

臺南市 112 學年度龍潭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：

本校位於臺南市永康區，鄰近永康工業區，是一所中型學校，全校30班，共有學生736人，教職員工78人，教育優先區目標學生達241位((含低收入戶、隔代教養、單(寄)親家庭、親子年齡差距過大、新移民子女))，佔全校32.7%。

本校推動健康促進多年，108學年度前都是以口腔衛生為主推議題，在師生努力落實及社區家長積極配合之下，透過每年的一、四年級健康檢查，顯示學生的齲齒率連年下降，頗具成效。但在此同時卻也發現，本校學生體位適中率似乎呈現下降趨勢，即使落實體育課正常教學、進行體育週競賽、成立樂樂棒球及躲避球團隊、辦理健康體位講座等活動，過重及肥胖比例仍無顯著的改善(圖1-1)。因此在109學年度時，健促推動委員會決議，將主推議題改為健康體位議題，由體育組及健康中心、衛生組規畫相關改善策略，以期能讓學生體位更趨適中，身體更加健康。

孰知，在109年年底出現新冠肺炎疫情，隔年110年的5月19日因疫情嚴峻全國停課。雖然110學年度正常開學，但因應疫情發展，學校須落實戴口罩、確診隔離、班級停課等防疫措施。考慮學生戴口罩不適合從事較劇烈的體能運動，加上常有班級停課，因此規劃的活動，例如：課間跳繩、體育週、戶外教學等都暫停實施，體育課的課程內容也因應調整強度。在學生運動量不足的情況下，全校體位適中率來到近年來的最低點(圖1-1)！隨著疫情緩和及防疫政策鬆綁，112年3月6日(111學年度下學期)起放寬各級學校室內戴口罩規定，學校也逐步的辦理相關體育活動，讓學生的各項健促活動回到正軌。

今年112學年度上學期，學生的體位適中率為60.05%，仍低於111學年度市平均62.69%，被邀請為健康體位議題種子學校。希望在中心學校、專家學者的協助下，及校群的分享交流中，能學習到更有效、更適合的介入策略來幫助孩子們改善健康的問題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

依據衛生署 1997-2002 年台灣地區國民營養健康狀況變遷調查，發現 6-12 歲兒童體重過重占 15%（男生 15.5%，女生為 14.4%）；肥胖比率占 12%（男生 14.7%，女生 9.1%）。教育部於 94 學年度所做國民中小學學生健康狀況調查，發現 6-12 歲學生體重過重占 14.9%（男生 15.85%，女生為 14.02%），肥胖比率占 10.3%（男生 10.92%，女生為 9.73%）（衛生福利部國民健康署，2015-01-29）。而 2014 年教育部學生健康資訊系統資料，國小學童過重及肥胖率為 29.0%（男學童 32.8%，女學童 24.9%）（衛生福利部國民健康署，2020）。

研究指出肥胖兒童有二分之一的機率長大後仍肥胖，而肥胖青少年更有三分之二的機率變成肥胖成人。因此，小時候胖就是胖！兒童時期過重與肥胖增加日後心臟血管疾病、糖尿病及某些癌症、慢性疾病的危險，對心臟血管、骨骼肌肉、呼吸、內分泌及社交學習上也多有影響（台灣兒科醫學會，2019-11-25）。

台灣體育運動大學與中興大學的研究團隊，調查近 5 年全國 5 至 17 歲兒童及青少年身體活動情況，全球 57 個國家的報告中，台灣兒少總體身體活動量為不及格，分析發現靜態行為過多（聯合新聞網 2024-01-18）。

因此預防肥胖必須自幼做起。學校是肥胖防治的最適當場所之一，因為兒童及青少年大部分時間在學校生活；學校結構性的環境，有利於快速的改善學生飲食及身體活動習慣。學校可藉由改善飲食環境、供餐內容及身體活動環境，提供健康促進相關教育，來改正學生在飲食及身體活動習慣的偏差（衛生福利部國民健康署，**臺灣肥胖防治策略**）。因此，由學校依現況，制定改善策略，希望除了教育學生相關的知識與理解外，能強化學生的動機，讓他們能主動的應用與實踐，增進身體的健康。

(二)現況分析：

根據學生健康資訊管理系統資料，分析本校學生從 105 學年度到 112 學年度的體位適中率（圖 1），結果顯示近幾年自 107 學年度上學期的 63.4% 到 112 學年度上學期的 60.05%，適中率都在 60% 上下，但在 111 上學期來到最低點 58%。

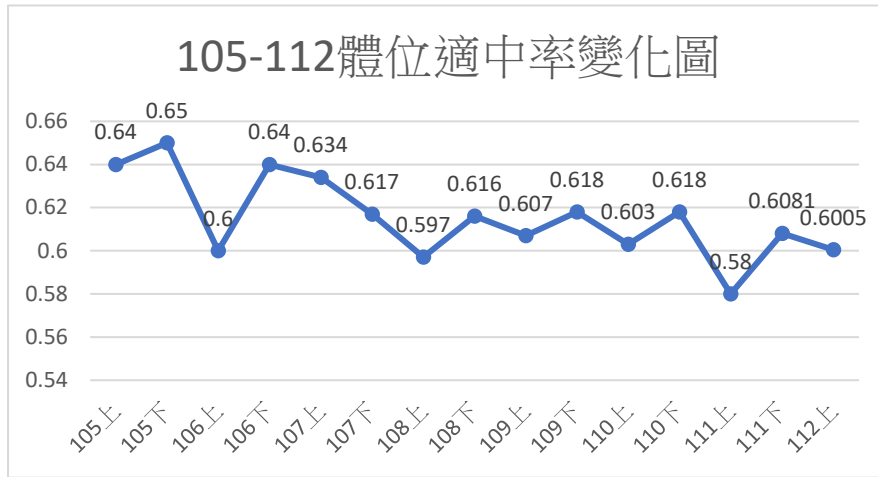


圖1 105學年度-112學年度全校體位適中率變化圖

參、改善策略及實施過程：(依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

依據112學年度健康促進計畫，透過健康促進推動小組會議及常態性的行政會議、學年會議討論，依六大範疇擬訂實施策略。

(一)人力配置：

表 1 龍潭國小健康促進推動小組工作執掌

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	吳婉媚	校長	綜理相關業務
協同主持人	蔡明宏	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，彙整報告撰寫
協同主持人	謝汝青	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	許泰林	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	龔元鳳	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
社區代表	韓志偉	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
執行秘書	黃玉琪	衛生組長 推動領域教師	計畫擬定與推動、活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合，彙整報告撰寫。
研究人員	涂聖方	體育組長	各項活動之主導推動、活動策略設計及效果評

		推動領域教師	價，社區及學校資源之協調整合、體適能評估。
研究人員	蔡弼仲	生教組長 推動領域教師	各項活動之主導推動、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	何聰錦	護理師	各項活動之推展、資料蒐集、健康體位工作執行
研究人員	林子楨	午餐執行秘書 推動領域教師	督導學校午餐供應，健康飲食觀念推動與執行。
研究人員	宋函庭	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	黃逸婷	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展 資料蒐集、健康網路網頁製作及維護
研究人員	蔡宓純	推動領域教師	相關教學工作執行、教案評選活動之推展
研究人員	陳芬艷	推動領域教師	相關教學工作執行、協助教案評選活動之推展
學生代表	蘇采佳	學生代表	協助學校健促活動之宣導
學生代表	林志文	學生代表	協助學校健促活動之宣導

(二)實施策略：

表 2 龍潭國小 112 學年度健康體位實施策略及內容說明

六大範疇	實施工作內容	主辦處室	協辦處室	實施時程
訂定學校衛生政策	1. 召開健促會議，評估學校健康問題現況與需求，健康體位為本校主要推動之健康議題。	學務處	各處室	112.8
	2. 將健康體位的相關課程內容加入學校課程規劃。	課研組	衛生組	112.8
	3. 規劃每天第一節下課為全校跳繩時間。	衛生組	導師	全年
	4. 上下學期各辦理運動會及體育週。	體育組	全校	112.12-

				113.05
	5. 成立活力班。	衛生組	導師	112.12
	6. 兒童節辦理低碳野餐活動。	學務處	導師	113.04
	7. 開設多元課後社團。	學務處	導師	112.9- 113.6
	8. 下課教室淨空，進行戶外活動，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。	學務處	導師	112.9- 113.6
	10. 不喝含糖飲料	學務處	導師	112.9- 113.6
學校物質環境	1. 定期巡檢校園地面紅磚道，提供安全的跳繩運動環境。	總務處	學務處	112.9- 113.6
	2. 定期檢修運動場地及設施。	總務處	學務處	112.9- 113.6
	3. 提供足夠的運動器材。	總務處	學務處	112.9- 113.6
	4. 提供足夠飲水設備供學生飲用白開水。	總務處	學務處	112.9- 113.6
	5. 每週一次蔬食日，兩日乳品兩日水果，多使用糙米、五穀米混用白米。	學務處	總務處	全年
學校社會環境	1. 上學期辦理校慶運動會，規劃壘球擲遠、一分鐘跳繩、立定跳遠及各項徑賽活動。下學期辦理體育週，規劃一分鐘跳繩、七人制跳繩等體育競賽。	學務處	全校	112.9- 113.6
	2. 班級制定健康生活守則融合學校獎勵制度	學務處	輔導室	112.9- 113.6
	3. 落實教室淨空，至戶外活動。	學務處	教師	113.4
健康教學與活動	1. 教師使用多元化教學策略進行健康體位教學活動	教務處	教師	112.9- 113.6
	2. 辦理健康體位藝文競賽	學務處	教師	113.2- 5
	3. 教師參與健康體位相關研習或訓練	教務處	教師	112.9- 113.6

	4. 學校建置健康促進網頁專區	學務處	教師	112.9-113.6
社區關係	1. 健康護照請家長登記學童平日暨寒假健康日誌	學務處	導師	112.09113.-02
	3. 班親會及親子日辦理健康體位議題宣導	學務處	家長會	112.12
	4. 與社區衛生所單位結盟	學務處	家長會	112.9-113.6
健康服務	1. 請衛生所護理師到校進行健康體位講座及性教育(含愛滋病防治)、菸癮防治講座	健康中心	學務處	112.12
	2. 追蹤學童 BMI 值	健康中心	學務處	112.10-113.06
	3. 提供健康體位相關資源及諮詢	健康中心	學務處	112.9-113.6
	4. 針對體位不佳學童提供諮詢管理	健康中心	導師	112.9-113.6

(三)實施期程：

表3 實施期程

月次 工作項目	112.8	112.9	112.10	112.11	112.12	113.3	113.4	113.5	113.6	113.7
1.組成健康促進工作團隊										
2.進行現況分析及需求評估										
3.決定目標及健康議題										
4.擬定學校健康促進計畫										
5.編製教材及教學媒體										
6.建立健康網站與維護										
7.擬定過程成效評量工具										
8.成效評量前測										
9.執行健康促進計畫										
10.過程評量										
11.成效評價後測										
12.資料分析										
13 報告撰寫										

(四)實施過程

學校衛生政策



健促小組會議評估健康體位問題



研究小組會議討論介入策略



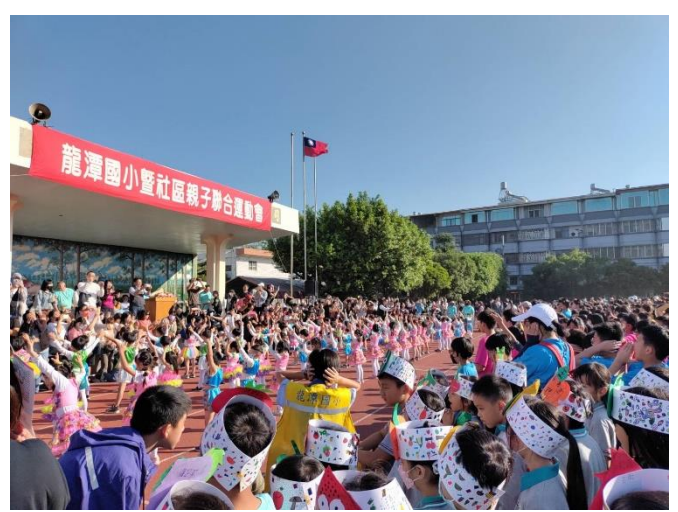
課間「跳跳好健康」時間



課間跳繩大家一起動起來



親子運動會大隊接力



親子運動會健促議題進場

學校衛生政策



運動會會前賽立定跳遠



運動會會前賽壘球擲遠



體育週跳繩接力



體育週跳繩接力



體育週低年級一分鐘跳繩



體育週低年級一分鐘跳繩

學校衛生政策



7人制跳繩計時賽



7人制跳繩計時賽



活力班營養運動觀念宣導



活力班體能運動



開設課後多元社團



開設課後多元社團

學校衛生政策



兒童節低碳野餐活動



兒童節低碳野餐活動



下課教室淨空



下課教室淨空



喝白開水不喝含糖飲料



喝白開水不喝含糖飲料

學校物質環境



定期巡檢紅磚道，提供學生安全的運動環境



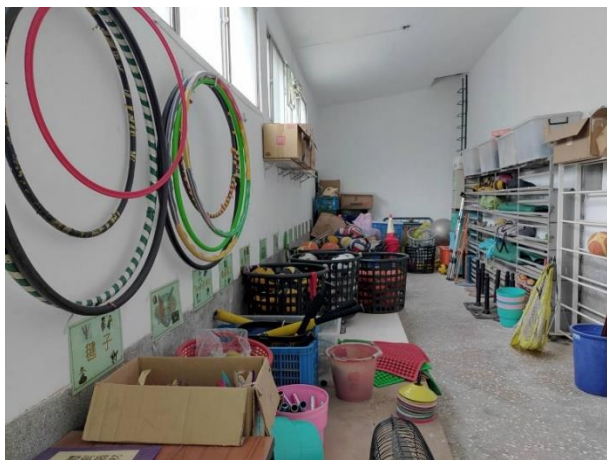
全校是禁菸校園



定期檢驗飲用水



布置健康促進海報牆



提供足夠運動器材

1 白米飯 照燒雞丁 炒四季豆 炒油菜 蜜菓 玉米濃湯	2 五穀米飯 沙茶肉片 香露莊斯燻菜 炒有機白菜 燻鮑乳 絲瓜肉絲湯	3 燻飯 炒雙菜花椰 茶葉蛋 筍絲菇湯 筍絲菇湯	4	5
8 白米飯 鳳梨燻雞丁 茶蛋 炒菠菜 香蕪 榨菜肉絲湯	9 糙米米飯 筍干扣肉 鮮炒黃瓜 炒高麗菜 豆腐 蕃茄蛋湯	10 蕃茄肉醬 麻糬三節麵 炒花椰 玉米蔬菜湯	11 五穀米飯 花生帶子雞球 肉末炒豆干 炒有機跳奶油白菜 香蕪 牛蒡雞湯	12 白米飯 滷魯帶豆 芹菜炒魚鱸 炒莧菜 鮮奶 紅茶珍珠
15 白米飯 打拋肉 脆炒馬鈴薯 炒空心菜 芭樂 白菜肉絲湯	16 五穀米飯 炸虱目魚柳 竹筍炒肉絲 炒菠菜 豆腐 味噌湯	17 雞肉絲飯 麵點 炒尼羅菜 蘿蔔與丸湯	18 五穀米飯 日式燒肉 涼拌三色 炒有機青江菜 蘿蔔 冬瓜鮮菇湯	19 白米飯 滷豆皮 蕃茄炒蛋 炒高麗菜 鮮奶 冬瓜燻標

每週五蔬食日並每周兩次五穀米、糙米，兩日乳品兩日水果

學校社會環境



舉辦親子運動會



舉辦親子運動會進行各項競賽



辦理下課 10 分鐘跳繩活動



辦理體育週活動



辦理體育週活動



班級張貼健康生活守則

健康教學與活動



健康餐盤教學



餐前 5 分鐘營養教育教學



利用大海報指導預防蛀牙的方法



跳繩體育教學



六大類食物攝取



餐前 5 分鐘營養教育教學

健康教學與活動



飲食金字塔教學



飲食金字塔教學



飲食文化教學



健康體位講座



午餐無剩食



午餐無剩食

健康教學與活動

健康飲食，我做到-問題解決

五年級 趙冠廷 姓名: 趙冠廷

(1) 回憶昨天晚餐吃的食物內容:
果汁、雞蛋、薯條、雞肉、玉米粉

(2) 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚餐吃的份量:

我的飲食問題是: 水果吃太多, 蔬菜吃太少, 肉類吃太多, 奶類吃太少.

我找到的解決問題的方法是: 多吃蔬菜, 少吃肉類, 少喝果汁, 多喝牛奶.

【親子健康互動區】家長看了小朋友晚餐的餐盤, 請馬上寫出你對小朋友的讚賞與建議: 小朋友的餐盤, 顏色很豐富, 但肉類吃多了, 蔬菜吃少了, 這就是健康飲食的平衡.

健康飲食，我做到-問題解決

五年級 趙冠廷 姓名: 趙冠廷

(1) 回憶昨天晚餐吃的食物內容:
白飯、雞蛋、薯條、雞肉、玉米粉

(2) 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚餐吃的份量:

我的飲食問題是: 水果吃太多, 蔬菜吃太少, 肉類吃太多, 奶類吃太少.

我找到的解決問題的方法是: 多吃蔬菜, 少吃肉類, 少喝果汁, 多喝牛奶.

【親子健康互動區】家長看了小朋友晚餐的餐盤, 請馬上寫出你對小朋友的讚賞與建議: 小朋友的餐盤, 顏色很豐富, 但肉類吃多了, 蔬菜吃少了, 這就是健康飲食的平衡.

健康飲食學習單

健康飲食，我做到-問題解決

五年級 趙冠廷 姓名: 趙冠廷

(1) 回憶昨天晚餐吃的食物內容:
果汁、雞蛋、薯條、雞肉、玉米粉

(2) 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚餐吃的份量:

我的飲食問題是: 水果吃太多, 蔬菜吃太少, 肉類吃太多, 奶類吃太少.

我找到的解決問題的方法是: 多吃蔬菜, 少吃肉類, 少喝果汁, 多喝牛奶.

【親子健康互動區】家長看了小朋友晚餐的餐盤, 請馬上寫出你對小朋友的讚賞與建議: 小朋友的餐盤, 顏色很豐富, 但肉類吃多了, 蔬菜吃少了, 這就是健康飲食的平衡.

健康飲食，我做到-問題解決

五年級 趙冠廷 姓名: 趙冠廷

(1) 回憶昨天晚餐吃的食物內容:
白飯、雞蛋、薯條、雞肉、玉米粉

(2) 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚餐吃的份量:

我的飲食問題是: 水果吃太多, 蔬菜吃太少, 肉類吃太多, 奶類吃太少.

我找到的解決問題的方法是: 多吃蔬菜, 少吃肉類, 少喝果汁, 多喝牛奶.

【親子健康互動區】家長看了小朋友晚餐的餐盤, 請馬上寫出你對小朋友的讚賞與建議: 小朋友的餐盤, 顏色很豐富, 但肉類吃多了, 蔬菜吃少了, 這就是健康飲食的平衡.

健康飲食學習單

健康飲食，我做到-問題解決

五年級 趙冠廷 姓名: 趙冠廷

(1) 回憶昨天晚餐吃的食物內容:
果汁、雞蛋、薯條、雞肉、玉米粉

(2) 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚餐吃的份量:

我的飲食問題是: 水果吃太多, 蔬菜吃太少, 肉類吃太多, 奶類吃太少.

我找到的解決問題的方法是: 多吃蔬菜, 少吃肉類, 少喝果汁, 多喝牛奶.

【親子健康互動區】家長看了小朋友晚餐的餐盤, 請馬上寫出你對小朋友的讚賞與建議: 小朋友的餐盤, 顏色很豐富, 但肉類吃多了, 蔬菜吃少了, 這就是健康飲食的平衡.

健康飲食，我做到-問題解決

五年級 趙冠廷 姓名: 趙冠廷

(1) 回憶昨天晚餐吃的食物內容:
白飯、雞蛋、薯條、雞肉、玉米粉

(2) 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚餐吃的份量:

我的飲食問題是: 水果吃太多, 蔬菜吃太少, 肉類吃太多, 奶類吃太少.

我找到的解決問題的方法是: 多吃蔬菜, 少吃肉類, 少喝果汁, 多喝牛奶.

【親子健康互動區】家長看了小朋友晚餐的餐盤, 請馬上寫出你對小朋友的讚賞與建議: 小朋友的餐盤, 顏色很豐富, 但肉類吃多了, 蔬菜吃少了, 這就是健康飲食的平衡.

健康飲食學習單

社區關係



結合附近飲料店宣導無糖更健康



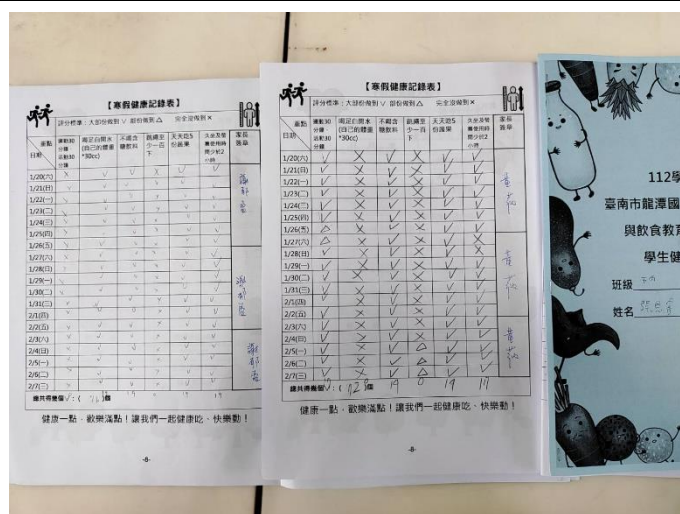
親子運動會辦理健康促進議題倡議



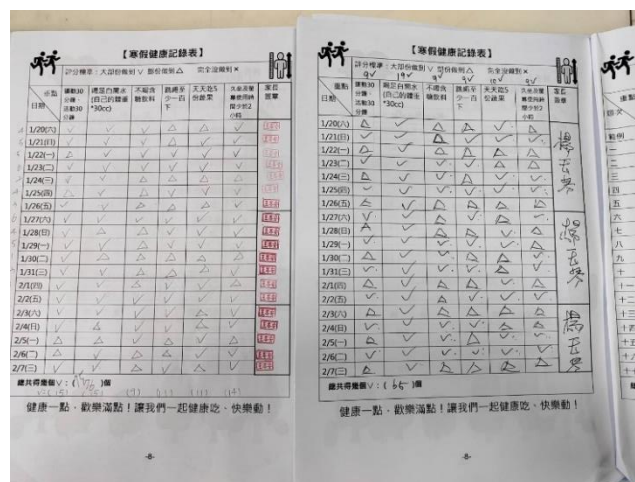
親子運動會辦理健康促進議題倡議



親子運動會辦理健康促進議題倡議

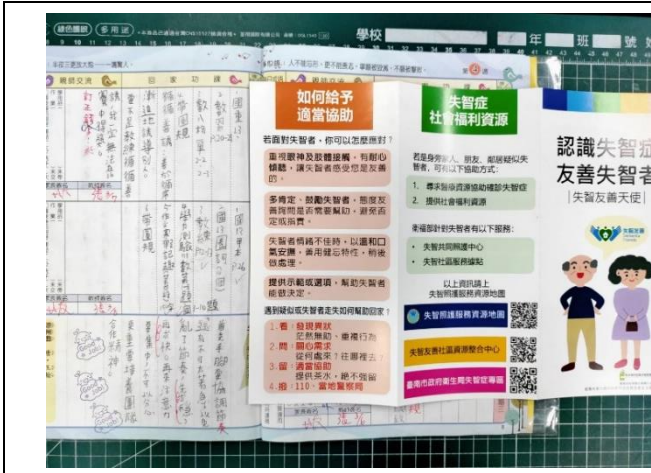


家長共同檢核健康護照

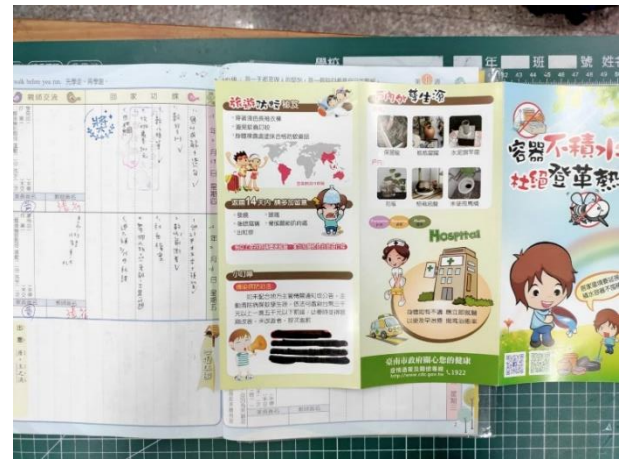


家長共同檢核健康護照

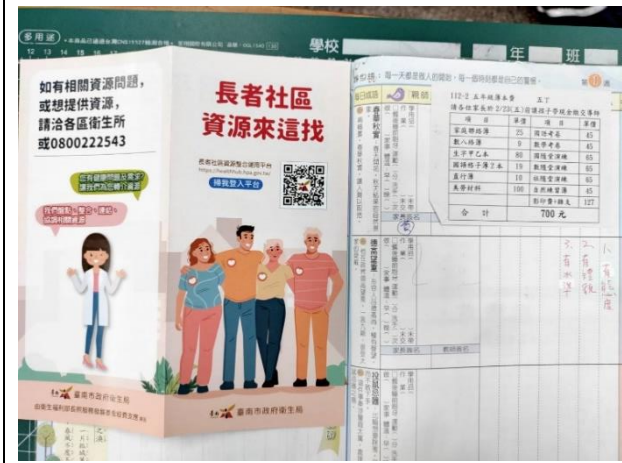
社區關係



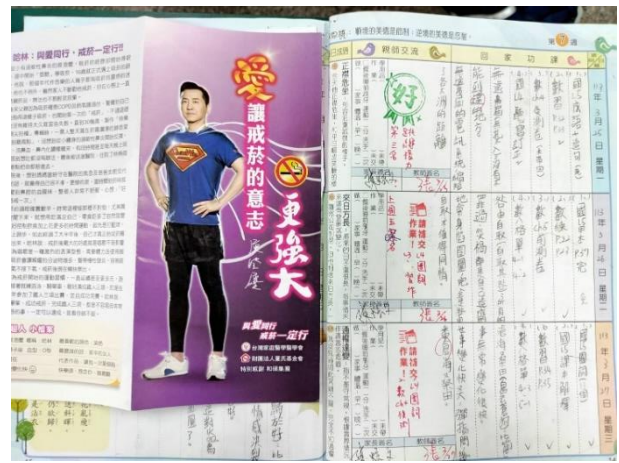
利用聯絡簿提供衛生所的失智症衛教單張



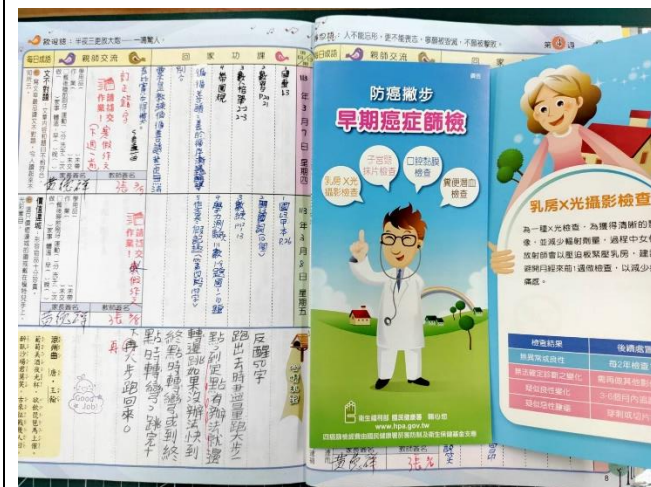
利用聯絡簿提供衛生所的登革熱防治衛教單張



利用聯絡簿提供衛生所的友善社區衛教單張



利用聯絡簿提供衛生所的戒菸服務衛教單張



利用聯絡簿提供衛生所的癌症篩檢衛教單張



利用聯絡簿提供衛生所的代謝症候群衛教單張

健康服務



邀請衛生所護理師進行健康體位講座



介紹全穀食物的好處



多喝白開水



飲食、運動與慢性病的關係



如何預防三高



教導學生健康腰圍的標準

健康服務



邀請衛生所護理師進行性教育講座



了解愛滋病防制



學生踴躍發言回答



邀請衛生所護理師進行菸癮防治講座



抽菸對身體的危害



檳榔對身體的危害

肆、成效：

(一)全校 BMI 統計分析：

以全校112學年度第一學期初及112學年度第二學期5月初測量的 BMI 值進行分析。

表4 全校112學年度第一學期初、第二學期5月初體位之比較

學期	過輕	適中	過重	超重
第一學期初	13.72%	60.05%	11.96%	14.27%
第二學期5月初	9.97%	63.11%	13.11%	13.08%

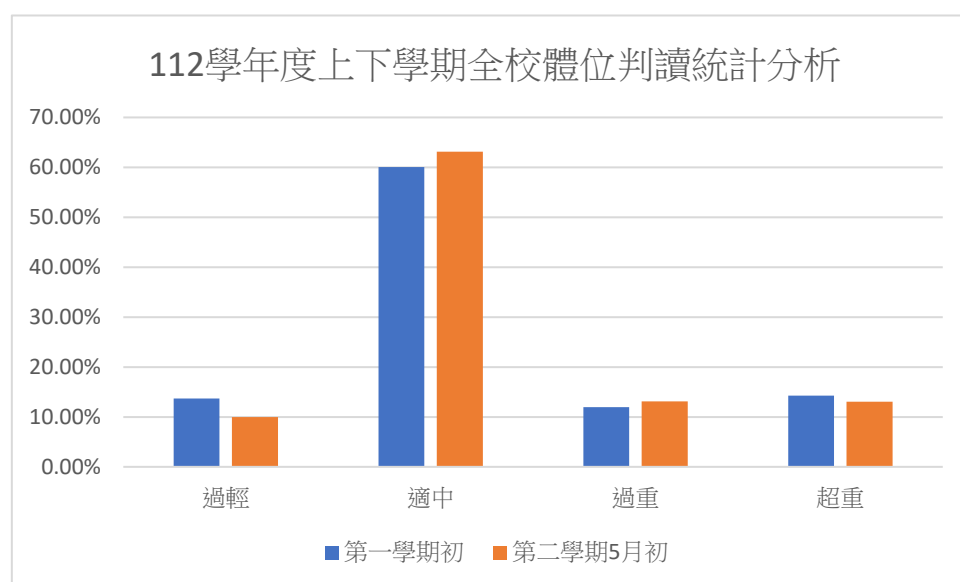


圖2 全校112學年度體位判讀統計分析圖

從表4及圖2可看出，體位過輕比例從13.72%下降至9.97%，體位適中率從60.05%上升至63.11%，體位過重比例從11.96%上升至13.11%，而體位超重比例則從14.27%下降至13.08%。整體而言，適中率呈現進步的情形。

(二)五年級健康促進「健康體位」網路問卷統計分析：

五年級之健康促進網路問卷為主推議題「健康體位」，因此也針對網路問卷前後測作統計分析。

網路問卷測驗對象為五年級學生，男生67人，女生57人，共124人。各項答

對率百分比如表5。

表 5 健康體位網路問卷前後測結果

指標	前測	後測
體重控制認知	72%	92.51%
體重控制態度	79.12%	82.90%
體重控制自我效能	68.78%	72.47%
體重控制行為	72.04%	77.69%
睡眠時數達成率	66.94%	70.16%
每日蔬菜建議量達成率	54.03%	68.55%
飲水量達成率	71.77%	78.23%
運動量達成率	44.35%	65.32%
正向心理健康健康體位-正向情緒	56.45%	68.55%
正向心理健康健康體位-樂動	52.42%	65.32%
正向心理健康健康體位-樂食	45.16%	53.23%
正向心理健康健康體位-樂眠	73.39%	75.00%
正向心理健康健康體位-樂活	52.42%	72.58%

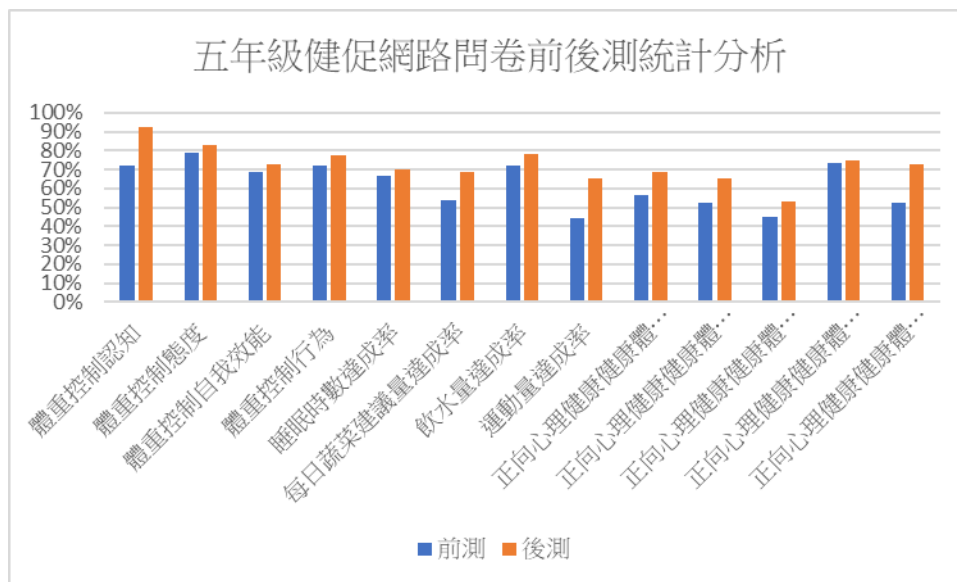


圖3 五年級健促網路問卷前後測統計分析圖

從表5及圖3可看出，體重控制認知、控制態度、控制自我效能、控制行為及睡眠時數達成率、每日蔬菜建議量達成率、飲水量達成率、運動量達成率及正向

心理各個指標都是呈現進步情形。

伍、分析改進：

一、歸納：

從表4和圖2可看出，全校在各項策略介入後，體位過輕比例下降3.75%，體位超重比例下降1.19%下降，體位適中率提升3.06%，體位過重比例則上升1.15%。另外，從表5及圖3可看出，五年級在健促網路健康體位議題的各項指標都呈現進步情形。由此可推論，透過學校設計的活動、課程等策略，對學生的健康體位有顯著的助益。

二、改進策略：

(一)、本學年度在課間活動及下學期體育週的規劃設計上，都是以跳繩為主軸。每日課間十分鐘推行「跳跳好健康」活動，鼓勵學生每日跳繩，累計達標則給予獎勵；體育週則舉辦低年級一分鐘跳繩競賽、中高年級7人制跳繩競賽，因此可看到學生常利用下課時間練習跳繩，體育老師在課堂上也結合比賽指導學生各項技巧。但長時間後，觀察到學生每日課間活動十分鐘跳繩會產生倦怠，尤其是高年級學生，喜歡打籃球或羽球更甚於跳繩，在體育週結束後，似乎也失去跳繩動力。所以，下學年在運動及興趣兼顧的考量下，可規劃多元的課間活動內容，讓學生主動、喜歡運動。

(二)、班級或個別學生對體育週的競賽都積極的參與，力求好表現，體育組也配合全市跳繩競賽辦理校內競賽，選出代表學校參賽的隊伍。因此，為了讓學生能提早準備、練習，體育組也規劃在下學年度的第一學期就辦理相關競賽，讓整個校園跳繩氛圍能維持更長時間的熱度。

(三)、從「健康飲食學習單」家長的回饋上可看到，大多數家長們對學童的飲食、體位健康其實都很重視，但也有部分家長提出因生活型態的緣故，只能以

外食居多，學生因課後上安親班，無法有足夠的運動，3C 的使用也很難限制。因此，學校端可從學生方面著手，教導正確的飲食觀念，舉辦多元的體育活動，希望學生能自我覺察重視自己的健康。