

新竹市立三民國中 109 學年度健康促進學校成果報告

自選議題：健康體位

壹、依據

- 一、依據學校衛生法第十九條規定辦理。
- 二、教育部國民及學前教育署 104 年 8 月 31 日，臺教國署學字第 1040097008 號函。
- 三、新竹市政府 107 年 10 月 2 日府教體字第 1070148396 號函。

壹、學校特色

本校位處於新竹市東區，占地 24,987 平方公尺，全校共有 71 班，是一所大型學校，學生數 2,006 人教職員工 174 人，平均每位學生活動空間為 12.5 平方米。學區包括前溪里、三民里、復興里、復中里、親仁里、中正里、育賢里、錦華里、水田里 1-11 鄰、20-25 鄰、東園里 11-15 鄰、水源里 17-20 與 23 鄰、文華里除 14 鄰為三民與光華共同學區，其餘皆為本校學區、大同里與中山里為三民與建華共同學區。在學校家長背景方面，本校學生家長社經地位兩極化，因鄰近新竹市果菜批發市場，一部分學區內家長屬於勞工階層，社經地位較低，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。另一部分家長屬高學歷管理階層，以法、商界居多，律師、公司負責人、主任，再加上新竹科學園區主管、工程師、學校教授，雖然有健康生活型態概念，但是對於學生健康體能與健康需求的重視度遠不及學業成績表現。由於家庭結構改變，雙薪家庭比率高，家長忙於就業，較易疏忽學生放學後健康生活型態，國中階段學生仍有升學壓力，放學後補習時間過長對於健康生活型態較不利。

叁、現況分析

一、「健康體位」現況分析

經由本校 109 學年推動健康體位後上下學期全校學生體位相比較(表一)，過輕比例下降 2.9%，適中體位比例上升 2.0%，體位過重與超重比例上升 0.5%與 0.4%；實施後資料與新竹市教育局公布 109 年新竹市國中學生體位統計表比較，體位過輕百分比與全市相比低 0.97%，適中體位比例高 3.3%，過重與超重比例低 2.33%；本校於 105 年度開始推辦護眼明眸班級健康樂跑活動，往年成果跑步班級肥胖率平均下降約 2.8%，本活動是促進全體學生健康運動，並不僅侷限於體位異常的學生，希望本校學生都能養成健康

樂活的慢跑態度，除了護眼明眸健康樂活班級跑步運動之外，健康樂活班級跑步運動之外，健康樂活班級跑步運動之外，學務處也會在朝會結束後進行全年級「零時體育」活動，由各處室主任與組長領跑，在活力充足的慢跑活動後，開始美好的一天。與全市相比較後本校對過輕體位學生的管理成效良好，體位正常比率也遠遠超過市平均，不過我們仍繼續努力，正確健康觀念的教導與教育是刻不容緩的；雖然本校體位過重與超重的比率比市平均低2.33%，但是肥胖率27.7%仍是偏高，肥胖體型容易引起代謝性疾病、肝功能異常，以平均每3.6人就有一位是體位過重以上的比例來說實在不容忽視，再加上平日生活型態多以靜態活動為主，課後與假日補習、四電(電視、電腦、電玩、電話)使用時間增長，更是孩子久坐與運動時間不足的主因，本校師生數眾多，礙於校舍及校地限制，學生活動空間明顯不足，大型活動必須分配在不同時間點分頭進行；睡眠不足8小時，加上外食比例的偏高，高油脂、高熱量食物攝取，以含高糖分的飲料取代白開水，造成每日攝取熱量過剩與不均衡的飲食選擇觀念，導致體位比例失衡，學生體適能日趨衰退，進而影響健康。綜合上論，社會富裕，飲食習慣西化，熱量攝取過多，運動量減少，中學生肥胖情形日增，肥胖對身心帶來危害，如高血脂、高血壓、血糖異常、體能衰退現象，產生代謝症候群，導致日後慢性病的產生，是我們堅持持續積極推動體重控制班的動機。

目前學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進、健康心理及整合學校與社區資源等層面。因故本校結合健康教學及健康促進活動，來建立正確的飲食習慣，期望喚起家長的重視外，並提升養成師生全方位的健康行為，以促進本校教職員生之健康。因此為了促進本校學生身心健康，預防疾病的發生，特定此計劃協助體位超重學童，建立健康營養概念、健康飲食行為、與規律運動的習慣。藉由班級規律運動課程，來達到促進學童健康體位與健康的目的。

表一：109學年三民國中與新竹市國中體位比例統計表

新竹市立三民國中 (%)				
學年度	體位過輕	體位適中	體位過重	體位超重
109上學期	8.0%	65.2%	12.2%	14.6%

109 下學期	5.1%	67.2%	12.7%	15.0%
成果	-2.9%	+2.0%	+0.5%	+0.4%
全新竹市國民中學學生體位比例統計表(%)				
學年度	過輕	適中	過重	超重
109 全市	6.07%	63.9%	30.03%	

資料來源：三民國中健康中心、新竹市政府體健科報表

二、健康體位 SWOT 分析：

Strength 優勢	Weakness 劣勢	Opportunity 機會點	Threat 威脅點	Solution 解決之道
1. 就醫方便 2. 教育品質佳 3. 具有良好的人文環境，可提供藝文和多方位學習機會 4. 社區居民與機構或教育團體願意互相幫忙 5. 各校之間相距不遠	1. 離市場近，環境易遭破壞污染 2. 交通紊亂 3. 弱勢家庭不了解健康素養的重要性；經濟能力佳的家庭多半教注重孩子們課業成績 4. 學生們習慣於玩線上遊戲	1. 以學校為交流的中心 2. 整合社區的資源人力，借助其專業或長才 3. 友善的社區關係，建立源源不絕的互助網 4. 融合知性、趣味性和體驗的技能才能吸引學生注意	1. 學生課業壓力大，家長忙於工作 2. 師生人數眾多，但休閒活動場地小 3. 與學生補習時間衝突 4. 經費不易估算 5. 師生人數眾多，若有重大意外發生，需更多能自救獲有急救能力的人	1. 增加親子或師生於假日走進校園的健康休閒活動。 2. 規劃符合心理、生理和學習的活動。 3. 提高獎勵，只要學生們願意與家長一起參加便記嘉獎。 4. 增加多元的活動項目並整合社區資源的力量。

肆、計畫預期成效：

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 全校學生之 BMI 適中值達	1. 全校學生之 BMI 適中值達 68%。	學生體位適中比率

68%。	2. 全校 BMI 過輕學生減少 1%。 3. 全校過重及超重減少 1%。 4. 學生每周累積運動量 210 分鐘，前後測增加 5%。 5. 每天睡足 8 小時之學生，前後測增加 5%。 6. 每天在校午餐蔬菜之學生，前後測增加 5%。 7. 學生每日飲水量(1500cc)比率前後測增加 5%以上。	學生體位肥胖比率 學生體位過重比率 學生體位過輕比率
------	---	----------------------------------

伍、計畫內容：

推動策略	實施內容	實施日期	評價項目	佐證方式
健康衛生策略	健康體位： <p>1. 成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作隊。</p> <p>2. 定期召開會議進行需求評估，並能依照評估結果，制定實施計劃。</p> <p>3. 每月定期召開午餐會議，訂定符合健康之飲食。</p> <p>4. 健康促進學校計畫活動納入行事曆</p> <p>5. 召開健康教學模組融入課程計畫會議</p>	109.08.01~ 110.07.31 109.09 110.3 109.8~110. 6 每月一次 109.08.30 109.08~09	組織架構 工作會議內容 工作會議內容 行事曆 融入教學課程會議	健促委員會人 力資源 會議紀錄 會議紀錄 行事曆 會議紀錄單
學校物質	1. 建置健康促進專欄、衛教海報、宣導海報競賽。	109.08 ~	80%學生能經由宣導建立正確觀念	正確知能問卷統計

環境	<p>2. 定期檢查各項校園設施並進行維護工程。</p> <p>3. 校園飲水、用水定期檢測，安全無虞。</p> <p>4. 新購運動器材，提供多元化學習與運動。</p> <p>5. 設立專業運動使用空間，例如重量訓練室、拳擊室；提供雨天的體能活動場地，例如室內籃球場。</p> <p>6. 定期委外檢驗食材或成品，並提供簡易過氧化氫檢測。</p> <p>7. 午餐廚房餐具及廚具定期保養與更新。</p> <p>8. 提供健康體位衛生教育教材、教具、模型</p>	110.06	<p>校園定期安檢</p> <p>校園定期安檢</p> <p>超過 10 項可以選擇的器材</p> <p>新竹市學校午餐食材衛生安全抽驗暨異常處理實施計畫</p> <p>午餐會議報修記錄</p> <p>融合教育</p>	<p>安檢維修記錄</p> <p>用水檢查記錄表</p> <p>器材使用登計表</p> <p>校園空間位置表</p> <p>定期檢驗報告</p> <p>午餐會議檢修報告</p> <p>融合教育成果</p>
學校 社會 環境	<p>1. 營養師建立健康飲食概念，班級學生相互鼓勵維持執行健康飲食行為。</p> <p>2. 建立班級「護眼明眸健康樂活慢跑活動」競賽獎勵辦法。每週校園公布慢跑成績與排名。</p> <p>3. 建立良好精神環境，班級師生良好互動、互相勉勵，達到自我設定目標。</p> <p>4. 校園標語、海報宣導。</p>	109.09 ~ 110.06	<p>每學期辦理 2 次營養宣導講座</p> <p>七八年級超過 50% 的班級參加</p> <p>參加慢跑班級 100% 由老師與學生共同認證</p> <p>健促環境布置</p>	<p>活動成果</p> <p>活動成果</p> <p>活動成果</p> <p>健促環境布置成果</p>
學校 健康 技能	<p>1. 健康中心辦理班級「護眼明眸健康樂活慢跑活動」競賽活動</p> <p>2. 辦理健康飲食教育活動：校內</p>	109.09 ~	<p>七八年級班級報名參加</p> <p>每學年 2 場健康飲食宣</p>	<p>活動成果</p> <p>活動成果</p>

(教 學)	營養師專業課程 3. 教學融入健康飲食與健康體位 課程教育課程 4. 辦理多樣性健康體位活動比 賽：拳擊有氧班際競賽、社區 運動會、班際大隊接力比賽、 班際籃球 3 對 3 鬥牛賽；校際 籃球賽、棒球賽、大隊接力競 賽、網球賽、游泳競賽 5. 多樣性運動性社團：拳擊社、 射箭社、網球社、籃球社、桌 球社、羽球社、田徑社、熱舞 社、街舞社、童軍社、棒球社 6. 零時體育 7. 教職員運動性社團	110.06	導，下學期因停課停止 宣導。 融合議題教育 每學年 4 次班際健康體 位性質的競賽 社團活動包含健康活動 社團 朝會後，由各主任與組 長領隊帶全年級學生進 行跑步運動，開啟活力 充沛的一天。 1. 健人班 2. 羽球社 3. 瑜珈社 4. 籃球社	融合教育成果 活動成果 社團活動計畫 與成果 活動成果 活動成果
----------	---	--------	---	---

健康服務	1. 定期實施健康檢測 1-1 七 年 級 新 生 健 康 體 檢 。 1-2 每 學 期 體 適 能 檢 測 。 1-3 每 學 期 全 校 學 生 身 高 體 重 測 量 。	109.12. 109.09-10 及 110.02-03	新 生 健 康 檢 查 計 畫 教 育 部 體 適 能 檢 測 實 施 完 成 學 生 健 康 資 料 收 集	新 生 健 康 檢 查 計 畫 成 果 體 適 能 成 果 報 告
	2. 建立個別健康管理資料 2-1 體 位 不 合 格 學 生 資 料 建 檔 發 放 家 長 通 知 單 。	109.10 及 110.3	100% 學 生 完 成 健 康 資 料	學 生 身 高 體 重 視 力 通 知 單
	2-2 生 長 遲 滯 學 生 資 料 建 檔 並 且 追 蹤 矯 治 情 狀 。	109.10	100% 學 生 完 成 建 檔 與 追 蹤	學 生 健 康 資 料 建 檔 完 成
	2-3 特 殊 疾 病 學 生 資 料 建 檔 、 追 蹤 、 安 排 適 宜 運 動 計 畫 。	109.09-110 .06	100% 特 殊 學 生 完 成 建 檔	學 生 健 康 資 料 建 檔 完 成
	3. 提 供 衛 生 營 養 均 衡 的 午 餐	109.09-110	每 月 召 開 午 餐 會 議	菜 單
	4. 加 強 親 師 連 絡 ， 運 用 聯 絡 簿 、 電 話 、 宣 傳 單 張 及 校 刊 等 。	.06	80% 的 家 長 能 得 到 健 康 資 訊	聯 絡 簿
	5. 於 健 康 中 心 網 站 設 立 健 康 體 位 專 區 不 定 期 提 供 相 關 資 訊 與 衛 教	.06 全 年 度	網 站 瀏 覽 率 達 80% 全 校 人 數	健 康 中 心 網 站
	6. 肥 胖 率 超 過 35% 班 級 每 週 進 行 體 重 追 蹤 ， 並 進 行 個 案 管 球 與 衛 教	109.09-110 .06	參 加 班 級 過 重 比 率 下 降	因 應 全 國 停 課 措 施 ， 期 末 無 法 後 測 。
社區關係	1. 與 校 慶 營 結 合 ， 辦 理 健 康 促 進 宣 導 活 動 。	109.10.30	校 慶 融 入 健 康 促 進 議 題	活 動 成 果
	2. 結 合 醫 療 單 位 新 竹 國 泰 醫 院 、 新 竹 市 東 區 衛 生 所 進 行 衛 生 宣 導 。	110.04.08	專 題 演 講 ， 參 加 人 數 750 人	活 動 成 果
	3. 開 放 校 園 運 動 場 ， 提 供 社 區 民 眾 運 動 環 境 ， 促 進 健 康 行 為 。	109.09-110 .06	放 學 時 間 校 園 開 放 公 民 種 利 用 運 動 ， 下 學 期 新 冠 肺 炎 疫 情 嚴 峻 ， 校 園 全 面 不 外 借 。	校 園 開 放 時 間 公 告

陸、預定進度 109.7 至 110.6

實施項目 日期	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
成立健康促進工作團隊													
進行現況分析及評估													
擬定健康促進計畫													
執行健康促進化													
規劃相關活動與教案													
設立相關健康網站並且維護執行													
擬定過程成效評量													
評量前測後測													
計畫評量													
資料分析													
成果報告													

柒、人力配置：

計畫職稱	姓 名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	丁淑觀	校 長	研擬並主持計畫，督導計畫執行
副計畫主持人	黃賜宏	學務主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助行政協調，彙整報告撰寫
協同主持人	郭建和	教務主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助學校行政資源之協調聯繫與相關活動融入教學
協同主持人	陳國慶	總務主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助社區及學校資源之協調聯繫與校園硬軟體設備統籌規劃維護
協同主持人	謝偉傑	輔導主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助社區及學校資源之協調聯繫關懷照料
協同主持人	吳淑珍	會計主任	計畫活動經費核銷相關事宜
計畫執行員	郭福鈞	生教組長	規劃並推動學生校園生活教育及相關安全教育宣導
計畫執行員	陳雅雯	衛生組長	活動策略設計及效果評價
計畫執行員	林合展	體育組長	推動班級運動計畫與體適能增能技巧與評估
計畫執行員	陳龍志	活動組長	活動推展規劃與參觀觀摩
計畫執行員	陳淑貞 彭瓘惠	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，協助安全教育推廣教學
計畫執行員	林季禧	營養師	身體營養狀況及需求評估，協助指導學童健康飲食及營養宣導
計畫執行員	蘇志雄	家長會長	協助各項活動之推展及整合社團人力 協助推展健康服務

捌、實施成果暨分析探討

活動內容	活動時間	執行單位	分析探討
校內輔導學生缺點矯治計畫	109.08.30 至 110.06.30	健康中心	每學期定期監測身高、體重與 BMI 測量與紀錄，並將資料彙集於身體體重健康綠卡，並且發放通知學生家長與學生，讓家長了解其生長發育狀態及健康資料，並且於單張上宣導過輕與過重的衛教，家長單張回收率達 100%。
體適能檢測	109.08.30 至 110.06.30	體育組 健康中心	1. 固定於學期初與學期末體育課時間辦理測驗，除了體適能檢測成績能直接讓學生了解自己的體能狀況，加以加強，也可以直接教導學生正確的運動技巧與態度。 2. 下學期新冠肺炎疫情加劇，全國警戒升級，於 110.5.19 全國停課，所以體育賽事、社團活動暫停舉辦，停課不停學體育課採線上教學模式學習，體適能無法施測。
學生活動性社團	109.08.30 至 110.06.30	學務處 活動組	1. 於學期初提供多元化運動性社團給學生報名參加，固定每星期於聯課活動期間辦理活動，使參加學生有固定活動伸展筋骨的時間與地點。 2. 下學期新冠肺炎疫情加劇，全國警戒升級，於 110.5.19 全國停課，所有社團暫停。
※校內運動競技比賽 護眼明眸健康樂活班級慢跑、校慶	109.08.30 至	學務處 體育組	1. 校內辦理的活動以班級為單位，同儕之間為了同一個目標努力，達到運動健身的效能更有效果。 2. 於運動會時邀請社區與家長的一

運動會、拳擊有氧 班際競賽、班際 3 對 3 籃球比賽、班 際大隊接力 ※校外運動競技 比賽 大隊接力、籃球 賽、網球、游泳、 射箭	110.06.30		<p>同參與，達到寓教娛樂與活動身心的目的。</p> <p>3. 校外活動配合市政府樂活主題，進行校際間良性競賽。雖然因應肺炎疫情許多運動比賽取消，但是學生個人練習仍不間斷。</p> <p>4. 新冠肺炎疫情加劇，全國警戒升級，於 110.5.19 全國停課，所以體育賽事、社團活動暫停舉辦，停課不停學體育課採線上教學模式學習精進。</p>
體位知能衛教: 1. 班級健康體位 衛教宣導 2. 青春營養秘笈 3. 小七冰箱大探 索飲品選購與 保存 4. 下學期宣導取 消(停課期間)	109.08.30 至 110.06.30 109.10.19 109.10.20	衛生組	<p>1. 護理師於學期初班級健康檢查時，針對各班給與健康體位的衛教宣導。</p> <p>2. 營養師教導學生青春營養秘笈，如何在身體心理變化最大的時期吃出健康。</p> <p>3. 營養師衛教學生最普及的便利超商，小七冰箱大探索飲品選購與保存。</p> <p>4. 下學期宣導取消(停課期間)</p>
體位控制計畫 1.『護眼明眸健康 樂活慢跑運動』	109.9 至 110.06	健康中心 營養師 體育組	<p>1. 護眼明眸健康樂活慢跑活動，參加對象為全校學生，以班級為單位進行跑步運動競賽，每週公布班級排名與跑步圈數成績，督促班級間良性的競爭。本學年共計跑步圈數為 185,054 圈，換算距離為繞赤道 4.6 圈。</p> <p>2. 學期初，各班身高、體重測量後，針對七、八年級肥胖學生超過 35%</p>

2. 零時體育	110.02~		<p>的班級，每週進行體重測量與監控，期末七、八年級再次測量身高、體重，數值與期初比較。</p> <p>3. 前後測結果：因應 110.5.19 全國停課措施無法後</p> <p>朝會結束後由主任與組長們帶隊，全年級跑步，激發腦內啡分泌，開始美好的一天。</p>
教職員工運動健 身與定期健康狀 況測量。	109.10~110 .06	體育組 衛生組 健康中心	<p>1. 由校方鼓勵校內教職員辦理活動性社團，目前固定有羽球社、瑜珈社、籃球社、健人社。</p> <p>2. 因應中央疫情指揮中心指示，全國警戒升級，於 110.5.19 全國停課，所有社團暫停。</p>

玖、檢討與建議

109 學年度本校學生身體質量指數(Body Mass Index, BMI)，依教育部體位判讀分佈情形如下(表一、圖一)：

表一：三民國中學生體位統計表

年級	學期	過輕比率	適中比率	過重比率	肥胖比率
七年級	上學期	9.4%	63.3%	13.2%	14.1%
	下學期	6.3%	66.3%	14.3%	13.1%
八年級	上學期	6.7%	70.5%	11.0%	11.8%
	下學期	4.5%	73.1%	10.0%	12.4%
九年級	上學期	7.7%	61.3%	12.3%	18.8%
	下學期	4.3%	61.5%	13.7%	20.5%
總平均	上學期	8.0%	65.2%	12.2%	14.6%
	下學期	5.1%	67.2%	12.7%	15.0%

圖一：三民國中學生體位統計圖

- 一、由上列圖表可以看出本校學生，經過一學期推展全校教職員生健康體能計畫後，過輕比率進步了 2.9%，體位適中比率提升 2.0%，雖然過重比率上升 0.5% 與肥胖比率上升 0.4%，對於健康體位整體而論是進步的但是與健康體位議題指標仍有些微差距，仍然需要繼續加油努力。肥胖孩子在年級分布有有所不同，比率下降變為過重，對孩子而言是自己可以感受到的改變，也是鼓勵我們再繼續推展計畫的動力。本校自 105 學年開始鼓勵孩子參加護眼明眸健康樂活班級慢跑活動，上學期有參與的班級，統計成果發現肥胖率七年級下降 3.75%，八年級下降 1.95%，成效良好，非常感謝導師能帶領學生養成規律的運動習慣，對於健康體位是有很大的益處的。
- 二、另外，七、八年級肥胖率大於 35% 的班級，上學期每周追蹤體重控制班級肥胖率平均下降 1.2%，下學期班級肥胖率因停課無法取得後測結果。不過可以預期學生活動量減少，活動空間又侷限於家中，體重的成長空間應該會大幅增加。依據往年統計結果而言，持續密切關注學生體重變化並溫馨關懷，這方式可以成功讓學生更關心自己的健康狀況，也是有效的嚇阻肥胖率上升的好方法。
- 三、學生課後補習壓縮了運動時間，高熱量的飲食與飲料店，也令人擔憂，靜態活動時間增長，學生課後活動時間減少是體重無法明顯下降的二大主因，由其是本校九年級學生在下學期又面臨會考的重大壓力，即使每周體育課程運動量增加，班際競賽活動增加，肥胖率仍未能有效顯著下降，如何健康的紓解壓力是日後對於九年級往後的加強方向。
- 四、經由衛生組統計前後測：在校午餐理想蔬菜量達成率後測下降 5.55%，假日睡眠時間足八小時上升 1.85%。學生平常日睡足八小時比率提升 1.85%，研判受測試的七年級學生從國小轉國中面對完全不一樣的教育與讀書要求，課業表現也比國小嚴格進而可能影響到平日睡眠狀況。另外值得一提的是，因應新冠肺炎疫情的防疫生活，全民減少外出、運動量大幅降低，假日戶外活動也取消，所以在運動量達成 210 的比率持平無成長，喝足白開水行為降低 14.82%，研判與運動量不足有關，減少水分需求量。

表二：前後測行為改變

健康體位五大核心能力	行為百分比	評值
------------	-------	----

平日睡足八小時	前測	61.11%	國中生課業壓力增大，平日每天睡足 8 小時的學生較少，但適逢月考後，稍有提升 1.85%。
	後測	62.96%	
假日睡足八小時	前測	87.04%	假日每天睡足 8 小時學生比率上升 1.85%
	後側	88.89%	
學生午餐理想蔬菜量達成率	前測	61.11%	午餐蔬果達成人數比率下降 5.55%。
	後測	55.56%	
學生運動量 210 達成率	前測	38.89%	因新冠肺炎防疫措施，家長與學生都減少出門活動，運動量持平無成長
	後測	38.89%	
學生飲水量達成率	前測	59.26%	整體運動量減少，每天喝足白開水達成率減少 14.82%
	後測	44.44%	

五、 有健康的身體才能有效的提升學習力，重視自我與家人身心健康，學校一直在學生規律運動的習慣養成、營養認知學習與健康訊息的傳遞做努力，學生除了正常的國中校園生活外，放學後課外補習壓縮了學生的運動時間，3C 產品的盛行，佔據學生很多課後時間，假日也不一定有戶外活動的時間。所以校方持續在努力提升學生在校運動時間，但因應新冠肺炎疫情警戒升級，全國高中以下學校停課，採線上遠距教學，所有運動活動銳減，所有人活動大幅降低，「宅在家」變成全民運動，公共運動空間完全禁止，台灣人生活習慣大轉變，喜歡運動的學生只能在家跟著體育老師課程進行活動。把握在校園的活動機會，因此所有的運動時間大幅下降。體育競賽學生賽程取消，不過不影響學生自主練習，教練訓練依舊，體能維持良好。

拾、活動照片



拳擊有氧班級競賽

班級健康體位宣導



運動會大會操-拳擊有氧表演

校慶運動會-家長會健康體位宣導



校慶運動會-各年級大隊接力

校慶運動會-健康體位宣導





校慶運動會-各年級趣味競賽



G7 營養宣導：
青春營養秘笈

G8 營養宣導：
小七冰箱大探索飲品選購與保存



班際籃球比賽:男子組

班際籃球比賽:女子組



班級跑期末頒獎(上學期成果)

護眼明眸健康樂活班級慢跑活動

																																		
健教課程融入-健康體位																																		
 <table border="1"> <thead> <tr> <th>名次</th> <th>姓名</th> <th>點數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>總冠軍</td><td></td><td>814 330 點/人</td></tr> <tr><td>亞軍</td><td>806</td><td>309 點/人</td></tr> <tr><td>季軍</td><td>710</td><td>219 點/人</td></tr> <tr><td>第四名</td><td>712</td><td>217 點/人</td></tr> <tr><td>第五名</td><td>805</td><td>212 點/人</td></tr> <tr><td>第六名</td><td>722</td><td>207 點/人</td></tr> <tr><td>第七名</td><td>715</td><td>197 點/人</td></tr> <tr><td>第八名</td><td>704</td><td>196 點/人</td></tr> <tr><td>第九名</td><td>815</td><td>189 點/人</td></tr> <tr><td>第十名</td><td>713</td><td>122 點/人</td></tr> </tbody> </table>	名次	姓名	點數	總冠軍		814 330 點/人	亞軍	806	309 點/人	季軍	710	219 點/人	第四名	712	217 點/人	第五名	805	212 點/人	第六名	722	207 點/人	第七名	715	197 點/人	第八名	704	196 點/人	第九名	815	189 點/人	第十名	713	122 點/人	
名次	姓名	點數																																
總冠軍		814 330 點/人																																
亞軍	806	309 點/人																																
季軍	710	219 點/人																																
第四名	712	217 點/人																																
第五名	805	212 點/人																																
第六名	722	207 點/人																																
第七名	715	197 點/人																																
第八名	704	196 點/人																																
第九名	815	189 點/人																																
第十名	713	122 點/人																																
每週公布慢跑成績	胖胖班每周監測體重																																	
																																		
教師組 健人班	健康體位專題演講																																	
																																		
教職員工 羽球社	教職員工 羽球社																																	



教職員工-健人燃脂班

教職員工-健人燃脂班



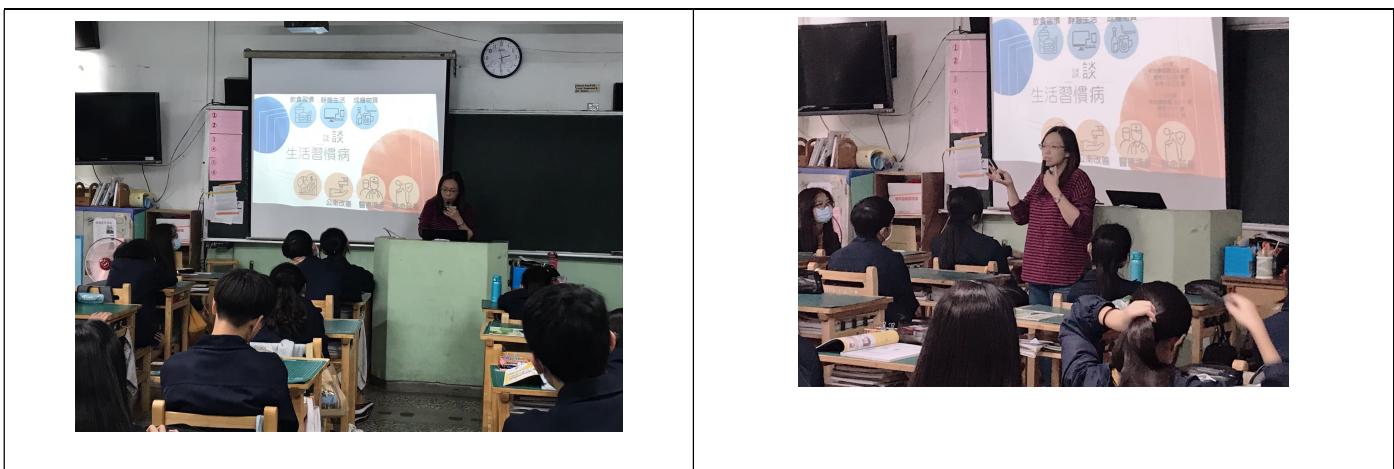
全市研習-健康攻略王

全市研習-健康攻略王



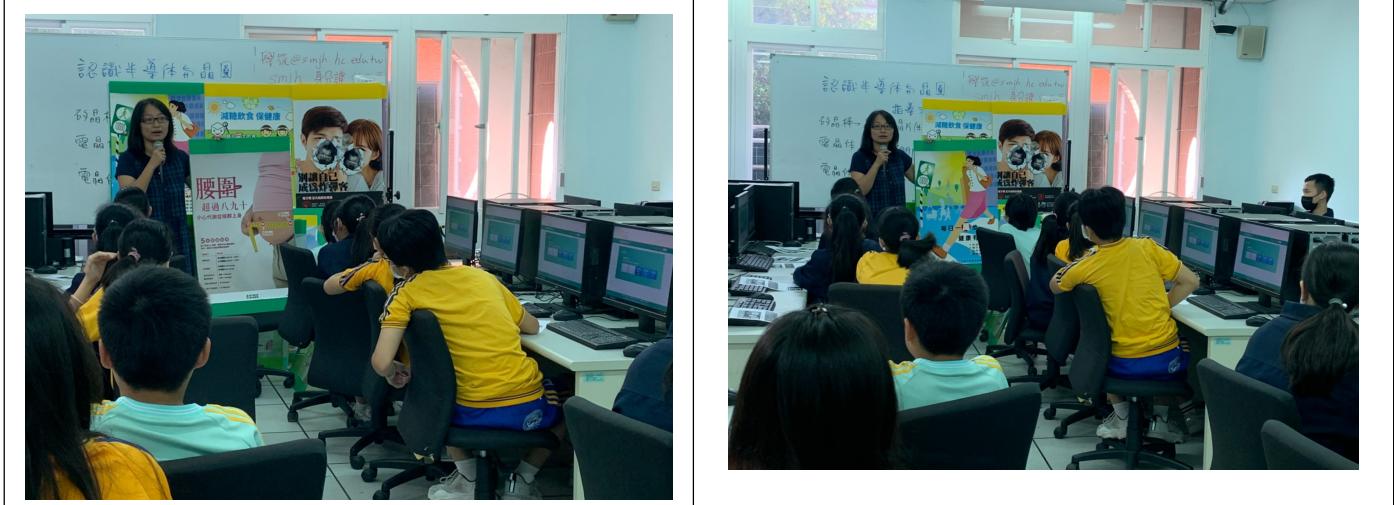
教職員工-結合環境教育暨健康體位健行活動

教職員工-結合環境教育暨健康體位健行活動



課程與教學-生活習慣與慢性病

課程與教學-生活習慣與慢性病



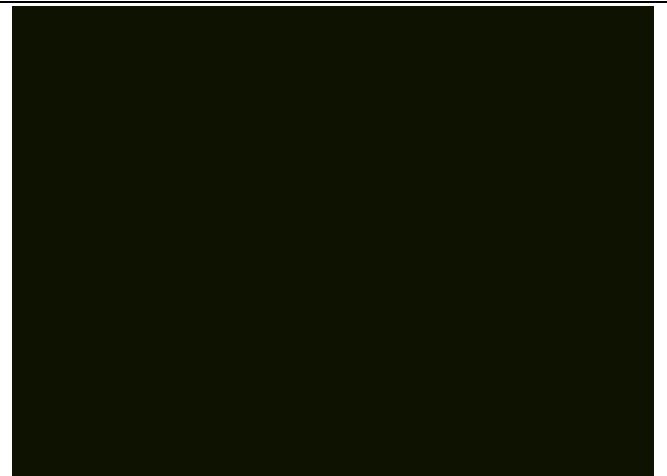
課程與教學-健康腰圍的計算

課程與教學-每天走一萬步



宣導-青春營養秘笈

宣導-青春營養秘笈，計算 BMI



健康體位藝文競賽作品



零時體育-全校朝會一起跑

健康體位藝文競賽作品



生命教育-袋鼠日，結合樂活慢跑