

【附件 1】

## 臺南市 112 學年度玉井國民小學健康促進主推議題成效

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 40.62%，過輕 8.17%，過重 10.82，超重 21.63%

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

- (1)學童喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水。
- (2)校園周邊商店林立，紅燈食物容易取得。
- (3)早、晚餐多由學生自行購買，購買高熱量食物為常態。
- (4)課後參加安親班比例偏高，運動時間相對減少。




2. 現況分析

109-111 學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	3.73%	55.22%	16.42%	24.63%
110	4.84%	55.65%	14.25%	25.26%
111	3.77%	55.78%	14.32%	26.13%

參、改善策略及實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

1. 各班健康教育—健康體位課程

		
<p>指導學生認識含糖飲料</p>	<p>透過海報教學·讓學生了解含糖飲料的使用頻率</p>	<p>介紹六大類食物</p>
		
<p>宣導「吃全穀，顧健康」的飲食概念</p>	<p>減少含糖飲料的攝取</p>	<p>認識：飲料紅綠燈</p>

2. 營養教育

		
<p>透過實作認識各類食物</p>	<p>以遊戲方式達到學習效果</p>	<p>定期實施營養教育</p>
		
<p>經由闖關活動來認識營養分類-1</p>	<p>經由闖關活動來認識營養分類-2</p>	<p>經由闖關活動來認識營養分類-3</p>



### 3. 各班晨間活動

		
每日跳跳樂 1	每日跳跳樂 2	每日跳跳樂 3
		
每日跳跳樂 4	無限暢跑 1	無限暢跑 2
		
快樂健身操 1	快樂健身操 2	快樂健身操 3

### 4. 體適能與 85210 宣導

		
落實 85210 健康目標	認識體適能各項標準	健康體位 85210 宣導

## 5. 各班宣導海報

		
各班情境教育布置	透過海報宣導營養教育	列為每日宣導工作

## 6. 健康教學與活動

		
營養師依低中高年段加強營養教育	健康體位於課程中融入教學	營養師上理想體重於體控
		
康體位於學校運動會時加強宣導	運動會中進行健康操樂活運動	週三下午八極拳社團
		
成立壘球隊相關訓練及比賽 更有校內班際球類比賽	各班依體位進行拔河比賽	健康體位於體控班中課程中 融入教學



## 7. 學校衛生政策

		
<p>召開健康體位計畫會議及擬定相關校內執行方針</p>	<p>召開健康體位各組會議及班級協商</p>	<p>健康體位計畫列入行事曆，依計畫行事</p>

## 8. 健康服務

		
<p>請廠商進行體重計校正工作</p>	<p>健康體位於體重測量</p>	<p>成立體重超重同學進行相關衛教</p>
		
<p>開放校園提供樂齡及曾文社大上課及民眾運動</p>	<p>午餐每日提供蔬菜每週有一日蔬食日及星期一有機蔬菜及在地食材提供</p>	<p>公佈欄每周菜色公佈</p>

## 9. 學校物質環境

		
<p>廚房衛生環境監督</p>	<p>飲用水定期檢驗濾心</p>	<p>飲水機提供學童及來賓使用</p>
		
<p>廚房提供各班煮沸開水</p>	<p>提供各項運動器材及場地</p>	<p>定期清理水塔及更換濾心</p>

## 10. 校園社會環境

		
<p>健康促進之戶外生活教育 1</p>	<p>健康促進之戶外生活教育 2</p>	<p>教職員工親近大自然活動</p>
		
<p>志工團及家長會戶外活動</p>	<p>課後社團之一-生態觀察社</p>	<p>課後社團之一-熱舞社</p>



## 11. 社區關係

		
<p>衛生局辦理兒童健康篩檢活動</p>	<p>衛生所辦理健康全民健檢活動</p>	<p>配合文化局辦理南瀛藝術節之表演場地活動</p>
		
<p>台南市第12場區里座談會於玉井國小舉行</p>	<p>與衛生所辦理聯合義診</p>	<p>參加玉井衛生所舉辦社區健康體位研討會</p>

### 肆、成效：

- 一、 學生體位過輕比率下降 0.3%。
- 二、 學生養成每日運動習慣。
- 三、 認識日常食物熱量，學會挑選合適的餐點。
- 四、 減少含糖飲料的攝取，認識綠黃紅燈各式飲品。
- 五、 認識肥胖的後遺症，學會改變生活與飲食習慣。

### 伍、分析改進：

#### (一) 玉井國小 SWOT 分析與需求：

1. 學校衛生政策方面
2. 健康服務方面
3. 健康教育課程及活動方面
4. 學校物質環境方面
5. 學校社會環境方
6. 學校社區關係與合作方面

## 1. 學校衛生政策方面

優勢 S	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定期行政會議，探討學校衛生政策優缺點。</li> <li>2. 學校團隊、家長會和志工皆能支持學校衛生計畫，協助辦理學校健康促進活動。</li> <li>3. 學校衛生委員會能負責健康促進計畫的制定與推動。</li> <li>4. 健康促進學校推行多年已漸在學校形成共識。</li> </ol>
劣勢 W	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校衛生政策雖能獲家長會與志工的支持，但參與會議討論的出席率仍不高。</li> <li>2. 部分的衛生政策為學期中修正討論，造成課程統整上的困難。</li> </ol>
轉機 O	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合各處室，合宜修正計畫案，達到可行性與變通性。</li> <li>2. 設計之健康促進活動配合課程和行事曆，以不影響學校正常作息為原則。</li> <li>3. 強化行政對教學整合互動機制。</li> </ol>
限制 T	教師對健康促進活動，因課業上壓力與進度會顯得心有餘而力不足。
行動 A	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用學生朝會，健康相關課程進行相關政策宣導與課程活動</li> <li>2. 配合行政單位進行研習相關活動的協助。</li> </ol>

## 2. 健康服務方面

優勢 S	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 護理師與學童關係良好，學童學習意願尚高。</li> <li>2. 健康中心一般醫療設施和緊急救護設備齊全。</li> <li>3. 校長和行政團隊重視健康服務計畫之推動。</li> </ol>
劣勢 W	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區醫療資源較不足，學區內只有衛生所和私人診所。缺少大型醫療機構。</li> <li>2. 社區能提供之醫療資源非常有限。</li> </ol>
轉機 O	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設計多元活動，提高學生參與動機。增加學童自我照顧能力之策略。</li> <li>2. 校長及各處室支持，衛生經費之運用尚能自如。</li> </ol>
限制 T	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 醫療資源缺乏，故較難推行健康促進活動。</li> <li>2. 大型醫療院所離學區較遠，家長帶學生就診需要花較長的時間。</li> </ol>
行動 A	配合衛生所活動，推廣行動醫院



### 3. 健康教育課程及活動方面

優勢 S	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鄰近地區有圖書館。</li> <li>2. 校內有一間圖書館、DOC 數位學習中心即能容納 40 位學生電腦教室。</li> <li>3. 教師能進行隨機教學、聯絡教學、縱橫交叉課程。</li> <li>4. 事先規畫之相關活動與需求，教師均能配合執行。</li> <li>5. 有關健康課程教師會向專業人員尋求支援與協助，或聯合教學。</li> </ol>
劣勢 W	除了健康與體育課程之外的健康活動，多由學務處規劃，各年級尚無法自行規劃相關的健康促進活動。
轉機 O	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 擬增加教師進修課程。</li> <li>2. 落實學校本位課程發展機制，實施健康教學。</li> <li>3. 學生可塑性強，提供兒童多元課程，實施適性教學，以達自我實現。</li> </ol>
限制 T	教師非衛生教育專業人員，在落實上有困難，故無法一貫作業達成目標。
行動 A	請營養師到校進行年段的營養教育

### 4. 學校物質環境方面

優勢 S	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 午餐由廚房供應，經營養師檢查通過，校方要求每週油炸物不能超過兩次，每天要有綠色蔬菜，每週供應一次水果。</li> <li>2. 飲水機設備皆依飲用水設備管理條例辦理，並依規定保養。</li> <li>3. 洗手台 28 座，皆是使用自來水，無地下水。</li> <li>4. 廁所 11 間，男生小便斗 72 個，女用廁所 66 間。</li> </ol>
劣勢 W	鄰近學校的雜貨店，多販賣零食或含糖飲料。學生喜愛外帶飲料。
轉機 O	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 班級老師協助督導學生務必食用綠色蔬菜，不讓學生養成偏食習慣。</li> <li>2. 護理師不定時抽查各班級學生刷牙及含氟漱口水情形。</li> </ol>
限制 T	學生離校後情形不明。
行動 A	裁撤學校福利社，並在校園內設置飲水機，鼓勵學童多喝白開水

### 5. 學校社會環境方面

優勢 S	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康中心隨時提供各項諮詢活動。</li> <li>2. 有關健康課程教師會向專業人員尋求支援與協助或聯合教學。</li> </ol>
劣勢 W	能到健康中心尋求諮詢的學生不多。
轉機 O	班級教師願意自行指導自班學生。
限制 T	教師多居住外地，課後無法完全配合。
行動 A	將資訊公告於學校網站上，協助學童增加學習機會

## 6. 學校社區關係與合作方面

優勢 S	1. 家長會尊重學校辦學及專業自主權。 2. 志工能接受號召加入健康促進活動並提供人力支援。 3. 衛生所願意配合支持相關活動。
劣勢 W	家長因為農忙，少有機會參與活動。
轉機 O	1. 藉由家長會提供經費協助辦理各項活動。 2. 結合社區資源，充實學校人力、物力不足。
限制 T	部分家長參與校務意願高，惟時間無法配合。
行動 A	避開農忙季節，請家長利用寒假帶學生至診所進行追蹤檢查。

### (二) 改進方向:

1. 體位不良比率略升，正常體位比率由 57.70% 降至 54.30%，分析原因乃因放學之後的時間無法控制。
2. 與當地衛生單位合作，加強社區衛教宣導。
3. 透過學校親職教育，向家長宣導健康體位的相關正確觀念。
4. 透過學校的教育，教小朋友認識食物，能夠自己挑選合適的食物。
5. 增加運動時間，培養學生建立運動習慣。



