

【附件1】

臺南市112學年度建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：

研究表明，兒童肥胖會增加罹患慢性疾病的風險，包括心臟血管疾病、糖尿病和某些癌症。此外，肥胖也可能對骨骼肌肉、呼吸、內分泌和社交學習產生負面影響。有研究顯示，小學時期肥胖的兒童成年後仍有6到7成維持肥胖，而國中時期肥胖的兒童將來更高達7到8成成為肥胖的成人，並可能增加成年期肥胖併發症和心理問題的風險。國民健康署提醒，兒童的體位應維持在正常範圍，以確保他們能在健康的起跑點上展開人生。根據本校的統計數據，學生中有47.22%的比率出現體位不良問題，其中8.33%過輕，13.89%過重，25%肥胖。由上述研究及數據可知，學生健康體位問題需要加以重視並改善。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 家庭經濟壓力大，時間有限，家長較少有運動習慣，也無法經常陪伴孩子一起做運動。
2. 社區家庭普遍習慣高油、高糖、重口味的料理方式，這些飲食習慣導致孩子攝取過多的熱量和不健康的食物。
3. 地區農產品種類有限，家庭多以魚、肉、海鮮等高脂肪食材為主，缺乏多樣化的蔬果攝取。
4. 社區文化中有許多餐聚活動，大量的魚肉和高熱量食物成為飲食中的主要選擇，增加了肥胖風險。

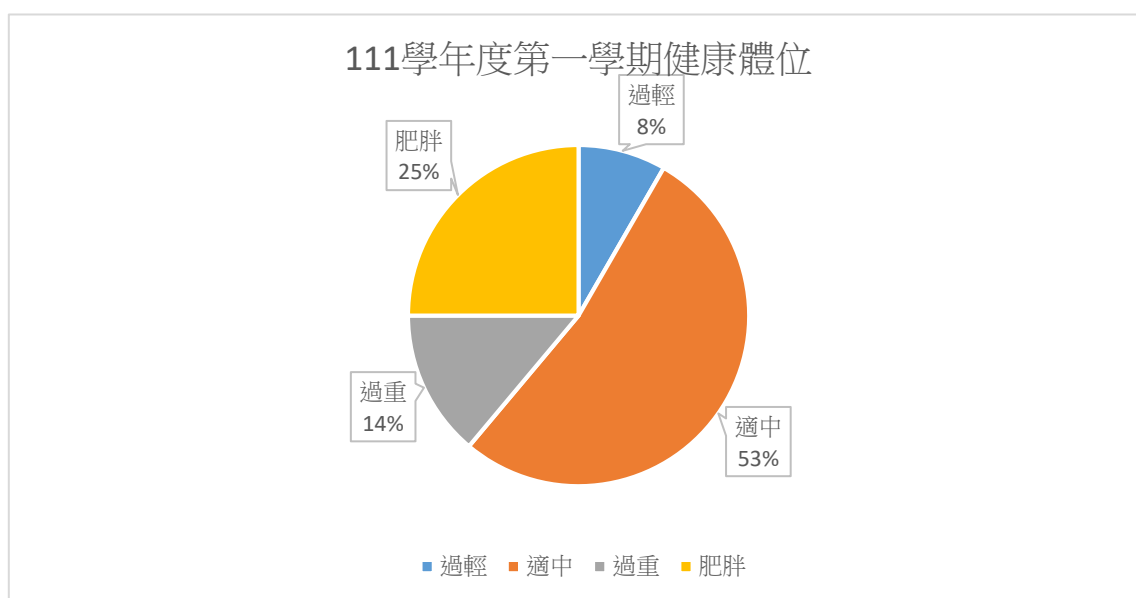
這些背景因素對學生的健康體位產生了負面影響。為了改善學生的健康狀況，我們需要關注並解決這些問題。家長應該鼓勵孩子參與運動，並提供健康的飲食環境和食材選擇。同時，社區和學校也可以合作，提供健康飲食教育和促進運動的活動，以幫助孩子建立良好的生活習慣。

(二)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	5.88%	55.88%	20.59%	17.65%
110	2.86%	57.14%	8.57%	31.43%
111	8.33%	52.78%	13.89%	25%

而依據 111 學年度第一學期體位之調查，本校學生之體位狀況如下圖：



體位適中佔 53%，體重過輕佔 8%，體重過重佔 14%，體重超重(肥胖)佔 25%，整體學校學生體位狀況有 47%待改善。

參、改善策略與實施過程：

為了改善學生的體位狀況，我們計畫在教學中融入健康體位議題，並透過多元活動的方式達到教學和宣導的效果。根據學校的健康促進計畫，我們將策劃一份健康體位的實施大綱，並進一步細化具體的實施內容。我們將從健康飲食、身體活動和充足睡眠三方面著手，調整學生的生活型態，以確保他們能保持正常的健康體位。在這個過程中，我們將校長、各處室主任、組長、老師、護理師、營養師和家長等各方的力量整合起來，共同合作推動這項計畫的實施。

一、人力配置：

本計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，計 9 名，各成員之職稱及工作項目如下表：

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	黃郁雯	校長	研擬並主持計畫，彙整報告
協同主持人	謝淑君	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	洪瑄妙	學務組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調及健康網路網頁製作及維護
教學組	吳美瑾	健康與體育領域教師	健康體位評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
教學組	陳香蘭	綜合活動領域教師	健康體位評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
教學組	黃生源	綜合活動領域教師	心理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聯繫
設備組	黃自正	總務主任	負責計畫相關採購及環境維護
活動組	蘇宥因	護理師	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
活動組	黃錦聰	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
諮詢顧問	黃亭葵	衛生所護理長	身體健康狀況之諮詢、專業建議
學生代表	戴莉淳	學生	學生意見匯集，提供活動相關評價及建議

二、健康促進學校六大範疇推廣健康體位議題之實施策略：

全面考慮學校衛生政策、健康教學和活動、健康服務、學校物質環境、校園社會環境和社區關係等六個範疇，以將健康體位的五大核心能力納入學校衛生政策和教育教學中，並全面啟動相關規劃、執行和定期檢討改進。相關具體策略及實施歷程如下表：

實施大綱	實施內容	工作團隊	實施時程
學校政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組學校衛生委員會，進行需求評估並制定各衛生健康教育實施計畫。 2. 擬定實施計畫並納入學校行事曆。 3. 規劃並舉辦健康促進學校之研習課程。 4. 教師將健康議題納入課程與教學。 5. 結合社區資源辦理相關活動。 6. 舉辦親師座談，宣導健康促進學校計畫之內涵。 	教導處	112 年8 月
物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用跑馬燈宣導、班級佈告欄布置，校園走道佈告欄張貼有關營養教育或正確體位之健康概念的衛教文宣。 2. 提供良善之戶外活動環境。 3. 提供乾淨衛生的環境用餐，且配菜人員均全面戴帽、戴手套及口罩。 4. 學校提供安全的校園環境及適當的衛生設備，並維護校園用水安全。 5. 學校維持環境健康，符合國家傳染預防法及消毒的標準。 6. 推行生活環保，學生參與維護校園乾淨與美化學校環境。 	教導處總務處	經常性

健康教學活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行健康體位宣導。 2. 在校內比賽中融入健康促進議題，鼓勵學生參與運動和健康相關活動。 3. 本校健康教育教師，進行議題融入教學，並推廣健康護照紀錄。 4. 配合董式基金會推行「健康吃快樂動學習」計畫，提供學生健康飲食和運動的知識和資源。 5. 於學期初以趣味化方式宣導健康體位五大核心能力（85210）-睡滿 8 小時、天天五蔬果、四電少於二、天天運動 30 分、喝足白開水 1500CC。 6. 鼓勵全校師生在晨間或課間活動中進行慢跑或體能運動，並根據不同年級的特點推廣不同的運動方式。 	教導處	經常性
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每週進行學生健康檢查並追蹤輔導與管理。 2. 結合60週年校慶，全校與社區家長擴大運動會，鼓勵大家一起來運動。 3. 透過聯絡簿、親師座談等機制，請家長協助學生在家飲食與運動計畫。 	教導處	經常性
社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合60週年校慶，辦理親子闖關趣味競賽活動，增加親子互動與戶外活動時間。 2. 鼓勵學童吃完早餐再來上學。 3. 辦理親師座談會，讓親子了解健康體位之重要性。 	教導處	113 年4月
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請衛生所立校辦理健康促進宣導活動。 2. 運用社區資源辦理相關健促宣導活動。 3. 開放校園，提供社區民眾假日或平時運動場所。 	學務處	112年 9 月 113年 5 月

三、實施期程：

三、實施過程：

(一)訂定學校衛生政策

活動名稱	藉由校務會議達成共識，制定健康促進計畫及主推議題
簡述活動內容	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。 2. 制定健康體位實施計畫。

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：校務會議通過健康促進學校實施計畫

說明：籌組健康促進學校計劃工作推行小組

臺南市七股區建功國民小學112學年度健康促進學校實施計畫

113年2月21日校務會議修訂

一、計畫標題：
臺南市七股區建功國民小學112學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫依據：
(一) 學校衛生法
(二) 臺南市112學年度健康促進學校實施計畫

三、計畫摘要：
本校為持續達成「建功薪傳，菁莪永固」之願景，以達成「健康、快樂、感恩、創新、希望」五大優質目標為主要任務。長年以來推動健康促進計畫，在各相關議題的推動上持續努力，希望透過多元活動進行紮根，於日常活動中潛移默化，讓健康促進之觀念與行動在這個全台灣最西南端的黑面琵鷺棲息地發芽茁壯，共同營造出讓學校教職員工與社區家長健康樂活的生活環境與氛圍。

評估檢核本校 111 學年執行成效，本校各重大議題執行成果如下：

議題名稱	執行成果
視力保健	裸視視力不良率降低至19.44%、就醫率100%、矯正率100%
口腔衛生	齲齒矯正率100%
健康體位	健康體位過輕率上升5.53%、過重率上升2.49%、超重率下降3.6%
菸癮防制	學生吸菸、嚼檳榔比例0%
全民健保	辦理發放宣導一次
性教育	性教育宣導二場
安全教育與急救	全體教師 CPR訓練人數比例 100%

本校於 111 學年度各項議題實施皆具成效，本學年培養兒童正確飲食及正確健康運動習慣，健康吃，快樂動，配合生活化的教育宣導，以建構一個「建功薪傳，菁莪永固」為本校的首要目標。將著重於此議題的宣導與實施，以期體位超重比例能持續縮減，達到更佳化的成效。因此，112 學年度必選議題為視力保健、口腔保健、健康體位、菸癮防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、正向心理健康促進等7項；自選議題為安全教育與急救；主推議題為健康體位。

說明：制定健康體位實施計畫

(一)本校各項健康議題狀況統計表及分析

(下表供參)依111學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	全國平均值	臺南市平均值	本校(%)	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	國小45.20% 國中73.10%	國小43.75% 國中71.53%	19.44%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	裸視視力不良就醫率	國小90.17% 國中82.30%	國小96.28% 國中93.75%	100%	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
	裸視視力不良惡化率	國小6.87% 國中3.39%	國小6.6% 國中3%	5%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
口腔保健	未治療齲齒率	小一33.11% 小四27.86% 國一19.41%	小一30.10% 小四24.84% 國一15.97%	小一100% 小四100%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	齲齒復檢率	小一86.93% 小四84.93% 國一79.64%	小一94.21% 小四93.17% 國一92.81%	小一100% 小四100%	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
	窩溝封填絕作率	小一8.79% 小四41.66% 國一17.44%	小一7.08% 小四20.66% 國一13.39%	小一60% 小四62.5%	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
	體位過輕率	國小9.17% 國中8.00%	國小9.68% 國中7.84%	8.33%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
健康體位	體位適中率	國小84.38% 國中61.80%	國小62.69% 國中60.71%	52.78%	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
	體位過重率	國小12.39% 國中12.35%	國小12.60% 國中12.31%	13.89%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國小14.06% 國中17.85%	國小15.03% 國中19.13%	25%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力

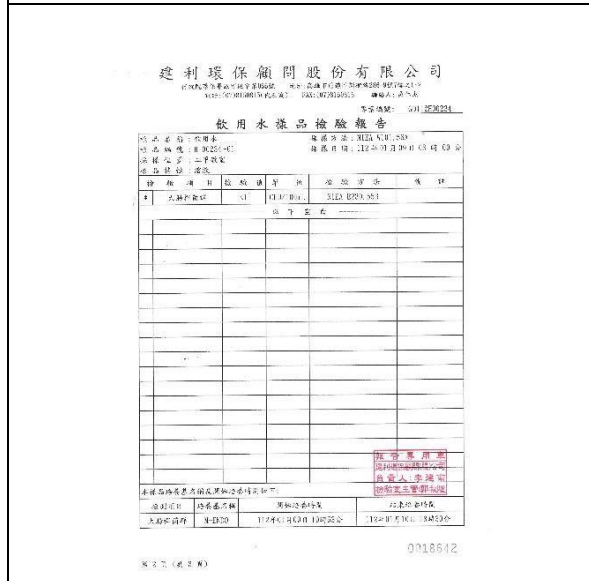
- 視力保健
在持續推動學生戶外遠眺及護眼操之下，本校學生視力不良率尚有改善空間，相較於臺南市平均值的43.75%，本校 111 學年度學生近視率約 1/5，就醫率維持100%，未來將持續努力。
- 口腔保健
口腔狀況方面，因統計數據僅限於學生健康檢查的一、四年級，因此各學年度的資料呈現大幅度的變化，經過111學年的口腔重點宣導與臺南市數據相比，一年級學童初檢齲齒率100%、四年級學童初檢齲齒率100%，均高於臺南市平均，因此需持續努力。學校固定與牙醫師配合實地到校巡迴治療，因此全部的学生都能完成齲齒的矯治。

說明：制定健康體位實施計畫

(二) 物質環境

活動名稱	校園走道佈告欄張貼有關營養教育或正確體位之健康概念
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用跑馬燈宣導、班級佈告欄布置，校園走道佈告欄張貼有關營養教育或正確體位之健康概念的衛教文宣。 2. 學校提供安全的校園環境及適當的衛生設備，並維護校園用水安全。

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：飲用水水質檢驗報告 112.7.17

說明：供水設備維護112.9.6



說明：營養教育之健康概念的衛教文宣

說明：營養教育之健康概念的衛教文宣

(三) 健康教學活動

活動名稱	進行議題融入教學與活動																												
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行健康體位宣導。 2. 本校健康教育教師，進行議題融入教學，並推廣健康護照紀錄。 3. 鼓勵全校師生在晨間或課間活動中進行慢跑或體能運動。 																												
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)																													
																													
說明：全校學生朝會進行健康體位宣導	說明：全校師生在晨間或課間活動中進行慢跑或體能運動																												
<table border="1" data-bbox="312 1205 699 1709"> <thead> <tr> <th>週次</th> <th>身高</th> <th>體重</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11</td> <td>114</td> <td>19.7</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>114.5</td> <td>19.8</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>114.5</td> <td>>0</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>114.5</td> <td>>0</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>114.5</td> <td>19.9</td> </tr> <tr> <td>16</td> <td>114.6</td> <td>19.8</td> </tr> <tr> <td>17</td> <td>115</td> <td>19.9</td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>115</td> <td>19.7</td> </tr> </tbody> </table>	週次	身高	體重	11	114	19.7	12	114.5	19.8	13	114.5	>0	14	114.5	>0	15	114.5	19.9	16	114.6	19.8	17	115	19.9	18	115	19.7		
週次	身高	體重																											
11	114	19.7																											
12	114.5	19.8																											
13	114.5	>0																											
14	114.5	>0																											
15	114.5	19.9																											
16	114.6	19.8																											
17	115	19.9																											
18	115	19.7																											
說明：健康護照紀錄	說明：議題融入教學																												

(四) 健康服務

活動名稱	全校與社區家長擴大運動會、親師座談	
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合60週年校慶，全校與社區家長擴大運動會，鼓勵大家一起來運動。 2. 透過聯絡簿、親師座談等機制，請家長協助學生在家飲食與運動計畫。 	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：社區家長擴大運動會	說明：社區家長擴大運動會	
		
說明：親師座談	說明：親師座談	

(五) 社會環境

活動名稱	親子闖關趣味競賽活動	
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合60週年校慶，辦理親子闖關趣味競賽活動，增加親子互動與戶外活動時間。 2. 鼓勵學童吃完早餐再來上學。 3. 辦理親師座談會，讓親子了解健康體位之重要性。 	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：親子闖關趣味競賽活動	說明：親子闖關趣味競賽活動	
		
說明：親師座談會	說明：親師座談會	

(六) 社區關係

活動名稱	開放校園與社區共同辦理相關健促宣導活動	
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請衛生所立校辦理健康促進宣導活動。 2. 運用社區資源辦理相關健促宣導活動。 3. 開放校園，提供社區民眾假日或平時運動場所。 	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：邀請衛生所立校辦理健康促進宣導活動	說明：邀請衛生所立校辦理健康促進宣導活動	
		
說明：開放校園	說明：開放校園	

肆、成效：

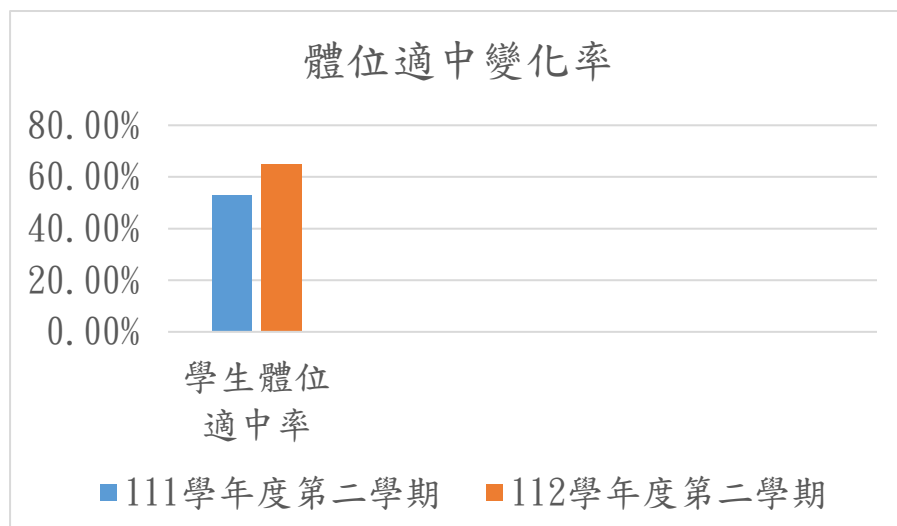
本校有鑑於學生體位過重，可能增加成年期肥胖併發症和心理問題的風險，因此致力於推行健康體位議題，現經由學校推動健康體位之政策與相關宣導與教育活動，加上親師生對健康體位行為的重視與落實，學生的健康體位率有明顯的改善。

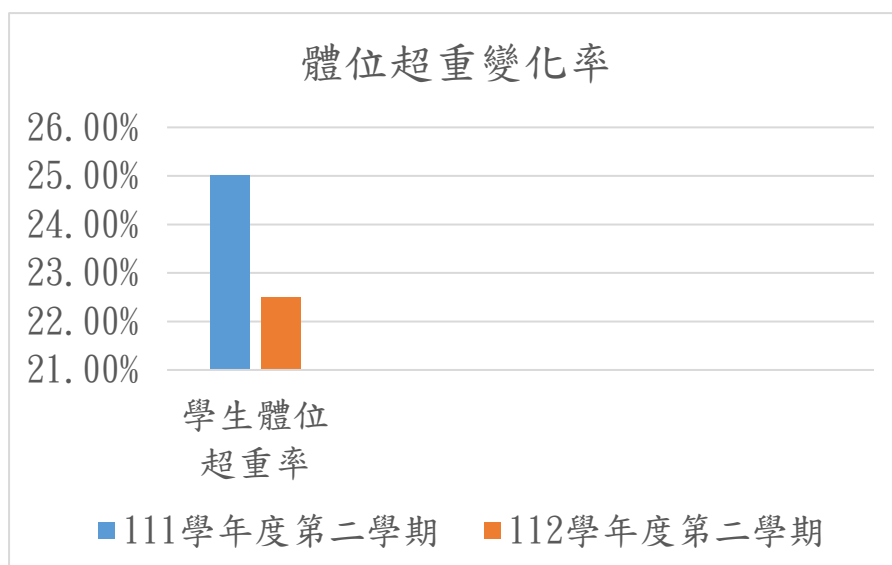
一、 自主管理

指標名稱	112前測達成率	112後測達成率
學生睡眠時數達成率(睡足8小時比率)	62.5%	87.5%
學生一日蔬菜建議量達成率	50%	62.5%
學生運動量達成率(每日運動半小時平均達成率)	62.5%	37.5%
學生飲水量達成率(每天至少喝白開水1500cc比率)	62.5%	37.5%

二、 體位變化比率

學生體位過輕比率下降5.83%，體位適中率上升12.22%，體重過重率下降3.89%，體重超重率下降2.5%。





伍、分析改進：

- 一、體位不良的改進有多項因素需要控制，例如：飲食習慣、運動習慣等，而要有健康的體位就必須飲食與運動雙管齊下，因此除了學校方面推動相關措施、活動之外，仍需要家長的配合，願意從生活習慣做起，讓孩子落實健康的飲食、運動習慣，才能有最大效益。
- 二、本校鼓勵全校學生於下午大下課進行跑步計畫，並於跑步後到保健室量體重，課間活動時間依低、中、高年級進行差異化的健康運動，同時舉辦校慶暨社區運動會，將運動的因子投擲於整個社區，期望能影響學生出來自主運動的意願。
- 三、久坐與肥胖的關係早經確認，而許多學生課後時間花在看電視、用手機、上網及玩電動上，是易導致肥胖的原因。因此若能從學校開始養成學生規律運動習慣，建立健康的生活型態，相信要擁有健康體位就不困難了。