

【附件1】

臺南市113學年度大光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：本校學生體位不良比率於112學年度達31.62%，其中體重過輕9.67%、過重10.02%、超重11.93%，故爰以「健康體位」為本校113學年度健康促進主推議題，協助學生達成健康體位之目標。

二、 背景成因及現況分析：

(一) 背景成因

1. 學童喜愛喝含糖飲料，不喜歡喝白開水。
2. 校園周邊商店林立，易購得含糖飲料、零食等易致肥胖之商品。
3. 學生均衡飲食、適度運動之概念與習慣待加強。
4. 學區兒童多半來自弱勢家庭，對健康注重程度相對較低，許多學生於入學前已有體重過重問題，且家長對不良體位矯治之配合度較低。

(二) 現況分析

110-112學年度學生體位狀況統計表

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	8.26%	64.85%	10.12%	16.78%
111	10.00%	66.54%	10.25%	13.21%
112	9.67%	68.38%	10.02%	11.93%

本校在110學年度進行全校學生身高體重測量，發現體重過重以上人數，佔全校的26.9%，111學年23.46%，112學年

21.95%，雖逐年遞減，由於肥胖兒童有1/2之機率變成肥胖成人，爰體重過重問題值得重視。本校自110起至112學年度學生體位適中比率都超過6成，且110-112學年度體位過重比率均稍微下降；體重過輕比率大都維持在10%以下，低於年本市及全國國小學童統計數值，但仍應持續針對該範圍學童進行有效健康體位策略。

參、 實施過程：

本計畫自113年9月開始執行，由學校衛生政策、健康教學與活動、健康服務、學校物質環境、校園社會環境、社區關係等六大範疇全盤思索，將健康體位五大核心能力融入學校衛生政策及教育教學，全面啟動規劃、執行並定期檢討改進。相關具體策略及實施歷程如下，逐一文字說明，並檢附照片以佐證執行情況。

一、 改善策略

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
制定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重組健康促進學校推行委員會。 2. 召開健康促進學校推行委員會。 3. 擬定106學年度健康促進學校計畫。 	學務處	各處室	113年9月 113年9月 113年9月
建立學生個人健康檔案	1. 每學期實施學生健康檢查（身高、體重、視力、口腔、尿液、蟯蟲…等）、建立資料檔案並做適當矯治。	學務處	健康中心 各班級任	113年9月 & 114年2月

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
	2. 一四年級健康檢查。 3. 生長遲滯學生…等體格缺點矯治。 4. 特殊疾病學生之建檔及照顧。 5. BMI 指數過高或過低學生之建檔。			經常性 經常性 經常性 經常性
實施各項衛教工作	1. 實施規律用眼3010、戶外活動210，鼓勵全校學生下課都能到操場運動，以降低近視發生率。 2. 每天中午吃完飯後，播放潔牙歌，推動學童餐後潔牙活動。 3. 提供學生均衡營養之午餐，及每週一蔬食日。 4. 建立班級健康飲食生活公約。	學務處	健康中心 學務處 營養師 各班級任	經常性 經常性 112年9月~ 112年9月~
舉辦各項觀摩活動	1. 辦理學生營養衛教。 2. 成立班級健康飲食生活公約。 3. 每週進行班級體能運動。(大撲滿運動) 4. 成立學生運動社團(跳繩隊、田徑隊、足球隊、籃球隊、扯鈴隊、獨輪車隊、花式溜冰隊…等)。	學務處	健康中心 各班級 各班級 體育組	112年9月、 113年2月 112年9月 112年9~ 113年6月 112年9月- 113年6月
實施專題講座、座談會	1. 營養師入班進行檢康飲食宣導。 2. 班級落實推動健康飲食與營養教育宣導活動。 3. 實地踏查到周邊藥局與藥師對話	學務處	營養師 班級導師	113年2月 112年9月- 113年6月 112年10月

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
	進行正確用藥宣導。			
舉辦各項競賽活動	1. 舉辦班際體育競賽 (1)十月---跳繩個人賽賽、足球踢準賽 (2)十一月---3對3籃球賽 (3)十二月---全校運動會 (4)三月---跳繩接力賽 (5)四月--- 籃球投籃積分賽 (6)五月---樂樂棒球對抗賽	學務處	體育組	112年10月-113年5月
體適能教育、提倡規律運動、養成健康儲蓄觀念	1. 每年實施學生體適能檢測並培養學生運動知能及促進運動習慣。 2. 實施全校晨間活動一班級特色活動及籃球、獨輪車、跳繩等，促進身體健康。 3. 學生社團多元化、大型化，儘可能開設運動性學生社團，如足球、籃球、跳繩、獨輪車...等，每天早上人均有200餘位學生參加社團運動。 4. 晨光時間鼓勵各班進行慢跑運動。 5. 成立「健康體位班」，管理體位不佳 BMI 指數過高學生。	學務處	體育組	經常性
		學務處	體育組	經常性
		學務處	生教組	112年9月
		學務處	體育組	經常性
建立健康安全的校園環境	1. 定期檢查各項校園設施並進行維護工作製作校園安全地圖。 2. 公布於公布欄提醒學生避免接近	總務處	事務組	112年2月~113年4月 經常性

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
	危險地點，並建構完善安全之校園學習環境，以達到學生「無傷病」之目標。 3. 每月委外檢查飲水機並檢測飲水標準，俾用水安全無虞。			經常性
建立「學校—社區」良好關係	1. 開學初舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計劃」之精神和內涵。 2. 每年12月中舉辦學校暨社區聯合運動會，加強與社區關係之連結。 3. 班級與家長建立良好、雙向之聯繫與溝通，學校與家庭建立友好互動關係。 4. 開放學校運動場等運動設施，提供社區民眾運動環境，促進從事健康行為。 5. 邀請藥局藥師到校宣導，融入藥物濫用及正確用藥知識。	學務處	輔導室 學務處 班級導師 總務處 衛生組	112年9月 &113年3月 112年12月 經常性 經常性 112年12月

二、實施過程及成果

(一) 制定學校衛生政策

1. 每學年上下學期各召開2次健康促進學校推行委員。由校長擔任主任委員，四處室主任擔任副主委，衛生組長擔任執行秘書，家長會長擔任副主委，與其他行政人員及學校護理

師、營養師、教師及社區資源代表共同組成。

2. 擬定113學年度健康促進學校計畫。針對本校健康促進計畫時程規劃健康體位班實施計畫，並擬定營養教育課程、活動紀錄表、BMI 檢測紀錄。



健康體位	<ul style="list-style-type: none"> 1.加強午餐供應廠商之監督管理。 2.鼓勵學生每天吃早餐。 3.鼓勵學生多喝水。 4.推行每週二素食，加強菜單審核，油炸物每週不超過一週菜鳥原則。 	<ul style="list-style-type: none"> 1.健康中心進行衛教宣導、特殊疾病學生管理、傳染病管制及照護、諮詢服務、提供有特殊需求學生適當協助、提供緊急必需品之協助。 2.每週推行班級體能運動。 3.舉辦全校運動會及班級體育競賽如樂樂棒球、樂樂足球、籃球、跳繩賽等。 4.成立學生運動社團(田徑、足球、籃球隊等)。 5.增進學生體能、實施體能檢測。 6.每學期進行營養教育宣導。 	<ul style="list-style-type: none"> 1.蛀牙。 2.提供安全運動場所。 3.定期檢查及維修遊樂器材。 4.提供健康均衡午餐。 5.實施營養教育。 6.選進健康議題均質飲食融入生活教育中。 	<ul style="list-style-type: none"> 1.健康宣導。 2.營造師生愉快運動風氣。 3.查及維修遊樂器材。 4.提供健康均衡午餐。 5.實施營養教育。 6.選進健康議題均質飲食融入生活教育中。 	<ul style="list-style-type: none"> 1.結合社區家長參與全校運動會及衛教宣導。 2.結合社區家長參與全校運動會及衛教宣導。 3.結合社區家長參與全校運動會及衛教宣導。 4.結合社區家長參與全校運動會及衛教宣導。 5.結合社區家長參與全校運動會及衛教宣導。 6.結合社區家長參與全校運動會及衛教宣導。
------	--	--	--	---	--

召開健康推行會議/討論健康促進計畫內容

健康體位執行策略

臺南市北區大光國民小學113學年度健康體位班計畫

- 一、依據：
 - (一)臺南市113學年度辦理學校健康促進實施計畫。
 - (二)臺南市政府教育局106年11月21日南市教安(二)字第1061199974號函。
- 二、目的：
 - (一)輔導學生適當實施體重控制，實踐健康生活。
 - (二)多元社團活動，提倡規律運動，養成健康儲蓄觀念。
 - (三)透過健康教學與活動，引導學生自發性的健康管理，加上校園環境之配合，達成健康體位指標「85210」之目標。
- 三、計畫內容：
 - (一)實施對象及人數預估：挑選4-6年級2班，約60人為參加對象。
 - (二)實施期程：114年2月24日起每天上午8:00~8:30或課餘時間，為期八週。
 - (三)實施地點：

四、實施方式與步驟：

- (一)實施方式：
 - 1.利用時間，由導師、校護、衛生組長協助指導體控、衛教、運動，以消除多餘脂肪。
 - 2.由學校營養師進行營養教育課程2場。
 - 3.班級營養海報標語繪製，教室情境布置。
 - 3.參加者除非有特殊原因，並經導師同意者，方可退出。
 - 4.減重採逐漸降低體重方式，以每週不超過0.5-1.0公斤為原則。

健康體位班計畫

體位班實施方式



健康體位班獎名單

利用學生朝會上台領獎

四、實施方式與步驟：

(一)實施方式：

1. 利用時間，由導師、校護、衛生組長協助指導體控、衛教、運動，以消除多餘脂肪。
2. 由學校營養師進行營養教育課程 2 場。
3. 班級營養海報標語繪製，教室情境布置。
3. 參加者除非有特殊原因，並經導師同意者，方可退出。
4. 減重採逐漸降低體重方式，以每週不超過 0.5-1.0 公斤為原則。



健康體位班實施方式與步驟



健康體位班營養教育宣導第一場

健康體位營養教育海報



健康體位班營養教育宣導第二場

(三) 實施各項衛教工作

鼓勵學生運動，注重健康體位除了成立多樣性運動社團將健康體位議題融入教學活動、辦理健康飲食（每日五蔬果）、健康體位專題宣導列入學校行事曆、午餐蔬食日、結合班親會85210宣導、討論班級健康生活公約、與台南署立醫院協同辦理校園健康周邊飲食計畫…等各項衛教營養教育工作。

1. 每天上午第2大節下課20分鐘，鼓勵學生下課到操場運動，以降低近視發生率。
2. 每天中午吃完飯後播放潔牙歌，推動學童餐後潔牙活動。
3. 提供學生均衡營養之午餐及每週一天蔬食日活動。
4. 建立班級健康生活公約。



晨間社團—足球對抗賽



晨間社團—獨輪車



晨間社團—直排輪



晨間社團—田徑



學生餐後潔牙



每日提供營養美味午餐



指導學生正確用餐禮節



健康蔬食日

始執勤	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 視力、身高、體重測量 ➢ 晨間校隊訓練組訓開始 ➢ 召開交通安全委員會 ➢ 三項比賽評分開始 ➢ 各班選拔品德模範兒童 ➢ 晨間校隊訓練組訓開始 ➢ 2/27(二)防災宣導與演練
	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 填報二月份資源回收成果、登革熱防治成果 ➢ 成立健康體位班 ➢ 身高體重與視力檢查 ➢ 視力檢查 ➢ 推動健康吃快樂動計畫(二三年級)



將健康體位議題融入教學活動並列入學校行事曆

班級85210健康生活公約

(四) 舉辦各項觀摩活動

1. 每週進行班級體能運動。
2. 成立學生運動社團，如：跳繩隊、直排輪、籃球、足球隊…等。
3. 配合推動健康蔬食計畫活動。
4. 建議成立班級健康生活公約。
5. 每學期進行營養教育宣導。



班級體能活動



健康體位班體能活動-跳繩200下



學生晨間社團—直排輪



學生晨間社團—足球對抗賽



學生晨間社團—直排輪



學生晨間社團—太極拳



學生晨間社團—國樂



學生晨間社團—太鼓隊



健康飲食活動宣導



認識飲食班級教學



運動會營養衛教宣導



台南醫院蒞校宣導營養教育

(五) 藥師公會於運動會蒞臨學校推動正確用藥宣導。



藥師公會到校宣導



班級導師進行健康飲食宣導



營養師營養教育宣導



健康飲食班級教學

(六) 舉辦各項競賽活動

1. 舉辦班際體育競賽



班際體育競賽—拔河比賽



班際體育競賽—足球對抗賽



班際體育競賽—跳繩競速比賽



班際體育競賽—三對三籃球賽



班際體育競賽—樂樂棒



班際體育競賽—60公尺

(七) 體適能教育、提倡規律運動、養成健康儲蓄觀念

1. 每年實施學生體適能檢測。
2. 全校各班進行晨間活動—獨輪車、跳繩、籃球…等。
3. 學生社團多元化，成立足球、溜冰、獨輪車、田徑等社團，鼓勵學生參加，足球隊並聘請專業教練指導。
4. 落實「85210」觀念於學生日常生活中，並成立「健康體

位」班，控制管理體位不佳學生。

5. 晨光時間鼓勵各班進行慢跑活動，進行運動大撲滿集點活動並餘學生朝會公開摸彩。



體適能檢測



晨間社團活動—太極



晨間社團活動—獨輪車



晨間社團活動—籃球



晨間社團活動—直排輪



晨間社團活動—田徑隊跑步練習



健康體位班晨間活動—跳繩



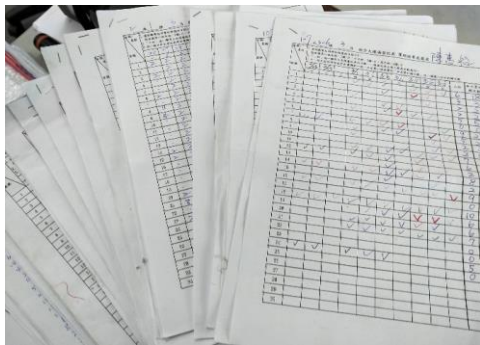
晨間社團活動—足球



班級利用晨間時間推動全員運動跑步熱身



班級利用晨間時間進行全員熱身操拉筋



各班運動大撲滿紀錄表



運動大撲滿公開摸彩

(八) 建立健康安全的校園環境

1. 開放學校運動場並定期檢查各項運動設施，提供社區民眾安全運動環境，促進健康行為的動力。
2. 定期檢查各項校園設施並進行維護工作。
3. 每月委外檢查檢測飲水標準，俾用水安全無虞。



舒適的運動環境(已申請經費更換跑道)



風雨球場



定期校園設施維護並設置使用須知



飲水檢測



合作社販賣礦泉水



合作社販賣健康飲品

(九) 建立「學校—社區」良好關係

1. 開學初舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計畫」之精神和內涵。
2. 每年12月中舉辦學校暨社區聯合運動會，加強與社區關係之連結。
3. 開放學校運動場等運動設施，提供社區民眾運動環境，促進從事健康行為。
4. 邀請藥局藥師到校宣導，融入藥物濫用及正確用藥知識。

肆、 成效：

本校在113學年度進行全校學生身高體重測量，發現體重過重及超重人數，佔全校的21.95%，顯示本校學童體位不良的情形仍需持續改善。因此，除了推廣普及化運動，成立各類型運動社團鼓勵學

生多運動，下學期更推動健康體位專班，透過推動晨間運動三十分鐘與營養教育課程配合實施，每日晨間的持續運動與營養健育課程宣導，觀察學童是否能夠有效減少過重及肥胖的比例，達到健康體位之目標。

本次參與的對象為404/504兩班學生為參與對象，採全班共同參與，經家長同意造冊實施。總計有48位學生參與本計畫，參加人數及性別統計如下表：

參與學童人數統計

性別	人數	百分比
男	26	54%
女	22	46%
總計	48	100%

參與學童人數統計表

一、體重變化數據分析

(一)學童體重變化情形

研究從二月進行到四月，總計有17位學生體重下降，占全部體重控制班學生的35.4%，另外體重上升總計有30位，占全部體重控制班學生的62.5%，體重維持不變的則有1位，占全部體重控制班學生的2.1%。學童減重人數統計如表。

經過兩個月的時間，體重下降人數比例達三成五，而體重上升卻有六成以上，學童身高的變化可能影響減重成果的判讀，故另分析學童 BMI 改變情形，尋求更精準的結果。

學童減重情形人數統計表

	男生	女生	總計	佔百分比
體重下降	8	9	17	35.2%
體重上升	17	13	30	62.5%

體中持平	1	0	0	2.1%
------	---	---	---	------

學童減重情形人數統計表

(二)學童 BMI 改變情形

因學童身高的變化可能影響減重成果的判讀，另分析學童 BMI 改變情形，尋求更精準的結果分析，學童 BMI 改變情形人數統計詳如下表。數據顯示學童 BMI 值降低有30人，占健康體位班學生的62.5%，學童 BMI 值上升有11人，占健康體位班學生的22.9%，另有7人持平，占健康體位班學生的15.6%。

比較 BMI 降低的比例62.5%和體重下降比例35.2%，人數相差13人，估計是因為 BMI 值關係到身高的相對成長，因此若受測者身高明顯變高，體重也可能隨之上升，進而影響數據的呈現，因此決定以 BMI 指數來判讀體位班成效會比較精確。

學童 BMI 改變情形人數統計表

	男生	女生	總計	佔百分比
BMI 降低	17	13	30	62.5%
BMI 上升	7	4	11	22.9%
BMI 持平	2	5	7	15.6%

二、結論

- (一) 經過為期八週的健康體位班計畫實施後，身體質量指數(BMI)值健康體位班降低有30人，占健康體位班學生的62.5%，BMI 值上升有11人，占健康體位班學生的22.9%，另有7人持平，占健康體位班學生的15.6%，顯示健康體位班實施期間，晨間運動30分鐘，搭配營養教育宣導對於降低身體質量指數(BMI)有一定的成效。
- (二) 本次研究發現，成立運動(體重控制)班，配合健康飲食認知及強迫養成每日運動習慣，對學生的體位自主管理效果確實能產

生成效。

伍、 分析改進：

一、 成因分析

- (一) 學童喜愛喝含糖飲料，不喜歡喝白開水，且校園周邊商店林立，易購得含糖飲料、零食等易致肥胖之商品。
- (二) 學生均衡飲食、適度運動之概念與習慣待加強。
- (三) 學區兒童多半來自弱勢家庭，對健康注重程度相對較低，許多學生於入學前已有體重過重問題，且家長對不良體位矯治之配合度較低。

二、 改進策略

- (一) 透過各類宣導管道，提升家長衛教知能，與家長合作協助控制學生飲食。
- (二) 推動全校性普及化運動，每日利用晨光時間及下課時間讓全校動起來，養成學生運動習慣。
- (三) 持續推動「健康運動體位班」，並進一步引入校外資源，如附近醫院生長發育專科醫師、志工及家長等，以深化學生對於維持理想體位的認知與實踐。
- (四) 學校積極推動各類晨間社團，提升學生運動知能並養成良好的運動習慣。