

# 臺南市鹽水區歡雅國民小學 112 學年度健康促進學校評選說明

	項目	指標/佐證資料參考
	第一項 當年度主推議題	主推原因、背景成因及現況分析(含學生、教職員工及家長)說明(6%)、改善策略及實施過程(8%)、成效(4%) 分析改進(2%)
<u>自評: 3%</u>	主推議題:  <u>健康體位</u>	1-1-1 佐證資料參考: 針對健康指標未達市平均之必選議題(視力保健、口腔保健、健康體位), 擇一項列為主推議題, 報告改善策略及具體成效(含數據分析); 若無此情形, 則可依學校特色自由擇定議題並推動。

## 學校執行狀況

1. 制定符合全校取向的健康促進學校計畫, 進行改善與過程。

佐證資料:

1-1-1: 112 學年度健康促進主推議題: 健康體位成果



# 臺南市112學年度歡雅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：**體位不良率高於本市111學年體位不良率37.31%**

本校112學年度第一學期學生體位不良比率達44.62%，過輕15.38%，過重20%，肥胖9.24%，其體位不良率高於本市111學年體位不良率37.31%。亦是校內近五年體位不良率最高；居所有其他健康議題中最需迫切改善之議題。

## 二、背景成因：

### 2-1環境因素

2-1-1:學校雖為鹽水區近郊小學，但因靠臺19線上，因此鄰近環境中有7-11便利商店一家及私人雜貨店三間，校園周邊早餐店四間，飲料店兩間，有時廟口臨時炸雞攤或鹹酥雞攤等。

### 2-2家庭因素

2-2-1:家長雖關心學童健康，但因工作地大都於原臺南市六區或嘉義縣等較遠的地方，上班時間急忙，因此，早餐都是在學校附近的早餐店購買給學童在家用餐，或是買到學校食用，通常都以學生的喜好為主，有時學生也會順便從早餐店外帶奶茶或紅茶等含糖飲品到校飲用。

2-2-2:部分學童為隔代教養，其長輩較為溺愛，只要學童喜歡便給予。

### 2-3學童因素(包括心理)

2-3-1:學生營養保健知識略顯不足並有偏食習慣，不喜吃蔬菜，對於肉類較偏愛。

2-3-2:之前疫情因此家長較少帶學生出門，養成許多學生喜歡待在家中使用3C習慣，而減少外出活動的時間。

2-3-3:休假期間學童出於放鬆或補償心理因此對於飲食的攝取較為放縱。

2-3-4:廣告文宣或飲料品牌讓學童認為擁有或食用該項產品時會讓自己可以像大人的感覺或被精美飲料罐子吸引而購買。

2-3-5:幼兒園時期學童就體位不良體重肥胖或過輕。

### 2-4學校因素

2-4-1:班班設有冷氣，冷氣開啟後，學生下課時間戶外活動的意願明顯降低。

2-4-2小校教職工辦理活動多元且繁雜，造成推動健康促進心有餘而力不足現象。

### 三、現況分析：

#### 3-1:108學年度至112學年度第一學期體位變化

3-1-1:由108-112學年度體位不良率曲線圖(圖一)108-112學年度體位分布圖(圖二)可知108學年度至111學年度體位不良率逐年攀升，其中體位不良率以過重及肥胖居多。

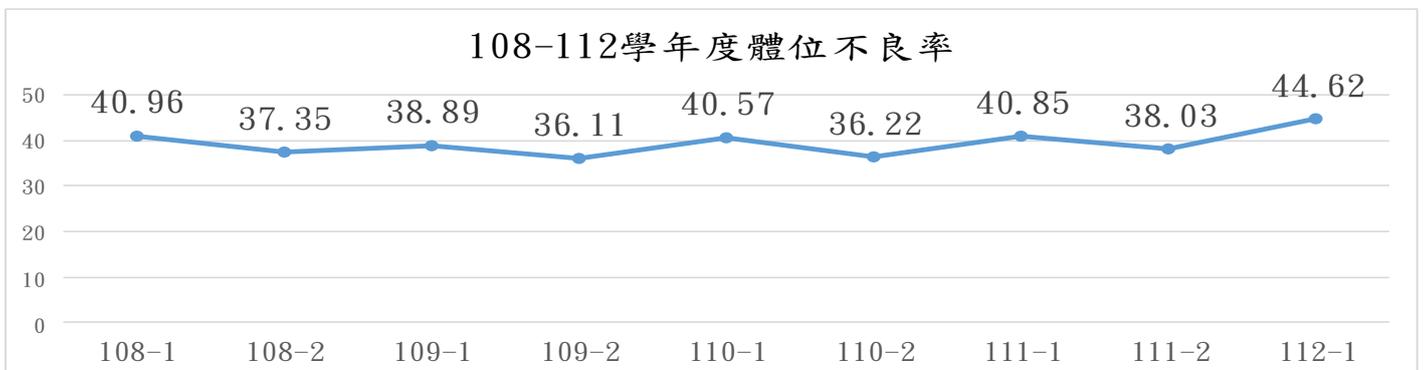
3-1-2:108學年度至111學年度每第二學期經推行健康體位後，體位不良率能有稍獲改善，然而經暑假後則又呈現上升之趨勢。

#### 3-2:112學年度第一學期體位與全國體位相比偏低

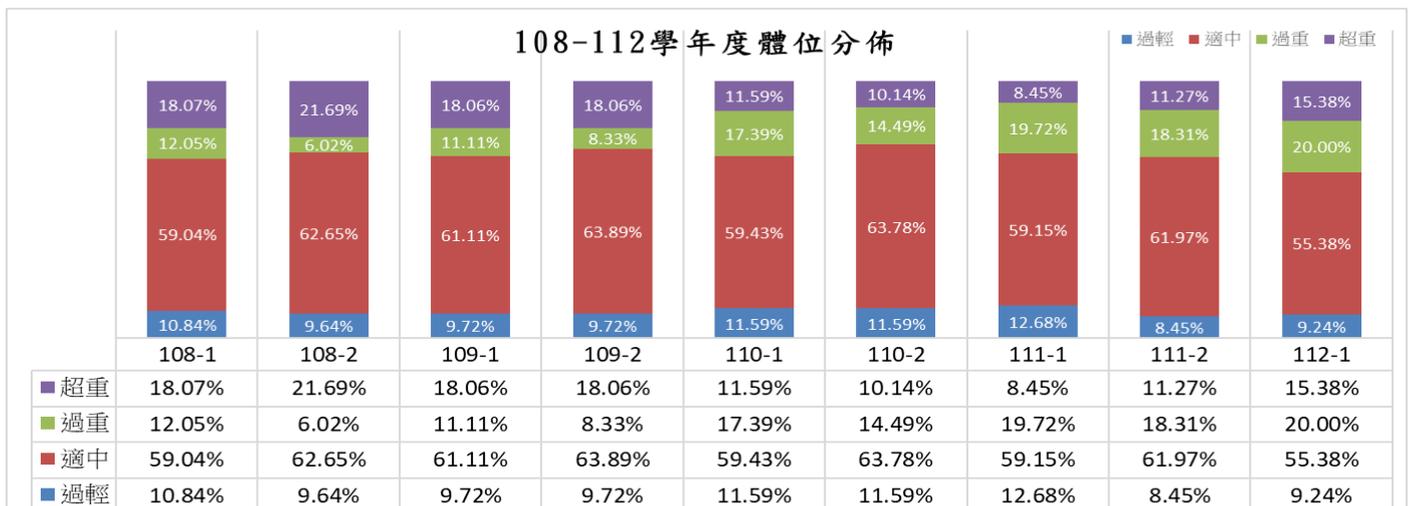
3-2-1:依據112學年度第一學期臺南市鹽水區歡雅國小健康體位指標(表一)得知校內體位與全國體位相比其適中率過低；過重與肥胖比率則過高。且過重比率20%與轄區鹽水區過重14.24%相比並高出了5.76%。

#### 3-3:112學年度體位問卷多項比率偏低

3-3-1:根據112學年度臺南市健康促進問卷系統所顯示健康體位問卷(施測者:五年級13人，施測率100%)其中飲水量達成率、正向心理健康健康體位-正向情緒、正向心理健康健康體位-樂動、正向心理健康健康體位-樂食與正向心理健康健康體位-樂活共5項與112學年度前測市平均相比明顯偏低。



▲圖一:108-112學年度體位不良率折線圖



▲圖二:108-112學年度體位分布圖

112 學年度第一學期鹽水區歡雅國小健康體位指標

指標名稱	本校平均數	鹽水區平均數	臺南市平均數	全國平均數
學生體位過輕比率%	9.24	9.9	9.73	9.7
學生體位適中比率%	<b>55.38 ↓</b>	56.16	63.75	65
學生體位過重比率%	<b>20 ↑</b>	14.24	11.79	11.57
學生體位肥胖比率%	<b>15.38 ↑</b>	19.7	14.72	13.73

▲表一：112學年度第一學期臺南市鹽水區歡雅國小健康體位指標

健康體位問卷指標	112學年度 前測結果 (自校)	111學年度 前測結果 (市平均)	111學年度 後測結果 (市平均)	112學年度 前測結果 (市平均)
體重控制認知	75.82	78.62%	87.37%	75.37%
體重控制態度	81.32	78.63%	83.32%	78.65%
體重控制自我效能	75.82	70.52%	77.33%	70.18
體重控制行為	75.9	71.73	78.80%	72.45%
學生睡眠時數達成率	100	69.77%	77.96%	69.82%
學生每日蔬菜建議量達成率	69.23	54.52%	68.27%	54.98%
學生飲水量達成率	<b>38.46</b>	63.97%	78.32%	64.09%
學生運動量達成率	69.23	54.82%	69.33%	47.05%
正向心理健康健康體位-正向情緒	<b>38.46</b>	37.03%	50.25%	59.48%
正向心理健康健康體位-樂動	<b>38.46</b>	51.33%	65.48%	51.65%
正向心理健康健康體位-樂食	<b>46.15</b>	51.72%	65.52%	51.01%
正向心理健康健康體位-樂眠	84.62	73.52%	80.15%	72.10%
正向心理健康健康體位-樂活	<b>30.77</b>			52.93%

▲表二：112學年度健康體位問卷前測

109-111 學年度體適能上傳與通過率

年度	施測人數	上傳率	通過率	與上年度相比	目標	達成率
109	43	100%	<b>86.05%</b>	<b>+2.52%</b>	上傳率 100%通過率 58%	達成

109-111 學年度體適能上傳與通過率(續前)

年度	施測人數	上傳率	通過率	與上年度相比	目標	達成率
110	35	100%	88.57%↑	+3.32%	上傳率 100%通過率 58%	達成
111	37	100%	91.89%↑	+2.52%	上傳率 100%通過率 58%	達成

▲表三:109-111學年度體適能上傳與通過率

四、112學年度健康體位需改善項目:

◎依照校內現況制定預計目標

需改善項目	現況	預計改善目標	備註:資料依據
1.112 學年度第一學期體位適中率低於 111 學年度市平均	55.38%	≥111 體位適中率 市平均 63.75%	學生健康資訊系統(表一)
2. 學生飲水量達成率偏低	38.46%	≥112 前測市平均 64.09%	112 學年度臺南市健康促進問卷系統(表二)
3. 正向心理健康健康體位- 正向情緒偏低	38.46%	≥112 前測市平均 59.48%	112 學年度臺南市健康促進問卷系統(表二)
4. 正向心理健康健康體位- 樂動偏低	38.46%	≥112 前測市平均 51.65%	112 學年度臺南市健康促進問卷系統(表二)
1. 正向心理健康健康體位- 樂食偏低	46.15%	≥112 前測市平均 51.05%	112 學年度臺南市健康促進問卷系統(表二)
2. 正向心理健康健康體位- 樂活偏低	30.77%	≥112 前測市平均 52.93%	112 學年度臺南市健康促進問卷系統(表二)
7.111 學年度體適能通過率雖 比 110 學年度高但其上升率 2.52%卻低於 110 學年度 3.32%	91.89%	≥111 通過率 91.89%並上升 3.3%	體適能填報網站(表三)

參、改善策略及實施過程:

一、成立工作小組並定期開會討論:

由校長召集成立工作小組如下方表四:為本校健康促進推動小組人力配置表,確

立研究方向及工作分配，並定期召開工作會議以掌握工作進度。

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
召集人	戴淑娟	校長	研擬並主持計畫，督導計畫執行。
副總幹事	康韶真	教導主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助行政協調，彙整報告撰寫及效果評量。
副總幹事	謝昀晏	總務主任	研究策畫，督導計畫執行，校園環境設施維護並協助社區及學校資源之協調聯繫。
副總幹事	翁拱鵬	學務組長	體適能評估，活動策略設計及效果評量。
衛教組	劉憶慧	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評量。
教學組	鄧傑澤 廖娟菁 郭雅玲 洪慧芳 林姿妙 林育如 李俊昇 林怡函	教學組長 各班導師 幼兒園主任	研究策畫，督導課程教學，並協助教學活動策略設計與教學策略設計及課程融入成效評量。
資訊組	李俊昇	資訊教師	健康網路網頁製作及維護。
諮詢組	林育志	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。
諮詢組	許永紳	學生代表	協助各項活動之推展。
社區組	黃品耀	衛生所主任	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務。

▲表四：健康促進推動小組人力配置表

## 二、健康體位議題擬定策略

實施大綱	具體實施內容
<p>學校衛生政策</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊。</li> <li>2. 透過委員會進行需求評估，並能依照評估結果，制定實施計劃。               <ol style="list-style-type: none"> <li>2-1 制定 112 學年度健康促進計畫</li> <li>2-2 制定 112 學年度體適能與營養教育計畫(包括 SH150)</li> </ol> </li> <li>3. 以上兩項計畫最主要的政策               <ol style="list-style-type: none"> <li>3-1 增強學童運動量：                   <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)每週一與四學生晨會結束後進行晨間跑步 跑得圈數低年級:1 圈、中年級:2 圈、高年級:3 圈</li> <li>(2)每節下課除了課業所需外一律至教室外活動</li> <li>(3)以跳繩為學校主推運動</li> <li>(4)針對體適能未通過的學童於每週三早上 07:40-08:10 與田徑隊進行運動訓練</li> </ol> </li> <li>3-2 營養攝取改變                   <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)學校營養午餐央廚由原先每周一次有機蔬菜提高至三次。</li> <li>(2)獎勵品由食物改以文具替代。</li> <li>(3)增加學童白開水攝取</li> </ol> </li> <li>3-3 增強師生與家長技能                   <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)進行多元化的營養教學</li> <li>(2)提供營養知識</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>
<p>健康教育與活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每週一與四搭配大跑步學生晨會結束後進行晨間跑步。 跑得圈數低年級:跑 1 圈；走 1 圈、 中年級:跑 2 圈；走 1 圈 高年級:跑 3 圈；走 1 圈</li> <li>1. 配合 SH150 活動，鼓勵學生善用課間活動時間進行推動跳繩與其他運動如:樂樂棒、籃球等活動以增加學童運動量。</li> <li>2. 提供多元化教學內容，戶外設計及身體活動融入教學。例如:走踏社區認識在地食材及與鹽水區農會結合進行米食課程等活動。</li> </ol>

	<p>4. 每月餐前 5 分鐘課程進行。</p> <p>5. 每年 12 月辦理學校及社區聯合運動會。</p> <p>6. 每年結合聖誕節進行社區路跑活動。</p> <p>7. 將身體活動融入課堂的教學，如生態課至校園內探索生態。</p> <p>8. 向下扎根，110 學年度起幼兒園推大肌肉活動並將融入健康課程。</p> <p>9. 積極地媒合運動類社團教師於 112 學年度起新增設「<u>足球</u>」社團。</p> <p>10 運用英語樂遊將相關健康體位與飲食等健康資訊融入並拍成影片。 並貼於百年生態學校-歡雅國 FB <a href="https://www.facebook.com/wwwhuanya">https://www.facebook.com/wwwhuanya</a></p> <p>11. <b>112 學年度起:每學期做一件特別的事</b> 112 學年度主題:「山的對話；海的細語」 <u>山:每位學生每年至少要爬一座山或健行一座山</u> 112 學年度第一學期:113/01/16 關仔嶺健行 <u>海:每位學生每年至少要學習一項水域相關活動</u> 112 學年度第二學期:113/04/22 雙春獨木舟課程與淨灘</p>
<p>學校物 質環境</p>	<p>1. 固定保養維護飲水機，並調整降低飲水機溫度(調查學生不願意喝水的原因:學生反映飲水機的水太燙，調查結果發現水溫約40-45度左右，因此請廠商調整溫水為28-33度左右；冰水溫度則調為18-20度)，增加學童在炎熱時喝白開水意願，進而少喝含糖飲料。</p> <p>2. 添購與汰換體育器材及進行兒童遊戲場改善，以利學童使用增加運動次數</p> <p>3. 洗手台上方無加蓋造成一下雨會有雨水噴入，造成刷牙等不便，增設斜雨架，方便下雨時使用。</p> <p>4. 將老舊大禮堂進行修繕更新，提供社區家長、學童、民眾一個可以隨時運動的室內運動場所及健康檢查場所，共同營造一個完善的健康促進校園。</p> <p>5. 定期進行樹木修剪及製作植物名牌並營造綠色空間及提供永續良善之戶外活動與教學環境。</p> <p>6. 汰換燈具提供教職員工生充足燈光照度之教學辦公場所。</p> <p>7. 裝設紗門杜絕蚊蟲提供舒適的學習場所。</p> <p>8. 無障礙設施和廁所並符合使用比例；並固定檢視維修。</p> <p>9. 由中央廚房新民國小營養師及五間午餐秘書共同規劃、監督營養午餐品</p>

	質，提供少油少鹽少糖的健康餐食。
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 制定健康促進學生自主管理獎勵辦法。</li> <li>2. 運用校內歡雅之星獎勵讓學生累積點數，期末兌換獎品。</li> <li>3. 由師生共同票選模範生暨學生自治會長，並請該生參與相關校務會議。</li> </ol>
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理親子闖關活動及趣味競賽，增加親子互動與戶外活動時間。</li> <li>2. 利用親師座談會時機或聯絡簿，讓親子了解健康之重要性。</li> <li>3. 與鄰近醫療院所與團體合作如：衛生所、紅十字會、臺南市驗光師公會、柳營奇美醫院、佳里奇美醫院等醫療團隊進行校園健康體位、傳染病防治及菸害藥物濫用等宣導活動，加深學童對於自身健康關注。</li> <li>3. 配合行動醫院篩檢，由鹽水區衛生所進行社區健康營養宣導，且藉由取報告時進行社區民眾個別化的衛教。</li> <li>4. 與區公所、里長、家長及社區攜手合作，致力改善學校周邊危險因子，提供學生安全與友善學習環境。</li> <li>5. 拜訪鄰近店家如：意麵工坊，鼓勵與學校共同營造健康飲食支持環境。</li> </ol>
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定期舉辦師生健康檢查。</li> <li>2. 結合衛生局辦理口腔篩檢巡迴醫療。</li> <li>2. 健康資料建檔及資料統計彙整與分析。</li> <li>3. 落實健康管理，針對體位異常者進行飲食及運動指導，做適當輔導工作。</li> <li>4. 與導師合作，以班級 LINE、FB 等通訊軟體、通知單、衛教單、聯絡簿或電話訪視學生家長，加強健康體位概念。</li> <li>5. 有專職護理師提供教職員工生健康與營養諮詢。</li> <li>6. 定期實施學生體適能檢測</li> </ol>

### 三、健康體位議題實施過程

#### (3-1) 學校衛生政策



圖一：於校務會議中進行健康促進會議

圖二：健康檢查小組會議



圖三：校長利用班親會向家長宣導健促

案、討論事項：

一、112 學年度申辦計畫討論-跨校合作計畫?

決議：照案通過。

二、打掃區域討論事宜? 附件 6。

決議：照案通過。

三、112 學年度健康促進計畫? 附件 7。

決議：照案通過。

四、112 學年度體適能與營養教育計畫(包括 SH150、體適能等)? 附件 8。

決議：照案通過。

捌、臨時動議：

無。

圖四：健康促進計畫於校務會議通過

(3-2)健康教育與活動



晨間跑步



跨校合作體育授課



主推跳繩為全校運動



走踏社區認識在地食材



認識意麵工坊



認識玉米筍生長過程



米師傅吳文宜老師米麵條示範



火龍果紅龜粿製作方式



壽司 DIY



欽琴阿嬤教大家肉粽製作方法

餐前5分鐘課程(一年級代表)

運用在地食材烹煮



製作歡雅散步地圖

幼兒園大肌肉活動

運動會時展示成果



每位自製獨一無二吐司披薩

開動

與全校老師們分享(圖:校長)



英語樂遊影片

學英語中學習飲食

不同時節拍攝不一樣飲食文化



攀樹前的安全教育

活動進行

攀樹情形



新增足球社團



聖誕路跑



山的對話:關仔嶺健行



山的對話:關子嶺健行後泡湯



海的細語:獨木舟



海的細語:獨木舟

(3-3)學校物質環境



改善前:固定保養維護飲水機並調整水溫



改善後:提高學生喝水意願



改善後:新增體育設備



改善後:各班教室有跳繩設備



改善前:移除老舊且危險遊樂器材區



改善後:新的遊樂器材區學生開心使用



改善前:洗手台上方無斜雨棚下雨天會噴雨



改善後:裝設斜雨棚後，下雨天可安心刷牙



改善前:大禮堂老舊毀損修繕



改善後:學生可以進行室內跳高



改善後:大禮堂當健康檢查中心學校場地



改善後:大禮堂當健康檢查中心學校場地



定期進行樹木修剪



製作校園植物名牌



改善前：三至六年級因更換新式黑板與教室  
投影設備黑板上方無照明設備所以  
黑板部分光線明顯不足。



改善後：新設黑板燈補足黑板光線。

四甲	林姿妙	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教室內蚊子太多。</li> <li>2. 黑板前方燈光不足。</li> <li>3. 課桌椅老舊需汰換，有補釘、會搖晃。</li> </ol>
相關行政人員回覆		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蚊子多，納入各班加裝紗窗、紗門，納入設備改善考量研議，待有經費時再行辦理。</li> <li>2. 教室黑板區光線不足，納入改善研議，申請或有經費時，立即加裝。</li> </ol>

幼兒園主任 林姿妙  
 教導主任 林姿妙  
 總務主任 林姿妙  
 校長 李振區



改善前：家長與師生反映教室蚊子太多

改善後：每班裝設紗門降低蚊子



改善前：無障礙坡道因木板毀損進行修繕



改善後：提供良好的無障礙坡道



男廁比例:男:小便池=31:25(標準100:2-3)  
男:大便池=31:17(標準100:4-5)  
符合規定



女廁比例:女:大便池=34:25(標準100:7-8)  
符合規定



定期與中央廚房開午餐會議



提供健康餐食

臺南市歡雅國小午餐食譜(中央廚房新民國小)  
112年3月份菜單(筆)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯類	水果乳品	小型發計畫經費	主食類	蛋豆肉類	蔬菜類
27	一	燕麥飯	塔香牛片	蕃茄炒蛋	芥蘭菜	豆腐湯	小番茄		4	2	2
28	二	糙米飯	三杯雞丁	黃瓜肉片	有機小松菜	香菇雞湯	鮮奶	芭樂	5	3	1
29	三	茄汁義大利麵	雞塊		青花菜	玉米濃湯	葡萄		5	2	2
30	四	小米飯	紅燒魚丁	咖哩洋芋	油菜	蘿蔔黑輪湯	養樂多發酵乳		5	2	1
31	五	鮭魚炒飯	章魚丸子		青花菜	紫菜蛋花湯	鮮豆漿		5	2	2

※本校使用國產豬肉。

臺南市歡雅國小午餐食譜(中央廚房新民國小)  
113年03月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯類	水果乳品	主食類	蛋豆肉類	蔬菜類
22	五	五穀飯	蘿蔔燒肉	白菜肉絲	有機黑蒜白菜	黑輪湯	奶酥波羅	4	2	2
25	一	外訂	燻飯				牛奶			
26	二	糙米飯	香油雞腿	筍香肉絲	有機小松菜	雞肉絲湯	鮮奶	4	2	2
27	三	鍋燒意麵	鹹酥雞		菠菜	芝麻包	菓子	5	2	1
28	四	麥片飯	豆豉蒸魚	肉燥干丁	有機小松菜	紅豆湯	豆漿	5	2	1
29	五	五穀飯	鐵路豬排	洋葱肉絲	有機青江菜	山蘇薏仁湯	綜合堅果	5	2	1

※本校使用國產豬肉。

改變前:111學年度每周提供1次有機蔬菜

改變後:112學年度每周提供2次以上有機蔬菜

(3-4)學校社會環境

臺南市鹽水區歡雅國民小學推動健康促進學生自主管理獎勵辦法

- 一、依據：
  - (一) 依據本校健康促進學校計畫與榮譽學績獎勵辦法辦理。
- 二、目的：
  - (一) 培養學生健康生活、飲食與衛生習慣。
  - (二) 配合健康促進活動的實施、教育的宣導，進而改善學生衛生、健康習慣。
  - (三) 養成學生健康自主管理概念，落實學生健康飲食與健康體位。
- 三、承辦單位：學務處、健康中心、各班導師。
- 四、實施項目：
  - (一) 健康體位自主管理。
  - (二) 口腔保健自主管理。
  - (三) 視力保健自主管理。
  - (四) 自主管理體溫管理(109.10新增)。



制定自主管理獎勵辦法

體適能金銀牌各班公開表揚



歡雅之星存摺簿



期末兌換獎品



由師生票選出模範生暨學生自治會長



學生參與各項會議(圖為性平委員會會議)

(3-5)社區關係



親子闖關活動



趣味競賽增強戶外活動時間



運用成果展將平常活力展現



親子互動時間



利用親師座談會時宣導健康資訊



運用聯絡簿提供健康資訊



鹽水區衛生所進行健康飲食宣導



佳里奇美醫院營養師外食飲食宣導



臺南市驗光師公會宣導視力保健



紅字會教導 CPR 與哈姆立克



柳營奇美醫院藥師進行教師藥物濫用



參訪社區藥局；藥師進行解說



行動醫院為社區民眾健康把關



給予健康宣導



臺南市警察局新營分局進行婦幼安全宣導



轄區警察協助學生上學時安全



積極與社區人士進行校園建物與安全協商



地震發現牆壁倒塌與社區人士尋求協助



華新麗華與國語日報闖關活動



健康議題帶入關卡內



參觀學校斜對面農會意麵工坊



品嚐在地食材所烹煮的菜餚

(3-6)健康服務



定期舉辦教職員工健康檢查111.03.24



健康檢查報告交予教職員並衛教相關資訊



每學年進行一四年級學生健康檢查



申請口腔巡迴車為學童進行窩溝封填及塗氟



每學年進行體適能測驗



請體適能佳者協助體適能未通過學生

高視重視力健康檢查複檢與矯治回條

醫師檢查結果：  
 鏡片角膜型 → 戴鏡視力 右：0 / 左：0.1  
 未使用上述輔具時（角膜型不填）：裸視視力 右：0 / 左：0.1

若有異常，請打勾（可複選）  
 1.  弱視 ( 右眼  左眼)  
 2.  屈光不正  
 散瞳： 是  否  
 度數：  
 (請務必填寫下列屈光度，若角膜型請填原始度數)  
 (1)  近視 右：150 度 左：125 度  
 (2)  遠視 右： 度 左： 度  
 (3)  散光(負值) 右：125 度 左：100 度  
 3. 其他異常(請註明)

醫師建議處理  
 1.  長效散瞳劑 (阿托平 Atropin)  
 2.  短效散瞳劑  
 3.  其他藥物  
 4.  配鏡矯治  
 5.  更換鏡片  
 6.  遮眼治療  
 7.  配戴隱形眼鏡 (□ 軟式 □ 硬式)  
 8.  角膜型型片  
 9.  視力保健衛教  
 10.  其他  
 11.  定期檢查(建議回診)

眼科醫師與學校聯絡事項：  
 醫療機構名稱： 眼科醫師簽章： 醫師 柏 醫師  
 家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能夠獲得改善，越來越健康。  
 家長聯絡事項： 家長簽章：

異常給予轉介並協助就醫

牙醫師公會巡迴醫療團檢查單

一年級 甲班 姓名： 醫師簽章： 家長簽名：

1. 牙科：齲齒	施作	大白面	大白面	大白面	大白面
評估	✓	✓	✓	✓	✓
其他	<input type="checkbox"/> 未萌出	<input type="checkbox"/> 未萌出	<input type="checkbox"/> 未萌出	<input type="checkbox"/> 未萌出	<input type="checkbox"/> 未萌出
	<input checked="" type="checkbox"/> 已蛀蝕	<input type="checkbox"/> 已蛀蝕	<input type="checkbox"/> 已蛀蝕	<input type="checkbox"/> 已蛀蝕	<input type="checkbox"/> 已蛀蝕
	<input checked="" type="checkbox"/> 已填補	<input type="checkbox"/> 已填補	<input type="checkbox"/> 已填補	<input type="checkbox"/> 已填補	<input type="checkbox"/> 已填補
	<input type="checkbox"/> 學童無法施作	<input type="checkbox"/> 學童無法施作	<input type="checkbox"/> 學童無法施作	<input type="checkbox"/> 學童無法施作	<input type="checkbox"/> 學童無法施作

如父母於5/31前協助完成以上作業，學生將蓋歡雅之星2次(日期後完成將不列入這次寒假期間短因此將檢查時間延至113年5月31日!謝謝您-

如有齲齒給予通知單至鄰近牙醫診所治療



體適能未通過者則加強練習



健體領域老師加強指導



7. 111 學年度體適能通過率雖比 110 學年度高但其上升率 2.52 %卻低於 110 學年度 3.32%	91.89%	96.55%	$\geq$ 91.89%	+4.66	體適能填報網站 (表三)
8. 學生每日蔬菜建議量達成率 (112.12 新增改善)	69.23%	100%	$\geq$ 75%	+30.77	112 學年度臺南市 健康促進問卷系統 (表二)

(備註:第8點蔬菜量因發現每日蔬菜剩餘量,外加推動挑戰最害怕蔬菜活動,於112.12將之納入)

▲表四:112學年度健康體位各項前後測結果

### 二、112學年度健康體位比例前後測

112 學年度鹽水區歡雅國小健康體位前後測						
指標名稱	前測	後測	成效	鹽水區平均數	臺南市平均數	全國平均數
學生體位過輕比率%	9.24	7.69	-1.55	9.9	9.73	9.7
學生體位適中比率%	55.38	58.47	+3.09	56.16	63.75	65
學生體位過重比率%	20	18.46	-1.54	14.24	11.79	11.57
學生體位肥胖比率%	15.38	15.38	0	19.7	14.72	13.73

▲表五:112學年度健康體位前後測統計表

### 三、106-109學年度體位適中率

臺南市鹽水區歡雅國小 109-112 學年度體位適中率(%)								
年級	109 學年度		110 學年度		111 學年度		112 學年度	
一年級	50	62.50	41.67	58.33	76.92	69.23	54.55	63.64
二年級	76.92	69.23	50	50	50	69.23	69.23	61.54
三年級	62.50	62.50	53.85	53.85	50	50	41.67	50
四年級	73.33	80.00	62.50	62.50	46.15	46.15	50	50
五年級	61.54	69.23	73.33	73.33	75	87.50	38.46	53.85
六年級	40	40	69.23	76.92	73.33	73.33	87.50	75
全校	61.11	63.89	59.42	63.77	62.32	62.32	55.38	58.47

▲表六: 109-112學年度體位適中率統計表

指標		前測	後測	Paired-t
		MEAN(SD)	MEAN(SD)	P 值
1.	體重控制認知	0.7582 (0.1073)	0.8242 (0.1447)	0.1391
2.	體重控制態度	0.8132 (0.0676)	0.8374 (0.0950)	0.4134
3.	體重控制自我效能	0.7582 (0.1182)	0.7978 (0.1363)	0.2483
4.	體重控制行為	0.7590 (0.1115)	0.8154 (0.1144)	0.0291
指標		前測	後測	Paired-t
		MEAN(SD)	MEAN(SD)	P 值
5.	學生睡眠時數達成率	1.0000 (0.0000)	0.7692 (0.4385)	0.0821
6.	學生每日蔬菜建議量達成率	0.6923 (0.4804)	1.0000 (0.0000)	0.0395
7.	學生飲水量達成率	0.6923 (0.4804)	0.9231 (0.2774)	0.0821
8.	學生運動量達成率	0.3846 (0.5064)	0.6154 (0.5064)	0.0821
9.	國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	0.8462 (0.3755)	0.8462 (0.3755)	無法計算
10.	正向心理健康指標-正向情緒	0.3846 (0.5064)	0.4615 (0.5189)	0.5845
11.	正向心理健康指標-樂動	0.3846 (0.5064)	0.8462 (0.3755)	0.0075
12.	正向心理健康指標-樂食	0.4615 (0.5189)	0.6923 (0.4804)	0.1902
13.	正向心理健康指標-樂眠	0.8462 (0.3755)	0.9231 (0.2774)	0.5845
14.	正向心理健康指標-樂活	0.3077 (0.4804)	0.6923 (0.4804)	0.018

▲表七：112學年度健康體位問卷前後測結果

## 四、體位與體適能變化

### 4-1體位的變化

依據表五:112學年度健康體位前後測統計表可知

4-1-1體位適中率由原先55.38%升至58.47%上升幅度3.09%

4-1-2體位過輕比率由原先9.24%降至7.69%下降幅度1.55%

4-1-3體位過重比率由原先20%降至18.46%下降幅度1.54%

4-1-4體位肥胖比率則維持於15.38%。

4-1-5由表六:109-112學年度體位適中率統計表；可知112學年度的四年級與六年級其體位適中率高於109學年度當時的適中率；112學年度第二學期時一年級與五年級體位適中率明顯高於112學年度第一學期，探究其因共同點為：

#### 4-1-5-1老師們積極推廣運動

- (1) 一年級導師帶學生一起晨跑，讓學生自然而然地喜歡跑步。
- (2) 四年級導師除了學童每周的集會後的晨跑外，另外增加1次晨跑。
- (3) 五年級導師運用大跑步檢視學生當週運動量是否足夠。
- (4) 六年級導師鼓勵學生進行不一樣運動如：羽球、籃球等，學生也積極。參與校內田徑隊，體適能不佳者也加入田徑隊。

#### 4-1-5-2課間活動鼓勵學童戶外活動，減少待在室內

- (1) 除了身體不適或其他特殊狀況，下課請學童至教室外活動。

#### 4-1-5-3重視飲食與午間休息

- (1) 午餐的攝取老師們視學生個別性，鼓勵學生積極將午餐蔬菜清空。
- (2) 運用健康護照檢視學生當週飲食是否有過多攝取醣類，並給予指導
- (3) 推動挑戰害怕蔬菜吃光光；六年級：整地；五年級調查後種植最害怕蔬菜：青椒與茄子；四年級進行蔬菜烹調採收並分享至各班。
- (4) 午間休息學童充分的休息。

### 4-2體適能變化

4-2-1:圖三112學年度預計體適能施測人數29人，實際實測人數29人，施測率100%

4-2-2:依據表八:109-112學年度體適能上傳率與通過率統計表得知，112學年度通過率為96.55%，比原先局端設定目標58%明顯高出許多。

4-2-3:表八中可知109學年度至112學年度體適能通過率逐年上升，其中今年更達至96.55%與去年度91.89%相比上升幅度為4.66%。

4-2-4:從(表九)112學年度體適能需加強學生經訓練後其前後測相比明顯進步

4-2-4-1 坐姿體前彎進步 6.83 公分

4-2-4-2 立定跳遠進步 8.16 公分

4-2-4-3 仰臥起坐進步 10.33 次

4-2-4-4 心肺適能進步 15.63 秒

學年度	施測人數	上傳率	通過率目標	結果	與前年相比
109	43	100%	58%以上	86.05%	
110	35	100%	58%以上	88.57% ↑	+2.52%
111	37	100%	58%以上	91.89% ↑	+3.32%
112	29	100%	58%以上	96.55% ↑	+4.66%

▲表八:109-112 學年度體適能上傳率與通過率統計表

目前您的體適能上傳數據如下：

學校級別	應上傳人數(總數)	已上傳人數 (未列入統計人數)	上傳率
國小1~3年級	37	37(0)	100

學校級別	應上傳人數(總數)	已上傳人數 (未列入統計人數)	上傳率	完成四項檢測 人數	通過「常模百分等級 25以上」人數	通過率
國小4~6 年級	29	29(0)	100	29	28	96.55%

▲圖三:112學年度體適能上傳率100%及通過96.55%(資料來源:體適能填報網站)

項目	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
前測平均值	24.17 公分	132.67 公分	22 次	303.3 秒
後測平均值	31 公分	140.83 公分	32.33 次	287.67 秒
結果	+6.83 公分	+8.16 公分	+10.33 次	-15.63 秒

結果:

1. 坐姿體前彎進步 6.83 公分
2. 立定跳遠進步 8.16 公分
3. 仰臥起坐進步 10.33 次
4. 心肺適能進步 15.63 秒

▲表九:112學年度體適能需加強學生體適能前後測

班級名稱	學號	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
四年甲班	109002	35 公分	120 公分	12 次	400 秒

四年甲班	109008	10 公分	135 公分	20 次	290 秒
五年甲班	108003	11 公分	101 公分	10 次	347 秒
五年甲班	108011	39 公分	120 公分	35 次	271 秒
六年甲班	107001	11 公分	180 公分	35 次	219 秒
六年甲班	107002	39 公分	140 公分	20 次	293 秒
平均值		24.17 公分	132.67 公分	22 次	303.3 秒

▲表十：112學年度體適能需加強學生體適能前測

班級名稱	學號	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
四年甲班	109002	38 公分	125 公分	35 次	342 秒
四年甲班	109008	35 公分	150 公分	32 次	283 秒
五年甲班	108003	11 公分	101 公分	21 次	321 秒
五年甲班	108011	39 公分	130 公分	35 次	268 秒
六年甲班	107001	24 公分	199 公分	42 次	219 秒
六年甲班	107002	39 公分	140 公分	26 次	293 秒
平均值		31 公分	140.83 公分	32.33 次	287.67 秒

▲表十一：112學年度體適能需加強學生體適能後測

#### 4-3 體適能獎章變化

4-3-1:112 學年度金牌人數 8 人、銀牌 4 人、銅牌 10 人、中等 6 人及待加強 1 人。

4-3-2:表十二:109-112 學年度體適能獎章統計表可知 109 學年度至 112 學年度體適能待加強人數逐年下降。

4-3-3:圖四:112 學年度歡雅國小六年級體適能獎章狀態得知 112 學年度六年級應屆畢業生全數無待加強或無法評比者。

項目	金牌	銀牌	銅牌	中等	待加強	無法評比	合計
109 學年度	3	9	14	11	6	0	43
110 學年度	10	5	14	2	4	0	35
111 學年度	5	7	19	3	3	0	37
112 學年度	8	4	10	6	1	0	29

▲表十二:109-112 學年度體適能獎章統計表

112學年度 市立歡雅國小 六年甲班 學生體適能獎章狀態						
	 金牌	 銀牌	 銅牌	中等	待加強	無法評等
男(3)	0	0	1	2	0	0
女(5)	2	1	2	0	0	0
全(8)	2	1	3	2	0	0

▲圖四:112學年度歡雅國小六年級體適能獎章狀態

#### 伍、分析改進：

從成效結果顯示，在可塑性極高的國小階段實施健康體位介入活動或策略是具有意義的。雖然體位不良比率有顯著下降，112 學年度全校體位適中比率由原本 55.38% 上升 58.47%，但與 111 學年度全國適中平均(65%)者相比仍然有一段距離，再者，在推動期間因小校學生需參與的活動或比賽較多，常一人參與鼓獅隊、英語獨劇與田徑隊等，易造成學童有時分身乏術。另外，在斑斑有冷氣與平板政策，讓學生走出教室戶外活動需導師及家長共同努力，透過班親會或其他 FB 或 LINE 與家長們溝通及聯絡簿上的叮嚀，皆有正向之評價與反應。但在寒暑假期間較難顧及學童的飲食與作息，也會造成體重暴增，因此如何在活動實施後持續養成運動與健康飲食的習慣，是需要共同面對的習題。未來將持續推動：

- (1) 持續推動健康體位並與家長合作，協助控制飲食與生活作息
- (2) 持續在校推動體適能與下課教室清空相關活動：晨間晨跑、課間跳繩或球類活動。
- (3) 增加營養教育宣導與實際操作。
- (4) 增強健康體位達成獎勵，以營造健康學校社區環境。

#### 陸、省思與討論：

在推行健康促進之健康體位上，最常碰到一放假學童放鬆日常生活作息顛倒，體重

突然上升太快或學童心理因素以吃來發洩的問題，又或者在後疫情期間家長亦會擔心學童外出風險，在這次推行中有家長從旁協助，社區商家的加入，社區醫療群:鹽水區衛生所、佳里奇美醫院營養師、鹽水區農會，與老師們將在地飲食文化結合融入教學內，讓這次的體位控制推展順利，看見孩子不一樣的面向，最重要的是學童對於自我的健康認知與行動上升，未來期望體位適中比例的增加，社區的連結網的建立。