

【附件1】

臺南市114學年度開元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30.47%，其中過輕8.73%，過重10.34%，肥胖11.4%，113學年度過重比112學年度高出1.29%及113學年度肥胖比率較112學年度高出0.27%，希冀透過本校健康體位推動有所改善。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 校園周邊便利商店、飲料店及雜貨店密集，學生容易取得高熱量、低營養價值食品，影響飲食習慣。
2. 本校隔代教養及單親家庭學生比例較高，也因為家庭社經背景差異大，家長對健康生活型態與飲食教育之認知程度不一。
3. 本校新住民家庭學生人數不少，在飲食文化與生活習慣存在差異，健康促進推動與觀念建立上仍面臨挑戰。
4. 學生經常攜帶零食於下課時間食用，易影響正餐食慾與正常飲食狀況。
5. 近年學生體位狀況逐漸改變，原本以過輕比例偏高為主要問題，現今則有過重比例增加之趨勢，顯示學生飲食與生活型態需持續關注與改善。

(二)現況分析

110-113 學年度體位狀況統計(以下簡略)

表一、本校各學年度學生體位比率一覽表

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	7.83%	70.26%	10.92%	10.99%
111	9.27%	68.31%	11.61%	10.83%
112	10.53%	69.29%	9.05%	11.13%
113	8.73%	69.53%	10.34%	11.4%

參、實施過程：

一、制定全校性健康政策

本校針對衛生政策、物質環境、社會環境、健康生活技能教學活動、社區關係、健康服務等六大範疇推展健康促進計畫，並經校務會議表決通過後執行推展。

1. 成立學校衛生委員會，依健康促進學校工作內容，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。
2. 透過校務會議決議「提升師生健康體位適中率」列為年度校務政策重點，透過校園環境設施硬體方面、健促議題融入課程、教職員自發性運動團隊，及營造和諧校園文化，同步提升教職員學生健康體位及正向心理健康。
3. 引進鄰近衛生部門，邀請署立台南醫院及衛生局資源及專業醫護人員入校宣導，提升教職員、學生、家長及鄰近社區民眾相關健康知能。
4. 本校健康促進工作團隊依據學校衛生委員會所決定之目標及健康議題，擬定本計畫執行面向之預期效益及執行策略並搭配健康促進六大範疇之全面性、縱貫性規劃，將擬訂之策略透過學校跨處室的行政支援、班級導師與課程的配合及家長共同參與的三方力量，打造一個健康優質的學習環境，以期達到後續之預期目標。

表二、本校健康促進計畫各推動議題之預期效益及執行策略一覽表

議題	一、健康體位(本校主推議題)
執行策略	<ol style="list-style-type: none">1. 推動健康體適能與飲食營養教育計畫。2. 持續推動健康體位 85210 五大核心能力培養並融入教學。3. 圖書館推動「健康主題書展」，結合本校圖推教師，學生閱讀健康主題書籍，書寫心得及相關健康學習單，同時增進閱讀能力及健康知能。4. 結合本校榮譽制度舉辦每月健康大步走競賽，鼓勵學生運動提高心肺功能。5. 每週三早晨進行全校性健康操，促進學生體能發展。6. 推行「健康護照」，紀錄身體質量並檢視每週生活習慣，同時透過健康檢查及體適能測量，進行前後測數據比對。7. 鼓勵多喝白開水禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。8. 加強學生正確體型意識的建立，定期實施體位篩檢，針對體位適中率

偏低的學年，加強營養教育及體控知能宣達。

9. 結合健體領域教師，舉辦各學年健康促進班級體育競賽，培養規律及正確的運動習慣。

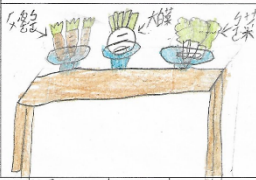

10. 辦理多項運動社團，如柔道、羽球、排球、籃球、直排輪等符應學生多元興趣，增加每週運動時數。

11. 與社區家長結盟辦理營養親職講座，增進學生主要照護者正確體位意識。

健康體位

低年級 我是健康好兒童 攝影

一個人的健康包含了身體、心理上的健康。請閱讀書籍，並回想自己平時如何保持健康。

我閱讀的書名	請畫出自已保持健康的方
愛吃青菜的魚	
我保持健康的方	
多吃青菜	
班級 201 姓名 翁麗好 認證人 	

*完成後，請於 4/14(五)中午前交至圖書室。認證後請貼至黃金存摺可攝影。



「健康主題書展」學習單



每週三健康操活動

「健康護照」記錄生活



健康大步走活動

	
<p>社團校隊活動</p>	<p>班級體育競賽</p>

二、涵蓋全校成員投入

1. 學校領導者與行政團隊運用多元管道，倡議健康促進學校的重要性

(1) 本校定期利用兒童晨會時間進行健康促進宣導。且不定期用聯絡簿小單張黏貼衛教資訊，提醒家長關心學童近視、口腔及體位健康資訊；另以學校跑馬燈公告健促、防疫等訊息，喚起師生、家長與社區民眾共同關注健康促進議題。

2. 全校成員透過團體會議，承諾並主動投入健康促進業務，學校處室同仁間會提供健康促進相關建議、作法及資源。

(1) 健康促進學校計畫成員涵蓋不同處室成員(包括校長、各處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)，並依照需求評估，制定實施方案且納入學校的校務發展計畫，並經由校務會議表決通過，表三為本校健康促進計畫推動委員會之組織分工表。

3. 健康促進學校計畫推動過程碰到問題，成員之間一起思考解決問題，並提出策略。

(1) 「學生食用過多零食」— 班級導師發現學生時常自行攜帶零食、餅乾等到校於下午時段食用，為提供學生充足營養並學生養成均衡飲食的習慣，本校廚房添購「專業級旋風烤箱」，並由專業營養師設計菜單，增添營養午餐菜色多樣性及豐富度，炸雞腿等相關菜色更改烹飪方式為烤雞腿，美味不變、健康加倍，讓學生於正餐時段吃足份量，減少垃圾食品或零食攝取。

(2) 「學生運動空間受限」— 本校因鐵路地下化工程徵收校地1,300平方公尺後，法定停車位僅18個，停車空間嚴重不足。學校辦理公務及活動時，外賓車輛僅能

暫停開元館與學生綜合球場周邊，停車動線與學生活動空間重疊，造成學生活動受限及有安全之虞。原勝安里活動中心及舊有廁所為本校校地，於0206臺南大地震後經市府檢測其耐震及抗壓係數，評為「危險建築」，已於110年12月1日由北區區公所完成拆除活動中心主體建築物。本校由校長及總務處向教育局爭取經費拆除遺留之地坪及未達年限舊有廁所並整建為本教教職員工專有停車場，活化閒置空間，讓師生有更多教學空間，學生於課後亦有適當之活動空間。

(3) 「學生運動安全性疑慮」—本校活動中心暨室內綜合球場，開元館天花板因屋頂漏水緣故，原有石膏板材質之天花板受潮變形，掉落時有砸傷師生之虞，看台區牆壁因為漏水緣故，油漆有壁癌及剝落現象，雖已解決漏水問題，但壁癌牆面易滋生黴菌、細菌，有害健康。110年度向教育部爭取整建經費，並於111學年度開始施工採用耐震骨架、岩棉板材質之天花板設計、重新整理並粉刷牆面及更換室內天井燈，於112年5月完工讓師生有健康安全的室內活動空間。

(4)校園跑道進行改善工程，由紅土跑道升級為PU跑道，並於115年4月29日正式啟用，新設跑道增加師生使用意願，提供更安全的運動環境。

表三、健康促進計畫推動委員會組織分工表

計畫職稱	現職	在本計畫之工作項目
召集人	校長	綜理健康促進計畫之推行督導事宜。
副召集人	教務主任	督導健康促進計畫課程方面之推行，督導健康議題融入課程教學，納入課程計畫。
副召集人	學務主任	籌畫健康促進計畫工作之推行，結合社區家長並協助推展各項活動行政協調。
副召集人	總務主任	規劃健康促進計畫之硬體設備相關工作，營造安全友善之環境。
副召集人	輔導主任	協助辦理健康促進計畫師生教育輔導活動，並結合家長會議、親職及樂齡講座。
副召集人	會計主任	負責健康促進計畫經費之管控。
執行人員	衛生組長	策定健康促進計畫及宣導實施，製作成果，並協助行政協調。
執行人員	生教組長	負責健康促進計畫活動之宣導與推行。
執行人員	體育組長	負責健康促進學校計畫課程之推行，並規劃體育社團等活動。

執行人員	護理師	1. 負責學生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，並追蹤矯治個案狀況。 2. 執行健康促進計畫之推動及辦理活動。
執行人員	營養師	負責學生營養教育宣導及推行。
執行人員	午餐執行秘書	落實營養衛生督導及健康飲食研究。
執行人員	健體領域教師	體適能評估，課程活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，活動之執行。
執行人員	各學年主任	負責該年段健康促進指導與家長聯繫事宜。
執行人員 (家長代表)	家長會	協助項活動之推展及整合社團人力，協助推展健康服務。
執行人員 (學生代表)	開元國小學生 自治市幹部	協助辦理學生需求評估與活動。

佐證照片



校長及各處室主任討論健促執行內容



校務會議成員表決通過健促計畫



衛生組與健康中心進行健檢數據分析討論



衛生組進行全校性健促宣導

三、學校與社區互為夥伴

學校與社區結盟，統整在地資源，邀請臺南市衛生局、臺南市北區消防隊、衛生署立台南醫院、臺南成功大學及週邊商家入校，共同辦理健康促進議題相關活動，透過多方合作藉助各單位專業知能，提供本校學童各健促議題的學習機會，豐富本校健康促進亮點。

1. 學校實施正式或非正式課程、健康活動、研習訓練時，邀請社區人士共同參與，發揮學校健康促進之影響力。

(1) 邀請本區衛生所及臺南醫院於本校集會、運動會時設攤及舉辦闖關活動，開放本校家長、學生、校外人士及社區民眾入校同樂，藉由健促系列活動，提升相關知能。

(2) 開辦健康講座邀請本校志工參加，播放正確健康知能的種子，營造健康正向的社區環境。

(3) 學校積極辦理家庭參與的健康促進活動與健康議題宣導，如利用班親會時間宣導(1)健康體位(2)書包減重觀念(3)視力保健(4)口腔保健等相關健康議題，邀請父母一起為學童健康把關，同時藉由學生在校學習的健康意識，將健康行動落實於生活中，對家庭產生正向影響。

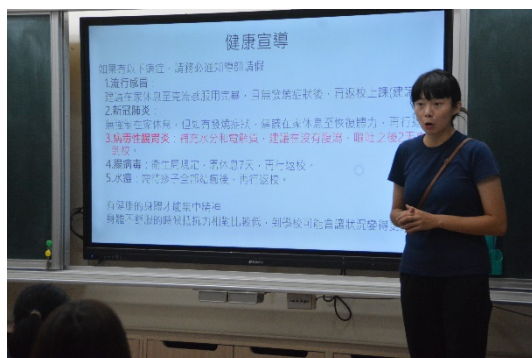
(4) 成大醫學院學生入校辦理「黑熊醫院營隊」，營隊內含括健康體位、牙齒保健、視力+3C、食安營養教育、用藥安全等健康議題，運用遊戲深入簡出，讓一到六年級學童都能在遊戲中習得相關健康知能。

(5) 邀請學校周邊商店如 Easy Shop，入校講解青春期等健康知識，男女生理特徵差異並進行生理用品使用說明，建構孩童正確的健康知識。

2. 學校成員積極參與所在社區辦理之社區健康促進相關活動

(1) 學校教職員自發組隊，由校長及各處室主任帶隊於非上班日期間參與社區舉辦全民運動嘉年華會，同時達到提升健康體位及團隊凝聚力的目的。

佐證照片



透過班親會宣導健康知識



消防局入校宣導



北區衛生所入校宣導

成大醫學院聯合系所舉辦「黑熊醫院」營隊，
進行健促綜合議題宣導

四、健康融入學校課程

將健康議題融入學校課程中，利用日常生活指導建立學生健康知能，同時進行教職員健康知能研習，由教職員以身作則，生活中落實健康選擇行為，形塑整體健康校園氛圍。

1. 教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模。

(1) 教職員在校實踐健康行為，如健康飲食、飯後刷牙、喝開水避免喝含糖飲料並於課餘時間進行體能訓練，以作為學生養成健康行為的楷模。

(2) 本校教師自發成立多樣運動社團，如排球隊、慢跑隊、飛鏢隊，及樂活有氧運動團隊，規律運動，維持個人健康體位，作為學生楷模。

(3) 師生於課後休息時間一起運動，如一起打排球、籃球、跑步及跳跳繩等。

(4)運動會時組成教師組，與學生進行大隊接力賽，活絡師生共同運動的氛圍。

2. 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活。

(1)學校的午餐供應，透過師生共進午餐，搭配「餐前五分鐘」影片，經由教育指導實施生活教育、營養教育、安全教育及環保教育，建立學生正確的飲食習慣及行為。

(2)透過每週健康護照紀錄登載，觀察學生是否有達到四樂，「樂動」—天天運動30分鐘、「樂活」—是否有與朋友或家人進行休閒活動、「樂食」—是否有進行健康飲食，不喝含糖飲料及食用油炸食品，「樂眠」—每天是否有睡足八小時。

3. 教師接受生活技能訓練或學生接受素養導向課程學習，以做健康行動決定。

(1)透過健康課，讓學生了解食物金字塔，學生自己設計「我的健康餐盤」，並落實於生活中。

(2)本校營養師舉辦講座，講解3章1Q及在地食材，讓學生於真實情境中選購相關食材。

(3)學生於下課時間，至戶外進行運動，如至戶外遊樂器材進行遊憩、操場中央踢足球、籃球場進行籃球比賽，或於教室前方空地跳繩，達到「教室淨空」，兼顧體能與視力。

(4)結合圖書館推動「健康體位主題書展」，徵選健促圖書閱讀學習單及優良讀書心得，配合本校榮譽制度給予獎勵。

(5)每學期期末，依據各學年體育課程教學主題進行班級體育競賽，一年級以呼拉圈進行環環相扣；二、三年級足壘球；四年級排壘球；五年級躲避球；六年級則為樂樂棒球比賽，藉由期末競賽，激發學生上課專心，下課練習促進體能的自發性。

佐證照片



教師進行健康議題融入課程設計

師生共進午餐，搭配「餐前五分鐘」



圖書館舉辦「健康體位主題書展」

教職員實踐健康行為—飯後刷牙



師生共同運動

教職員實踐健康飲食「我的餐盤」

	
<p>教職員有氧運動班</p>	<p>班際競賽</p>

五、建構學校物質環境

透過建構學校物質環境，更新維護校園建築、運動場域、教學設備及器材等硬體，確保全校師生安全。設置中央廚房並配有專業營養師設計健康菜單，同時提供專業飲食諮詢，藉由控制和改善環境中可能對人體健康有害的因素以促進教職員生的健康狀態。

1. 健康飲食環境

- (1) 訂定學校飲用水設備管理辦法，每月定期委託飲水機廠商進行保養維護，由總務處檢核並於年末回收保養卡。
- (2) 每年8月定期清洗水塔及儲水槽，每季定期進行水質檢測。
- (3) 建置中央廚房，打造無污染熟食配膳室，廚房工作人員皆需配戴廚房衛生安全裝備，確保供應學生衛生無虞的餐點。
- (4) 營養師設計每月營養均衡菜單，採購符合三章1Q及當季有機食材，並設置均衡飲食議題宣導專欄。

2. 建立安全校園環境(總務處)

- (1) 每學期依學生身高調整課桌椅型號，淘汰不合適桌椅，維持良好體態。
- (2) PU跑道整建，提供師生良好使用感受，提高師生進行戶外運動的意願。
- (3) 建造符合規定健康運動型遊樂器材，讓學生於課餘時間，在遊樂過程中兼具訓練體能的功能。
- (4) 更換開元館天花板建材，重新以吸音性高環保材質，品質好且質地輕盈，預防地震來襲，降低天花板掉落造成學生受傷可能性，提供學生安全運動的環境，提升學生運動意願。

<p style="text-align: center;">三年級健康生活守則</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、 每天睡足八小時 二、 天天吃早餐 三、 天天五蔬果 四、 每天運動 30 分鐘 五、 多喝白開水 六、 餐後睡前要潔牙 七、 勤洗手，發燒不上學 八、 執筆坐姿要正確 九、 用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘 十、 排便順暢不憋尿 	
<p>班級健康生活守則</p>	<p>高關懷食農課程</p>

六、善用健康服務與資源

藉由健康觀察、調查、與篩檢的過程掌握師生健康狀態，進而採取適當措施，與地區衛生資源合作，給予親師生健康資訊及相關資源。

- (一) 配合市政辦理一、四年級健康檢查，檢查前召集老師開會，請導師向學生家長說明，並發下通知書。
- (二) 各班級於每學期期初，至健康中心量測相關身體數值，並記錄於個人健康護照，經由上下學期 BMI 等數值，了解身體概況，進一步調整生活習慣。
- (三) 各項體格缺點學生皆能列冊管理，進行相關衛教，並能告知家長，轉介至醫療院所，進行矯治追蹤工作，且有紀錄可查，未能進行矯治追蹤工作，能分析其原因並研議改善策略。
- (四) 特殊疾病學生均列冊管理，並知會導師及科任教師，確保學生在校活動之安全，並告知家長居家時應注意事項。
- (五) 醫療院所定期進行教職員工身體健康檢查，並提供詳細專業的檢查報告，讓教職員工能了解自身健康情形。

佐證照片



健康中心個案管理紀錄表

姓名: [] 性別: 女 進業日期: 110年0月1日
 地址: 向安街 [] 號 起業日期: 年 月 日
 緊急聯絡人: [] 電話: []
 成語診斷: []
 表格編號 (FORMY TRS): []

班級	進修
1年級	<input checked="" type="checkbox"/>
2年級	<input type="checkbox"/>
3年級	<input type="checkbox"/>
4年級	<input type="checkbox"/>
5年級	<input type="checkbox"/>
6年級	<input type="checkbox"/>

個案描述:
 1. 曾受過精神、病後已控制, 個別照顧吃力, 步態較不穩定, 產生焦慮活動, 平日常備
 2. 協助轉形及轉轉轉轉轉: 定期每 [] 醫院回診
 3. 加拿大人員: 符偉、特仔老師
 4. 處理記錄:

年/月/日	時間	處理記錄	評估	備註
110.03.31	10:12	與家長會行步步走, 步態較吃力不穩, 避免吃雞翅則 若家長會帶轉轉轉		
111.03.25	10:28	與家長會行步步走, 步態較吃力不穩, 避免吃雞翅則 若家長會帶轉轉轉		
111.03.10	10:28	在安樂醫院轉轉轉轉轉, 步態較吃力不穩, 避免吃雞翅則 若家長會帶轉轉轉		
112.03.14	12:08	在安樂醫院轉轉轉轉轉, 步態較吃力不穩, 避免吃雞翅則 若家長會帶轉轉轉		
112.12.97	10:32	在安樂醫院轉轉轉轉轉, 步態較吃力不穩, 避免吃雞翅則 若家長會帶轉轉轉		
113.03.14	10:42	在安樂醫院轉轉轉轉轉, 步態較吃力不穩, 避免吃雞翅則 若家長會帶轉轉轉		

教職員工身體健康檢查

特殊疾病個案管理

you have time for coffee? 何時帶一袋原料回家?

今日功課和明日應帶物品

1. 國語課本
 2. 國語課本
 3. 國語課本
 4. 國語課本
 5. 國語課本
 6. 國語課本
 7. 國語課本
 8. 國語課本
 9. 國語課本
 10. 國語課本

114年4月19日 星期三

家長告知:
 1. 110/08(六)早上地產課第一次
 2. 110/08(四)早上地產課第二次
 3. 110/08(四)早上地產課第三次
 (換書方法說明書)
 4. 早上進校後就轉轉轉轉轉
 (醫院及安樂醫院一併)
 11/20 轉轉
 1. 轉轉轉轉轉(藍色、藍色)
 2. 轉轉轉轉轉
 3. 轉轉轉轉轉
 11/20 轉轉
 1. 轉轉轉轉轉(黃色)
 2. 轉轉轉轉轉
 3. 轉轉轉轉轉
 4. 轉轉轉轉轉
 5. 轉轉轉轉轉

視力健康檢查轉轉轉轉轉
 目前沒有使用轉轉轉轉轉, 醫師檢查結果:
 未使用上述轉轉轉轉轉(角型型型型) → 戴鏡視力右眼 (0.5)、左眼 (0.5)

若有異常, 請打勾 (可複選)

1. <input type="checkbox"/> 弱視 (<input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼)	醫師建議處理
2. <input checked="" type="checkbox"/> 屈光不正	1. <input type="checkbox"/> 配戴散光鏡 (阿托平 Atropine)
3. <input type="checkbox"/> 其他	2. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡
4. <input type="checkbox"/> 配鏡矯治	3. <input type="checkbox"/> 其他藥物
5. <input type="checkbox"/> 更換鏡片	4. <input type="checkbox"/> 配鏡矯治
6. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡	5. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡
7. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡 (<input type="checkbox"/> 軟式 <input type="checkbox"/> 硬式)	6. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡
8. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡	7. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡
9. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡	8. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡
10. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡	9. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡
11. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡	10. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡

眼科醫師與學校聯絡事項:
 醫務科陳曉曉醫師轉轉轉轉轉
 家長聯絡事項:
 學生基本資料若有轉轉轉轉轉家長聯絡事項的置 請於2025年3月20日前提交回傳。

聯絡簿張貼健檢說明注意事項

學生體檢測量結果通知單, 與家長共同追蹤

肆、成效：

一、學生在 114 學年與 113 年體位過輕比率下降 0.05%，體位適中率下降 0.73%，過重比率上升 0.75%，超重比率上升 0.05%

二、與前一年 113 學年 112 學年相比增減幅度趨緩，顯示學生健康體位狀況已逐步受到重視，健康促進措施亦初步展現成效。

伍、分析改進：

一、雖然比率增減趨緩，但適中比率下降 0.73%，分析原因學生攜帶零食到校食用，影響正餐進食。

二、原本學生體位問題以過輕比例偏高為主要現象，近年則逐漸轉變為過重與超重比例增加之趨勢，顯示學生飲食內容、進食習慣及日常活動型態已有改變。

三、改進策略：

(一)辦理親職營養教育講座，與家長合作，協助控制飲食，盡量避免攜帶零食或選擇熱量低營養價值高。

(二)協同午餐廚房及營養師，設計多樣豐富菜色，提升學生享用午餐的意願。

(三)持續加強健康飲食教育、規律運動推廣及正確生活習慣建立，並結合家庭共同落實健康促進，以協助學生維持良好體位與健康狀態。