

【附件 1】

## 臺南市 112 學年度西港區成功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：

因應學校教職員長久以來推動蝴蝶保育課程，加上近年來成功食育農場的推動，為更積極有效推動課程，更深入學生學習歷程，因此選定環境保護教育為今年自選議題。

加以家庭少子化的衝擊，衍生出家長對孩子的溺愛。復加安親補教的課業壓力，影響範圍頗大，擴及求學階段學生的健康問題。其中的健康體位便是本校急於面對的切身問題，也成為本校 112 學年度的主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 問題分析：

在學童健康體位議題上，本校 111 學年第 1 學期學童體位適中者佔 58.5%，過輕者有 7.48%，而過重者有 9.52%，肥胖者則佔所有學童之 24.49%，而 110 學年第 1 學期適中者佔 58.04%，過輕者有 5.59%，過重者為 11.89%，但肥胖者為 24.48%，資料顯示體位適中增加(低於市平均仍需努力)及肥胖學生有上升趨勢(高於市平均仍需努力)，社會文化的輕受觀念及家庭寵愛間缺乏運動尚須再審視檢討。

2. 在地化特徵分析

(1)本校校地 19657 平方公尺，全校小學部學生共有七班，學生人數將近 150 人，教職員工約 20 人，教職員工變動機率低，在校時間十年以上佔大多數，教學經驗豐富，都具有高度教學熱忱、認真負責，且與社區、家長關係密切。

(2)本校學區家長以務農為主，其次以勞動、商業、公教為主，由於家長忙於家計且欠缺相關健康保健常識，所以無法落

實健康生活型態。加上單親及隔代教養學童、外籍配偶子女頗多，這些學童在生活型態、學習、健康行為都值得關切，更需要額外的關心與教導。

## (二)現況分析

### 1.109-111 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	5.7%	61.4%	12.7%	20.3%
110	5.59%	58.04%	11.89%	24.48%
111	7.48%	58.5%	9.52%	24.49%

## 2. 學校、社區 SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅)
學校環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>*學生人數約 150 人，7 班，屬小型學校，推動容易。</li> <li>*學校環境優、綠樹成蔭</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*學區家長為農業及工商業為主，為生活打拼，對學生關注力不夠，對健康議題不重視。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*家長會成員大都非常關心校務，可協助健康議題之推動。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*三個村里離醫療單位有一定距離。</li> </ul>
社區特性	<ul style="list-style-type: none"> <li>*家長職業以務農為主，學風純樸。</li> <li>*教職員工多為本地人，熟悉社區生態，流動性不高。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*部分家長不認為健檢異常矯治是一件重要的事。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>學童日漸嚴重的視力及齙齒問題已漸受教育及民間團體的重視。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*隔代教養問題，年老的爺爺奶奶因交通問題無法帶孩子去做缺點矯治。</li> </ul>
教學資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>*級任教師會將健康議題與課程結合。</li> <li>*有經驗教師願意提供經驗與突破困難方法。</li> <li>*班班有資訊化教學設備。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*新課綱課程，教師需繳交各式教學檔案，對其他活動較無動力合作。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*課程發展委員會要求各科都需建立教師教學檔案。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*家長因為生活忙碌奔波，無暇也無力為孩子的健康問題多一份關注。</li> </ul>
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>*行政團隊默契佳兼具經驗與活力。</li> <li>*各項學生健康管理資訊化，隨時掌</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*透過家長座談會宣導健康促進學校理念，取得家長認同，並提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*各處室行政工作繁重，沒有太多時間推動相關活動。</li> </ul>

資源	握學生健康資料。 * 健康中心提供各項健康教學資料。		各項資源。	
社區資源運用	* 學區內西港區衛生所，定期舉行各項宣導活動。 * 配合健保局與牙醫師公會至牙醫醫療資源不足地區巡迴服務計畫。	* 欠缺正確保健觀念，無法實行健康生活型態。 * 有些家長對健康議題不重視，只重視課業。	* 與衛生所、診所合作，推動健康議題關係良好。	* 家長對學校舉辦健康促進活動靜態講座參與意願不高。

### 參、改善策略及實施過程：

#### 一、改善策略：

##### 〈一〉具體策略

##### (1) 教學方面：

- a. 配合早自習時間及健康與體育課程時間內施教。
- b. 融入課程計畫內課程，具體實施。
- c. 利用週會時間進行相關宣導活動。

##### (2) 行政介入方面：在學校大型活動中設計學習單，配合活動教學方式進行之。

##### 〈二〉健康體位議題推動執行細則及策略

實施大綱	訂定學校衛生政策	健康教學與活動	健康服務	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
健康體位	擬定學童健康體位計劃。	1. 廚房佈告欄隨時張貼健康飲食海報宣導。 2. 每學期一次請營養師蒞校辦理營養教育活動。	1. 每學期測量身高體重後針對體位不良者建檔追蹤。 2. 配合衛生單位過重及超重者每週測量身高體重並做管理。	1. 每週二次朝會後慢跑活動，提升學生心肺功能。 2. 每週週一實施蔬食午餐，漸漸改變學生飲食習慣。 3. 每學期2次路跑活動。	嚴格執行下課後走出教室活動。	開校校園提供社區居民運動及休憩。

## 二、實施過程及期程：

實施大綱	具體推動事項	主辦單位	協辦單位	工作時程
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定期測量身高體重並分析BMI值。</li> <li>2. 養成學童規律作息。</li> <li>3. 養成學童正確飲食習慣。</li> <li>4. 指導學生喝白開水，避免各式飲料。</li> <li>5. 健康體位融入課程</li> </ol>	教導處	總務處	全年
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設置健康議題專欄。</li> <li>2. 定期測量身高體重並分析 BMI 值並發給每位學生檢查結果通知單。</li> <li>3. 結合社區衛生單位進行教育宣導。</li> </ol>	教導處	總務處	全年
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請營養師蒞校飲食衛教。</li> <li>2. 指導學生正確飲食習慣，推動營養教育。</li> <li>3. 設計互動式飲食衛教。</li> <li>4. 融入正向心理健康促進。</li> </ol>	教導處	總務處	全年
學校物質環境	設置營養教育佈告欄，隨時張貼飲食教育海報與宣導單張。	教導處	總務處	全年
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 落實每日運動 30 分鐘，每節下課全校學生離開教室活動。</li> <li>2. 配合親職日，辦理社區家長教育座談會。</li> </ol>	教導處	總務處	全年
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請家長為學生準備水壺，養成喝白開水的習慣。</li> <li>2. 邀請社區家長共同參與大型健康促進活動。</li> </ol>	教導處	總務處	全年

三、預定進度簡表：

預定執行月份 工作項目	112年				113年					
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1. 召開學校體育衛生委員會	—									
2. 成立健康促進工作團隊	—									
3. 召開健康促進工作小會議	—			—		—				—
4. 擬定各項活動	—					—				
5. 決定目標及議題	—					—				
6. 設計計畫的活動	—	—	—							
7. 擬定過程成效評量工具			—	—	—	—	—			
8. 編製教材		—	—	—	—	—				
9. 成效評量前測						—	—			
10. 執行計畫	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
11. 過程評量				—	—	—	—	—	—	
12. 成效評價後測								—	—	
13. 資料分析								—	—	—
14. 報告撰寫									—	—



說明：教師學生課間慢跑



說明：里程紀錄

肆、成效：成效統整表格如下

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
111	7.48%	58.5%	9.52%	24.49%
112	7.19%	54.68%	17.27%	20.86%

議題名稱	本校 112 學年度成效	
健康體位	學生體位過輕比率	降低 0.29%
	學生體位適中比率	降低 3.82%
	學生體位過重比率	上升 7.75% 以上
	學生體位肥胖比率	降低 3.63% 以上
	學生飲水量達成率	達 80% 以上
	學生睡眠時數達成率	達 80% 以上
	學生運動量達成率	達 80% 以上
	學生一日蔬菜建議量達成率	達 80% 以上

本校依照計畫執行進行過程評量，並於計畫執行前、後收集前後測資料實施成效評量以評估計畫成效。

#### 一、過程評量範圍

- (1)個人層面：包括健康知識、態度、健康生活技能（前測與後測問卷）。
- (2)組織層面：包括師生互動、親師互動、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能。
- (3)社區層面：包括、人力、物力、財力資源、設備之可利用性。
- (4)政策層面：包括課程與教學的規畫與執行、組織結構與配置。

#### 二、成效評量範圍

- (1)影響評價方式：
  1. 學生健康指標（齶齒、視力、健康檢查統計與分析）
  2. 健康服務（建立完整的健康管理系統如篩檢、追蹤、矯治、輔導、及疾病轉介系統）
- (2)結果評價方式：
  1. 各項議題擬定前、後測，以了解推行成效。
  2. 學生執行健康的行為的比率（自我健康管理如做好口腔衛生、養成正確用眼習慣）

3. 營造健康環境（綠、美化校園）
4. 學生能養成固定運動習慣
5. 異常矯治率的提昇

#### 伍、分析改進：

一、體位不良比率略升，正常體位比率由 58.5% 降至 54.68%。

分析原因，在學生方面，缺乏對健康觀念的認知，並且沒有落實到學校生活及家庭生活中。在家長方面，對健康觀念不足並缺乏嚴格監督控管，對學生的關心不夠。在社區方面，缺少一系列的社區健康活動，對社區的健康問題關注凝聚力不夠。

#### 二、改進策略：

1. 學校端運用學生集會及朝會時間辦理一系列健康講座。並且在下課規劃多元的活動課程。相關的課程內容中亦加入運動健康教育觀念，讓健康型態在生活中扎根。
2. 與學校的健康中心互相連結。多加幾次的身高體重測量。讓學生隨時追蹤自己的健康體位問題。並隨機給予鼓勵正增強健康體位的重要性。
3. 與家長的連結方面，多元的運用聯絡簿以及家庭訪問的方式，在教師集會中跟老師多多宣導跟家長保持友好聯絡的重要性。不僅加深親師溝通也加強學校相關健康體位政策的宣導。
4. 將學校淘汰但尚可使用的運動設備搬出體育器材室。讓更多的學生借用使用，提供運動活動的多元設備。
5. 在社區方面，通知學校校長及主任利用與社區的聯誼活動以及與廟宇的聚餐晚會中宣導學校的健康促進措施，並且提供社區里長可申請的健康經費途徑。藉由社區的申請結合學校的活動，讓社區民眾對健康促進議題有更進一步的認知。