

【附件 1】

臺南市 114 學年度仁德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、 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達 37.09%，過輕 7.95%，過重 14.02%，肥胖 15.12%。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

- (1)仁義社區飲料店櫛比鱗次，學童喜愛喝奶茶飲料，不喜歡喝白開水。
- (2)校園周邊如丹丹漢堡、麥當勞薯條、炸雞塊、鹹酥雞、便當店，蛋餅、披薩店等東西。
- (3)早餐店也多，漢堡、土司，三明治、蔥油餅、蛋糕、麵包等精製食物，熱量高。
- (4)仁義社區每星期二夜市， 夜市陳列燻烤油炸物，以及甜點、煎餃、牛排、地瓜球等油脂高的食物。
- (5)吃多又少運動，玩 3C 產品等。學生放學後到安親班，在安親班吃晚餐，回家又吃宵夜。
- (6)家長忙於工作，少下廚，外食熱量攝取機會多，日久囤積熱量沒消耗，自然變肥胖。
- (7)蔬菜水果等纖維質攝取少。沒達到天天五蔬果。

2. 現況分析

111-113 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
111	8.18%	63.04%	14.51%	14.34%
112	8.39%	64.40%	12.97%	14.25%
113	7.95%	63.10%	14.02%	15.12%

分析本校近三年來(111 學年度~113 學年度)全校學生體位狀況，體位適中率雖然維持在六成左右，但學生體位過重與超重比例偏高。

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

本校以健康促進學校六大範疇為基礎，擬定推動策略並執行，如下表：

六大範疇	說明與佐證照片																																																						
一、學校政策	<p style="text-align: center;"><b>策略內容</b></p> <p>1. 組織健康促進學校「健康體位」工作小組，並擬定工作計畫。</p> <p>2. 訂定學生跑走與跳繩的獎勵辦法。</p>	<p style="text-align: center;"><b>辦理處室</b></p> <p style="text-align: center;">各處室</p>																																																					
	<p style="text-align: center;">成立小組，並定期開會</p> 	<p style="text-align: center;">擬定健康促進學校計畫</p> <p style="text-align: center;">臺南市仁德區仁德國民小學 114 學年度健康促進學校實施計畫</p> <p>一、計畫依據：                      (一) 學校衛生法                      (二) 臺南市114學年度健康促進學校實施計畫                      (三) 臺南市政府教育局114年8月15日南市教安(二)字第1141157315號</p> <p>二、計畫摘要：                      本校 113 學年度必選議題為菸煙防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保(正確用藥)、性教育(含愛滋病防制)、正向心理健康促進，自選議題為安全教育與急救。</p> <p>經過一年的實施推動成效如下：</p> <table border="1" data-bbox="842 913 1423 1128"> <thead> <tr> <th></th> <th>112學年度</th> <th>113學年度</th> <th>預期達成指標</th> <th>增減比率</th> <th>目標達成與否</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>教職員工吸菸率</td> <td>0.0%</td> <td>0.0%</td> <td>0.0%</td> <td>0.0%</td> <td>是</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">齋齒率</td> <td>26.35% (一年級)</td> <td>43.75% (一年級)</td> <td>30%</td> <td>+13.75%</td> <td>否</td> </tr> <tr> <td>20.71% (四年級)</td> <td>26.24% (四年級)</td> <td>28%</td> <td>-1.76%</td> <td>是</td> </tr> <tr> <td>學生視力不良率</td> <td>38.46%</td> <td>39.38%</td> <td>40%</td> <td>-0.62%</td> <td>是</td> </tr> <tr> <td>視力複檢率</td> <td>94.15%</td> <td>95.68%</td> <td>94%</td> <td>+1.68%</td> <td>是</td> </tr> <tr> <td>體位適重比率</td> <td>9.2%</td> <td>8.88%</td> <td>10%</td> <td>-1.12%</td> <td>是</td> </tr> <tr> <td>體位過重、超重比率</td> <td>27.92%</td> <td>28.8%</td> <td>29%</td> <td>-0.2%</td> <td>是</td> </tr> <tr> <td>平均學生受傷人數</td> <td>77.86 人次/日</td> <td>67.86 人次/日</td> <td>70 人次/日</td> <td>-2.14%</td> <td>是</td> </tr> </tbody> </table> <p>全校學生進行課間健身操及戶外球類、跳繩、遠眺練習，學生的體位皆能達到預期的標準，視力不良率也有略微的提高，顯示學生可能過度使用3C，然而在視力不良的複檢率追蹤上，維持以往；四年級齋齒率的部分上升，必須再加強中年級的口腔健康教育；健康體位適中的比率也有進步的趨勢，全校全面禁菸，教職員工吸菸率也持續維持在零吸菸的情形；在安全教育與急救上每學期初即辦理全校防災演練給學生熟練急救與防災並配合全國防災日再次演練已達將災害減至最低境界，在學生課間的傷傷人數下降，顯示在安全教育宣導方式上有所成效。</p>		112學年度	113學年度	預期達成指標	增減比率	目標達成與否	教職員工吸菸率	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	是	齋齒率	26.35% (一年級)	43.75% (一年級)	30%	+13.75%	否	20.71% (四年級)	26.24% (四年級)	28%	-1.76%	是	學生視力不良率	38.46%	39.38%	40%	-0.62%	是	視力複檢率	94.15%	95.68%	94%	+1.68%	是	體位適重比率	9.2%	8.88%	10%	-1.12%	是	體位過重、超重比率	27.92%	28.8%	29%	-0.2%	是	平均學生受傷人數	77.86 人次/日	67.86 人次/日	70 人次/日	-2.14%	是
	112學年度	113學年度	預期達成指標	增減比率	目標達成與否																																																		
教職員工吸菸率	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	是																																																		
齋齒率	26.35% (一年級)	43.75% (一年級)	30%	+13.75%	否																																																		
	20.71% (四年級)	26.24% (四年級)	28%	-1.76%	是																																																		
學生視力不良率	38.46%	39.38%	40%	-0.62%	是																																																		
視力複檢率	94.15%	95.68%	94%	+1.68%	是																																																		
體位適重比率	9.2%	8.88%	10%	-1.12%	是																																																		
體位過重、超重比率	27.92%	28.8%	29%	-0.2%	是																																																		
平均學生受傷人數	77.86 人次/日	67.86 人次/日	70 人次/日	-2.14%	是																																																		
	<p style="text-align: center;">健康護照中的運動紀錄實施辦法</p> 	<p style="text-align: center;">跑走與跳繩紀錄</p> 																																																					
二、物質環境	<p>1. 定期進行校園中的安全檢核，並完成紀錄。</p> <p>2. 每學期教室照度檢查。</p>	<p>總務處</p> <p>總務處</p>																																																					

3. 各教學場所設置飲水機，並定期進行水質檢測與水塔清洗。

總務處

4. 注重午餐廚房清潔衛生。

午餐執秘

5. 校門口跑馬燈宣導健康觀念。

衛生組、資訊組

6. 班級門口或布告欄張貼健康相關的宣傳海報。

衛生組

7. 清淨家園，全校動起來，營造乾淨的學校周遭環境

各處室

### 安檢紀錄

「校安手冊」之22項檢核表格執行查驗表

學校名稱：臺南市仁德區仁德國民小學  
檢核日期：114.08.20

序號	表號	表稱名稱	實施時間	是否執行	備註
1	表2-1	校園建築管理檢核表	每學期開學前全面檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2	表2-2	消防安全管理要項檢核表	每學期開學前及學期結束時全面檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3	表2-3	水電設備管理檢核表	每學期開學前及學期結束時全面檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4	表2-4	天然災害管理檢核表	防災演習及平時檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5	表2-5	運動器材管理檢核表	每學期開學前及每月檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6	表2-6-1	一般器材安全檢核表	每學期開學前全面檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7	表2-6-2	電腦資訊安全檢核表	每學期開學前全面檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8	表2-6-3	學校公共場所安全檢核表	每學期開學前全面檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9	表2-6-4	各種實驗教室安全檢核表	每學期開學前全面檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10	表3-1	一般教學安全管理員查驗表	每學期中不定期教師自行檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
11	表3-2	實驗安全管理員查驗表	每學期開學前及學期中檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
12	表3-3	游泳池安全管理員查驗表	每學期開學前及學期中檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
13	表3-4-1	校外教學安全管理員查驗表	辦理校外教學活動前全面檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
14	表3-4-2	車輛安全管理員查驗表	每學期開學前全面檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
15	表3-5-1	體育安全管理員查驗表	每學期中不定期教師自行檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
16	表3-5-2	運動傷害防治安全管理員查驗表	每學期中不定期教師自行檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
17	表3-6	交通安全管理員查驗表	每學期開學前全面檢核學期末全面檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
18	表3-7	社會衛生管理員查驗表	每學期開學前及學期中檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
19	表3-8	校園公廁衛生管理員查驗表	每學期開學前及學期中檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
20	表3-9	校園性別平等意識教育查驗表	每學期開學前及學期中檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
21	表3-10	校園暴力、霸凌及藥物濫用防治管理員查驗表	每學期開學前及學期中檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
22	表3-11	校園門牌管理員查驗表	每學期開學前檢核	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

檢核人員：[簽名] 校方代表：[簽名]

### 水質檢測

樣品檢驗報告

樣品名稱：飲用水  
樣品編號：H-00552-01  
採樣位置：東棟2F北  
樣品特性：涼水

採樣方法：NIEA W101.57A  
採樣日期：114年01月20日 09時28分

檢驗項目	檢驗值	單位	檢驗方法	備註
大腸桿菌群	<1	CFU/100mL	NIEA E230.55B	
以下空白				

本樣品培養基名稱及開始培養時間如下：

檢測項目	培養基名稱	開始培養時間	結束培養時間
大腸桿菌群	M-ENDO	114年01月20日 17時49分	114年01月21日 18時41分

0117870

### 張貼健康相關的資料與學生作品



### 午餐廚房清潔衛生



午餐中央廚房引進營養師



低年級清淨家園



中年級清淨家園，營造乾淨的環境



高年級清淨家園，創造健康的身心



三、社會環境

1. 發展多元動態課後社團，如桌球社、直排輪社、跆拳道社。

資料組

2. 鼓勵學生加入桌球校隊、客家獅隊、跳鼓陣等校隊。

學務處

3. 辦理全校師生健康促進相關活動，如運動會、跳繩比賽、班級樂樂棒比賽。

各處室

動態社團-跆拳道



動態社團-直排輪



鼓勵參加校隊-跳鼓陣



鼓勵參加校隊-客家獅



辦理健促活動-樂樂棒球比賽



辦理健促活動-運動會



### 辦理健促活動-跳繩比賽



### 辦理健促活動-晨間跑走



四、教學活動

1. 除了健康與體育課程外，其他課程融入健康體育領域，建立均衡飲食的觀念。

課研組

2. 校本課程辦理食農課程。

教務處

3. 三、四年級辦理「健康吃、快樂動」課程。

衛生組

4. 配合教育局政策，推動 85210 活動

### 健康體育課程



### 健康吃、快樂動



推動 85210 融入教學



推動 85210 融入教學



推動 85210 融入教學



推動 85210 融入教學



推動 85210 融入教學



推動 85210 融入教學



五、社區服務	1. 衛生所護士為學生進行衛教宣導。	衛生組
	2. 鄰近醫院為全體師生進行健康宣導。	衛生組
	衛生所衛教宣導	醫療中心到校健康宣導
		
	推行餐前五分鐘教師宣導	推行餐前五分鐘教師宣導
		
六、健康服務	1. 測量學生身高、體重，分發衛教單給體位不良學童的家長。	健康中心
	2. 測量視力，讓家長了解孩子的視力狀況。	健康中心
	3. 追蹤具糖尿病、血脂異常、肥胖等狀況的學童，通知家長並進行營養諮詢。	健康中心
	4. 午餐採買當季、在地新鮮食材，菜單	午餐執秘、營養師

經由營養師、審核，並與午餐執秘、廚媽討論烹調方式。每周四為學校蔬食日，每個月油炸食物僅供應一次，兼顧營養

5. 營養師定期為學生進行營養教育宣導。

營養師

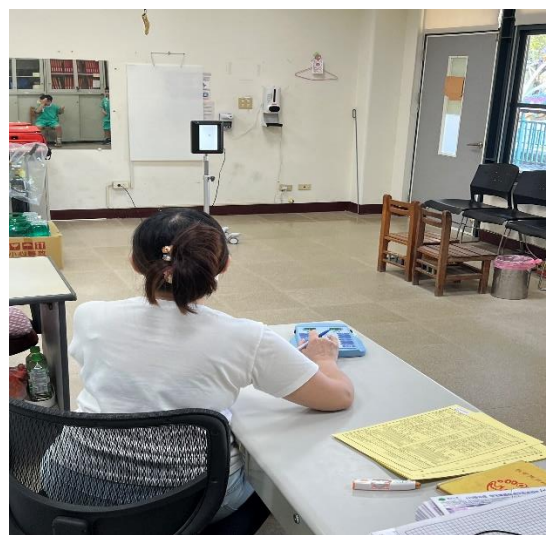
6. 每週一~二次「餐前五分鐘」，提供更多的飲食資訊

衛生組

測量學生身高、體重



測量視力



醫師入校進行營養教育及青春期宣導



餐前五分鐘



參、成效：

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
112 學年度	8.39%	64.40%	12.97%	14.25%
113 學年度	7.95%	63.10%	14.02%	15.12%
114 學年度	7.93%	63.66%	12.15%	16.25%

114 學年度第二學期學生體位過輕比率下降 0.02%，體位適中率增加 0.56%，體位過重比率下降 1.87%，114 學年上下學期比較體位超重比率下降 0.07%，但比較 113 學年度增加 1.13%

#### 四、分析改進：

##### 一、原因分析：

從 112~113 學年度的數據來看，學生長時間待在室內，運動量大幅減少，因此 113 學年學生的體位不良率大幅增加！然而經過二個學期的努力，114 學年度第二學期全校學生的體位不良比率減少 0.76%，正常體位比率由 63.10%增加 63.66%，分析原因乃因規律運動、均衡午餐，補充健康相關的知識，透過健康護照紀錄關注自身的健康行動。

另外肥胖比例 114 學年上學期 16.32%，下學期 16.25%，該年度實際數據是減少有成效的，但與 113 學年比較卻是增加，因此仍需持續關注孩子飲食及運動習慣，家庭飲食概念更需強化。

##### 二、改進策略：

(一) 持續為學生倡導 SH150、85210，舉辦體育性活動，提供均衡營養的午餐，請衛生所、營養師、鄰近醫院醫師為學生做衛教宣導，並推行健康護照幫助學生為自己的健康把關。

(二) 與家長合作，平時給予健康飲食的觀念，並持續追蹤體位不良的學生，學校和家庭共同協助學生攝取均衡營養的飲食，培養學童規律運動的習慣，以達成健康體位的目標。