

## 【附件1】

# 臺南市111學年度玉豐國民小學健康促進主推議題成效說明

壹、主推議題：健康體位

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、主推原因：

國人對食物的選擇逐漸趨向精緻化，三高二低(高糖、高油、高鹽、低鈣、低纖維)的飲食習慣，使得台灣地區兒童肥胖的盛行率亦逐年上升。

本校學生體位不良比率達33.66%，過輕0.99%，過重10.89%，肥胖21.78%，學校向來重視學生在校營養午餐及體能活動，但學生之肥胖體位健康改善情形卻未見起色，推論其可能原因與學生在家飲食、生活作息有密切相關，所以學校擬與家長溝通，請家長特別留意小孩在家時間是否多吃少動，造成飲食不均衡。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 學童喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水，上學時便是一杯含糖飲料。
2. 校園周邊商店林立，零食飲料取得方便。
3. 家庭習慣外食，飲食精緻化，導致體位不良率較高。
4. 學童有吃零食習慣，肚子餓時習慣吃餅乾填飽肚子。

(二)現況分析

本校108-110學年度的學生，均被肥胖問題所困擾，如下表1。研究指出，多數學童肥胖原因為久坐而產生靜態生活、高熱量飲食與食物不均衡所引起。應透過「健康飲食」、「身體活動」及「充足睡眠」3要素，讓孩子擁有健康體位。

表1：108-110學年度體位狀況統計表

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	0.99	66.34	10.89	21.78
109	0.95	64.77	9.52	24.76
108	0	62.6	8.1	29.3

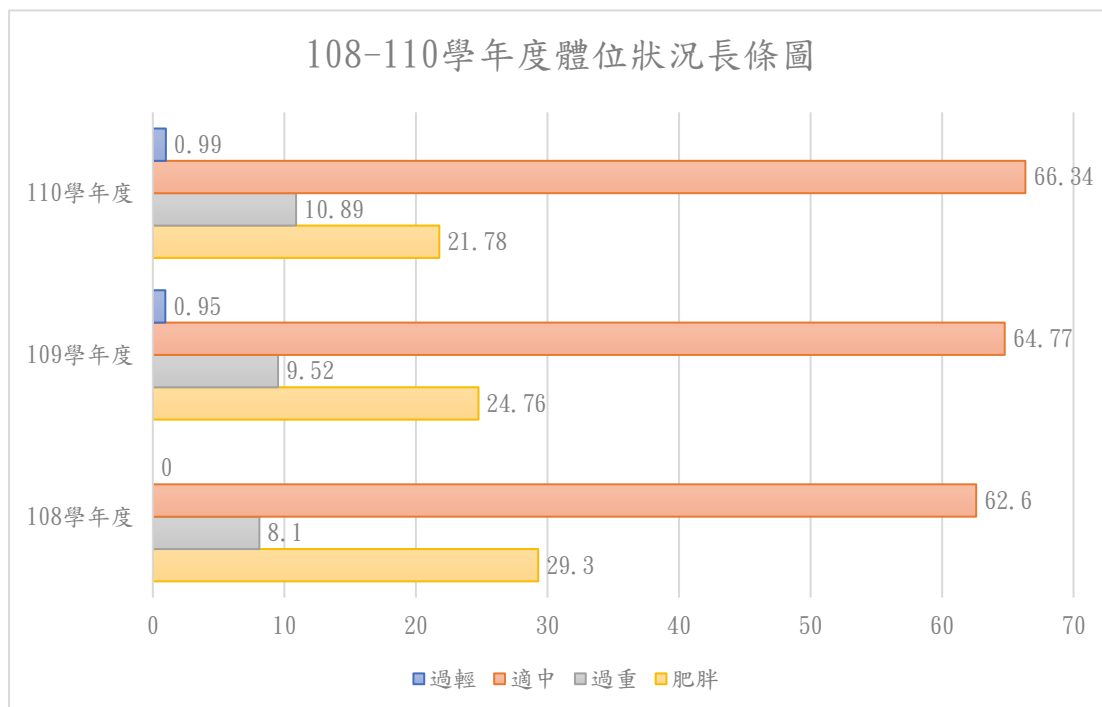


圖1：108-110學年度體位狀況長條圖

參、實施過程：

計劃項目	工作重點	參與人員
一、訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 籌組健康促進學校計劃推行小組</li> <li>2. 制定健康促進相關實施計劃並納入學校行事曆</li> <li>3. 將健康議題納入各領域課程規劃</li> </ol>	校長 各處室
二、健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期能確實執行全校學生進行「大跑步」活動，並配合教育部執行「SH150」</li> </ol>	教導處

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 每年辦理學生體適能檢測並上傳教育部</li> <li>3. 辦理宣導活動將健康促進議題納入宣導題綱中</li> <li>4. 每月「餐前五分鐘」飲食教育</li> <li>5. 辦理班際體育對抗賽</li> </ol>	
三、健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強監督營養午餐的供應</li> <li>2. 辦理健康飲食講座，請營養師入校進行宣導</li> <li>3. 體位檢查，並將檢查結果通知家長，異常者能輔導就醫矯治</li> <li>4. 各班體位屬過重及肥胖者，給予統計、追蹤及分析</li> <li>5. 辦理多元體育社團</li> <li>6. 結合董氏基金會，積極推動健康吃快樂動的食育宣導</li> <li>7. 教室測光</li> </ol>	<p>教導處 健康中心</p>
四、學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設置健康促進學校網站</li> <li>2. 推動玉豐國小健康護照</li> <li>3. 健康中心提供設備服務學生</li> <li>4. 校園中各出入口設置禁菸標誌</li> <li>5. 落實遊戲設施設備及運動設施管理</li> <li>6. 透過班級導師與家長之聯繫提高學生健檢矯治率</li> </ol>	<p>教導處 健康中心</p>

五、學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 開放學校運動，提供社區民眾運動環境。</li> <li>2. 辦理教師健康與體育知能研習</li> <li>3. 透過學校網站，向家長宣導各項健康資料</li> <li>4. 舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計劃」內涵</li> </ol>	教導處
六、社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請衛生所或鄰近診所入校辦理講座</li> <li>2. 積極參與校際體育競賽</li> <li>3. 結合社區資源辦理宣導活動</li> </ol>	教導處 總務處

預定進度：

	111 年 8月	111 年 9月	111 年 10 月	111 年 11 月	111 年 12 月	112 年 1月	112 年 2月	112 年 3月	112 年 4月	112 年 5月	112 年 6月	112 年 7月
組成健康促進工作團隊	█											
現況分析及需求評估	█											
擬定學校健康促進計畫	█											
編製教材及教學媒體			█									
建立健康網站與維護			█									

成效評量前測													
執行健康促進計畫													
成效評價後測													
資料分析並撰寫成果報告													

#### 肆、成效：

- 一、藉由朝會宣導、健康體適能與飲食教育、健康吃快樂動等多元方式來促進學童在體重控制認知、態度、自我效能和行為上的改善。110學年度健促網路問卷之施測填率高達100%。
- 二、學校的營養午餐來自於白河國中中央廚房，午餐執行秘書每學期與其討論、調整菜色、選用臺南在地食材、用料均衡、少油鹽，努力兼顧健康與美味。
- 三、110學年度與111學年度之學生體位判讀，如下表2。

表2：110-111學年度體位判讀統計表

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	0.99	66.34	10.89	21.78
111	5.83	65.05	9.71	19.42

由表2數據可知，肥胖與過重的比率皆有所下降，但體重過輕的比率有所上升，學校會再從根本上的食育著手，除了對學生加強宣導喝水多運動之外，營養均衡的重要性亦

是一大關鍵！

伍、分析改進：

1. 擬定實施計畫。
2. 進行健康檢查：測量全校學生之身高、體重，藉以進行學生體位判讀結果，以了解學生體位不良情形。
3. 篩選身體質量指數 BMI 過重之學童，每兩週監測一次身高、體重、BMI。
4. 針對體重過輕、過重、超重之學生發放家長通知單。
5. 確認特定學生進行個案管理模式：
  - (1) 協助學生建立正確的飲食習慣及規律的身體活動。
  - (2) 藉由自我契約的擬定及增強策略的執行，增加學生自我控制的能力。
  - (3) 指導學生注重日常飲食情況，並結合學生家長改善學生飲食生活習慣。
  - (4) 體位過輕學生則探討原因並強化均衡飲食觀念。
  - (5) 輔導學生體重控制後仍要持之以恆，適當運動、均衡飲食；實踐健康生活，促進身體健康。
  - (6) 針對體重過重者經家長同意下參加體重控制班。
7. 開辦多元體育社團。
8. 每月定期宣導營養教育。
9. 每學期調整午餐廚房菜色、食材用料健康均衡、少油鹽。
10. 結合社區、申請民間單位資源辦理健康體位相關活動與講座。

陸、成果照片：

一、學校衛生政策



說明：籌組健康促進學校計劃推行小組



說明：校長於始業式進行友善校園週宣導



說明：健康體位宣導



說明：將健康議題納入學校行事曆，於校慶進行宣導

## 二、健康教學與活動



說明：每月餐前五分鐘



說明：舉辦跳繩接力競賽



說明：舉辦親子趣味競賽



說明：舉辦短跑競賽



說明：舉辦跳繩個人競賽



說明：教導學生種植有機無毒的水耕蔬菜



說明：各班每學年的健康促進宣  
導



說明：護理師進行月經教育

說明：每日跑步量紀錄到大跑步  
紀錄表

班級	人數	星期	10月	11月	12月	1月	上學期	2月	3月	4月	5月	6月	7月	下學期	游泳學習人數	游泳自救學成率	
一年一班	11	4	47	70	6	54	187	7	4	3	3	0	0	0	0	535	143
二年一班	9	12	74	45	0	81	121	14	3	3	3	0	0	0	114	703	441
二年二班	15	184	350	30	124	0	215	167	16	16	3	3	0	0	30	2184	1217
三年一班	19	189	124	11	0	0	3	191	12	7	3	3	0	0	162	967	181
四年一班	17	3	14	11	11	0	3	192	11	3	3	3	0	0	114	834	181
五年一班	15	184	124	11	0	0	124	11	41	14	3	3	0	0	111	130	117

說明：每日跑步量上傳到體適能  
網站

### 三、健康服務



說明：辦理多元社團-舞獅



說明：辦理多元營隊-籃球



說明：結合董氏基金會宣導，進行學習單填寫



說明：每學期進行身高體重紀錄



說明：每學年健康檢查說明會



說明：每學年健康檢查



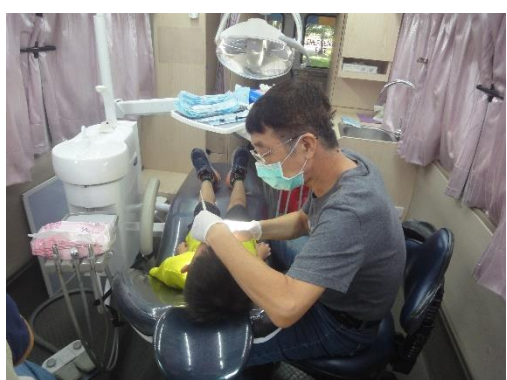
說明：每學期進行視力檢查



說明：每學期進行視力檢查



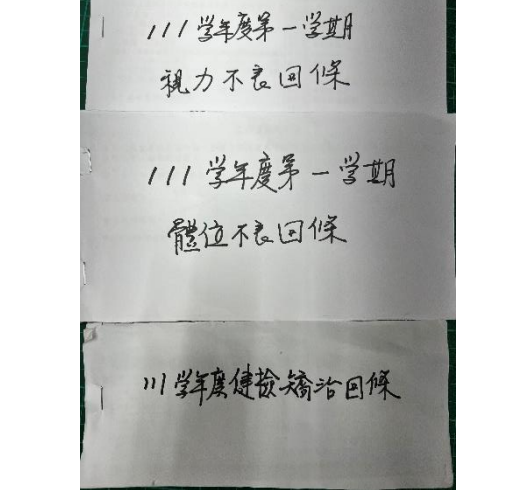
說明：牙醫巡迴



說明：牙醫巡迴



說明：流感疫苗注射



說明：各項檢查回條



班級	姓名	期初10/12			第12週11/28			第13週12/5			第14週12/12			第15週12/26			第16週1/9		
		身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI
一甲	陳敬	127.8	32.9	20.14	128.3	32.9	19.99	128.9	32.2	19.38	129.5	32.3	19.26	129.5	33.1	19.74	129.9	32.8	19.44
一甲	賴哲	123	27.9	18.44	123.4	27.5	18.06	123.7	27.3	17.84	124.1	27.5	17.86	125.3	28.1	17.90	125.3	28.4	18.09
二甲	蔡和	126.2	32.9	20.66	126.6	33.4	20.84	126.8	33.5	20.84	126.8	33.3	20.71	126.9	33.4	20.74	127.3	33.3	20.55
二甲	張挺	131	32.3	18.82	132.2	32.4	18.54	132.6	32.5	18.48	132.4	32.3	18.43	132.5	34.1	19.42	132.9	33.7	19.08
二甲	林雯	120.8	28.5	19.53	122	29.3	19.69	121.6	28.3	19.14	121.7	28.4	19.18	122.1	29.2	19.59	122.7	29	19.26
二甲	賴瑄	128.4	34.2	20.74	129.3	35.2	21.05	129.4	36	21.50	128.8	35.6	21.46	130.2	36.9	21.77	129.4	37.3	22.28
三甲	黃鴻	136.3	38.9	20.94	136.8	39.1	20.89	137	38.9	20.73	136.7	38.9	20.82	136.6	39.5	21.17	137.1	40.2	21.39
三甲	江宇	147.2	57.8	26.68	147.9	59.5	27.20	148.3	60	27.28	148	60.1	27.44	147.8	60.4	27.65	149.5	60.5	27.07
三甲	李頌	120.6	26.4	18.15	121.2	26.9	18.31	121.7	27.1	18.30	121.6	27.3	18.46	121.6	27.4	18.53	122.1	27.3	18.31
三甲	劉宥	140	42.6	21.73	140.8	44.2	22.30	141.1	44.4	22.30	141.3	44.3	22.19	140.8	45.4	22.90	141.7	45.1	22.46
三甲	陳臻	147.3	45.3	20.88	147.5	46.5	21.37	147.2	47.3	21.83	146.8	46.7	21.67	148.5	46.5	21.09	149.1	47.3	21.28
三甲	賴慧	125.8	30	18.96	126.7	29.5	18.38	126.8	29.8	18.53	127.1	29.8	18.45	127.4	29.9	18.42	127.2	30	18.54
三甲	林嘉	131	35.8	20.86	132.1	35.7	20.46	131.2	35.8	20.80	131.3	36	20.88	131.4	36.1	20.91	132.3	36.5	20.85

說明：塑身班-每週身高體重紀錄表



說明：教室桌面測光



說明：教室桌面測光



說明：教室黑板測光



說明：教室黑板測光

#### 四、學校物質環境

類別	項目	內容	備註
環境	校園綠地	校園綠地佔地百分之十以上	校園綠地佔地百分之十以上
	校園綠化	校園綠化佔地百分之十以上	校園綠化佔地百分之十以上
設施	體育設施	體育設施佔地百分之十以上	體育設施佔地百分之十以上
	生活設施	生活設施佔地百分之十以上	生活設施佔地百分之十以上
安全	消防安全	消防安全設施齊全	消防安全設施齊全
	治安安全	治安安全設施齊全	治安安全設施齊全
衛生	飲用水	飲用水設備齊全	飲用水設備齊全
	廁所	廁所設備齊全	廁所設備齊全
健康	健康設施	健康設施齊全	健康設施齊全
	健康活動	健康活動豐富	健康活動豐富



說明：推動健康護照

說明：[玉豐國小健康促進學校網頁](#)



說明：低碳示範校園



說明：校園美化，提供舒適的學習環境



說明：建設風雨光電球場，提供舒適的運動環境



說明：校門口張貼禁煙標誌



校名：臺南市白河區玉豐國民小學 查核日期 112年2月10日

項目	安全檢視應注意要點	檢核人員	檢核結果		備註
			符合	待改進事項	
一般性要點	1 選擇安全材質之遊樂器材。	李榮添	✓		
	2 適時指導遊樂器材之使用方法。	李榮添	✓		
	3 於適當地點公告遊樂方法及適用對象。	李榮添	✓		
	4 遊樂器材有地槽支撐者，其埋設具足夠深度及不突出地表。	李榮添	✓		
	5 遊樂器材設置之地面及附近，應平坦鬆軟。	李榮添	✓		
	6 遊樂器材使用時，有擺盪動作者，在擺盪所需空間外適當處立警告標誌。	李榮添	✓		
	7 學校備有急救物品，並訂有送醫管道。	李榮添	✓		
	8 器材或場地不適用時，即停止使用加上明顯標示，並填單請速修繕。	李榮添	✓		
鐵道	1 焊接點牢固未鬆脫。	李榮添	✓		
	2 地槽穩固，且不突出地面。	李榮添	✓		
	3 鋼架平穩未腐蝕。	李榮添	✓		
跳板	1 兩端著地點鬆軟，或設有緩衝物。	李榮添	✓		
	2 木板未斷裂變形。	李榮添	✓		
	3 支架及栓扣牢固。	李榮添	✓		
	4 地槽穩固，且不突出地面。	李榮添	✓		
	5 扶手不可鬆脫，且底部固定之部份無突出。	李榮添	✓		
攀登架	1 地槽牢固，且不突出地面。	李榮添	✓		
	2 鋼管焊接牢固未腐蝕。	李榮添	✓		
平衡木	1 放置穩固。				無此項
	2 支柱安全，無斷裂危險。				無此項
	3 平衡木之正面平整。				無此項

說明：校園海報張貼

說明：遊樂器材檢核表



說明：健康中心設備

說明：健康中心設備



說明：健康中心設備

說明：健康中心設備

## 五、學校社會環境



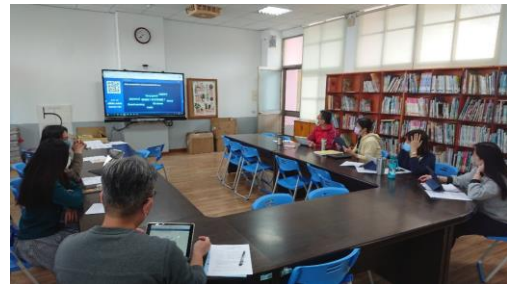
說明：舉辦親師座談會，宣導健康促進議題



說明：建置玉豐國小線上宣導網，內有各類宣導資料



說明：建置玉豐國小線上宣導網，內有各類宣導資料



說明：辦理教師健體知能研習



說明：開放校園，供社區民眾運動



說明：護理師於班親會宣導健康促進議題



說明：護理師於班親會宣導健康促進議題



說明：護理師於班親會宣導健康促進議題



說明：護理師含氟漱口水教學



說明：護理師含氟漱口水教學



說明：護理師牙線使用教學



說明：護理師牙線使用教學

## 六、社區關係



說明：學生與社區老人協會一起做肌力訓練



說明：參加臺南市幼兒園運動會



說明：結合社區資源辦理女性衛生講座



說明：參加社區闖關活動



說明：參加社區闖關活動



說明：敏惠護專到校宣導



說明：敏惠護專到校宣導-貝氏刷牙法



說明：敏惠護專到校宣導-eye 動眼操



說明：敏惠護專到校宣導-健康餐盤



說明：敏惠護專到校宣導-健康餐盤口訣



說明：敏惠護專到校宣導-有氧舞蹈帶動跳



說明：敏惠護專到校宣導-有獎徵答



說明：參加111學年度國中小學生普及化運動跳繩接力比賽



說明：參加111學年度國中小學生普及化運動跳繩接力比賽



說明：111年度中小學巧固球錦標賽 國小四年級男生單網組/第一名



說明：112年中小學巧固球對抗賽榮獲四年級男生組單網組/第二名