

## 【附件 1】

### 臺南市 112 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 38.21%，過輕 9.03%，過重 14.45%，肥胖 14.73%。

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、披薩店等買東西方便。
- (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，宅在家。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



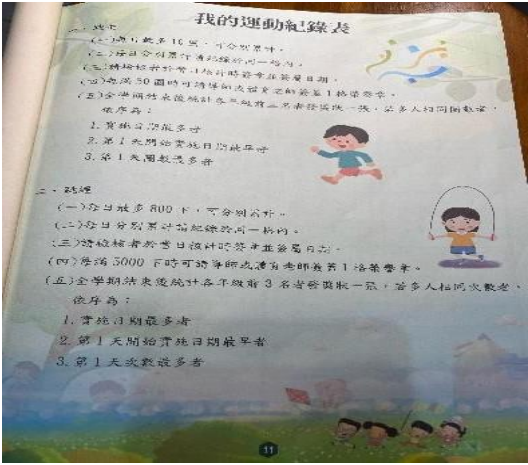

109-111 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	10.1%	64.1%	15.6%	10.2%
110	9.29%	64.04%	14.67%	12%
111	9.03%	61.79%	14.45%	14.73%

分析本校近三年來(109 學年度～111 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	策略內容	辦理處室
	1. 組織健康促進學校「健康體位」工作小組,並擬定工作計畫。	各處室
	2. 訂定全校學生跑走與跳繩的獎勵辦法。	體育組
	<p>成立小組，並定期開會</p> 	<p>擬定健康促進學校計畫</p> 
二、 物質 環境	<p>健康護照中的運動紀錄實施辦法</p> 	<p>跑走與跳繩紀錄</p> 
	<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>3.各教學場所設置飲水機，並定期進</p>	<p>總務處</p> <p>總務處</p> <p>總務處</p>

行水質檢測與水塔清洗。	
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：112.06.07

序號	系統	系統名稱	實施時間	是否執行	檢核意見
1	101-1	校園巡邏管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
2	101-2	消防安全管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
3	101-3	保安巡邏管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
4	101-4	天然災害管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
5	101-5	運動器材管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
6	101-6	一般器材安全管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
7	101-7	電腦資訊安全管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
8	101-8	學校公共場所安全管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
9	101-9	校外活動安全管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
10	101-10	一般教學安全管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
11	101-11	實驗室安全管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
12	101-12	游泳池安全管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
13	101-13	校外教學安全管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
14	101-14	車輛安全管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
15	101-15	交通安全檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
16	101-16	運動傷害安全管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
17	101-17	交通安全管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
18	101-18	飲食安全管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
19	101-19	飲食衛生安全管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
20	101-20	校園環境衛生維護管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
21	101-21	校園暴力、霸凌及騷擾事件管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK
22	101-22	校園管理管理檢核表	每學期前及學期後	<input checked="" type="checkbox"/>	OK

檢核人員：[簽名] 代表：[簽名]

### 水質檢測

附表1 飲用水設備水質檢驗及設備維護紀錄表

設備名稱	檢驗日期	檢驗項目	檢驗結果	檢驗人員	備註
101-1	102.6.27	濁度	✓	林德安	OK
101-2	102.6.27	總硬度	✓	林德安	OK
101-3	102.6.27	鉛	✓	林德安	OK
101-4	102.6.27	銅	✓	林德安	OK

檢驗結果：符合標準









	<p>中年級清淨家園，營造乾淨的環境</p> 	<p>高年級清淨家園，創造健康的身心</p> 
<p>三、社會環境</p>	<p>1.發展多元動態課後社團，如桌球社、直排輪社、跆拳道社。</p>	<p>資料組</p>
	<p>2.鼓勵學生加入桌球校隊、客家獅隊、跳鼓陣等校隊。</p>	<p>學務處</p>
	<p>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。</p>	<p>各處室</p>
	<p>動態社團-跆拳道</p> 	<p>動態社團-直排輪</p> 

	<p>鼓勵參加校隊-跳鼓陣</p> 	<p>鼓勵參加校隊-客家獅</p> 
	<p>辦理健促活動-樂樂棒球擲遠</p> 	<p>辦理健促活動-運動會</p> 
	<p>辦理健促活動-跳繩比賽</p> 	<p>辦理健促活動-樂樂棒比賽</p> 
<p>四、教學活動</p>	<p>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。</p>	<p>課研組</p>
	<p>2.校本課程辦理食農課程。</p>	<p>教務處</p>
	<p>3.三、四年級辦理「健康吃、快樂動」課程。</p>	<p>衛生組</p>



	<p style="text-align: center;"><b>健康體育課程</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>健康吃、快樂動</b></p> 
五、社區服務	<p>1.衛生所護士為學生進行衛教宣導。</p>	衛生組
	<p>2.鄰近醫院為全體師生進行健康宣導。</p>	衛生組
	<p style="text-align: center;"><b>衛生所衛教宣導</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>醫療中心到校健康宣導</b></p> 
六、健康服務	<p>1.測量學生身高、體重，分發衛教單給體位不良學童的家長。</p>	健康中心
	<p>2.測量視力，讓家長了解孩子的視力狀況。</p>	健康中心
	<p>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。</p>	健康中心
	<p>4.午餐採買當季、在地新鮮食</p>	午餐執秘

	<p>材，菜單經由營養師、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，讓師生吃得營養又健康。</p>	<p>、營養師</p>
	<p>5.營養師定期為學生進行營養教育宣導。</p>	<p>營養師</p>
	<p>6.每週一~二次「餐前五分鐘」，提供更多的飲食資訊</p>	<p>衛生組</p>
	<p>測量學生身高、體重</p> 	<p>測量視力</p> 
	<p>營養師的營養教育宣導</p> 	<p>餐前五分鐘</p> 

## 參、成效：

體位	過輕	適中	過重	超重
110學年度	9.29%	64.04%	14.67%	12%
111學年度	9.03%	61.79%	14.45%	14.73%
112學年度	9.3%	63.38%	13.52%	13.8%

112 學年度第二學期學生體位過輕比率下降 2.98%，體位適中率增加 1.59%，體位過重比率下降 0.93%，體位超重比率下降 0.93%。

## 四、分析改進：

### 一、原因分析：

經過 110~111 學年度的線上課程，學生長時間待在室內，運動量大幅減少，因此 111 學年學生的體位不良率大幅增加！然而經過一個學期的努力，112 學年度第二學期全校學生的體位不良比率減少 1.59%，正常體位比率由 61.79% 增加 63.38%，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。

### 二、改進策略：

(一) 持續為學生倡導 SH150，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。