

臺南市大甲國民小學

106 學年度健康體位

輔導與推廣

成果報告

# 臺南市大甲國民小學 106 學年度健康體位輔導與推廣成果

## 一、計畫摘要：

本計畫目的為發展具有本校特色之多元層面、多元計畫、多元評價的整合目的，期能增進全校教職員工生及社區民眾的健康。

本年度預計推動健康體位，由健康促進學校的六大範疇規劃，並在過程中檢討及修正計畫，評估計畫施行之成效與助益。

本計畫分二階段進行，第一階段先成立學校健康促進委員會組織健康促進工作團隊。第二階段依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及執行計畫。選擇之策略為宣導、落實 85210 健康體位相關行為；活力運動班；SH150 計畫。

## 二、依據：

(一) 臺南市 106 學年度健康促進學校計畫。

(二) 本校 106 學年度校務會議通過。

## 三、背景說明：

大甲國小位於臺南市仁德區，奇美博物館附近，鄰近東區。學區內曾經歷人口外流的困境。近年學生人數趨漸穩定，回流。目前學校國小部 9 班，幼兒園 1 班，共計 183 名學生。教職員工共計 25 人。

學區內學生的主要照顧者多為勞工階級、雙薪家庭、單親及隔代教養。社經背景低落。對於健康生活型態，普遍認識不足。由於家庭功能發揮不夠完善，因此學生的學習及生活方式都需要多加的關切。

本校的教職員工，近幾年來，加入了許多年輕新血。除了有教學知識及技能外，更有滿腹的教學熱忱。教學團隊氣氛融洽，對於健康生活型態，都有所認識及了解。更願意將相關新知，融入於課程中，傳遞給學生。因此，透過各項的研習及共同備課的模式，提高學童對於健康生活型態的基本認知。

大甲國小除將健康促進體位相關知能融入課程活動之外，也積極發展多元社團及運動活動。學校目前有田徑、舞龍、樂樂棒球、國樂、兒童管樂等。透過多面向，不同策略的健康促進規劃，帶給大甲國小全體教職員工生全人的健康。

(一) 大甲國小 SWOT 分析

| S (優勢)                                                                                                                                                                                                                                | W (劣勢)                                                                                                                                                                                                 | 需求                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校有專業的護理師提供各項健康教學資源及諮詢管道。</li> <li>2. 各處室橫向及縱向聯繫溝通順暢，能達到問題解決的最大效益。</li> <li>3. 親師之間互動良好，學校與社區合作密切。能傳遞健康促進鄉資訊。</li> <li>4. 家長會與學校關係密切，並主動參與學校活動。</li> <li>5. 學校供應營養均衡午餐。</li> </ol>          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 外籍、單親與隔代教養家庭占學校相當比率，對於正確健康型態認知不足。</li> <li>2. 教師多數配合健康促進活動計畫推行，但由於小校人力相當有限，計畫推動上，常心有餘，而力不足。</li> <li>3. 學生家長成員以商、工居多，忙於生計，無暇陪伴孩子用餐，對於孩子的健康照顧較少關注。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增加弱勢兒童的資助。</li> <li>2. 能減少教師行政及活動工作，給予老師足夠的時間推動健康促進計畫。</li> <li>3. 持續加強親職教育及關懷訪視。</li> </ol>                                         |
| O (轉機)                                                                                                                                                                                                                                | T (威脅)                                                                                                                                                                                                 | 需求                                                                                                                                                                             |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強化行政對教學整合互動機制。</li> <li>2. 安排教師參加健康知能進修，俾期健康議題融入教學。</li> <li>3. 在校園環境中，增加正確健康知識的曝光率。利用境教，潛移默化學生。</li> <li>4. 利用親職教育或學校活動機會，將健康觀念與家長雙向溝通。</li> <li>5. 鄰近嘉南藥理大學，可提供大學生志工來提供健康體位活動。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長較偏重智育，對於其他領域較不重視。</li> <li>2. 舊式的教養觀念，較難以改變，學童在中低年級時，體位過重率偏高。</li> <li>4. 健康促計推動經費有限。</li> </ol>                                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 推動親職教育。申辦家庭教育中心相關活動計畫。</li> <li>2. 推廣多元教育，提升家長多關心孩子各方面的表現及發展。</li> <li>3. 親師溝通，孩子健康重要性。有健康的身體才有好的學習。</li> <li>4. 向各方爭取資源。</li> </ol> |

(二) 大甲國小 106 學年度健康體位議題推動分析表

| 推動議題 | 學生健康現況                                                                                              | 預期指標                                                                      | 執行策略                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康體位 | <p>依據學生健康資料分析結果105學年度上學期體位</p> <p>適中率：59.2%。</p> <p>過輕率：9.5%。</p> <p>過重率：14.5%</p> <p>超重率：16.8%</p> | <p>1. 106學年度下提高學童體位適中率3%。</p> <p>2. 過重率及超重率降低1%。</p> <p>3. 過輕率降低0.1%。</p> | <p>1. 正常化教學。健康及體育課提供多面相的健康知識。</p> <p>2. 每天晨光時間，推動晨跑運動。</p> <p>3. 每天課間活動，提供器材，讓學生走出戶外運動。</p> <p>4. 辦理不同運動及健康相關的課後社團。例如：舞龍隊，田徑隊，樂樂棒球等。提升學童運動興趣及提高學童運動習慣。</p> <p>5. 每學期規畫辦理賽等班際體育競賽，提升體適能。</p> <p>6. 與護理師及體育老師密切合作推動營養教育、定時運動以及正確健康生活型態。</p> <p>7. 舉辦健康活力班，教導學生健康正確的生活型態。</p> <p>8. 鼓勵每天紀錄自我健康生活型態達成率。</p> |

圖1.105學年度大甲國小健康體位

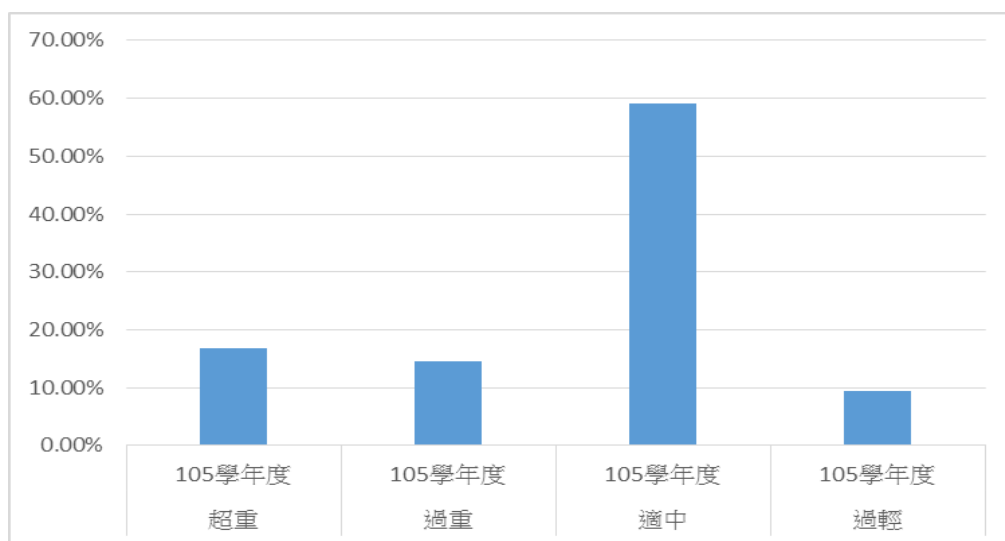
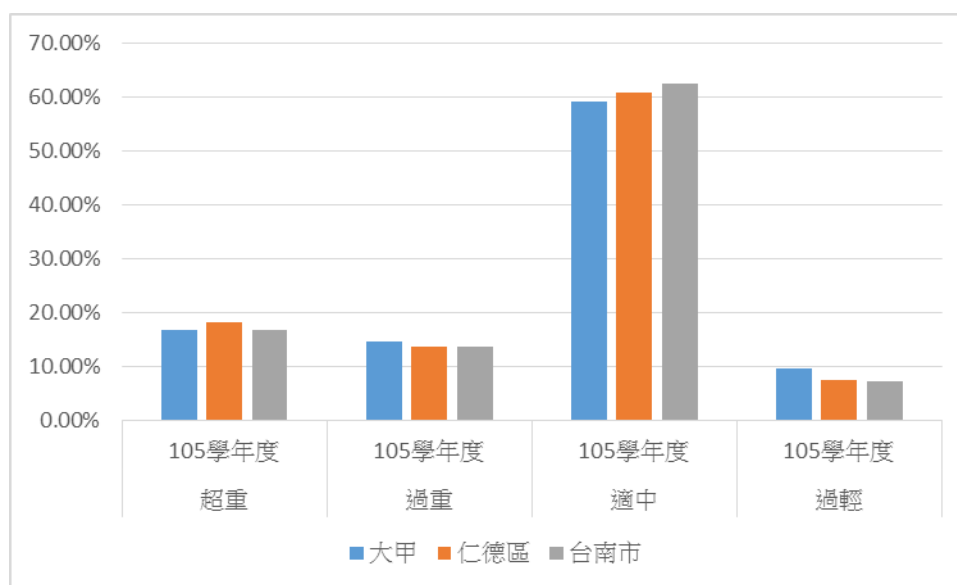


圖2.105學年度大甲國小體位與仁德區及台南市比較



### (三) 大甲國小 104、105、106 學年度健康體位的診斷分析

| 項目         | 學年度     | 大甲    | 仁德區    | 台南市    | 推動原因                                                      |
|------------|---------|-------|--------|--------|-----------------------------------------------------------|
| 超重<br>(肥胖) | 104 學年度 | 16.1% | 19.28% | 16.43% | 105 學年度過重及超重皆高於全市，為改變學生飲食生活習慣養成健康吃快樂動，需長期推動此議題，期望提升體位適中率。 |
|            | 105 學年度 | 16.8% | 18.12% | 16.73% |                                                           |
|            | 106 上學期 | 63.9% | 18.26% | 16.64% |                                                           |
| 過重         | 104 學年度 | 11.1% | 13.44% | 13.96% |                                                           |
|            | 105 學年度 | 14.5% | 13.56% | 13.76% |                                                           |
|            | 106 上學期 | 13.7% | 13.32% | 13.86% |                                                           |
| 適中         | 104 學年度 | 65.6% | 60.45% | 62.46% |                                                           |
|            | 105 學年度 | 59.2% | 60.82% | 62.51% |                                                           |
|            | 106 上學期 | 63.9% | 60.59% | 62.41% |                                                           |
| 過輕         | 104 學年度 | 7.2%  | 6.82%  | 7.15%  |                                                           |
|            | 105 學年度 | 9.5%  | 7.49%  | 7.15%  |                                                           |
|            | 106 上學期 | 7.7%  | 7.83%  | 7.58%  |                                                           |

表 1. 臺南市大甲國小 104、105、106 學年度健康體位的診斷分析

## 四、計畫目的：

- (一) 規劃明確及完善的執行指標，讓教職員工生以及家長重視健康議題。
- (二) 辦理實務研習，納入社區大學資源，完善健康體位之內涵及推動。
- (三) 彙集有效資源，共享健康促進成果，達成全面品質提昇。

(四) 提供的健康物理、社會環境，營造學校、社區、家庭健康成長空間。

(五) 建立全校性健康管理計畫，涵養師生運動習慣及健康飲食，提升健康體位。

## 五、實施目標

(一) 政策層面：帶領孩子多元發展、健康快樂、圓融品德，結合學校願景規劃。

1. 研定相關規定：組織學校健康促進委員會並召開會議，研討學校健康促進計畫，並依據計畫期程，提供人力物力，臻於更完善的健康環境。
2. 強化組織機能：藉由工作分配，專職負責，完善聯繫網絡，提升行政服務品質，結合社區資源，建立健康快樂的校園文化。

(二) 教育層面：運用課程教學及學校活動，使教職員工生各方面更健康。

1. 課程設計：由課程發展委員會進行統整規劃，將選定之健康議題融入相關課程，進行教學與學習評量。
2. 研習課程：辦理教職員工健康促進教學實務研習。
3. 活動推展：辦理各式健康活動，分析及記錄，提升教職員工健康知能與行為，強化親、師、生互動關係與家長及社區對健康議題的關注與努力。
4. 媒體傳播：借由學校各管道（網站、電子看板、海報文宣等）提升學校成員及家長的關心及參與。
5. 結合社區鄰近大學辦理促進健康活動宣導。

## 六、具體實施歷程與策略：

本計畫自 106 年 11 月開始執行，由學校衛生政策、健康教學與活動、結合社區關係方向思索，將健康體位融入學校衛生政策及教育教學，啟動規劃、執行。相關具體策略及實施歷程如下：

| 實施綱要      | 具體實施策略內容                 | 主辦單位 | 協辦單位 | 工作期程   |
|-----------|--------------------------|------|------|--------|
| 一、學校衛生政策  | 1. 召開健康體位輔導推廣計畫會議、擬定計畫   | 學務組  | 健康中心 | 106.11 |
|           | 2. 組織健康促進學校「健康體位」工作小組    |      |      |        |
|           | 3. 擬定健康飲食體位控制行動方案與工作時程表  |      |      |        |
| 二、健康教學與活動 | 1. 辦健康飲食-每日五蔬果及健康體位專題宣導  | 學務組  | 健康中心 | 106.12 |
|           | 2. 將健康體位議題融入教學活動，加強體適能活動 | 教務組  | 健康中心 | 106.12 |
|           | 3. 推動多元化運動社團，鼓學生多運動      | 學務組  | 健康中心 | 經常性    |
|           | 4. 鼓勵學生在校多喝白開水，少喝含糖飲料    | 學務組  | 健康中心 | 106.12 |
|           | 5. 課間時間，提供運動器材，鼓勵學生走出教室  | 學務組  | 全體教師 | 經常性    |

| 實施綱要   | 具體實施策略內容              | 主辦單位 | 協辦單位      | 工作期程  |
|--------|-----------------------|------|-----------|-------|
|        | 6. 每學期一次班際體育競賽        | 學務組  | 全體教師      | 每學期一次 |
|        | 7. 辦理活力健康運動班          | 學務組  | 教導處       | 107.3 |
| 三、社區關係 | 1. 結合嘉南藥理大學辦理健康促進宣導活動 | 學務組  | 嘉南藥理大學    | 107.3 |
|        | 2. 走入社區，進行健康促進知能推廣。   | 學務組  | 大甲、二行里理事會 | 107.3 |

(一) 策畫學校衛生政策：

1. 成立健康促進委員會：由校長擔任主任委員，兩處室主任擔任副主委，學務組長擔任組幹事，家長會長擔任首席顧問，與其他行政人員及學校護理師、教師及社區資源代表共同組成。



召開健康促進委員會



就健康促進議題提出策略及規劃討論

2. 透過本校健康促進委員會進行現況分級及調查，評估需求。
  - (1). 運用健康檢查系統決定本校體位問題、落點、決定目標、確定成效。

| 體位 | 本校 104 | 南市 104 | 是否有問題                                                            |
|----|--------|--------|------------------------------------------------------------------|
| 肥胖 | 16.1%  | 16.43% | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> |
| 過重 | 11.1%  | 13.96% | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> |
| 適中 | 65.6%  | 62.46% | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> |
| 過輕 | 7.2%   | 7.15%  | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> |

表 1.104 學年度體位的診斷：國小生體位分佈百分比

| 體位 | 本校 105 | 南市 105 | 是否有問題                                                            |
|----|--------|--------|------------------------------------------------------------------|
| 肥胖 | 16.8%  | 16.73% | 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 過重 | 14.5%  | 13.61% | 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 適中 | 59.2%  | 62.51% | 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 過輕 | 9.5%   | 7.15%  | 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |

表 2.105 學年度體位的診斷：國小生體位分佈百分比

| 體位 | 本校 106 | 南市 106 | 是否有問題                                                            |
|----|--------|--------|------------------------------------------------------------------|
| 肥胖 | 13.7%  | 16.64% | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> |
| 過重 | 14.5%  | 13.37% | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> |
| 適中 | 63.9%  | 62.41% | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> |
| 過輕 | 7.7%   | 7.58%  | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> |

表 3.106 學年度上學期體位的診斷：國小生體位分佈百分比

3. 配合健康體位議題決定實施目標及策略。學校承辦人（學務組長）了解大甲國小學生體位問題在於肥胖的孩童過多，而這類孩童運動機會並不少，後來發現該類學童對於健康飲食認知不足，對於含糖飲料及高熱量食物自制力不佳，經與校長及健康討論後，除了加強執行 SH150 計畫及“晨跑運動”之外，更舉辦健康活力運動班，讓學童認識健康飲食，並規律紀錄健康生活型態，希望透過此策略，減低學童肥胖程度，提升全校整體健康體位適中率。

## （二）健康教學與活動

### 1. 辦理健康飲食宣導講座



營養師說明垃圾食品與肥胖的關係



營養師讓學童認識 10 大垃圾食物



護理師於集會宣導時間進行食育宣導



護理師於集會宣導時間進行食育宣導

## 2. 將健康體位議題融入教學活動



班級佈置，讓學童認識健康飲食



健康教育課程介紹食物金字塔



搭配董氏基金會課程，融入教學



利用學習單讓學童認識早餐的重要



結合食農教育，推廣健康飲食



多吃蔬菜健康多



每學期的游泳課程是學生最期待的時候



開辦游泳課，提升學生運動動機

### 3. 辦理教師研習，增進教師健康促進實務知能



邀請臺南暑立醫院營養師來替教師進行營養教育知能增進



利用實務作業讓教師清楚知到食物的份量，便於對學生做正確的教學

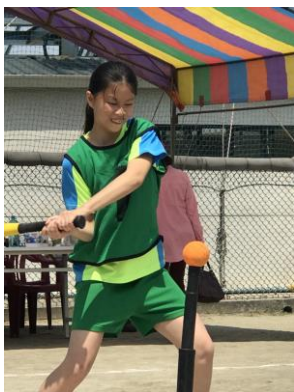
### 4. 推動多元化運動社團，提高學生運動興趣。



中低年級課後舞蹈班。



中低年級課後舞蹈班。



樂樂棒球隊參加台南市比賽



樂樂棒球隊參加台南市比賽



舞龍隊基本招式練習



舞龍隊基本招式練習



田徑隊馬克操練習



田徑隊衝刺練習

5. 鼓勵學生在校多喝白開水，少喝含糖飲料



校園設置多臺飲水機，方便學生飲用白開水。



校園設置多臺飲水機，方便學生飲用白開水。

6. 課間活動，提供運動相關器材，鼓勵學生多運動



學童利用課間活動打籃球



學童利用課間活動打羽毛球

7. 每學期一次體育競賽



中年級班際躲避球比賽



中年級班際躲避球比賽



高年級班際籃球比賽



高年級班際籃球比賽



低年級趣味籃球比賽



低年級趣味籃球比賽



高年級跳遠比賽



高年級跳遠比賽



中低年級樂樂棒球擲遠前暖身



中低年級樂樂棒球擲遠比賽

## 8. 每天晨跑運動



晨跑運動前暖身



班級列隊晨跑

## 9. 成立健康活力運動班，涵養學童健康生活型態的知識



校長替健康活力運動班始業式



強化學生 85210 健康生活型態觀念



藉由遊戲，讓學童認識健康五蔬果的重要性



健康活力運動班，每週定期量身高體重。



透過學習單書寫，評量學童認知成效



85210 紀錄表，培養孩子正確生活型態

## 10. 參與臺南市健康促進體位議題闖關活動



健康促進闖關活動



健康促進闖關活動

## (三) 學校環境物質環境

### 1. 設立運動與熱量消耗標示，以及健全學校遊樂設施

| 臺南市大甲國小 健康運動建議表   |       |       |        |        |        |
|-------------------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 活動量之熱量消耗表(單位：大卡)  |       |       |        |        |        |
| 運動項目              | 50 公斤 | 55 公斤 | 60 公斤  | 65 公斤  | 70 公斤  |
| 快走<br>(1公里/25分鐘)  | 65~88 | 72~96 | 78~105 | 85~114 | 91~123 |
| 快走<br>(1公里/10分鐘)  | 35~43 | 39~47 | 42~51  | 46~55  | 49~60  |
| 慢跑<br>(1公里/7.5分鐘) | 41~58 | 45~64 | 50~70  | 54~76  | 58~81  |

\* 85 公斤以上者請參閱

| 運動消耗熱量表        |           |
|----------------|-----------|
| 運動項目           | 大卡(公斤/分鐘) |
| 快走(約 5 公里/小時)  | 0.52-0.70 |
| 快走(約 6 公里/小時)  | 0.70-0.85 |
| 慢跑(約 8 公里/小時)  | 1.10-1.15 |
| 慢跑(約 12 公里/小時) | 1.80-2.20 |

臺南市大甲區大甲國民小學 健康運動建議表

編訂：黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃文卿、黃

設立操場運動強度及消耗熱量對照表



定期檢查遊樂設施安全度

#### (四) 社區關係

1. 結合里長辦公室辦理自行車騎乘活動，提升運動風氣。

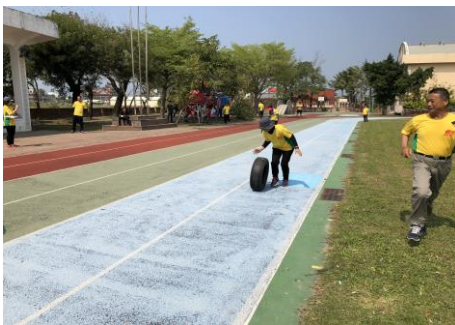


2. 參與社區廟宇活動，與社區人員共同進行健走運動



參與社區廟宇繞境活動，推廣健走運動      參與社區廟宇繞境活動，推廣健走運動

3. 辦理校慶暨社區運動會，納入社區民眾共同參與，促進運動風氣



社區民眾滾輪胎接力大賽



社區民眾躲避球接力大賽



社區民眾拔河大賽



社區民眾參賽合影

#### 4. 辦理親師座談，提供健康促進相關新知



護理師介紹健康飲食觀念



護理師宣導 85210 健康生活型態觀念



利用新生訓練進行健康促進闖關



利用新生訓練進行健康促進闖關

#### 5. 走入社區，推廣健康運動概念



搭配社區踏查，宣導運動概念



搭配社區踏查，宣導運動概念

## 七、計畫達成效益：

預期能建立學校健康促進的共識，改變學生飲食的觀念及培養學童規律的運動習慣，改善學生體位，增進學生體能，進而達到健康的生活方式。

### （一）學生方面：

1. 協助改善學生不良體位；與 105 學年度相比，106 學年度體位適中率提高 5.3%。
2. 協助改善學生體適能。106 學年度體適能合格率與 105 學年度相比提高 2.32%。
3. 培養了學生戶外運動的方式，下課時間待在教室的時間縮短。
4. 釐清了學生飲食不良觀念，學生開始注意自我的飲食內容，並實際展開行動，開始會選擇含糖料較低的飲料。

### （二）家長方面：

1. 家長教養觀念修正，並開始慢慢注意學童的飲食問題。
2. 家長願意多花些時間陪同學童進行相關運動行為。
3. 提供資源及管道協助學校辦理健康促進相關活動。

### （三）社區方面：

1. 居民樂意參與學校舉辦的健康促進相關各項活動。
2. 社區里長及社區發展協會樂意提供資訊及健康環境，增進健康行為的動機。
3. 提供資源協助學校辦理健康促進相關活動。

## 八、預定進度（以甘梯圖表示）

| 工作項目 \ 月次      | 第 1 月<br>107.11                                                                   | 第 2 月<br>107.12                                                                      | 第 3 月<br>107.1                                                                    | 第 4 月<br>107.2 | 第 5 月<br>107.3 | 第 5 月<br>107.4                                                                        | 第 5 月<br>107.5 |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. 組成健康體位工作團隊  |  |                                                                                      |                                                                                   |                |                |                                                                                       |                |
| 2. 進行現況分析及需求評估 |  |                                                                                      |                                                                                   |                |                |                                                                                       |                |
| 3. 決定目標及健康議題   |  |                                                                                      |                                                                                   |                |                |                                                                                       |                |
| 4. 擬定學校健康體位計畫  |                                                                                   |                                                                                      |  |                |                |                                                                                       |                |
| 5. 執行健康體位計畫前測  |                                                                                   |                                                                                      |  |                |                |                                                                                       |                |
| 6. 執行健康體位計畫    |                                                                                   |  |                                                                                   |                |                |                                                                                       |                |
| 7. 執行健康體位計畫後測  |                                                                                   |                                                                                      |                                                                                   |                |                |  |                |
| 8. 資料分析        |                                                                                   |                                                                                      |                                                                                   |                |                |  |                |
| 9. 報告撰寫        |                                                                                   |                                                                                      |                                                                                   |                |                |  |                |

## 九、人力配置：

| 計畫職稱 | 姓名    | 本校職稱  | 在本計畫之工作項目                            |
|------|-------|-------|--------------------------------------|
| 主任委員 | 呂志忠   | 校長    | 研擬並主持計畫                              |
| 副主委  | 鄭美華   | 教導主任  | 執行策劃及行政協調                            |
| 副主委  | 林忠宏   | 總務主任  | 經費審查核銷                               |
| 副主委  | 杜玉玲   | 會計主任  | 經費審查核銷                               |
| 總幹事  | 吳佳慧   | 學務組長  | 落實計畫協調執行，彙整報告撰寫                      |
| 副總幹事 | 廖婉茜   | 教務組長  | 協助課程規劃與執行                            |
| 首席顧問 | 王志耀   | 家長會長  | 協助推展，整合家長團人力及提供社會資源協助                |
| 顧問   | 許和興   | 大甲里里長 | 督導計畫執行，並協助行政協調                       |
| 顧問   | 吳忠慶   | 二行里里長 | 督導計畫執行，並協助行政協調                       |
| 委員   | 李偉禎   | 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，社區及學校資源之協調整合 |
| 委員   | 各班導師  | 各班導師  | 心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價              |
| 委員   | 志工團代表 | 志工團   | 協助推展，整合志工團人力及提供社會資源協助                |

## 拾、成效實證性數據

### 一、學生健康體位相關行為改善

#### (一)、全校學生體位比率比較

1. 106 學年度全校學生體位適中率均比仁德區、臺南市高出 1 %~2%)
2. 106 學年度學童體位適中率比 105 學年度體中率降低 4.7%
3. 106 學年度上學期學童超重率比 105 學年度降低 3.1%。
4. 106 學年度學童過輕率降低 1.7%。
5. 106 學年度五月本校健康體位數據與仁德區、臺南市及全國比較
  - 體位適中率較仁德區優 3.91%，較臺南市優 2.09%、較全國優 0.73%。
  - 體位過輕率較仁德區優 1.83%、較臺南市優 1.58%、較全國優 1.83%。
  - 體位過重率比仁德區多 1.48%、比臺南市多 1.43%、較全國高 2%。
  - 體位超重率較仁德區優 3.46%、較臺南市優 1.84%、較全國優 0.78%。

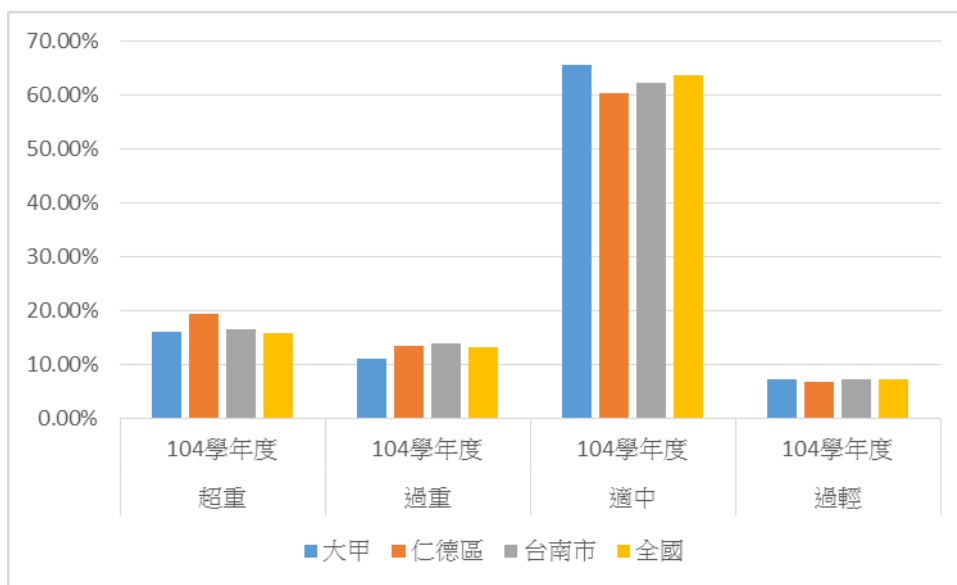


圖 1. 104 學年度大甲國小體位與仁德區、臺南市、全國比較

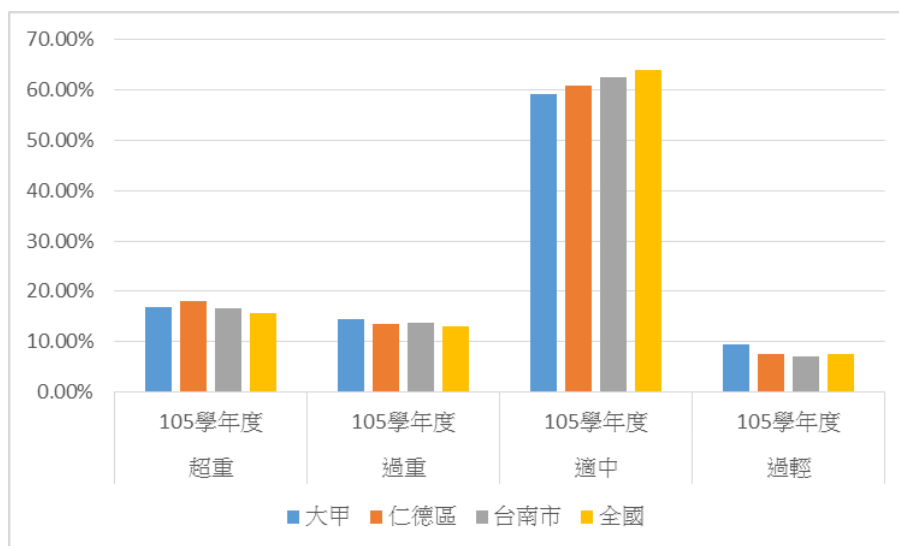


圖 2.105 學年度大甲國小體位與仁德區、臺南市、全國比較

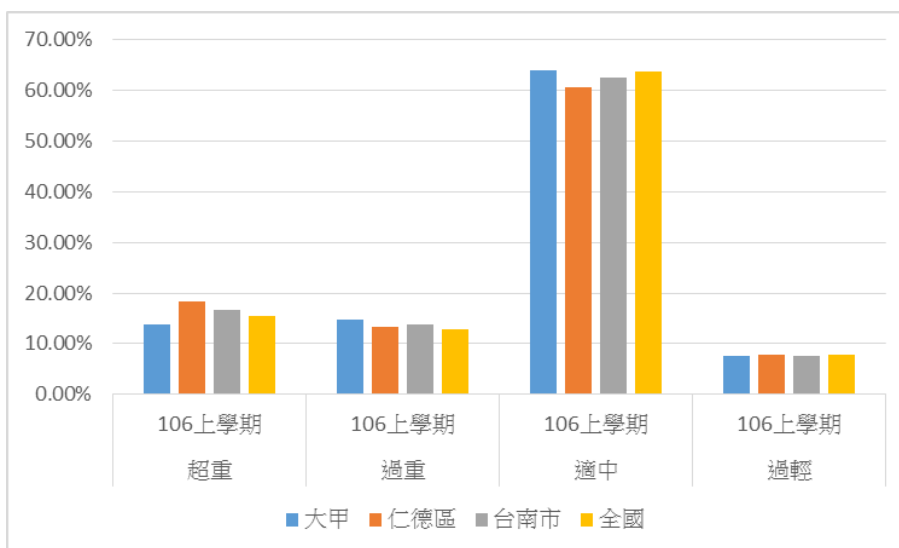


圖 3.106 學年度上學期大甲國小體位與仁德區、臺南市、全國比較

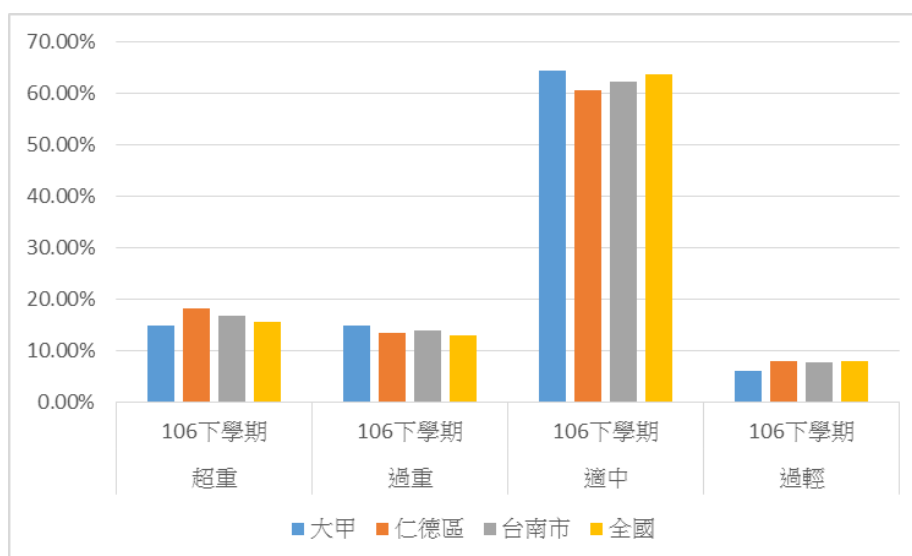


圖 4.106 學年度下學期（五月）大甲國小體位與仁德區、臺南市、全國比較

## 二、學生體適能狀況改善

### 大甲國小 105 學年度體適能合格率

| 105 學年度 市立大甲國小 體適能上傳數據 |                    |      |          |                  |        |
|------------------------|--------------------|------|----------|------------------|--------|
| 應上傳人數                  | 已上傳人數<br>(未列入統計人數) | 上傳率  | 完成四項檢測人數 | 通過「常模百分等級25以上」人數 | 通過率    |
| 78                     | 78(0)              | 100% | 78       | 41               | 52.56% |

### 大甲國小 106 學年度體適能合格率

| 學校級別        | 應上傳人數(修改) | 已上傳人數<br>(未列入統計人數) | 上傳率  | 完成四項檢測<br>人數 | 通過「常模百分等級<br>25以上」人數 | 通過率    |
|-------------|-----------|--------------------|------|--------------|----------------------|--------|
| 國小4~6<br>年級 | 82        | 82(0)              | 100% | 82           | 45                   | 54.88% |

## 拾壹、活動後反思

大甲國小的孩子個個都是頭好壯壯，每天到了學校最期待的就是下課時間，和同學一起在校園中跑跑跳跳，不論是打籃球、丟飛盤、跳繩…等都是大甲國小常見的風景。大甲國小為了讓孩子能有更完整的運動時間更將第二大節下課時間調整成半小時，讓孩子能享受運動的快感。

在被選中為健康促進種子學校後，開始著手分析校內學生體位資料，發現校內肥胖的比率實在是高得太多了，因此這次行動研究的目的就是把這個肥胖的比率降下來，。

大甲國小的孩子除了有充足的運動時間外，但，運動的類型、飲食的狀況是極需改善的。運動類型，中高年級除了躲避球、樂樂棒外，對於跑步是興趣缺缺，仔細了解後才知道孩子怕流汗而不願走出教室；飲食狀況上，早上外食的比例偏高，早上在班級的桌上幾乎可以看到一半以上的紅茶或奶茶，午餐使用上，肉食常常是完食，但蔬菜常常會剩下三分之一。

因此，透過本次的研究，將健康促進體位相關知能融入課程、並積極發展多元社團及體育活動，來改變孩子的生活習慣是這次進行行動研究中感受最深的一環了。例如在大甲的晨間時間，常能看到五六年級的孩子在跑操場進行自主練習，也能看到低年級在攀爬架上穿梭，回到教室後的他們是比沒運動時還要精神充沛；中午用餐上，因為聆聽過營養師的課程，孩子知道均衡飲食的重要，開始學著吃一口、吃一點、吃一些、到最後吃一匙，一天一天的進步，正是我們最大的收穫。

本次的研究結束後，看到孩子的體位趨於標準，也擁有正確的生活習慣，親師生一同邁向健康，令人興奮。

## 臺南市106學年度大甲國民小學健康體位實施計畫

壹、依據：臺南市大甲國民小學 106 學年度學校健康促進計畫。

貳、目的：

- 一、建立學生對體重控制之正確知識，培養正確體重控制之觀念與行為；  
以實踐健康之生活。
- 二、培養學生運動習慣，使其了解運動對健康體位及健康的重要。
- 三、降低體重過重學生比率，促使學生維持健康體位。

參、實施對象：BMI $\geq$ 20.9 三、四、五年級學生。

肆、實施期間：106 年 11 月 1 日起至 107 年 5 月 30 日止。

伍、實施內容：

- 一、每學期學生身高體重測量後，每位學生皆發給個人身高體重通知單，  
內含身高、體重數值及體位判讀。
- 二、實施 SH150 運動
  - (1) 每週星期一第二節下課跳健身操
  - (2) 每天上午 10 時 15 分至 10 時 30 分，實施體能活動跳健康操或操場快走 15 分鐘。
  - (3) 班級晨跑運動
- 五、體育組規劃，安排全校體適能監測，以了解學生體適能狀況。
- 六、由班級導師督促並鼓勵學生下課時間走出教室至室外運動。
- 七、學校營養午餐配合提供少油、低鹽、低糖飲食。
- 八、推動 85210 運動
  - (1) 每天睡足 8 小時
  - (2) 天天 5 蔬果
  - (3) 電(電視、電動、電腦、電話)少於 2
  - (4) 喝足白開水(1500c. c)
  - (5) 每日運動 30 分鐘
- 九、辦理健康體位相關宣導或健康飲食宣導。

陸、其他未盡事宜得依實際情形訂定或修改之。

柒、本實施計畫呈 校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

教導主任：

校長：

## 臺南市仁德區大甲國民小學SH150方案推動計畫

## 壹、依據：

- 一、教育部體育署103年6月5日臺教體署學(三)字第1030017103號函頒「SH150方案」。
- 二、臺南市103學年度所屬各級學校推動SH150方案實施計畫。

## 貳、目標

- 一、培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
- 二、增加學生身體活動時間，強化學生身心活力、健康與智慧之能力。
- 三、達成教育部逐年(至民國110年)提升學生規律運動習慣比例至90%及各級學校學生體適能中等比例達60%之目標。

## 參、實施對象：全校一至六年級學生

## 肆、推動期程：自103學年度第1學期起實施，每年經常辦理。

## 伍、推動策略

## 一、組織分工

|       | 職稱      | 工作職掌                         |
|-------|---------|------------------------------|
| 計畫主持人 | 呂志忠校長   | 研擬並主持計畫，督導推動SH150方案之各項事宜。    |
| 行政組   | 鄭美華主任   | 研究策畫、督導計畫執行，並行政協調與社區資源整合、聯繫。 |
|       | 吳佳慧組長   | 執行計畫與資料上傳                    |
|       | 王慈雅老師   | 協助執行計畫                       |
|       | 李偉禎護理師  | 協助執行計畫(身體健康及營養需求評估等)         |
| 教學組   | 蘇美珠老師   | 協助執行計畫                       |
|       | 黃惠琴老師   | 協助執行計畫                       |
|       | 徐榮隆老師   | 協助執行計畫                       |
|       | 蘇弘義家長會長 | 協助執行計畫                       |
| 支援組   | 社區民眾    | 擔任體育志工協助執行計畫                 |

臺南市仁德區大甲國小SH150方案活動內容

| 項次 | 時 間         | 活 動 內 容             | 地 點         |
|----|-------------|---------------------|-------------|
| 1  | 08:00—08:20 | 跑步活動(依班務狀況)         | 跑道          |
| 2  | 10:05—10:20 | 每週一健康操<br>(低、中、高年級) | 教室前走廊       |
|    |             | 每週四愛眼操<br>(低、中、高年級) | 教室前走廊       |
|    |             | 四、五、六年級舞龍           | 操場(靠弘揚樓)    |
|    |             | 教職員工競走或慢跑           | 操場跑道(5、6 道) |
| 3  | 10:20—10:30 | 休息、準備上課             |             |

1. SH150 方案，S 代表 Sports，H 代表 Health。明訂學生在校期間應安排學生在校，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。

2. 自第 4 週開始實施。請全校師生依照廣播指示作運動。

附錄三

大甲國小 106 學年度 健康體位 寒假學習單

~ 健康密碼 85210 ~

班級： 座號：

姓名：

親愛的家長及孩子們好，寒假時也不要忘了要注意身體健康喔！時時記錄自己的健康好習慣是否有持續。如果你有做到的話，請在空格中打勾喔~

| 項目<br>星期  | 8<br>睡滿<br>8 小時 | 5<br>天天<br>五蔬果 | 2<br>3C 產品<br>少於 2 小時 | 1<br>天天運動<br>30 分 | 0<br>喝足 1500CC<br>白開水 |
|-----------|-----------------|----------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|
| 星期一(1/29) |                 |                |                       |                   |                       |
| 星期二(1/30) |                 |                |                       |                   |                       |
| 星期三(1/31) |                 |                |                       |                   |                       |
| 星期四(2/1)  |                 |                |                       |                   |                       |
| 星期五(2/2)  |                 |                |                       |                   |                       |
| 星期六(2/3)  |                 |                |                       |                   |                       |
| 星期日(2/4)  |                 |                |                       |                   |                       |

完成紀錄後，請於 2/12(週一)返校日交回給班級導師唷！

# 南市仁德區大甲國民小學106學年度畢業班山林教育活動計畫

## ~~大甲囡仔勇腳行，大凍山來爬山嶺~~

日期：106/12/29(五)

地點：台南市大凍山

參與人員：六甲師生 28 人+行政 5 人+家長 4 人共 37 人

實施方式：登山挑戰

集合時間：早上六點四十

早餐：自理

榮譽布章：凡登頂成功者獲頒登頂獎狀一紙

下車地點：關仔嶺關嶺分校

車行時間：大約 80 分鐘

登山口：鹽粿山登山口

午餐：媽媽味道的愛心午餐

登山時間：上山約 150 分鐘下山約 120 分鐘

### 登山流程

6：40 到校集合並檢視裝備(發放飯糰、水、舒跑、巧克力)

6：50 由學校出發

8：00 仙草國小關嶺分校行前叮嚀及熱身

8：10 仙草國小關嶺分校起登(關嶺分校→仙祖廟→第一涼亭→第二涼亭→攻頂)

10：40 大凍山山頂拍登頂照及大合照

11：10 集合下山

13：10 返回仙草國小關嶺分校用餐休息

14：40 搭車返校

15：50 返校準備放學

\*\*\*\*\*

## 大甲孩子勇腳行 大凍山來爬山嶺

### 登山準備明細表

|   | 名稱     | 說明     | 備妥請打 V |    | 名稱     | 說明     | 備妥請打 V |
|---|--------|--------|--------|----|--------|--------|--------|
| 1 | 布鞋     | 檢視鞋底防滑 |        | 8  | 登山背包   |        |        |
| 2 | 厚襪子    |        |        | 9  | 自備糖果   |        |        |
| 3 | 運動長褲   |        |        | 10 | 自備餅乾點心 |        |        |
| 4 | 螢光色紀念衫 |        |        | 11 | 三角飯糰   | 登頂後享用  | 登山前領取  |
| 5 | 黃色長袖   |        |        | 12 | 巧克力    | 休息時享用  | 登山前領取  |
| 6 | 背心或外套  | 登頂後防寒  |        | 13 | 礦泉水    | 口渴小口飲用 | 登山前領取  |
| 7 | 手帕或毛巾  |        |        | 14 | 舒跑     | 口渴小口飲用 | 登山前領取  |

## 106 學年度健康促進學校—健康體位議題

大甲國小活力健康運動班課程表

親愛的家長您好：

擁有健康的身體，才有未來的快樂學習。為提高學生健康體位的適中率，大甲國小特地開設了活力健康運動班，讓大甲學童認識健康飲食及按時運動的重要性。期待透過這樣的活動，讓孩子養成健康的生活習慣和健全的身體。

上課時間：3/7-4/25 每週三 下午 12:30-3:00

參與人員：中、高年級學童 20 人

| 週次      | 上課內容                                                          | 備註 |
|---------|---------------------------------------------------------------|----|
| 1. 3/7  | 1. 始業式：說明活力健康運動班上課的目的及內容<br>2. 認識兒童健康體位守則<br>3. 活力動一動：大甲一起來運動 |    |
| 2. 3/14 | 1. 飲食教育：我們吃什麼？食物 VS 食品<br>2. 活力動一動：大甲一起來運動                    |    |
| 3. 3/21 | 1. 認識卡路里：健康不卡卡<br>2. 活力動一動：大甲一起來運動                            |    |
| 4. 3/28 | 1. 健康有份量：飲食份量大作戰<br>2. 活力動一動：大甲一起來運動                          |    |
| 5. 4/11 | 1. 一暝大一吋：睡眠的重要性<br>2. 活力動一動：大甲一起來運動                           |    |
| 6. 4/18 | 1. 我會記起來：生活作息紀錄賽<br>2. 活力動一動：大甲一起來運動                          |    |
| 7. 4/25 | 1. 結業式：健康運動我最行<br>2. 活力動一動：大甲一起來運動                            |    |

\*課程內容會以實際狀況稍做調整

回 條（請於 3/2 前交回給佳慧老師）

大甲國小活力健康運動班報名表

|         |                                                                                            |                                                            |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 班級：     | 姓名：                                                                                        | 同意參加 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> |
| 接送方式：   | <input type="checkbox"/> 家長接送 <input type="checkbox"/> 安親班接送 <input type="checkbox"/> 自行回家 |                                                            |
| 家長連絡方式： | 家長姓名：<br>家長電話：                                                                             |                                                            |

家長簽名：