🐷 本校一律使用國產豬

主食類 (份)	國慶連假	7	5	5.5	5	5.5	6	5.5	5.5
蛋豆魚肉 奶(份)		2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2.5	2.7
油脂類 (份)		3	3.5	3.5	4	3	3.5	3.5	3.5
蔬菜類 (份)		1.3	1.1	1	0.9	1.3	0.9	1.5	1.3
水果類 (份)		0	2	0	0	0.8	0.2	1	0
總熱量 (大卡)		864.5	813	738	803.5	770.7	785	784	792



### 本次主打星



香氣來源:油脂

參考資料: 台南市教育局

整理: 林儀萍營養師

				
雞油	豬油	牛油	鵝油	魚油
				
雞肉飯	豬油拌飯	牛肉麵	鵝油麵線	富含omega-3 脂肪酸 常做成保健食品



年級	項目	第一	第二	第三	第四	第五	第六	第七	第八	第九	第十	第十一	第十二	第十三	第十四	第十五	第十六	第十七	第十八	第十九	第二十	第二十一	第二十二	第二十三	第二十四	第二十五	第二十六	第二十七	第二十八	第二十九	第三十	第三十一	第三十二	第三十三	第三十四	第三十五	第三十六	第三十七	第三十八	第三十九	第四十	第四十一	第四十二	第四十三	第四十四	第四十五	第四十六	第四十七	第四十八	第四十九	第五十																																																	
100	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



# 2-5增進健康社會環境氛圍

## 2-5-1營造學校健康體位氛圍之宣導與佈置



學生健促作品



學生健促作品



健康促進標語

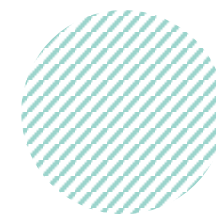


健康促進標語

## 2-5-2 營造鼓勵、接納與友善 對待體位不良師生的校園氛圍



辦理班際趣味球類比賽，鼓勵不擅長運動的學生一同參與



## 2-5-3 辦理關懷與協助弱勢學生 健康體位相關活動



多元班  
高關懷  
TRX課程



多元班  
高關懷  
拳擊課程



弱勢學生  
健康體位  
課程

## 2-6 教師以身作則， 影響學生的健康體位學習與行為



林銘宏導師  
帶領同學  
利用下課時間  
**跳繩**

陳正發導師  
利用放學後時間  
帶領學生  
**跑步**



## 2-7 學校透過健康體位的生活 指導以強化學生健康與福祉



教師指導學生午餐  
鼓勵把菜吃光

透過穿堂電視  
宣導均衡飲食





3

社區關係



# 3-1 學校連結家長共同投入辦理健康體位相關活動

3-1-1

邀請家長參加  
健康體位運動會活動、



邀請家長一同  
參與羽球社團



3-1-2

將學校健康體位課程或活動  
延伸至家庭中  
健康體位相關內涵融入學生  
實際的家庭生活中  
親子座談時，帶入體適  
能紓壓放鬆，並實際練習



## 3-2 學校連結社區資源、機構 合作辦理健促活動

三生三動  
體適能



太極拳推手



艾揚格瑜珈



防身護身體適能

## 3-3 與學校附近的商家、社區結合

### 永康葡萄藤協會



葡萄藤協會是社區服務公益機構，與大灣高中一同協助弱勢團體，提供手工藝、出遊、運動、課後輔導等學習活動。

### 愛心早餐

臺南市立大灣高中愛心早餐申請表

申請日期：中華民國 112 年 2 月 13 日

學生姓名	<input type="text"/>	性別	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	班級座號	一年 8 班 15 號	電話	
家長姓名	<input type="text"/>	地址	台南市永康區北灣里大同街 8 巷 14 號				
請導師詳述申請學生之家庭狀況							
媽媽獨自撫養士傑和小學的妹妹，在眼廠工廠上班，收入不多，士傑是中度智能障礙學生，需參加一些校外課程，希望能申請愛心早餐減輕家中負擔。							
導師簽章	<input type="text"/>	學務處	<input checked="" type="checkbox"/>	校長	<input checked="" type="checkbox"/>	士傑	

合作社與附近早餐店結合，提供弱勢學生免費、營養的愛心早餐。



4

**教學活動**



## 4-2 辦理全校性健康體位教師增能研習活動 教師瑜珈增能研習

核心燃脂瑜珈



放鬆紓壓瑜珈



# 4-3 辦理學生運動社團、運動競賽、健康體位 藝文性競賽、全校性校園闖關活動

運動競賽結合體育課程 ←



→ 健康促進標語藝文性競賽





5

**健康服務**



## 5-1

學校提供教職員生  
健康體位相關諮詢服務



## 5-2

針對體位狀況不佳學生，  
進行個案管理，  
並給予協助與指導

## 5-3

針對體位不良學生辦理體位促進班，如：活力班



## 5-3

結合醫療或相關單位資源針對體位不佳的學生，成立樂活社（體控班）





6

特色策略

# 6-1 透過學校本位策略，學校推動健康體位融入五正四樂，促進身心健康之亮點與成果，達到健康幸福校園的願景。

摸高器設置，  
搭配排行榜，  
融入正向參與



推動健康護照，  
鼓勵學生樂動、樂活、樂食



## 6-2 將健康體位議題融入其他健康議題， 推動整體健康改善活動。

### 校內植物踏查

鼓勵學生多看  
多親近綠色植物  
避免用眼過度



### 融入營養教育課程

邀請職人帶領學生  
動手做健康飯糰



6-3

# 近四年學校推動健康體位相關評選 獲獎及投入情形

健康促進  
學校標語  
佳作



健康主播  
佳作



## 6-4 學校培訓健康體位小隊長、健康體位大使，服務性質活動，利用社群平台使學生做主動的倡議者，引起共鳴。

體育股長擔任健康體位小隊長  
推動健康護照



學生經營  
運動社團IG



## 6-5

# 學校寒暑假、週末 針對學生或教師的健康體位自主管理

出借教師  
健康體位相關設備  
鼓勵教師於寒暑假、周  
末進行健康自主管理

大灣高中衛生組公物借用登記表

日期	班級	借用人	借用物品	數量	歸還日期
107.8.20		廖前儀	AED教學機	1	
107.8.22			瑜珈球	1	107.8.22
110.1.5			體脂器x2		
110.11.9		周佳蓉	空氣跳繩①	1	
110.11.9		黃雪鳳	空氣跳繩②	1	
111.1.4		李靜媛	空氣跳繩③	1	





7

**具體成效**

## 7-1 近3年學生體位變化

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109-1	7.1%	55.4%	13.9%	23.6%
109-2	6.11%	59.35%	12.15%	22.39%
110-1	9.34%	55.35%	13.48%	21.83%
110-2	7.76%	58.29%	12.07%	22%
111-1	9.18%	57.10%	11.53%	22.2%
111-2	8.34%	59.8%	11.01%	20.85%

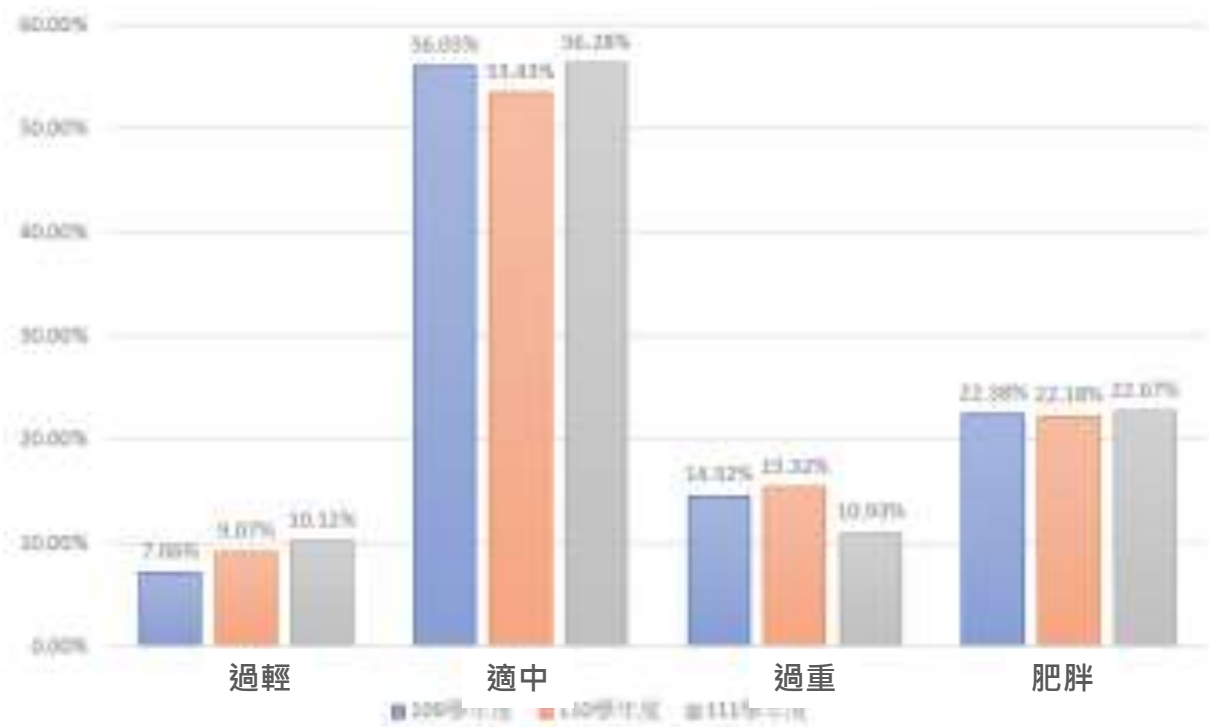
## 分析

上學期體位不佳學生比例較高，推估可能是中一新生加入產生的影響

從110學年度到111學年度下學期，適中率提升了4.5%，顯示針對中一體位不佳的學生推動相關健康體位策略，具有顯著效果

## 7-2 針對全校學生體位情形及相關行為、素養進行統計、分析及檢討等，

近三年學生體位變化



### 分析

超過半數學生體位適中，過輕、過重為少數，但肥胖超過1/5，要多加注意。



8

結語



有趣好玩

競賽獎勵

健康吃喝


向上管理



9

**推動展望與建議**

1. **健康護照推廣成效不如預期**：參與度不夠踴躍。
2. **擴大樂活社**：目前樂活社(體控班)主要針對國一學生，日後能漸進式地將國二、三的學生納入範圍。
3. **場地不足**：本校屬於大型學校，學校設備與場地有限。
4. **家庭配合**：學生在校尚能維持運動以及飲食的控制，在家時間仍須靠家長與學生自主管理。



謝謝聆聽

T H A N K   Y O U

