

【附件1】

臺南市114學年度大社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達38.08%，過輕11.74%，過重13.88%，肥胖12.46%，其中體位過輕率和體位過重率皆高於市平均，因此將健康體位規劃成114學年度健康促進之主推議題。

二. 背景成因及現況分析：

(一) 背景成因：

1. 學校雖位於新市區邊緣，但由於家長大多在南科工作，所以下課後，大多數學生馬上前往安親班或補習班，因此學生普遍缺乏足夠運動。
2. 因學校運動場所進行整修工程，且工程時間較長，部分體育活動空間及運動設施使用受限，影響學生日常運動與體育活動參與機會。
3. 飲食習慣的改變，食物的選擇越來越偏向精緻化、高油脂及高熱量攝取，加上附近超商、手搖飲料店林立，方便購買，造成學生不健康的飲食習慣或選擇不健康的飲食內容。
4. 學校家長大多為雙薪小家庭，家長工作繁忙，外食機會增加，造成飲食營養攝取不均衡，且容易忽略孩子健康生活習慣的養成。

(二) 現況分析

1. 110-113學年度學生體位狀況分析

本校共有12班，全校共269人。依據110~113學年度學生體位統計資料（表一）分析，可歸納本校近年學生體位變化情形：全校學生體位「適中」比例呈現緩步上升趨勢，顯示學生整體健康體位狀況略有改善。然而，進一步分析各項體位指標可發現，「過輕」比例於各學年度間仍有波動，介於9.73%至12.64%之間；「過重」比例約維持於13%至15%；而「肥胖」比例則由110學年度14.79%下降至113學年度12.46%，雖有改善，但整體體位問題仍值得持續關注。

再對照113學年度與本市平均值比較（表二），本校「過輕率」11.74%高於本市平均9.58%；「適中率」61.92%低於本市平均64.05%；「過重率」13.88%亦高於本市平均11.82%，顯示本校學生在健康體位表現上

仍有進步空間。惟在「肥胖率」方面，本校12.46%低於本市平均14.55%，顯示學校近年推動健康促進措施已逐漸展現成效。

綜合前述背景分析，受到家庭型態改變、雙薪家庭增加影響，學生外食機會提高，加上課後靜態活動時間增加與運動量不足，皆可能影響學生體位發展。因此，學校未來仍需持續推動健康飲食教育、規律運動及健康生活習慣養成，以提升學生健康體位比例，促進學生身心健康發展。

◎表一110-113學年度體位狀況統計

| 學年度 | 過輕 | 適中 | 過重 | 肥胖 |
|-----|--------|--------|--------|--------|
| 110 | 9.73% | 60.31% | 15.18% | 14.79% |
| 111 | 12.64% | 60.15% | 13.79% | 13.41% |
| 112 | 10.14% | 60.87% | 14.13% | 14.86% |
| 113 | 11.74% | 61.92% | 13.88% | 12.46% |

◎表二113學年度健康資訊系統資料

| 議題名稱 | 指標 | 本市平均值 | 本校平均值 | 達成指標情形 |
|------|-------|--------|--------|--|
| 健康體位 | 體位過輕率 | 9.58% | 11.74% | <input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均需要加強 |
| | 體位適中率 | 64.05% | 61.92% | <input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均需要加強 |
| | 體位過重率 | 11.82% | 13.88% | <input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均需要加強 |
| | 體位超重率 | 14.55% | 12.46% | <input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均需要加強 |

2. 學校推動健康體位 SWOT 分析(表三)

| 項目 | 優勢 (S) | 劣勢 (W) | 機會 (O) | 威脅 (T) |
|------|--|--|---|---|
| 學校環境 | <ol style="list-style-type: none"> 本校共12班，學生總人數共269人，規模屬於小型學校。 本校位於學區的中心位置，便利學生和社區民眾運動。 校內有200公尺跑道的運動場，有利體育課教學與學生下課到操場活動。 | <ol style="list-style-type: none"> 學校的籃球場地板都有破裂的情形，會影響到打球運動人的安全。 學校操場跑道因校樹伏根的生長，造成跑道有高低起伏的情況。 兒童遊戲器材區的地墊因日曬雨淋，有硬化且脫膠。 | <ol style="list-style-type: none"> 學校附近的社區藥局是本校學生家長，可以配合學校進行衛教宣導活動。 每學期各年級都會辦理戶外的校外教學。 放學後或假日會開放校園讓社區民眾動運。 | <ol style="list-style-type: none"> 學校附近有數間便利商店、手搖飲店、炸雞排店，學生下課後都愛去這些店家消費，容易攝取高熱量、高糖分的食物和飲料。 |
| 家庭環境 | <ol style="list-style-type: none"> 學生大多願意參加學校舉辦的班親會、校慶活動。 大多數的家長都重視子女的健康問題。 | <ol style="list-style-type: none"> 學校大多數家長都有工作，屬雙薪家庭，常常工作忙碌，對孩子的健康體位的執行力有未逮。 大多數的學生放學後都送往安親班，從事戶外活動時間少。 | <ol style="list-style-type: none"> 每學期初健康中心都會針對各班進行身高、體重、視力進行測量，並發通知單，讓家長瞭解學生的體位情形，再將回條繳回健康中心。 利用班親會向家長進行各項健康體位的衛教宣導。 | <ol style="list-style-type: none"> 家長常常因工作忙碌，常常外食，且都挑選孩子喜歡吃的，無法達成均衡營養攝取。 多數家長對於孩子吃的東西都沒有約束，在健康飲食執行出現漏洞。 |

| 項目 | 優勢 (S) | 劣勢 (W) | 機會 (O) | 威脅 (T) |
|--------|---|--|--|---|
| 學校衛生政策 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 成立學校衛生委員會，負責校內健康促進計畫的規劃與推動。 2. 依照學生需求訂定有效健康議題並執行。 3. 辦理多項的運動競賽活動，培養學生運動習慣。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師大多配合健康促進計畫之推行，但態度上僅配合，較少參與一起活動或是提出相關建議。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 行政配合教學，擬定適宜的健康促進計畫。 2. 相關的健促活動，會結合學校行事辦理。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師除平時教學進度有壓力，再加上要配合局端不同政策調整教學，對健康促進活動則心有餘而力不足。 2. 健康促進的新興議題過多且隨時更時，教師難以應付。 |
| 教學與活動 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 召開健康領域課程會議，討論在課程活動中，融入健促相關議題。 2. 成立多元的運動型社團，提供學生探學習發展的機會。 3. 舉辦運動會及班際體育競賽。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 課程時間有限，健康議題融入課程深度與廣度受限，且健康議題眾多，難以兼顧。 2. 夏天時，部分學生因天氣炎熱關係缺乏運動意願。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過課程計畫撰寫時，各領域教師將健促議題融入各領域課程。 2. 中年級學生，配合董氏基金會健康吃快樂動二年計畫，建立正確的飲食觀念與習慣。 3. 利用升旗向學生宣導健康體位知識。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進新興議題眾多，課程發展不易。 2. 家長普遍概念認為課業很重要，所以下課後仍是讓學生到安親班或補習班，減少學生運動時間，對於健康體位的則不太重視。 |

| 項目 | 優勢 (S) | 劣勢 (W) | 機會 (O) | 威脅 (T) |
|------|--|--|---|---|
| 健康服務 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學校有1位專業護理師，隨時可提供教職員、家長和學生健康相關知識及必要的協助。 2. 每學期學生健康檢查確實，有系統的建置學生個人資料，並積極針對體位不良的學生追蹤。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 仍有少數教師以飲料和糖果作為學生獎勵品。 2. 學生對自己健康問題不夠主動，都是被動的告知。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 善用全校學生聚集的場合，宣導各項健康促進的宣導。 2. 學校有自己的廚房，可以提供營養均衡的午餐。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 部分經濟弱勢家庭，對學生的健康檢查結果，無法配合矯治。 2. 部分家長的健康促進觀念及態度難以配合，造成推動工作受阻或是成效不佳。 |
| 社區關係 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 家長會全力支持學校健促活動。 2. 學校開放校園，讓社區民眾可以運動。 3. 學校家長志工協助健康體位推動。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學校舉行健促活動，參加的家長及學生都是固定幾位，宣導效果有限。 2. 社區內販賣高糖份、高油脂的食物及飲料店多。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 多利用學校健康促進網站、文宣資料宣導健康體位正確觀念。 2. 每年舉辦的活動、運動會有助於學校、家長、社區的連結。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 家長重視學業成績，對於健康體位的活動列為次要選擇。 2. 因學生家長越來越高是雙薪家庭，志工的招募越來越困難。 |

參、實施過程：

- 一. 從學生的體位評值部分，由於家庭結構改變，學生外食比率增加，無法均衡攝取營養素，加上學生生活習慣改變與運動時間不足，導致本校學生體位過輕、過重的比率皆高於市平均。本年度配合「健康體適能與飲食教育計畫」推行各項健康體位活動，倡導均衡飲食及規律運動，課後也開辦許多運動社團，並藉由餐前5分鐘，推行良好飲食教育活動，

期待學生能養成健康飲食與規律運動的習慣。

本校今年依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、健康服務與社區關係等六項為主軸，據以擬定本校推動健康之策略、執行內容與期程，如表四。

◎表四本校推動健康體位之策略

| 項目 | 推動 範疇 | 實施內容 | 執行單位 |
|----|----------|--|-----------------------------------|
| 一 | 健康 政策 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 設立健康促進委員會，針對校內健康議題及活動推行，定期召開會議。 2. 經由校內健康促進委員會依校內學生健康促進需求進行評估，並依照評估結果擬定相關的實施計畫。 3. 健康體位議題納入學校健康教育課程計畫。 4. 擬定學生健康體位實施計畫、推動活動期程列入學校當年行事曆。 | 教務處 學務處 總務處 班級導師 健康中心 |
| 二 | 物理 環境 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 校園空間運用：跑馬燈宣導、各班級佈告欄布置、校園佈告欄張貼衛教相關文宣。 2. 網頁建置：學校網頁、健促網站不定期發布健康體位相關訊息。 3. 加強校內廚房衛生監督與管理。 4. 學校教師不提供含糖飲料與零食做為獎勵品。 5. 校內設置多台飲水機，鼓勵學生多喝水，並定期檢查水質，確保學生飲用水品質。 6. 每月午餐均提供菜色，熱量及營養分析給各班導師。 7. 定期檢查校內各項遊樂器材與運動設施，並設置使用須知。 | 學務處 總務處 班級導師 健康中心 |

| | | | |
|---|----------------|--|----------------------------|
| 三 | 社會 環境 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用升旗或集會時間加強宣導健康體位概念，培養師生健康素養。 2. 定期舉行校內運動比賽，建立學生定期運動的習慣。 3. 將有關健康體位的資訊與訊息資料張貼於學生聯絡簿，提供家長瀏覽。 4. 將健康體位議題加入班級生活公約中，並鼓勵學生遵守。 5. 利用週三進修辦理校內教師健康體位研習，並鼓勵校內同仁參與。 | 學務處 班級導師 健康中心 |
| 四 | 社區 關係 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 與社區組織合作，如醫院、診所、衛生所、藥局等社區資源，辦理健康體位相關議題宣導 2. 藉由班親會，加強宣導健康體位議題，讓家長能更重視孩子的健康體位問題。 3. 請家長替孩子自備水壺或杯子，鼓勵多喝白開水，並不帶飲料到校。 | 學務處 班級導師 健康中心 |
| 五 | 個人 健康 技能 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 養成健康運動習慣 <ol style="list-style-type: none"> (1) 每學年進行體適能檢測。 (2) 舉辦班際運動競賽。 (3) 成立多元的課後運動社團（如迷你網球社、羽球社、足球社、跆拳道社等）。 2. 建立健康飲食習慣 <ol style="list-style-type: none"> (1) 配合教育局推動「餐前五分鐘」營養教育。 (2) 張貼健康飲食海報。 (3) 關注體位不佳學生在校用餐情形。 (4) 健康飲食議題融入課程領域教學。 3. 建立健康生活習慣 <ol style="list-style-type: none"> (1) 落實健康85210。 (2) 將每天的生活習慣紀錄於本校的「健康護照」，定期檢核與改進。 | 教務處 學務處 班級導師 健康中心 |

| | | | |
|---|-----------|--|---------------------|
| 六 | 健康服務與矯治輔導 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期初，健康中心都會幫學生測量身高、體重，計算BMI。 2. 將測量數據與體位判斷數據給家長及班級導師。 3. 培養體位不佳學生的健康飲食教育及健康運動素養。 4. 利用健康促進網路系統之健康體位進行問卷前後測，以瞭解學生對健康體位認知、態度與行為。 | 學務處 班級導師 健康中心 |
|---|-----------|--|---------------------|

二. 佐證照片

學校衛生政策



學校校內健促進委員會開會



健康與體育開會討論本學期健康體位課程及相關教學活動

臺南市新市區大社國民小學114學年度第二學期行事曆

| 日期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 備註 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 2 | 2 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 3 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 6 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 7 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 8 | 29 | 30 | 31 | | | | |
| 9 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 11 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 12 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 13 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 14 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 15 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |

臺南市新市區大社國民小學114學年度第二學期行事曆

| 月份 | 週次 | 日 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 行政 | 教學 | 重要行事 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 一 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | ◎23(一)酒後(114學期)第2學期211~212~213課 | ◎23(一)灌站轉卷、新窗作業、(114學期)第2學期 | ◎學業特異病狀緊急聯絡電話 |
| | 2 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | ◎23(一)2021世界海洋日臺灣祭至101~102~103上課 | ◎23(一)2021世界海洋日臺灣祭 | ◎14學年度午間輔導研議(至3/2截止) |
| 二 | 3 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | ◎23(二)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(二)二年級教育活動委員會 | ◎23(二)二年級教育活動委員會 |
| | 4 | 29 | 30 | 31 | | | | | ◎23(二)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(二)三年級竹筒社團活動 | ◎人權研習的宣導 |
| 三 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | ◎23(三)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(三)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(三)13:40-15:10五年級編織課程 |
| | 6 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | ◎23(三)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(三)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(三)13:40-15:10五年級編織課程 |
| 四 | 7 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | ◎23(四)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(四)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(四)13:40-15:10五年級編織課程 |
| | 8 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | ◎23(四)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(四)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(四)13:40-15:10五年級編織課程 |
| 五 | 9 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | ◎23(五)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(五)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(五)13:40-15:10五年級編織課程 |
| | 10 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | ◎23(五)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(五)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(五)13:40-15:10五年級編織課程 |
| 六 | 11 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | ◎23(六)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(六)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(六)13:40-15:10五年級編織課程 |
| | 12 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | ◎23(六)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(六)13:40-15:10五年級編織課程 | ◎23(六)13:40-15:10五年級編織課程 |

擬定學生健康體位實施計畫、推動活動期程列入學校當年行事曆。

校園環境的營造



學校佈告欄張貼與健康體位相關的衛教海報



學校健促網頁提供健康體位相關訊息

校內設置多台飲水機，並定期保養，供全校師生安心飲用。

| 臺南市新市區大社國小 115年05月份午餐食譜 | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|------|--------|--------|---------|-----|-------|-----|-----|-------|
| 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 點心 | 營養成分表 | 熱量 | 蛋白質 | 脂肪 |
| 05/01 | 白米飯 | 碎骨雞腿 | 蒜香豆腐 | 有機豆苗 | 香茅豆腐味噌湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |
| 05/02 | 白米飯 | 碎骨雞腿 | 蒜香豆腐 | 有機豆苗 | 香茅豆腐味噌湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |
| 05/03 | 白米飯 | 紅燒蹄膀 | 茄汁燻雞 | 炒有機空心菜 | 竹筍排骨湯 | 蛋黃卷 | 2.2 | 278 | 8.9 | 412.5 |
| 05/04 | 白米飯 | 紅燒蹄膀 | 茄汁燻雞 | 炒有機空心菜 | 竹筍排骨湯 | 蛋黃卷 | 2.2 | 278 | 8.9 | 412.5 |
| 05/05 | 白米飯 | 滷肉飯 | 芽菜炒豆干片 | 清炒高麗菜 | 玉米菜脯排骨湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |
| 05/06 | 白米飯 | 滷肉飯 | 芽菜炒豆干片 | 清炒高麗菜 | 玉米菜脯排骨湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |
| 05/07 | 白米飯 | 滷肉飯 | 芽菜炒豆干片 | 清炒高麗菜 | 玉米菜脯排骨湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |
| 05/08 | 白米飯 | 滷肉飯 | 芽菜炒豆干片 | 清炒高麗菜 | 玉米菜脯排骨湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |
| 05/09 | 白米飯 | 滷肉飯 | 芽菜炒豆干片 | 清炒高麗菜 | 玉米菜脯排骨湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |
| 05/10 | 白米飯 | 滷肉飯 | 芽菜炒豆干片 | 清炒高麗菜 | 玉米菜脯排骨湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |
| 05/11 | 白米飯 | 滷肉飯 | 芽菜炒豆干片 | 清炒高麗菜 | 玉米菜脯排骨湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |
| 05/12 | 白米飯 | 滷肉飯 | 芽菜炒豆干片 | 清炒高麗菜 | 玉米菜脯排骨湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |
| 05/13 | 白米飯 | 滷肉飯 | 芽菜炒豆干片 | 清炒高麗菜 | 玉米菜脯排骨湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |
| 05/14 | 白米飯 | 滷肉飯 | 芽菜炒豆干片 | 清炒高麗菜 | 玉米菜脯排骨湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |
| 05/15 | 白米飯 | 滷肉飯 | 芽菜炒豆干片 | 清炒高麗菜 | 玉米菜脯排骨湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |
| 05/16 | 白米飯 | 滷肉飯 | 芽菜炒豆干片 | 清炒高麗菜 | 玉米菜脯排骨湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |
| 05/17 | 白米飯 | 滷肉飯 | 芽菜炒豆干片 | 清炒高麗菜 | 玉米菜脯排骨湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |
| 05/18 | 白米飯 | 滷肉飯 | 芽菜炒豆干片 | 清炒高麗菜 | 玉米菜脯排骨湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |
| 05/19 | 白米飯 | 滷肉飯 | 芽菜炒豆干片 | 清炒高麗菜 | 玉米菜脯排骨湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |
| 05/20 | 白米飯 | 滷肉飯 | 芽菜炒豆干片 | 清炒高麗菜 | 玉米菜脯排骨湯 | 雞蛋 | 2.1 | 318 | 8.4 | 492.5 |

公布午餐菜單及營養成分表



加強廚房衛生監督與管理

社會環境的營造



推行晨間跳繩活動



跳繩活動結合學生獎勵制度



利用升旗加強宣導健康體位



利用週三進修辦理健康促進研習

臺南市大社國小114學年度 普及化運動跳繩接力賽實施計畫

- 一、目的：
 - (一) 推動運動普及化，鼓勵學生多運動，推展樂活運動，宣導健康體位，提升學童體適能。
 - (二) 培養學童運動習慣，加強學生團隊合作觀念，增進校園健康和諧。
- 二、時間：115年4月28日(二) 14:20-15:00
- 三、地點：本校第一球場
- 四、參加對象：本校二年級學生參加一分鐘計時賽
本校三至六年級學生
- 五、比賽辦法：
 - 一分鐘計時賽(二年級)
 - (一) 組隊方式：二年級每班選5名選手參加比賽。
 - (二) 採計時賽，1分鐘內跳繩次數最多者獲勝。
 - 跳繩接力賽(三-六年級)
 - (一) 組隊方式：每隊參賽選手人數，男、女共10人，女生最少3人。
 - (二) 比賽場地 15公尺(起點至終點)
 - (三) 選手由起點採取跑步跳至15公尺外終點進行一週旋，成功10次(裁判認定)後再跑步跳返回起點交下一棒。



辦理校內普及化跳繩接力比賽

社區關係



利用班親會向家長進健康衛生宣導



衛生所到校進行菸害防制宣導



社區藥局藥師到校進行毒品防治宣導



跳蚤市場擺設健康宣導攤位



參加新市農會舉辦的食農教育活動

個人健康技能



學生體適能檢測



推行晨間跳繩活動



成立多元運動社團-跆拳道



成立多元運動社團-羽球



成立多元運動社團-籃球



學生成果發表-武術

健康服務與輔導

| 學校名稱 | 學校代號 | 健康體位 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------|---------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------|---------|--------|
| | | 體重控制達成率 | 體脂率控制達成率 | 體適能測試達成率 | 學生健康行為達成率 | 學生每日水喝達標率 | 學生放學運動達成率 | 學生課後運動達成率 | 國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率 | 正向心理健康態度正向積極 | 正向心理健康態度樂觀 | 正向心理健康態度自信 | 正向心理健康態度尊重 | 正向心理健康態度責任 | 正向心理健康態度合作 | | | |
| 市立大社國小 | 114655 | 14 | 97.96% | 96.08% | 98.29% | 99.71% | 100.00% | 100.00% | 100.00% | 100.00% | 100.00% | 100.00% | 100.00% | 97.96% | 100.00% | 97.96% | 100.00% | 97.96% |

| 視力保健 | | | | | | | | | | 口腔衛生 | | | | | | | | | |
|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 視力保健 | 視力保健 | 視力保健 | 視力保健 | 視力保健 | 視力保健 | 視力保健 | 視力保健 | 視力保健 | 視力保健 | 口腔衛生 | 口腔衛生 | 口腔衛生 | 口腔衛生 | 口腔衛生 | 口腔衛生 | 口腔衛生 | 口腔衛生 | 口腔衛生 | 口腔衛生 |
| 98.18% | 98.72% | 100.00% | 100.00% | 100.00% | 100.00% | 100.00% | 100.00% | 85.11% | 91.49% | 95.74% | 93.62% | 100.00% | 98.11% | 100.00% | 100.00% | 85.71% | 95.24% | 89.95% | 92.86% |



針對體重超重學生進行衛教宣導

| 座號 | 姓名 | 身高 | 體重 | BMI(身體質量指數) | 判讀 | 與上學期相比增減狀況 | | 異特型號 |
|----|----|-------|------|-------------|------|------------|------|------|
| | | | | | | 身高 | 體重 | |
| 1 | | 153.6 | 44.9 | 19.0 | 體重適中 | 4.2 | 2.4 | 155 |
| 3 | | 161.3 | 49.9 | 19.2 | 體重適中 | 4.4 | 4.0 | 165 |
| 4 | | 165 | 42.6 | 15.6 | 體重適中 | 3.8 | 2.0 | 165 |
| 5 | | 148.1 | 39.5 | 17.8 | 體重適中 | 5.3 | 4.5 | 150 |
| 6 | | 157.5 | 45.8 | 18.5 | 體重適中 | 5.1 | 2.8 | 160 |
| 7 | | 153.7 | 36.2 | 15.3 | 體重適中 | 2.9 | 1.6 | 155 |
| 9 | | 146.1 | 33 | 15.5 | 體重適中 | 3.9 | 2.8 | 150 |
| 11 | | 157.3 | 54.4 | 22.0 | 體重過重 | 4.2 | 3.4 | 160 |
| 12 | | 156 | 56.4 | 23.2 | 體重過重 | 0.6 | 3.1 | 160 |
| 13 | | 149.9 | 72.4 | 32.2 | 體重超重 | 1.3 | 11.5 | 150 |
| 14 | | 152.5 | 45.5 | 19.6 | 體重適中 | 2.2 | 3.4 | 155 |
| 15 | | 154.8 | 42.5 | 17.7 | 體重適中 | 2.5 | 4.9 | 155 |
| 16 | | 159.2 | 38 | 15.0 | 體重過輕 | 1.6 | 0.4 | 160 |
| 17 | | 145.5 | 28 | 13.2 | 體重過輕 | 2.2 | 1.5 | 145 |
| 18 | | 157.5 | 55.7 | 22.5 | 體重過重 | 1.8 | 4.0 | 160 |
| 19 | | 141.7 | 24.6 | 12.3 | 體重過輕 | 1.9 | 1.6 | 145 |
| 20 | | 148.1 | 49.4 | 22.5 | 體重過重 | 4.0 | 0.5 | 150 |
| 21 | | 156.1 | 65.7 | 27.0 | 體重超重 | 3.5 | 7.3 | 160 |

※體位過重者,請家長閱後簽名,回條給下交回健康中心,謝謝...

將測量數據與體位判斷數據給導師

「食物紅綠燈」學習單

年 班 座號: 姓名:

☆ 小朋友,根據你的觀察,什麼樣的食物是屬於綠燈的呢? 請用鉛筆在□內打勾!

| 項目 | 選項 |
|--------|---|
| 食材 | <input checked="" type="checkbox"/> 新鮮的 <input type="checkbox"/> 加工的 |
| 料理方式 | <input checked="" type="checkbox"/> 蒸 <input checked="" type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 大油炒 <input type="checkbox"/> 炸 |
| 油糖鹽的含量 | <input type="checkbox"/> 高 <input checked="" type="checkbox"/> 低 |
| 攝取頻率 | <input type="checkbox"/> 每天必須攝取 <input checked="" type="checkbox"/> 必須限量攝取 |
| 水果類 | <input checked="" type="checkbox"/> 新鮮水果 <input type="checkbox"/> 含糖果汁 |
| 蛋類 | <input type="checkbox"/> 鹹蛋 <input checked="" type="checkbox"/> 蒸蛋 |
| 肉類 | <input checked="" type="checkbox"/> 油雞腿 <input type="checkbox"/> 培根片 |
| 奶類 | <input checked="" type="checkbox"/> 脫脂奶 <input type="checkbox"/> 全脂奶 |
| 油脂類 | <input type="checkbox"/> 動物油 <input checked="" type="checkbox"/> 植物油 |
| 五穀根莖類 | <input checked="" type="checkbox"/> 烤馬鈴薯 <input type="checkbox"/> 洋芋片 |
| 蔬菜類 | <input checked="" type="checkbox"/> 燙青菜 <input type="checkbox"/> 醃製青菜 |
| 其他 | <input type="checkbox"/> 可樂 <input checked="" type="checkbox"/> 白開水 |

超重學生衛教宣導學習單

肆、成效：

- 一. 經過健康體位宣導與相關活動的配合，本校114學年度學生體位狀況與110學年度相比，體位過輕率由9.73%上升至12.27%，增加2.54%；體位適中率由60.31%提升至61.71%，增加1.40%；體位過重率由15.18%下降至12.27%，減少2.91%；體位肥胖率則由14.79%下降至13.75%，減少1.04%。整體而言，適中體位比例提升，過重及肥胖比例下降，顯示健康體位推動已有部分成效，但過輕學生比例增加，仍需持續加強學生營養與健康管理。
- 二. 由114學年度第一學期與第二學期學生體位狀況可知（表五），本年度推動健康體位相關課程與活動後，體位過輕率由12.27%降至10.74%，降低1.53%，已達預期成效；體位適中率由61.71%提升至61.85%，增加0.14%，未達預期目標；體位過重率由12.27%上升至13.33%，增加1.06%；體位超重率由13.75%上升至14.07%，增加0.32%，顯示學生過重與超重情形仍需持續關注與改善。

◎表五 114學年度全校學生體位狀況統計

| 指標項目 | 第一學期 | 第二學期 | 是否達到預期成效 |
|-------|--------|--------|--|
| 體位過輕率 | 12.27% | 10.74% | <input checked="" type="checkbox"/> 是，降低0.1%以上 <input type="checkbox"/> 否 |
| 體位適中率 | 61.71% | 61.85% | <input type="checkbox"/> 是，提升0.2%以上 <input checked="" type="checkbox"/> 否 |
| 體位過重率 | 12.27% | 13.33% | <input type="checkbox"/> 是，降低0.1%以上 <input checked="" type="checkbox"/> 否 |
| 體位超重率 | 13.75% | 14.07% | <input type="checkbox"/> 是，降低0.1%以上 <input checked="" type="checkbox"/> 否 |

伍、分析改進：

- 一. 本年度全校學生體位狀況中，體位過輕率由12.27%降至10.74%，下降1.53%，已達預期成效；體位適中率由61.71%提升至61.85%，增加0.14%，惟未達提升0.2%以上之目標；體位過重率由12.27%上升至13.33%，增加1.06%；體位肥胖率由13.75%上升至14.07%，增加0.32%，亦未達預期降低目標。整體而言，本學年度推動健康體位相關課程

與活動後，學生過輕情形已有改善，但過重及肥胖問題仍有持續增加趨勢，顯示健康體位推動工作仍需持續加強。

綜合分析，影響學生體位狀況之原因如下：

- (一) 健康生活習慣的建立需長期培養，尤其體位過重及肥胖學生，在調整飲食及增加運動後，需較長時間才能顯現改善成效。雖本學年度已持續辦理健康促進活動及衛教宣導，但部分學生尚未建立穩定的健康行為，因此體位改善幅度有限。
- (二) 近年學生生活型態改變，課後多以靜態活動為主，戶外活動與運動時間相對不足，加上部分學生尚未養成規律運動習慣，導致每日身體活動量不足，進而影響體位控制。
- (三) 本校家長多為雙薪家庭，學生外食比例偏高，且常攝取高油、高糖及高熱量食物與飲料，容易造成營養不均衡及熱量攝取過多情形，進而影響學生健康體位發展。
- (四) 本校運動場所因整修工程影響，部分體育空間及運動設施使用受限，且工程期間較長，致使學生參與體育活動及課後運動的機會減少，也影響健康體位推動成效。

二. 改進策略：

- (一) 從整體成效來看，本學年推動的健康體位相關課程與活動是有成效的，為補足許多學生在放學後運動量不足的情況，學校會持續開辦課後的運動社團、舉行校內體育競賽，提高學生參加意願，增加學生運動的機會，並鼓勵班級發起自發性運動，如慢跑、健走。也鼓勵學生下課時間儘量至戶外活動。
- (二) 多數學生體位過重或超重的原因是身體活動量不足，加上高熱量的食物與高糖份的飲料攝取過多造成的，所以要改善體位過重與超重的學生體位問題，必須著重在健康生活習慣的養成，而且須從小做起，學校未來會繼續參與教育局推行餐前五分鐘飲食教育，並藉由飲食營養教育指導學生正確的飲食知識。
- (三) 體位不良是許多因素所造成，要改善體位不良需要這些因素同時被控制，如：家庭飲食習慣、學生運動習慣、學生的日常習慣等。大家都知道要有良好的健康不僅僅是靠運動而已，更需要有均衡的營養攝取來配合，因此需家長的配合執行，才能達到更佳的效果。本校會利

用每次家長到校的機會，如班親會、校慶活動等，加強健康飲食宣導，讓孩子在家可以減少高糖、高油的食物攝取。

(四) 與校內同仁與安親班共同推動健康體位活動，給學生的獎勵，勿以含糖飲料、油炸食品及速食當作獎勵品。

(五) 針對體位過重及超重的同學，會與校護理師配合，設計宣導及教學活動，增進學生健康飲食、適度運動的習慣養成。