

# 臺南市114學年度岸內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113學年度體位不良比率達39.8%，過輕9.1%，過重8.1%，肥胖22.6%；體位適中率為60.3%，低於市平均的64.5%。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 本校屬於偏鄉小校，雖然學童在校期間一直灌輸他們零糖飲料的觀念，校內亦無販賣含糖飲料，並強調他們多喝水；但學童一回到家難免受其他人影響，缺乏師生在旁的提醒而飲用含糖飲料，尤其以長假發生的情形更常見。
2. 學校仍有不少學童有偏食的習慣，對於自己喜愛的食物一直猛吃，這類的食物偏偏都是富含高热量的食物，尤其在家情形更是明顯，導致於體重高居不下。
3. 之前有部分教師將零食當成獎勵制度，雖然經過健康促進的觀念說明，但仍有零星的情況出現，尤其以同樂會情況最明顯。

(二)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	3.4%	65.4%	12.9%	18.5%
112	9.0%	56.8%	11.0%	23.4%
113	9.1%	60.3%	8.1%	22.6%

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照

片)

一、學校衛生政策方面：

1. 於本學年期初校務會議時，由全校同仁針對上個學年度學童健康指數不良部分，共同研討改善策略，決議健康促進主推議題及自選議題，並依會議討論結果，擬定本學年度的健康促進學校計畫。

本校人力配置表：

一計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	黃明漢	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	曾瓊慧	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	陳鳳珠	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	呂哲緯	教務組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	陳佳琳	學務組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	陳詠怡	健康與體育領域教師	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	陳嫻如	輔導教師	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	蘇婉婷	科技與人文領域教師	健康網路網頁製作及維護
研究人員	林玫君	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
研究人員	陳宇政	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	吳嘉穎	教師代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫
研究人員	趙玲君	教師代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫
研究人員	陳嫻如	教師代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫
研究人員	周仔秋	教師代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單

			位之聯繫
研究人員	林青穎	教師代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫
研究人員	蘇婉婷	教師代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫



校務會議討論健康促進計畫情形

## 二、學校物質環境方面：

1. 本校位於臺南市鹽水區原岸內糖廠內，在臺南市和嘉義縣的交界處以南的位置，離八掌溪很近，學校附近大多鄉村景象，視野遼闊，交通不繁忙，綠地面積比率高，四周樹木林立，綠意盎然，所以很適合學生在課餘之際到校園進行運動，順便讓學生遠眺休息，達到提高體位適中率和降低視力不良率之效果。
2. 由於本校是屬於小校，能提供給學生活動的場地有限，目前有的運動場地為天然草地的操場和紅土跑道、籃球場，遊戲器材區，目前這些都屬於露天的場地；本校亦有風雨球場，以備天氣狀況不佳亦能提供學生活動之場地，室內亦有健康中心、午餐廚房、優良廁所一些基本物質環境設備空間。



學校紅土跑道與操場



學校室外籃球場



學校活動式籃球架



學校安全室外遊戲器材區



綜合型風雨球場



學校體育器材室



學校健康中心



學校午餐廚房外觀



乾淨的午餐廚房提供營養豐富的午餐



本校為禁菸場所，校門口張貼禁菸標誌



本校廁所為性別平等友善廁所

### 三、學校社會環境方面：

學校於全校集會時，常常提醒學生與人相處之道理，並進行有關健康促進或友善校園相關議題的宣導，於全校課表中亦安排每週四早上第一節為全人教育時間，進行各式各樣的宣導，希望促進學生身心的健全發展。



校長於開學之友善校園週進行宣導



校長進行反霸凌宣導



校長進行反毒宣導



校長進行反詐騙宣導



學生集會時進行預防呼吸道疾病方法



學生集會時進行水域安全宣導



學生集會時進行藥物濫用防制宣導



在班級對學生進行 CRPD 宣導

#### 四、社區關係方面：

學校全體同仁與學生家長經常保持良好的關係，每學期皆會邀請學生家長入校進行親職教育講座或班親會。利用和家長溝通互動時傳遞一些健康促進的知識讓學生家長共同協助關懷學生的身體健康；同時也不只提供學生方面的，也會提醒家長們自行多多注意本身的健康狀況，補充部分健康的常識；學校除了傳遞健康促進的知識外，於校慶時也會舉辦各種親子動態活動，希望能促進學生和家長的健康。



於班親會時向家長介紹各種健康知識



於班親會時向家長介紹遠離毒品等議題宣導



本校學生參加附近學校舉辦之新興盃籃球比賽



本校六年級學生參與附近國中舉辦之山野體驗活動



本校於校慶運動會時邀請家長來參與體育活動



學生參加本校舉辦之腳踏車考照情形



本校高年級學生進行跨區自行車壯遊情形

五、個人健康技能方面：

1. 於課堂中向學生教導健康體位、口腔衛生、視力保健及飲食教育相關的健康促進的知識。
2. 落實 SH150-在學生課餘或課間活動時間讓學生進行健康促進類的運動及部分運動常識的講解。



班級視力保健宣導



班級口腔衛生宣導



班級健康體位宣導



班級愛滋病防治宣導



班級全民健保宣導



班級性教育宣導



班級飲食教育宣導

	一	二	三	四	五
7:35~7:55	校園環境清潔、教師晨會	校園環境清潔(外掃區)		校園環境清潔、教師晨會	校園環境清潔(外掃區)
8:00~8:25	學生朝會	導師時間(晨讀時間)	英語日	導師時間(晨讀時間)	學生朝會(母語日)
8:25~8:35	晨間自主運動	晨間自主運動	晨間自主運動	晨間自主運動	晨間自主運動
8:40~10:10	上午第1、2節				
10:10~10:30	暖身操	暖身操	暖身操	暖身操	暖身操
	慢跑活動	跳繩活動	慢跑活動	跳繩活動	新式健康操
	戶外活動20'	戶外活動20'	戶外活動20'	戶外活動20'	戶外活動20'
10:30~11:10	上午第3節				
11:10~11:20			教室環境清掃		
11:20~12:00	上午第4節				
12:00~12:40	午餐、餐後潔牙	午餐、餐後潔牙 (週二含氣漱口)	午餐、餐後潔牙	午餐、餐後潔牙	
12:40~13:20	午休		放學	午休	
13:30~15:00	下午第5、6節			下午第5、6節	
15:00~15:10	教室環境清掃			教室環境清掃	
15:10~15:50	下午第7節			下午第7節	
15:50~16:00	放學			放學	
導護教師： 1. 7:10前到校 2. 7:15-7:35校門口執行導護 3. 主持學生朝會、教師晨會、課間活動、放學工作 4. 紀錄學校日誌、導護日誌 5. 每週班級生活競賽評分					
級任教師： 1. 7:30到校 2. 集合時間、課間活動、放學協助管理班級秩序					

### 本校學生作息表(符合 SH150)



學生在操場慢跑情形



學生在學校廣場跳繩情形



學生在學校廣場進行健身操情形



學生晨間時在球場進行籃球活動



學生下課時進行羽毛球運動



舞獅社團教練指導舞獅技巧情形



校長指導籃球隊練習情形

#### 六、健康服務方面：

本校健康中心除了固定每學期初向每位學童進行基本的健康檢查(量身高、體重、視力)外，亦會追蹤學生健康不良部分的改

進，例如：通知家長請家長協助就醫，以確實維護學生的身體健康；同時也協助教職員同仁提供一些簡單的自我檢查項目，以便維持本校師生員工的身體健康；並且聯繫校外衛生單位到校為全校教職員工生做更詳細的檢查或醫療。



護理師幫小朋友量身高體重情形



校外醫療機構協助本校學生做健康檢查



校外醫療機構到校幫學生接種疫苗情形



牙醫生公會每年皆會到校幫學生進行口腔檢查及窩溝封填



教職員同仁可以自行到健康中心測量血壓監控

#### 肆、成效：

一、113學年度學生體位過輕比率為9.1%，114學年度學生體位過輕比率為14.2%，體位過輕比率上升5.1%。

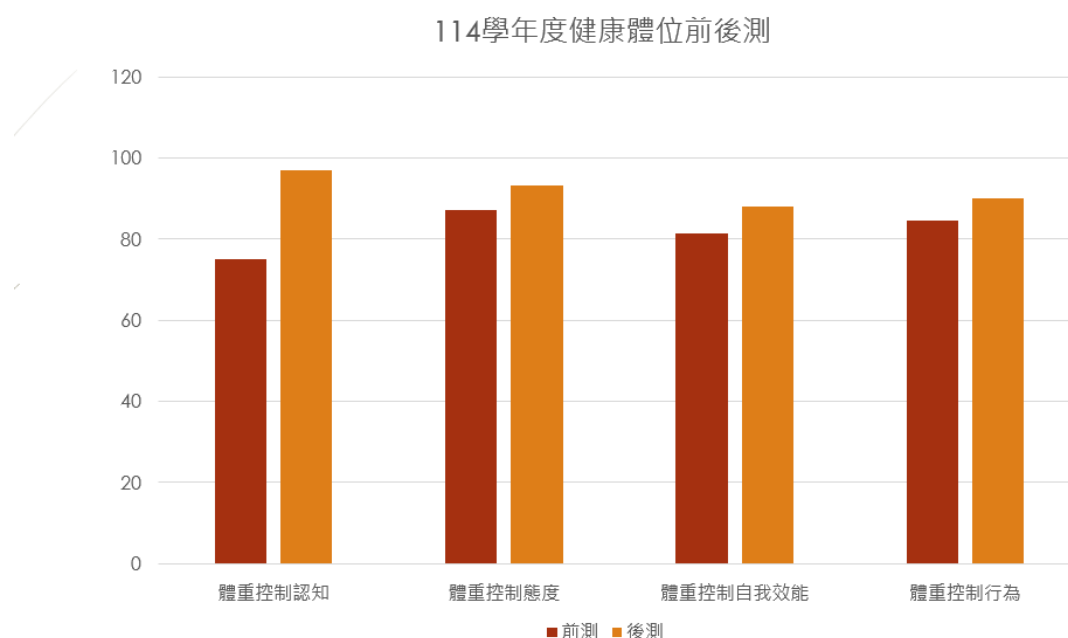
113學年度學生體位適中比率為60.3%，114學年度學生體位適中比率為55.3%，體位適中比率下降5.0%。

113學年度學生體位過重比率為8.1%，114學年度學生體位過重比率為11.1%，體位過重比率上升3.0%。

113學年度學生體位超重比率為22.6%，114學年度學生體位超重比率為19.5%，體位超重比率下降3.1%。

二、對於本校體位過重及超重學生加強本身自己體重控制意識，目前仍有待加強；本114學年度體位適中率55.3%，低於本學年度臺南市市平均66.0%，亦低於全國平均67.0%。

三、本校114學年度健康促進網路問卷健康體位部分前後測成效比較。



#### 伍、分析改進：

一、114學年度比113學年度體位不良比率略升，正常體位比率由

113學年度之60.3%降至114學年度之55.3%，分析原因乃因部分學生運動量不足，在學生課間進行慢跑活動時可看出學生的體力需再加強；加上雖然學校無販賣其他之零食與飲料但難保學生在家裡常食用高糖高鹽之不健康食物，故學生的健康體位控制亦需家長們的配合加上常常運動，才能有明顯的成效。

## 二、改進策略：

- (一)與家長合作，協助控制飲食，請家長在家協助監控學童在家的飲食狀況。
- (二)於健康教育或全人教育課程中推行董氏基金會之「健康吃，快樂動」等飲食教育課程，增進學童之健康體位的知識。
- (三)確實實施SH150，除了每天課間活動進行全校性的各式運動外，亦增加每天晨間10分鐘班級自主運動；更鼓勵學童下課時間走出教室外活動，讓眼睛休息一下，已達到每天戶外運動30分鐘以上兼護眼的效果。
- (四)推動學生健康護照，全校學童一人一本健康護照，根據健康護照指示來進行自我健康管理，以養成學童健康促進的基本態度習慣。
- (五)辦理運動性社團，學校不但有舞獅社團更有課後籃球運動社團，以期學童能有更佳的表现。
- (六)參加各種體育競賽，除了每天固定的校慶運動會外，亦會不定期舉辦班際小型體育競賽；校外方面，亦積極參加各種體育賽事。