

【附件1】

臺南市114學年度安平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：本校學生體位過重及肥胖人數比例逐年下降，但體位適中的比例卻沒有顯著提高，仔細檢視會發現體位過輕的人數明顯上升，且細看同一屆學生在不同年段的體位表現，會發現適中率是有降低的，因此希望藉由推動健康體位相關活動，提高學生的運動量，以及建立正確的營養觀念，期許學生能養成規律運動、均衡飲食的良好習慣，並能將這樣的觀念和習慣帶入家庭中。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 學生的生活型態深受家庭、生活環境、同儕等因素引響，例如相較於白開水，更喜歡含糖飲料；常攝取高熱量的食物(油炸食品、精緻澱粉、零食等)，蔬菜和水果的攝取明顯不足，同時運動量也較為不夠，缺乏正確且規律的運動觀念，無法有效地消耗熱量。

2. 另一個飲食問題為挑食，學生看到不喜歡的食物就選擇不吃，使其營養不均衡，這也是導致體位過輕人數增加的主要因素。

(二)現況分析

110-113學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	7.04%	69.22%	11.18%	12.56%
111	7.88%	68.32%	12.21%	11.59%
112	11.37%	68.38%	10.44%	9.81%
113	14.62%	64.07%	10.42%	10.98%

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

六大範疇	校本策略	負責處室
(一) 學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立學校衛生健康促進計畫工作推動小組，組成跨處室團隊，結合社區相關團體，落實推動執行。 2. 依114學年度各項議題擬訂具體可行之目標與實施策略。 3. 將學校衛生與健康促進計畫項目納入學校行事曆及教學計畫，確實執行。 4. 訂校園防災教育週。 5. 召開健康促進學校推動委員會議：訂定計畫及各分工與進程規劃。 6. 規劃飲食體控班計畫。 	教務處 學務處 總務處 輔導室 健康中心
(二) 健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強化健康中心功能，落實執行健康服務。 2. 建置『學校衛生與健康促進網頁』建立各議題的相關資訊，供師生、家長及社區民眾參考。 3. 每學期定期測量全校學生身高、體重、視力，並發給每位學生身高、體重、視力結果通知單。 4. 定期執行視力篩檢、立體圖的篩檢工作。藉校內視力保健工作之推展，養成學童視力保健正確愛眼習慣，減緩近視發生。 5. 配合健康檢查計畫持續性執行學生口腔健康管理及檢查。 6. 落實執行「規律用眼3010」及「天天戶外活動120」原則。 7. 擬訂餐後潔牙活動實施辦法，落實推動每天午餐後潔牙活動及每週二使用含氟水漱口活動。 8. 統計受傷學童人數、種類、部位與地點。 9. 建立學童特殊疾病個案管理，並知會導師及體育老師。 10. 追蹤矯治：整理及統計矯治回條，了解學生未就診原因，並鼓勵家長帶學生至合格醫療院所接受複檢與矯治。 11. 辦理視力保健、口腔衛生、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病)等講座。 12. 提供學生、教師、志工及家長健康諮詢服務、相關知識。 13. 協助辦理教職員工急救訓練。 14. 落實傳染病疫情通報工作與防治。 	學務處 資訊組 健康中心

	<p>15. 發展與社區、醫療院所、眼科、牙醫診所長期合作的關係。</p> <p>16. 由營養師設計營養午餐，設置午餐營養食譜公告欄。</p> <p>17. 定期結合紅十字會辦理急救與創傷訓練。</p> <p>18. 辦理全校複合式防災演練。</p>	
<p>(三) 教學課程和活動</p>	<p>1. 各項健康促進計畫議題融入教學，並辦理各項議題宣導活動。</p> <p>2. 指導學生正確飲食習慣，推動營養教育。</p> <p>3. 落實體育課及課外活動正常化。</p> <p>4. 四至六年級體育課安排游泳課程。</p> <p>5. 推動充足睡眠、均衡飲食、均衡營養建立正確的知識與行為。</p> <p>6. 配合董氏推動「健康吃快樂動-健康飲食體位計畫」。</p> <p>7. 寓教於樂，營養師定期辦理健康飲食闖關或手作活動。</p> <p>8. 落實書包減重計畫。</p>	<p>教務處 學務處</p>
<p>(四) 學校社會環境</p>	<p>1. 建立相互關懷、友善互動和諧環境及「學校一家庭」良好的關係。</p> <p>2. 擁有堅強的支持團隊。</p> <p>3. 依據校園安全管理計畫內容，定期進行檢核。</p> <p>4. 落實傳染病疫情通報及防治工作。</p> <p>5. 配合議題辦理相關學藝活動。</p> <p>6. 辦理健康研習，聘請專家講座，提昇教師專業知能。</p> <p>7. 鼓勵師生下課時，走出教室至戶外活動。</p> <p>8. 定期舉辦辦理各項體育競賽及健身操比賽，提高參與率。</p> <p>9. 成立多元運動社團，建立與培養學生運動知識及習慣。</p> <p>10. 成立教師健康運動社團。</p> <p>11. 規劃順暢且安全之上下學交通動線。</p> <p>12. 規劃校園安全地圖。</p>	<p>教務處 學務處 總務處 輔導室 健康中心</p>

<p>(五) 學校物質環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校出入口及校園醒目處張貼無菸校園及禁止吸菸標示。 2. 提供無菸無毒校園，營造安全舒適優質的學習環境。 3. 充實運動設施及改善環境，適時維護風雨球場、網球場的環境。 4. 提供安全飲用水，每學年設置兩台飲水機，定時維護及更換飲水機濾芯。 5. 設立午餐廚房，由營養師設計食譜，提供健康營養的午餐。 6. 加強校園綠化美化，營造優質環境。 7. 加強環境佈置、充實教學設備及健康中心設備。 8. 贈送一年級新生每人一組牙刷及含氟牙膏。 9. 健康中心設置衛生棉，供女學生需要時索取。 10. 設置完善監視系統及保全系統，提供充足照明設備，夜間增設照明燈。 11. 教導兒童遊戲場遊戲規則。 12. 教職員工生每人一個防震頭套(帽)。 13. 轉角加裝防撞護條，加強防護學生活動時碰撞受傷之安全措施。 14. 定期檢測與維修學童遊戲及運動器材安全，設置欄杆或下方鋪設軟墊，讓學童或民眾使用更加安全。 15. 校園前後門口明顯處各設置一台 AED 自動體外心臟電擊去顫器，並定期維護。 	<p>總務處 學務處</p>
<p>(六) 社區關係</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整合學校內外及社區之人力、物力資源，共同推動健康促進議題。 2. 結合與衛生及醫療機構，提供學校教職員工及學生家長諮商與醫療服務。 3. 利用班親會、志工大會、家長代表大會宣導健康促進各項議題重要性，學校作法及家長配合事項。 4. 利用聯絡簿或夾頁，向家長宣導健康促進各項議題重要性，學校作法及家長配合事項。 5. 開放校園公共空間，提供社區民眾運動。 8. 與衛生單位或民間團體合辦視力保健、口腔衛生、健康體位、菸〈檳〉防制、用藥安全〈含全民健保〉等講座。 9. 結合社區施巴與華歌爾教育專員、聖教會共同辦理性教育(含愛滋病)講座。 10. 成立社區愛心服務商店，協助學童安全維護。 	<p>教務處 學務處 總務處 輔導室 健康中心</p>

11. 與轄區消防隊、警政、紅十字會形成夥伴關係，不定期進行安全教育與災害宣導。
12. 招募學校志工及引進社區導護志工，協助上下學交通指揮。

照片









肆、成效：

一、114學年度上下學期相比，學生體位過輕比率下降1.24%，體位適中率上升2.65%，體位過種率下降1.56%，體位肥胖率上升0.16%。

伍、分析改進：

一、體位肥胖率由9.36%上升至9.52%，略為上升0.16%，分析主要因素還是出在飲食習慣，雖然在學校能盡量掌控學生的飲食，鼓勵學生多到戶外運動，但回到家中後，可能還是會攝取過量的零食、含糖飲料等。

二、改進策略：

- (一)在校內，希望教師的獎勵盡量不提供零食或飲料類，可改用實質的文具當作獎品。
- (二)與家長合作，在學校時由老師檢視飲食是否均衡，在家中則由家長協助控制飲食，建立學生良好的飲食習慣。