

113年臺南市「健康校園」計畫

委託辦理計畫書

一、計畫緣起

依據 i 運動資訊平台「112年運動現況統計調查」指出本市過重/肥胖人口比例41.0%，其中13-17歲之青少年過重及肥胖的盛行率為25.2%。肥胖是由多種原因所造成，包含不均衡的飲食、缺乏運動、不正常的生活作息...等都可能造成不健康的體位，進而導致慢性病、心血管疾病、代謝症候群的潛在因子。112年運用設計思考模式針對不同求學階段的學生提出身體活動介入措施，發現「獎勵品」、「趣味活動」、「競賽」、「成立運動班」可提升學童運動的意願；除運動外，均衡飲食也是健康管理的一大部分，因此透過宣導、課程、講座，讓學童可以更熟知「我的餐盤」、全穀及未精製雜糧以及六大類食物，以提升學童的營養識能。另，因近年來新興菸品逐漸興起，二手菸及三手菸也充斥在校園周遭，為使學童免於暴露在菸、檳、酒等危險因子的環境，並認識菸、檳、酒等相關危害及資訊；且因近年來失智症成為熱門議題，也發現有年輕型的確診者，期盼藉由將失智症健康識能融入學童的成長過程中，透過向下紮根讓學童及早認識失智症，擬透過失智友善繪本及單張針對學童辦理失智友善講座。

113年辦理「健康校園」計畫係以學校為主體，透過各校特色發展多元策略，制定適宜的健康促進方案，辦理具創意、趣味的動態活動，以提升學童推動身體活動的頻率及提升相關健康議題的認知；營造本市學童健康的生活環境。

二、主辦單位：臺南市政府衛生局

三、計畫目標：

- (一)提升本市學童的規律運動率。
- (二)提升本市學童的營養認知。
- (三)提升本市學童對於菸、檳、酒相關認知。
- (四)提升學童對失智症的認知及友善態度。
- (五)預計結合至少10所國小、國中及高中推動健康促進方案。

四、預期效益：

- (一)學生平均運動習慣達每周至少3天、累積至少150分鐘。
- (二)學生平均健康識能(含營養、健康體位)的認知後測正確率達80%

(三)學生對於菸、檳、酒相關認知後測正確率達80%。

(四)學生對於失智症的認知率達80%。

五、辦理方式：

(一) 委託辦理工作說明：

1. 依據健康促進學校的原則及各校特色發展多元策略，提出學童身體活動策略，於體育課之外的時間，每周累積至少150分鐘。
2. 規劃並舉辦以年級為單位的班際體育競賽活動至少一場。
3. 提升師生健康識能，如辦理營養講座聘請營養師授課、辦理菸檳酒講座、舉辦趣味闖關活動並將相關議題納入...等。
4. 提升師生對於失智症的認知，如辦理失智友善故事課程(課程師資需完成本局失智友善故事媽媽培訓課程，講師申請請洽承辦人林小姐06-2679751#255)。
5. 其他介入措施，如身心障礙、體位過重或肥胖的學童提出之活動策略。

(二) 委託辦理項目如下：

委託辦理項目	前測 問卷	後測 問卷	備註
提升學童規律運動率(於體育課之外的時間，每週累積至少150分鐘)	-	<input type="radio"/>	需填寫身體活動(運動行為)改變問卷
規劃並舉辦以年級為單位的班際體育競賽活動	-	-	至少辦理一場
辦理營養、健康體位講座	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	至少辦理一場，需填寫講座前後測問卷，營養、健康體位認知後測正確率達80%
辦理菸檳酒講座	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	至少辦理一場(對象分為學生、教職員工)需填寫講座前後測問卷，認知後測正確率達80%
失智友善故事課程及講座	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	至少辦理一場，需填寫課程前測問卷、意願書/課程後測及滿意度問卷(分國小、國中以上版)，對於失智症的認知後測正確率達80%
其他介入措施	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	其他介入活動策略

(三) 收件至113年3月22日(星期五)止，須將計畫書送達本局，公開徵求學校辦理本計畫，並經專家遴選10家學校辦理本計畫，委託金額依全校學生人數區間變動：

全校學生人數	委託金額上限
500人以下	40,000元
501人~1200人	50,000元
1201人以上	60,000元

*對應上限金額以內得依預計推動情形自行下修編列，若有退款情形將列來年合作評分參考。

六、 審查方式

(一) 暫訂於113年03月29日(星期五)於本局東興辦公室2樓圓桌會議室辦理計畫審查會，各投件單位至本局東興辦公室報告，議程表如下，經專家依投件計畫書及報告審查。

(二) 議程：(暫定)

時間	課程	主講單位/負責人
08:20-08:30	報到	
08:30-08:40	長官致詞	
8:40-11:40	各學校計畫報告	各學校計畫負責人代表
11:40-12:30	專家委員建議及講評&綜合討論	
12:30-	賦歸	

(三) 評審標準：計畫分數達75分(含)以上，擇優取10至學校委託，評審項目及配分如下：

評審項目	配分
預期成果是否有益學生健康體位的推動	20
計畫內容是否具創意，可否達成預期目標及成果	20
計畫之實施方法及內容步驟具體、可行	20
計畫之工作時程及人力配置適當，分工明確，並已配合計畫預期目標，訂定各項具體、明確之指標	20
經費編列之合理性	20
總計	100

七、 成果報告

(一) 預定於5月中辦理期中報告

1. 議程表(暫定)：

時間	課程	主講單位/負責人
09:40-10:00	報到	
10:00-10:10	長官致詞	
10:10-10:20	期中報告	申請單位1
10:20-10:30		申請單位2
10:30-10:40		申請單位3
10:40-10:50		申請單位4
10:50-11:00		申請單位5
11:00-11:20	計畫討論	外聘委員(待聘)、許麗璧股長、曾維莉 技士、各申請單位
11:20-11:30	期中報告	申請單位6
11:30-11:40		申請單位7
11:40-11:50		申請單位8
11:50-12:00		申請單位9
12:00-12:10		申請單位10
12:10-12:30	綜合討論	外聘委員(待聘)、許麗璧股長、曾維莉 技士、各申請單位
12:30-	賦歸	

2. 預定於113年8月14日(星期三)前繳交期末成果書面報告

八、 計畫須知：

(一) 委託對象：本市轄區內各公立、私立、市立高中(含)以下學校

(二) 委託經費應專款專用，並依下列原則統籌規劃。

(三) 計畫期程：自核定日起至8月14日止。

九、 計畫申請：

(一) 申請單位需於113年3月22日(星期五)前將計畫書送達本局(730 臺南市
新營區東興路163號 國民健康科 曾維莉收)，各申請資料收件後恕不退
還。

(二) 計畫撰寫：

1. 計畫書內容應包括現況、目標、策略與方法、執行進度、評價方式、預期成果、經費概算等紙本資料一式4份及 word 電子檔1份，格式如附件一。
2. 計畫書統一左側裝訂，以 A4 大小直式橫書，並標示頁碼及雙面印刷。

(三) 經費核撥

1. 委辦經費以新臺幣6萬元為上限。
2. 付款方式：經本局核定並簽約完成後一次撥付。

(四) 成果報告格式及繳交期限：

1. 期中口頭報告：預訂於113年5月至衛生局進行進度報告(日期另行公告)。
2. 期末書面報告：**113年8月14日**（星期三）前函送本局修正後期末成果報告(附件二)一式 2 份及 Word 電子檔1份，核銷資料(附件三) 黏貼勿裝訂成冊，於左上角使用迴紋針或長尾夾固定。
3. 核銷資料(格式如附件三)：黏貼勿裝訂成冊，於左上角使用迴紋針或長尾夾固定，並於：113年8月14日（星期三）前繳交。
4. 本計畫之各目標執行成果自計畫執行起始日開始計算，請申請單位依此標準填報執行成果。
5. 本計畫經費需視年度預算經議會審查結果辦理，若經費遭刪除，本局得終止本計畫；若經費遭刪減，則以預算經法定程序審查通過之金額為準；若經費遭凍結無法如期動支，本局將延遲辦理支付。
6. 計畫經費之動支、編列注意事項：
 - (1)本委辦經費專款專用，經費概算表內各支用項目需與委辦計畫內容相關，並自計畫執行起始日始得動支，需依照委託機關核定內容辦理。計畫如有變更或因故無法執行者，應敘明理由、檢具相關事證，於113年7月31日前來函本局，經本局同意後始得變更，且一次為限。
 - (2)委辦計畫核定之業務費(用途別科目)，應在核定範圍支用，倘有挪用情形，於113年7月31日前來函本局申請變更。如違反前述規定者，其挪用金額，應予以減列。

(3)支用經費有需列計所得部分，核銷時請檢附已列計所得之佐證資料。

(4)為強化民眾對菸品健康福利捐(簡稱菸捐)使用之認知，請於提供民眾相關服務、措施、活動所製作單據、單張、文宣品或傳播媒體等，務必註明「衛生福利部國民健康署」及「經費來自菸捐」、「使用菸捐挹注經費」等經費來源字樣及「廣告」與「臺南市政府衛生局關心您」。

(5)審核計畫時，各項經費支給標準應依本府相關規定辦理；核銷沖轉時需檢附各項經費支用明細表，俾利查對。

(6)請確實依本局核定計畫及經費概算表執行，如有新增支用項目，需事先報請同意後再行辦理否則該項經費不得核銷；另各項目經費不得相互挪用，除於規定期限內函報本局同意修正外，執行剩餘數一律繳回。

(7)為避免紅利累積，本計畫相關經費不得以信用卡、紅利卡等支付。

(8)計畫編列經費應以經費編列表所條列項目為主，如編列為「其他」，則視計畫內容予以編列或刪除。

(五) 注意事項：

1. 通過本計畫之單位，如遭檢舉或查核發現不符合計畫需求或有偽造文書等情事，經查屬實，即中止本委辦計畫並將經費全數繳回。
2. 該計畫經費不得挪用至其他計畫或非該計畫所使用。
3. 如有問題請聯絡本局承辦人曾小姐 (06)635-7716轉263。

(六) 附件

1. 附件一、計畫書撰寫格式
2. 附件二、成果報告撰寫格式
3. 附件三、核銷資料
4. 附件四、身體活動（運動行為）改變問卷／統計表、問卷建檔格式
(excel 檔)
5. 附件五、健康識能講座-1(營養、健康體位)問卷／統計表、問卷建
檔格式(excel 檔)
6. 附件六、健康識能講座-2(菸、檳、酒) 問卷／統計表、問卷建檔格
式(excel 檔)
7. 附件七、失智友善社區講座(問卷前測、後測、失智友善天使意願
書、滿意度)
8. 附件八、問卷建檔格式(excel 檔)

附件一

臺南市政府衛生局委託辦理

113年「健康校園」推動計畫

申請單位: ○○縣市○○○○○○(例: ○○學校)

註：本計畫書限用中文書寫

【本計畫經費由衛生福利部國民健康署運用菸品健康福利捐支應】

壹、行單位基本資料

1. 機關團體名稱：	
2. 統一編號：	
3. 登記地址：	
4. 立案字號及日期：	(政府機關構免填)
5. 金融機構名稱及帳號：	
6. 組織宗旨或任務：	(政府機關構免填)
7. 負責人姓名：	
8. 主要推動者姓名：	(至多三名)
9. 聯絡人姓名：	
10. 連絡電話：	
11. 傳真：	
12. 電子信箱 (E-mail)：	

貳、計畫背景 (前言)

請條列出可達成之量化目標，建議從「環境改變」及「行為改變」分別提出：

- 一、 環境改變
- 二、 行為改變

參、實施策略與方式：(請依健康促進學校原則及六大範疇作為核心指標提出策略，內容需包含規劃委託辦理項目：提升學童規律運動率、體育競賽活動、營養與健康體位講座、菸檳酒講座、失智友善故事課程及講座等，及其他介入措施如身心障礙、體位過重或肥胖的學童提出之活動策略)

肆、課程表/議程表

伍、預期成果 (需含質性與量性)

- 1. 委託辦理項目參與人數
- 2. 委託辦理項目評價成效

陸、預定工作內容與進度（以甘特圖呈現）

執行進度						
工作內容	3月	4月	5月	6月	7月	8月

柒、經費編列表

項目	單價(1)	數量(2)	單位	小計 (3)=(1)*(2)	說明
文具紙張					
印刷費					
材料費					
宣導品					
講師鐘點費					
一般事務費					
其他					經計畫審查如與計畫不符則刪除該筆 經費編列
總計		元			

※配合款金額（主、協辦單位自籌或民間捐助等）: _____元

承辦單位

會計單位

單位首長

附件二

臺南市政府衛生局委託辦理113年「健康校園」推動計畫

成果報告

申請單位：○○縣市 ○○○○○○○(例：○○國小)

註：本計畫書限用中文書寫

【本計畫經費由衛生福利部國民健康署運用菸品健康福利捐支應】

壹、 執行單位基本資料：

1. 機關團體名稱：	
2. 統一編號：	
3. 登記地址：	
4. 立案字號及日期：	(政府機關構免填)
5. 金融機構名稱及帳號：	
6. 組織宗旨或任務：	(政府機關構免填)
7. 負責人姓名：	
8. 主要推動者姓名：	(至多三名)
9. 聯絡人姓名：	
10. 連絡電話：	
11. 傳真：	
12. 電子信箱 (E-mail)：	
13. 全校教職員人數：	學生人數：

貳、 成果摘要

參、 計畫期程

肆、 執行策略及方法

伍、 執行成果

- 一、 照片及說明至少8張
- 二、 附件四-2：身體活動（運動行為）改變統計表(並另提供問卷建檔格式 EXCEL 檔)
- 三、 附件五-2：健康識能講座-1(營養、健康體位) 統計表(問卷前後測分析，並另提供問卷建檔格式 EXCEL 檔)
- 四、 附件六-2：健康識能講座-2(菸、檳、酒) 統計表(問卷前後測分析，並另提供問卷建檔格式 EXCEL 檔)
- 五、 附件八：失智友善社區講座統計表(問卷前後測分析，並另提供問卷建檔格式 EXCEL 檔)

陸、 評價

- 柒、 檢討與建議（如何再改善或可延續之優點，請至少寫一項）
- 捌、 經費核銷明細表

項次	經費項目	數量／單位	核銷金額	理由及說明（備註）
1	文具紙張			
2	印刷費			
3	材料費			
4	宣導品			
5	講師鐘點費			
6	一般事務費			
⋮				
總計				

承辦單位

會計單位

單位首長

臺南市政府衛生局委託辦理

113年「健康校園」推動計畫

申請單位：○○縣市 ○○○○○○○○（例：○○學校）

內容：

（一） 經費核銷明細表

（二） 憑證範本

- 若有既定憑證格式，可使用該單位憑證格式
- 印領清冊範本，屆時請浮貼於憑證用紙上。

○○學校113年「健康校園」推動計畫
經費核銷明細表

項次	經費項目	支出用途	核銷金額	備註
1	文具紙張			
2	印刷費			
3	材料費			
4	宣導品			
5	講師鐘點費			
6	一般事務費			
7	其他			
合計				

承辦單位

會計單位

單位首長

〈憑證格式供參考〉

○○學校		
採購（費用動支）申請單暨黏貼憑證用紙		
金額	用途說明	
經（承）辦人	出納（會計）	單位首長

-----憑-----證-----粘-----貼-----線-----

採購

採購單位	○○學校		購買日期	113年00月00日
採購品名	數量	單位	金額	
			單價	總額
合計				

承辦單位

會計單位

單位首長

○○學校辦理113年「健康校園」推動計畫講師鐘點費印領清冊

姓 名	戶籍地址 (需包含鄰里)	任職 單位	日期	內容	金額	是否需收補 充保費(V/X)	個人扣 繳保費	實際支領金額	簽名或蓋章
			節數						
總計									
由國民健康署運用菸捐經費支應									

已列計所得（會計核章）

○○校園辦理113年「健康校園」推動計畫
課程材料管理清冊

品名：

單價： 元

數量：總計 個

活動名稱：

活動地點：

編號	領用日期	領用者姓名	領用數量
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
⋮			

合計領用數量： 剩餘數量： (由 保管)

表格不足請自行增列。

○○校園辦理113年「健康校園」推動計畫
宣導品/課程材料印領清冊

品名：

單價：_____元 (單價100元(含)以上需續填此表)

數量：總計_____個

活動名稱：

編號	領用者姓名	身份證字號	戶籍地址

由國民健康署運用菸捐經費支應

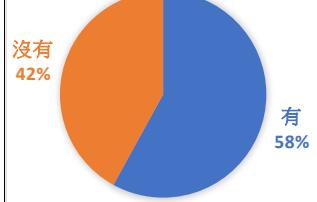
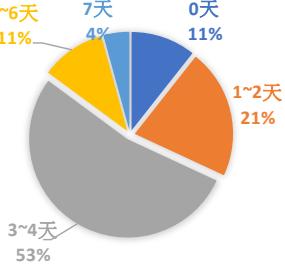
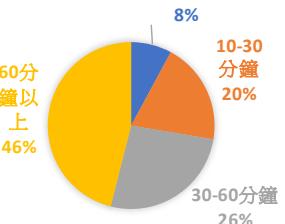
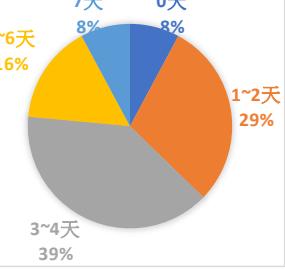
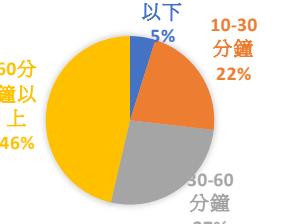
已列計所得(會計核章)

表格不足請自行增列。

身體活動（運動行為）改變問卷

項目	題目	結果
1	回想過去一整年，除了體育課之外有額外的運動時間嗎？	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
2	過去一整年每周運動的天數	_____天
3	過去一整年每天運動多久時間？	_____分鐘
以下為近期(1個月內)行為調查		
項目	題目	結果
4	每週運動的天數？	_____天
5	每天運動多久時間？	_____分鐘
6	喜歡運動嗎？	<input type="checkbox"/> 喜歡(請跳過第9題) <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 不喜歡(請跳過第8題)
7	喜歡/感興趣的運動項目?(可複選)	<input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 跳舞 其他: _____
8	喜歡運動的原因? (可複選)	<input type="checkbox"/> 可以跟同學一起玩 <input type="checkbox"/> 可以拿到獎勵品 <input type="checkbox"/> 可以紓壓、放鬆 <input type="checkbox"/> 運動很快樂 其他: _____
9	不喜歡運動的原因? (可複選)	<input type="checkbox"/> 會喘、很累 <input type="checkbox"/> 不知道做什麼運動 <input type="checkbox"/> 運動很無聊 <input type="checkbox"/> 沒有時間 其他: _____
10	運動帶給你的好處？	<input type="checkbox"/> 變得更健康 <input type="checkbox"/> 體態改變 <input type="checkbox"/> 和同儕感情變好 其他: _____

*身體活動（運動行為）改變問卷統計結果以圖表呈現，如下表範例

身體活動（運動行為）改變統計表													
項目	題目	回覆答案	統計結果										
1	回想過去一整年，除了體育課之外有額外的運動時間嗎？	有 / 沒有	 <table border="1"> <tr> <td>沒有</td> <td>42%</td> </tr> <tr> <td>有</td> <td>58%</td> </tr> </table>	沒有	42%	有	58%						
沒有	42%												
有	58%												
2	過去一整年每周運動的天數？	0天 1~2天 3~4天 5~6天 7天	 <table border="1"> <tr> <td>7天</td> <td>4%</td> </tr> <tr> <td>0天</td> <td>11%</td> </tr> <tr> <td>1~2天</td> <td>21%</td> </tr> <tr> <td>3~4天</td> <td>53%</td> </tr> <tr> <td>5~6天</td> <td>11%</td> </tr> </table>	7天	4%	0天	11%	1~2天	21%	3~4天	53%	5~6天	11%
7天	4%												
0天	11%												
1~2天	21%												
3~4天	53%												
5~6天	11%												
3	過去一整年每天運動多久時間	10分鐘以下 10-30分鐘 30-60分鐘 60分鐘以上	 <table border="1"> <tr> <td>60分鐘以上</td> <td>46%</td> </tr> <tr> <td>30-60分鐘</td> <td>26%</td> </tr> <tr> <td>10-30分鐘</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>10分鐘以下</td> <td>8%</td> </tr> </table>	60分鐘以上	46%	30-60分鐘	26%	10-30分鐘	20%	10分鐘以下	8%		
60分鐘以上	46%												
30-60分鐘	26%												
10-30分鐘	20%												
10分鐘以下	8%												
4	每週運動的天數？	0天 1~2天 3~4天 5~6天 7天	 <table border="1"> <tr> <td>7天</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>0天</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>1~2天</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>3~4天</td> <td>39%</td> </tr> <tr> <td>5~6天</td> <td>16%</td> </tr> </table>	7天	8%	0天	8%	1~2天	29%	3~4天	39%	5~6天	16%
7天	8%												
0天	8%												
1~2天	29%												
3~4天	39%												
5~6天	16%												
5	每天運動多久時間？	10分鐘以下 10-30分鐘 30-60分鐘 60分鐘以上	 <table border="1"> <tr> <td>60分鐘以上</td> <td>46%</td> </tr> <tr> <td>30-60分鐘</td> <td>27%</td> </tr> <tr> <td>10-30分鐘</td> <td>22%</td> </tr> <tr> <td>10分鐘以下</td> <td>5%</td> </tr> </table>	60分鐘以上	46%	30-60分鐘	27%	10-30分鐘	22%	10分鐘以下	5%		
60分鐘以上	46%												
30-60分鐘	27%												
10-30分鐘	22%												
10分鐘以下	5%												

6	喜歡運動嗎?	喜歡 還好 不喜歡	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Category</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>喜歡</td> <td>68%</td> </tr> <tr> <td>還好</td> <td>27%</td> </tr> <tr> <td>不喜歡</td> <td>5%</td> </tr> </tbody> </table>	Category	Percentage	喜歡	68%	還好	27%	不喜歡	5%						
Category	Percentage																
喜歡	68%																
還好	27%																
不喜歡	5%																
7	喜歡/感興趣的運動項目?(可複選)	跑步 跳繩 騎腳踏車 游泳 打球 跳舞 其他	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Sport</th> <th>Count</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>跑步</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>跳繩</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>打球</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>游泳</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>跳舞</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>	Sport	Count	跑步	30	跳繩	12	打球	10	游泳	9	跳舞	8	其他	6
Sport	Count																
跑步	30																
跳繩	12																
打球	10																
游泳	9																
跳舞	8																
其他	6																
8	喜歡運動的原因? (可複選)	可以跟同學一起玩 可以拿到獎勵品 可以紓壓、放鬆 運動很快樂 其他	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Reason</th> <th>Count</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>運動很快樂</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td>可以紓壓、放鬆</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>可以跟同學一起玩</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>可以拿到獎勵品</td> <td>12</td> </tr> </tbody> </table>	Reason	Count	運動很快樂	32	可以紓壓、放鬆	20	可以跟同學一起玩	15	可以拿到獎勵品	12				
Reason	Count																
運動很快樂	32																
可以紓壓、放鬆	20																
可以跟同學一起玩	15																
可以拿到獎勵品	12																
9	不喜歡運動的原因? (可複選)	會喘、很累 不知道做什麼運動 運動很無聊 沒有時間 其他	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Reason</th> <th>Count</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>會喘、很累</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>沒有時間</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>運動很無聊</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>不知道做什麼運動</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>	Reason	Count	會喘、很累	28	沒有時間	18	運動很無聊	11	不知道做什麼運動	9				
Reason	Count																
會喘、很累	28																
沒有時間	18																
運動很無聊	11																
不知道做什麼運動	9																
10	運動帶給你的好處?	變得更健康 體態改變 和同儕感情變好 其他	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Benefit</th> <th>Count</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>變得更健康</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>體態改變</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>和同儕感情變好</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table>	Benefit	Count	變得更健康	30	體態改變	15	和同儕感情變好	12	其他	8				
Benefit	Count																
變得更健康	30																
體態改變	15																
和同儕感情變好	12																
其他	8																

*身體活動（運動行為）改變問卷輸入建檔格式

基本資料填寫

附件四		基本資料			
編號	學校	姓名	性別	問卷填寫日期	
1	健康國小	曾健康	男	2024/6/30	
2	健康國小	陳美麗	女	2024/6/30	

問卷建檔

1	2	3	4	5	6	7-1	7-2	7-3	7-4	7-5	7-6	7-7	7-8
回想過去一整年，除了體育課之外有額外的運動時間嗎？	過去一整年每周運動的天數	過去一整年每次累積運動多久時間？	近期(1個月內) 每週運動的天數？	近期(1個月內) 每次累積運動多久時間？	*近期(1個月內)喜歡運動嗎？	近期(1個月內)喜歡/感興趣的運動項目？(可複選)							
沒有	1-2天	10-30分鐘	3-4天	30-60分鐘	喜歡	跳繩	跑步	其他					
沒有	1-2天	10分鐘以下	3-4天	30-60分鐘	不喜歡	跳舞							

7-8	8-1	8-2	8-3	8-4	8-5	8-6	9-1	9-2	9-3	9-4	9-5	9-6
近期(1個月內)喜歡運動的原因？(可複選)	近期(1個月內)不喜歡運動的原因？(可複選)	近期(1個月內)不喜歡運動的原因？(可複選)	近期(1個月內)不喜歡運動的原因？(可複選)	近期(1個月內)不喜歡運動的原因？(可複選)	近期(1個月內)不喜歡運動的原因？(可複選)	近期(1個月內)不喜歡運動的原因？(可複選)						
吊單槓	以跟同學一起可以舒壓、放鬆						會喘、很累	其他				流汗很熱不舒服

10-1	10-2	10-3	10-4	10-5
近期(1個月內)運動帶給你的好處？(可複選)	近期(1個月內)運動帶給你的好處？(可複選)	近期(1個月內)運動帶給你的好處？(可複選)	近期(1個月內)運動帶給你的好處？(可複選)	近期(1個月內)運動帶給你的好處？(可複選)
體能改變	和同儕感情變好	其他	學到新的技能	

健康識能講座問卷-1(營養、健康體位)

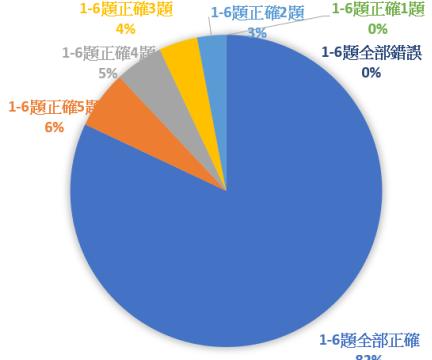
年級：_____年_____班

姓名：_____

前測後測性別：男 女

()	1. 每天早晚幾杯奶?(一杯240c. c.)			
	(1)0.5杯	(2)1杯	(3)3杯	(4)我不知道
()	2. 每餐水果要吃多少?			
	(1)拳頭大	(2)半個拳頭	(3)很大	(4)我不知道
()	3. 每餐豆魚蛋肉要吃多少?			
	(1)一拳頭	(2)一掌心	(3)一大塊	(4)我不知道
()	4. 每餐堅果種子要吃多少?			
	(1)一碗	(2)一瓢	(3)一茶匙	(4)我不知道
()	5. 每餐飯要吃多少?			
	(1)跟肉一樣多	(2)跟菜一樣多	(3)一拳頭	(4)我不知道
()	6. 每餐菜要吃多少?			
	(1)比水果多一點	(2)二拳頭	(3)一拳頭	(4)我不知道
()	7. 全穀及未精製雜糧有哪些?			
	(1)餅乾	(2)白吐司	(3)糙米	(4)我不知道
()	8. 每餐全穀雜糧類中要多少比例是未精製的?			
	(1)1/2	(2)1/3	(3)1/4	(4)我不知道
()	9. 未精製全穀雜糧類比精製全穀雜糧類營養?			
	(1)對	(2)不對	(3)一樣好	(4)我不知道
()	10. 以下那一項可以用來評估自己的體位是否符合健康標準?			
	(1)體重	(2)身體質量指數 (BMI)	(3)身材體型	(4)食量大小
()	11. 要如何維持健康體位?			
	(1)規律運動	(2)規律作息	(3)均衡飲食	(4)以上皆是
()	12. 下列何者為健康的生活型態?			
	(1)每天吃油炸食物	(2)時常喝含糖飲料	(3)大多時間沉迷於3C 產品	(4)多吃蔬果多運動

健康識能講座-1—統計表

健康識能講座前後測-營養、健康體位														
項目	結果統計													
1-6題全部正確	%	共_____人												
1-6題正確5題	%	共_____人												
1-6題正確4題	%	共_____人												
1-6題正確3題	%	共_____人												
1-6題正確2題	%	共_____人												
1-6題正確1題	%	共_____人												
1-6題全部錯誤	%	共_____人												
圖表範例供參考														
 <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>1-6題全部正確</td> <td>82%</td> </tr> <tr> <td>1-6題正確2題</td> <td>6%</td> </tr> <tr> <td>1-6題正確1題</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>1-6題正確4題</td> <td>4%</td> </tr> <tr> <td>1-6題正確5題</td> <td>0%</td> </tr> </table>			1-6題全部正確	82%	1-6題正確2題	6%	1-6題正確1題	0%	1-6題正確4題	4%	1-6題正確5題	0%		
1-6題全部正確	82%													
1-6題正確2題	6%													
1-6題正確1題	0%													
1-6題正確4題	4%													
1-6題正確5題	0%													
7-9題全部正確	%	共_____人												
7-9題正確2題	%	共_____人												
7-9題正確1題	%	共_____人												
7-9題全部錯誤	%	共_____人												
10-12題全部正確	%	共_____人												
10-12題正確2題	%	共_____人												
10-12題正確1題	%	共_____人												
10-12題全部錯誤	%	共_____人												
圖表範例供參考														
 <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>7-9題全部正確</td> <td>82%</td> </tr> <tr> <td>7-9題正確2題</td> <td>6%</td> </tr> <tr> <td>7-9題正確1題</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>7-9題全部錯誤</td> <td>4%</td> </tr> <tr> <td>10-12題全部正確</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>10-12題正確1題</td> <td>0%</td> </tr> </table>			7-9題全部正確	82%	7-9題正確2題	6%	7-9題正確1題	5%	7-9題全部錯誤	4%	10-12題全部正確	0%	10-12題正確1題	0%
7-9題全部正確	82%													
7-9題正確2題	6%													
7-9題正確1題	5%													
7-9題全部錯誤	4%													
10-12題全部正確	0%													
10-12題正確1題	0%													

*健康識能講座問卷-1(營養、健康體位)輸入建檔格式

基本資料填寫

附件五	基本資料				
編號	學校	年級	姓名	性別	問卷填寫日期
1	健康國小		曾健康	男	2024/6/30
2	健康國小		陳美璽	女	2024/6/30

問卷建檔

前測												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
每天早晚 幾杯奶 (一 杯240c.c.)	每餐水果 要吃多少	每餐豆魚 蛋白要吃 多少	每餐堅果 種子要吃 多少	每餐飯要 吃多少	每餐菜要 吃多少	全穀及未 精製雜糧 有哪些	每餐全穀 雜糧類中 要多少比 例是未精 製的	未精製全 穀雜糧類 比精製全 穀雜糧類 營養	以下那一 項可以用 來評估自 己的體位 是否符合 健康標準	要如何維 持健康體 位	列何者為 健康的生 活型態	

1-6題解答：212321

7-12題解答：321244

後測												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
每天早晚 幾杯奶 (一 杯240c.c.)	每餐水果 要吃多少	每餐豆魚 蛋白要吃 多少	每餐堅果 種子要吃 多少	每餐飯要 吃多少	每餐菜要 吃多少	全穀及未 精製雜糧 有哪些	每餐全穀 雜糧類中 要多少比 例是未精 製的	未精製全 穀雜糧類 比精製全 穀雜糧類 營養	以下那一 項可以用 來評估自 己的體位 是否符合 健康標準	要如何維 持健康體 位	列何者為 健康的生 活型態	

健康識能講座問卷-2(菸、檳、酒)

前測

後測

姓名：_____

性別：1. 男 2. 女

學校：國小 國中 高中

班級：_____ 年 _____ 班

()1. 如何降低罹患口腔癌的風險?

(1) 不抽菸。(2) 不喝酒。(3) 不吃檳榔。(4) 以上皆是。

()2. 請問衛生單位有提供哪些幫助戒菸的服務?

(1) 合約戒菸門診 (2) 免費戒菸專線轉介(0800-636363) (3) 辦理戒菸班
(4) 以上皆是 (5) 我不知道

()3. 有關菸品危害，下列敘述何者錯誤?

(1) 在有人吸過菸的房間活動也會有害健康
(2) 尼古丁會上癮並造成身體傷害
(3) 吸菸產生的一氧化碳不會對人體產生危害

()4. 飲酒會對青少年健康產生的危害，下列何者敘述有誤?

(1) 妨礙腦部發育。
(2) 記憶力專注力下降。
(3) 刺激血液循環，加速細胞活化。
(4) 生殖系統病變。
(5) 影響睡眠、肥胖。

()5. 電子煙相關危害，下列何者敘述有誤?

(1) 含尼古丁的電子煙具成癮性，使用可能出現過量或中毒問題。
(2) 電子煙不產生焦油，是幫助戒菸的選擇。
(3) 使用電子煙具爆炸危險性。
(4) 電子煙曾被驗出含大麻、安非他命等毒品成分。
(5) 電子煙可能含有一級致癌物甲醛。

()6. 檳榔會造成健康危害，下列何者敘述有誤?

(1) 造成牙周病。
(2) 造成口腔黏膜下纖維化。
(3) 檳榔只要不包白灰、紅灰等材料，檳榔子不會致癌

()7. 下列何處為禁菸場所?

(1) 高中職以下校園 (2) 公園綠地 (3) 行政公告的無菸騎樓 (4) 車站
(5) 以上皆是

()8. 下列何者敘述何者正確?

(1) 「禁菸場所」入口處未張貼禁菸標示，罰1萬到5萬元罰鍰。

(2) 於「禁菸場所」吸電子煙，處2千到1萬元罰鍰。

(3) 以上皆是。

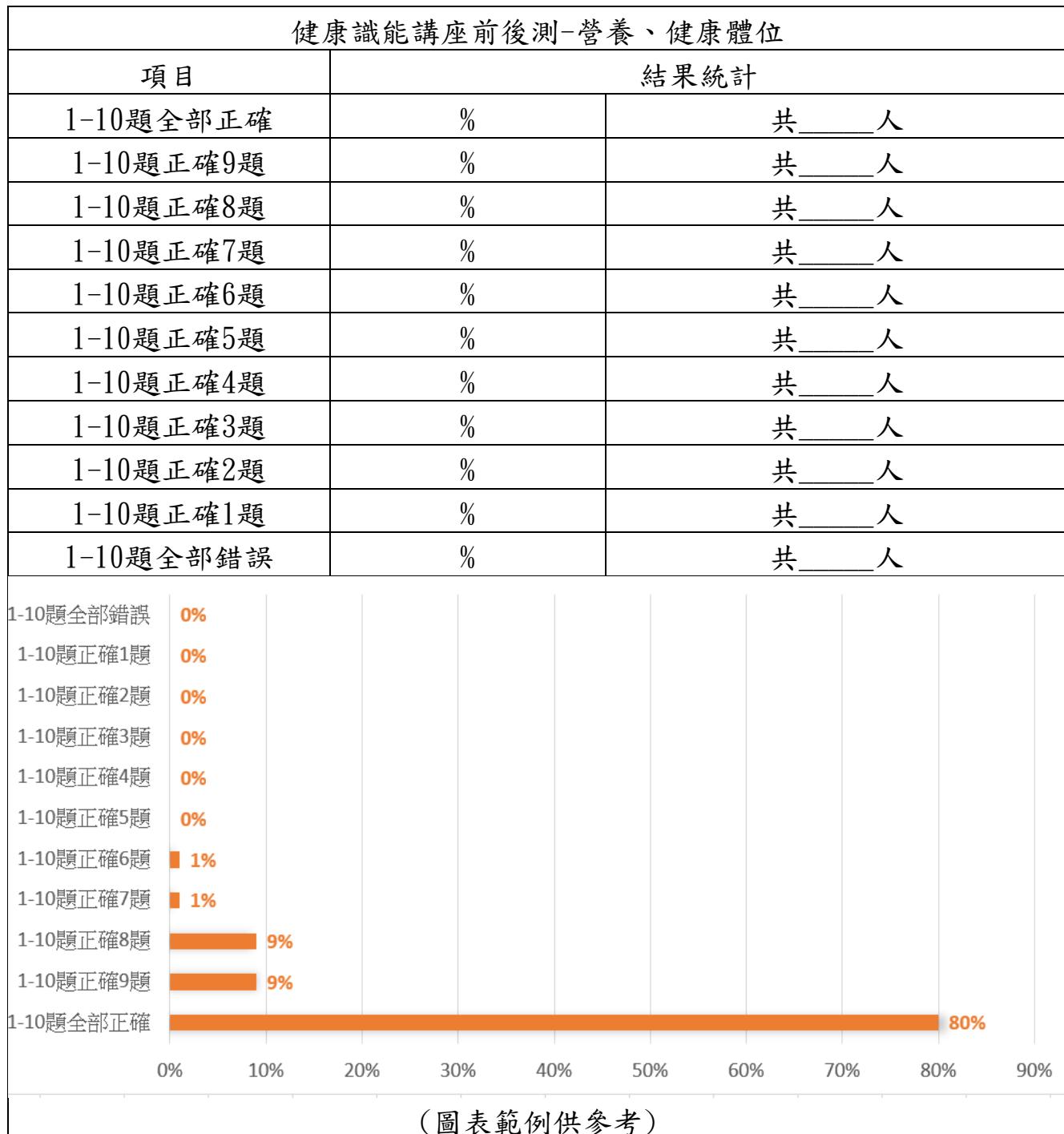
(4) 我不知道。

()9. 臺南市110年6月1日起「連鎖超商及咖啡店騎樓」全面禁菸，請問下列何者為本次公告禁菸場所？

(1) 統一超商(7-ELEVEN)。(2) 全家便利商店(FamilyMart)。(3) OK 便利商店。(4) 美廉社。(5) 萊爾富。(6) cama 咖啡。(7) 星巴克。(8) 85 度C。(9) 露易莎咖啡。(10) 多那之咖啡。(11) 以上皆是。(12) 我不知道。

()10. 販賣、交付或供應酒或檳榔予兒童及少年者，處多少罰鍰？

(1) 1萬至10萬。(2) 1萬至5萬。(3) 2千至1萬。(4) 我不知道。



*健康識能講座問卷-2(菸、檳、酒)輸入建檔

基本資料填寫

附件六		基本資料			
編號	學校	年級	姓名	性別	問卷填寫日期
1	健康國小		曾健康	男	2024/6/30
2	健康國小		陳美麗	女	2024/6/30

問卷建檔

解答: (4)(4)(3)(3)(2)(3)(5)(3)(11)(1)

前測									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
如何降低罹患口腔癌的風險	訪問衛生單位有提供哪些幫助戒菸的服務	有關菸品危害，下列敘述何者錯誤	飲酒會對青少年健康產生的危害，下列何者敘述有誤	電子煙相關危害，下列何者敘述有誤	檳榔會造成健康危害，下列何者敘述有誤	下列何處為禁菸場所	下列何者敘述何者正確	臺南市110年6月1日起「連鎖超商及咖啡店騎樓」全面禁菸，請問下列何者為本次公告禁菸場所	販賣、交付或供應酒或檳榔予兒童及少年者，處多少罰鍰

後測									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
如何降低罹患口腔癌的風險	訪問衛生單位有提供哪些幫助戒菸的服務	有關菸品危害，下列敘述何者錯誤	飲酒會對青少年健康產生的危害，下列何者敘述有誤	電子煙相關危害，下列何者敘述有誤	檳榔會造成健康危害，下列何者敘述有誤	下列何處為禁菸場所	下列何者敘述何者正確	臺南市110年6月1日起「連鎖超商及咖啡店騎樓」全面禁菸，請問下列何者為本次公告禁菸場所	販賣、交付或供應酒或檳榔予兒童及少年者，處多少罰鍰

113 年「失智友善社區」講座-課程前測驗(國小版)

一、基本資料：

姓名：_____，課程日期：____月____日，講師：_____

二、問題測驗：

(一) () 人老了會失智是很正常的事，所以不需要就醫，只需要預防走失。

1.對。 2.錯。

(二) () 預防失智症下列何者正確？

1.多吃銀杏、維他命。 2.多看電視增加知識。
3.少出門避免受傷。 4.維持理彙身體重。

(三) () 有關失智症的十大警訊下列何者不正確？

1.記憶力減退到影響生活。
2.情緒和個性改變。
3.東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力，甚至懷疑被偷。
4.對於熟悉的事務還是可以做的很好。

(四) () 請問下列哪些不屬於失智症的社會資源？

1.重大傷病卡。
2.身心障礙手冊。
3.愛心手鍊。
4.長照專線 1966。
5.至警察局(分局)捺指紋。
6.老年年金。

(五) () 當遇見疑似失智症者時，下列何者不正確？

1.看：發現有無異狀。
2.看：觀察有無偷東西。
3.問：關心需求。
4.留：適當協助。
5.撥：打 110 警察局或聯絡當地里長。

113 年「失智友善社區」講座

-意願書、課程後測及滿意度(國小版)

一、加入「失智友善守護天使」意願書

(姓名)小朋友願意擔任失智友善守護天使，遇到有困難的阿公阿嬤可以主動幫忙，依「看、問、留、撥」步驟協助走失的阿公阿嬤回家：

- 看：發現異狀 茫然無助、重複行為
- 問：關心需求 從何處來？往哪裡去？
- 留：適當協助 提供茶水 絶不強留
- 撥：110 當地警察局

● 簽署個人資料：(全部必填)

- 失智友善社區課程：月日，講師姓名
- 性别：男 女 3.年齡：≤10 歲 11-20 歲
- 學校行政區：臺南市

見證人(衛生所填写)：(簽章)

簽署日期：中華民國 113 年 月 日

二、課程滿意度調查：

請以「V」方式回答下列題目	5 非常 滿意	4 滿意	3 普通	2 不滿意	1 非常 不滿意
	非常 滿意	同意	普通	不 同意	非常 不滿意
6. 我對此課程整體滿意度					
7. 我對老師的上課方式					
8. 我對老師的上課內容					
請以「V」方式回答下列題目	5 非常 滿意	4 同意	3 普通	2 不 同意	1 非常 不滿意
	非常 滿意	同意	普通	不 同意	非常 不滿意
9. 課程可以讓我瞭解失智症					
10. 上完課後我能友善失智者及家屬					
其他意見或建議：					

背面有題目

三、問題測驗：

(一) () 人老了會失智是很正常的事，所以不需要就医，只需要预防走失。

1.對。 2.錯。

(二) () 預防失智症下列何者正確？

1.多吃銀杏、維他命。 2.多看電視增加知識。

3.少出門避免受傷。 4.維持理想想身體重。

(三) () 有關失智症的十大警訊下列何者不正確？

1.記憶力減退到影響生活。

2.情緒和個性改變。

3.東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力，甚至懷疑被偷。

4.對於熟悉的事務還是可以做的很好。

(四) () 請問下列哪些不屬於失智症的社會資源？

1.重大傷病卡。

2.身心障礙手冊。

3.愛心手鍊。

4.長照專線 1966。

5.至警察局(分局)捺指紋。

6.老年年金。

(五) () 當遇見疑似失智症者時，下列何者不正確？

1.看：發現有異狀。

2.看：觀察有無偷東西。

3.問：關心需求。

4.留：適當協助。

5.撥：打 110 警察局或聯絡當地里長。

113年「失智友善社區」講座

-課程前測(國中以上版)

一、基本資料：

姓名：_____，課程日期：____月____日，講師：

二、問題測驗：

(一) () 人老了會失智是很正常的，所以不需要就醫，只需要預防走失。

1. 對。 2. 錯。

(二) () 預防失智症下列何者正確？

1. 多吃銀杏、維他命。 2. 多看電視增加知識。
3. 少出門避免受傷。 4. 維持理想體重。

(三) () 有關失智症的十大警訊下列何者不正確？

1. 記憶力減退到影響生活。
2. 情緒和個性改變。
3. 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力，甚至懷疑被偷。
4. 對於熟悉的事務還是可以做的很好。

(四) () 請問下列哪些不屬於失智症的社會資源？

1. 重大傷病卡。
2. 身心障礙手冊。
3. 愛心手鍊。
4. 長照專線1966。
5. 至警察局(分局)按捺指紋。
6. 老年年金。

(五) () 當遇見疑似失智症者時，下列何者不正確？

1. 看：發現有無異狀。
2. 看：觀察有無偷東西。
3. 問：關心需求。
4. 留：適當協助。
5. 撥：打110警察局或聯絡當地里長。

113年「失智友善社區」講座

-意願書、課程後測及滿意度(國中以上版)

一、加入「失智友善守護天使」意願書

_____ (姓名)願意擔任失智友善守護天使，遇到有困難的阿公阿嬤可以主動幫忙，依「看、問、留、撥」步驟協助走失的阿公阿嬤回家：

1看：發現異狀 茫然無助、重複行為

2問：關心需求 從何處來？往哪裡去？

3留：適當協助 提供茶水 絶不強留

4撥：110 當地警察局

● 簽署人資料：(全部必填)

1. 失智友善社區課程： 月 日，講師姓名

2. 性別：男 女 3. 年齡：11-20歲 21-30歲

4. 學校行政區：臺南市 _____ 區

見證人(衛生所填寫)： (簽章)

簽署日期：中華民國113年 月 日

二、課程滿意度調查：

請以「V」方式回答下列題目	5 非常滿意	4 滿意	3 普通	2 不滿意	1 非常不滿意
1. 我對此課程整體滿意度					
2. 我對老師的上課方式					
3. 我對老師的上課內容					
請以「V」方式回答下列題目	5 非常同意	4 同意	3 普通	2 不同意	1 非常不同意
4. 課程可以讓我瞭解失智症					
5. 上完課後我能友善失智者及家屬					

其他意見或建議：

背面有題目

三、問題測驗：

(一) () 人老了會失智是很正常的，所以不需要就醫，只需要預防走失。
1. 對。 2. 錯。

(二) () 預防失智症下列何者正確？
1. 多吃銀杏、維他命。 2. 多看電視增加知識。
3. 少出門避免受傷。 4. 維持理想體重。

(三) () 有關失智症的十大警訊下列何者不正確？
1. 記憶力減退到影響生活。
2. 情緒和個性改變。
3. 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力，甚至懷疑被偷。
4. 對於熟悉的事務還是可以做的很好。

(四) () 請問下列哪些不屬於失智症的社會資源？
1. 重大傷病卡。
2. 身心障礙手冊。
3. 愛心手鍊。
4. 長照專線1966。
5. 至警察局(分局)按捺指紋。
6. 老年年金。

(五) () 當遇見疑似失智症者時，下列何者不正確？
1. 看：發現有無異狀。
2. 看：觀察有無偷東西。
3. 問：關心需求。
4. 留：適當協助。
5. 撥：打110警察局或聯絡當地里長。

失智友善天使資料填寫

失智友善天使資料									
附件八	辦理單位	姓名	性別	年齡	居住/生活行政區	學習	課程日期	課程講師	
1	健康學校	曾健康	男	≤10歲	新營區	實體	2024/3/14		
2		女		≤10歲		實體	2024/3/14		

課程問卷前後測填寫(答案：24462)

課程前測：					課程後測：				
1.人老了會失智是很正常的，所以不需要就醫，只需要預防走失。	2.預防失智症下列何者正確？	3.有關失智症的十大警訊下列何者不正確？	4.請問下列哪些不屬於失智症的社會資源？	5.當遇見疑似失智症者時，下列何者不正確？	1.人老了會失智是很正常的，所以不需要就醫，只需要預防走失。	2.預防失智症下列何者正確？	3.有關失智症的十大警訊下列何者不正確？	4.請問下列哪些不屬於失智症的社會資源？	5.當遇見疑似失智症者時，下列何者不正確？
2	4	4	6	2	2	4	4	6	2

實體課程問卷滿意度填寫

滿意度：5非常滿意/同意，4滿意/同意，3普通，2不滿意/不同意，1非常不滿意/非常不同意					
1.我對此課程整體滿意度	2.我對老師的上課方式	3.我對老師的上課內容	4.課程可以讓我瞭解失智症	5.上完課後我能友善失智者及家屬	6.其他意見或建議：
5	5	5	5	5	