

臺南市112學年度太康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：依據健康中心學生健康資訊系統統計，顯示111學年度本校學生體位不良比率達30.3%，過輕6.06%，過重15.15%，肥胖9.09%，而112學年度第一學期體位不良比率達38.62%，過輕8.45%，過重14.08，肥胖16.09%，顯示學童體位較前一年惡化，但體位不良率與全市平均值35.57%及全國平均值34.11%相比仍顯較高；另外根據本校五年級填寫的112學年度健康體位問卷前測結果顯示學生對於體重控制的自我效能顯偏低平均值僅有67.24%，自我效能缺失直接影響學童對食物量的自我控制及運動量的不足，是造成體位不良很大的因素，體位不良對學童身心健康甚至學習成效影響很大，因此經學校校務會議討論後將健康體位列為本學年度健康促進之主推議題。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

- (1)家長對學童健康飲食習慣的養成觀念待加強:本校社區環境屬於鄉村生活型態，單親、隔代教養及外配子女比例高，家長較易忽略學童健康生活型態及健康態度的養成。
- (2)雙薪家庭忙碌外食機會多，造成蔬菜攝取量不足以及熱量囤積。
- (3)學生喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水
- (4)學生常以含糖飲料、高油脂或加工類食品作為早餐選擇。
- (5)家長寵愛孩子，讓學童攜帶零食至校，攝食過多加工食品及熱量
- (6)部分學生下課時間喜歡在教室休息聊天、訂正功課，戶外活動時間少

2. 現況分析

(一)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	3.8%	62.0%	20.3%	13.9%
110	8.45%	57.75%	14.08%	19.72%
111	5.48%	63.01%	13.70%	17.81%

(二) 學校健康環境 SWOT 分析與健康促進行動策略

分析項目	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	限制(T)	行動(A)
學校環境	<p>(一) 總班級數 6 班小校人數不多有利於全校性活動之推展</p> <p>(二) 學校推動各項社團活動廣納學童及桌球社團課程，增加學生活動量</p> <p>(三) 校長對於健康促進議題支持，帶領學童練習並參與教育局體育競賽</p>	<p>1. 以學生比例而言，學校校地大，整理不易。</p> <p>2. 小校學生數少共 72 人，雖利於推展全校性活動，但由於各項教學活動眾多易造成擠壓效應</p>	<p>1. 校內教師年輕具有教學熱忱</p> <p>2. 開放校園，提供民眾運動，有利於運動風氣在校園及社區形成</p> <p>3. 透過獎勵制度，讓學生主動參與健康促進議題活動，效果更佳</p> <p>4. 利用週二彈性課程時間進行各項健康促進活動</p>	<p>1. 多數班級有特殊兒童需額外輔導，教師教學工作壓力大，實施健促議題恐因壓縮上課時間而受阻</p> <p>2. 老師會利用下課時間，請學生留在教室訂正功課</p>	<p>1. 透過朝會或週二彈性課辦理各項健康議題宣導或講座</p> <p>2. 融入課程善用校內資源導入健康生活技能加強健促各項議題宣導</p> <p>3. 各班制定健康生活守則，導入獎勵制度，制訂班規</p> <p>4. 對於需缺點矯正生造冊，提供導師資料並個別衛教，督促學生養成良好飲食及運動習慣。</p>

分析項目	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	限制(T)	行動(A)
社區系統	1. 社區關係良好志工媽媽多熱心參與。 2. 鄰近柳營奇美醫院、衛生所、仁德牙醫在社區資源利用上有可近性。 3. 校內聯合性活動家長參與度高	1. 地處偏遠城鄉差距大資訊取得不易 2. 就業機會少，人口外移，社區老化民眾多務農，智識偏低	1. 偏鄉家長個性敦厚，透過教育可能提高健康知能 2. 校長與社區互動好，積極配合社區邀請帶隊參與活動，藉由學童練習頻率增加活動量也提高	1. 周邊醫療資源除了大型醫院外，一般診所較遠，就醫等待時間較久，選擇性較少 2. 學生早餐選擇性少，常進食過量食物	1. 結合社區醫療資源辦理營養教育 2. 張貼健康促進各議題海報，讓蒞臨本校的社區家長民眾參閱，提升對健康的認知
家庭環境	1. 學生家長參加學校活動意願高。	1. 本校單親、隔代教養弱勢家庭比例偏高，教養認知較無法與時俱進。	1. 部分家長放學後會帶學童到校運動，可提高學童運動習慣。 2. 對於健康問題偏差學生，老師會透過聯絡簿或主動電話聯繫家長，家長通常願意配合督促學生改進	1. 學生、家長衛生教育觀念需加強。 2. 部分家長因經濟照顧人力因素，較忽略學童健康生活習慣的建立	1. 利用運動會辦理親子活動做各項健康議題增能建立家長「健康保健」之正確觀念 2. 持續透過聯絡簿與家長溝通，提供健康資訊，讓家長多關心小孩健康。

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

(一) 訂定學校衛生政策

(1.) 訂定全校每週活動作息：每天9:20-9:30全校跑步時間、15:20-16:00

課托運動時間(如跳繩...等)；週一16:00-17:00舞獅；周三14:00-15:00太鼓，
協調導師勿利用下課訂正功課及補課，鼓勵學生離開座位至戶外運動。

(2.) 每週推展一項重點生活指標:利用每週一升旗時間，導護老師作健康促進生活指標重點宣導，並於週間觀察學童執行狀況。

實施過程與佐證照片



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:30-07:50	打掃	打掃	打掃	打掃	打掃
07:50-08:00	寧靜閱讀	寧靜閱讀	寧靜閱讀	寧靜閱讀	寧靜閱讀
08:00-08:20	教師晨會	導師時間	口風琴訓練 (3-4年級) 導師時間	英語單字認讀 活動	節奏樂訓練 (3-6年級) 教師晨會 (不定時) 導師時間
08:20-08:35	升旗	教育宣導	口風琴訓練 (3-4年級) 導師時間	導師時間	節奏樂訓練 (3-6年級) 導師時間

* 每週上午 9:20-9:30 下課進行慢跑體適能活動，全體教師參與進行班級圈數登錄
確實了解空氣品質與相關運動調整規範，晨會時，導師不用重複報告升旗宣導事項。

健康促進計畫經校務會議通過



訂定全校每週慢跑時間



全校師生一起慢跑精神好體力更好

全校師生一起慢跑精神好體力更好

週別	四	五	六
起迄日期	03.03--03.09	03.10--03.16	03.17--03.23
導護	謝妃雅	謝妃華	劉韋伶
生活指標	1. 我會隨手撿起垃圾，做好垃圾分類。 ● I can pick up and sort garbage. 2. 我會每天飯後、睡前刷牙 ● I can brush my teeth after meals and before I go to bed every day.	1. 我會自己整理書包，準時排路隊上下學。 ● I can pack the school bag by myself and I can line up on time when I go to and get out the school. 2. 我會每天運動 30 分鐘，戶外活動 120 分鐘 ● I can take exercise 30 minutes and I can do outdoor activities for 120 minutes a day.	1. 我不偏食，飯後會把餐具歸回原位。 ● I don't have an unbalanced diet and I can put my tableware back in place after lunch. 2. 我會天天五蔬果(2份水果, 3份蔬菜) ● I can eat five-a-day of fruit and vegetable. (2 portions of fruit and 3 portions of vegetables)



我會天天五蔬果:每週推展一項重點生活指標

導護每週升旗時宣導生活指標，週間觀察執行狀況隔週提出結果與檢討

(二) 健康教學與活動

- (1.) 辦理多元課程及活動提升學童對運動的興趣例如成立各項運動性質課後活動：
武術、舞獅；結合戶外教育帶領學童知識的學習外還能增加活動量
- (2.) 利用運動會或與家長接觸的各項集會，宣導健康體位的重要性培養
健康運動習慣
- (3.) 提倡體位自主健康管理並將位不良學童融入各種體能活動例如舞獅、武術、太
鼓；另，校內下課時間戶外活動玩踢足球、打籃球或乒乓球等，除了增加活動
量外，讓學童經由體驗參與活動而能習慣運動進而喜歡運動。
- (4.) 結合作文比賽「我心目中的營養午餐」導入健康的正確觀念~寫出自己最愛的
營養午餐

實施過程與佐證照片



每週一 16:00-17:00舞獅練習，鍛練身體的靈敏度、耐力、速度、力量和協調性



每週一16:00-17:00舞獅練習，鍛練身體的靈敏度、耐力、速度、力量和協調性



每週三14:00-15:00太鼓練習



每週三社團活動-桌球社



低年級-舞蹈課



戶外教育—低年級-南瀛科學教育館



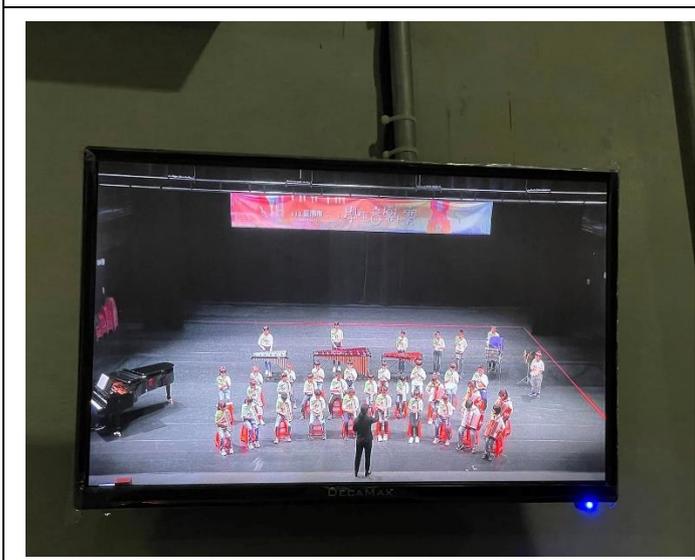
戶外教育—中年級-參訪台積電南科再生水廠
環境教育學習園區

戶外教育—高年級-史前文化博物館南科考古館



校外傳藝比賽—太鼓榮獲甲等

校外傳藝比賽—舞獅榮獲甲等



校外音樂比賽—節奏樂隊

校外音樂比賽—節奏樂隊榮獲優等



校外潔牙觀摩比賽—本校參賽代表



校外潔牙觀摩比賽—榮獲個人組-刷牙組、乾淨組第二名



下課時間:師生一起踢足球



下課時間:導師、體育老師和學童打籃球



走廊對打沙灘球我們也喜歡



每週1.2.4.5下午15:20-16:00課托運動時間-老師帶領學童玩躲避球



宣導董氏基金會 SH-150活動

作文比賽—心目中的營養午餐



走出戶外學習身心更健康—參加行動學習列車活動~考古館 天文館 水道博物館

走出戶外學習身心更健康—台積電教育基金會贊助~高雄美術館及歷史博物館



走出戶外學習身心更健康—畢業旅行

走出戶外學習身心更健康—畢業旅行

(三) 健康服務

- (1.) 每學期測量身高體重，體位不良學童列冊管理，並成立「體控班」辦理各項活動，每月監測紀錄 BMI之變化，讓學童從BMI的變化中學會體位自主管理
- (2.) 體位不良學童發放不良通知單，請家長配合85210的健康觀念，注意飲食選擇，並能提醒學童多運動多喝水實踐健康生活
- (3.) 知會各班導師學童體位狀況，以協助導正不良飲食習慣以及滯留教室不愛運動的情形，如：勿攜帶零食飲料入校園；午餐提醒細嚼慢嚥、蔬菜吃光光、控制食量及督促課間運動執行

市立太康國小112學年第2學期_班級身高體重視力清單
六年甲班

座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	體位	視視右	視視左	戴鏡右	戴鏡左	備註
1	林均	男	158.0	72.0	28.8	體重超重	1.5	1.2			
2	黃坤	男	139.0	32.2	16.7	體重適中	1.0	1.0			
3	陳翔	男	140.0	42.5	21.7	體重超重	0.9	0.9			
4	孫斌	男	140.0	28.9	14.7	體重適中	1.2	1.2			
5	徐倫	男	165.0	78.5	28.8	體重超重	1.2	1.2			
6	林杰	男	154.0	77.5	32.7	體重超重	1.0	1.0			
7	蔡瑄	女	157.5	38.2	15.4	體重適中	0.8	0.9			
8	顧晏	女	154.0	48.1	20.3	體重適中	0.7	0.4			
9	林念	女	151.0	55.1	24.2	體重超重	0.4	0.4	1.0	1.2	
10	王鳳	女	158.5	43.5	17.3	體重適中	0.3	0.1	0.5	0.5	
11	李詩	女	144.0	31.5	15.2	體重適中	0.2	0.1			
12	許月	女	144.0	31.3	15.1	體重適中	0.7	1.5			
13	陳宇	男	155.5	42.5	17.6	體重適中	0.6	1.0			
14	陳龍	男	151.5	54.2	23.6	體重超重	0.3	0.4			
15	高遠	男	155.0	49.5	20.6	體重適中	-7	-7	1.2	1.2	
16	黃蘭	女	151.0	40.7	17.9	體重適中	1.0	1.2			

導師：陳麗華 知會：張嘉慧 主任：張嘉慧 校長：張嘉慧

身高體重視力測量結果通知單

視力的家長：劉子文 六年甲班14號陳宇 體重和家長帶到視力的結果
身高體重結果如下：體重超重 身高151.5公分 體重54.2公斤
視力檢查結果為：視力不良 左眼1.0 右眼1.2

8: 天天睡足8小時(每晚) 8:30-9:00
5: 天天吃5個自己拳頭大小(及薯類) 5:30-6:00
 用水果、低脂牛奶取代 5:30-6:00
 定時吃多樣、天然無加工 5:30-6:00
 避免吃零食宵夜 5:30-6:00

2: 四電(電視、電腦、電動) 2:30-3:00
 在餐桌前專心用餐 2:30-3:00
 細嚼慢嚥 2:30-3:00

1: 一天累積60分鐘以上的 1:30-2:00
 下課離開教室到戶外活動 1:30-2:00
 飯後散步 1:30-2:00

0: 天天喝足1500 c.c. (或覺) 0:30-1:00
 不喝含糖飲料 0:30-1:00

家長簽名：張嘉慧 日期：2024年11月14日

發放體位不良學生名單給導師，請協助加強午餐吃光光、多吃蔬果、少吃含糖食物

體位不良學童發放不良通知單，請家長配合督促學童85210的健康觀念



走廊公佈欄張貼健康食材選擇供參考

健康中心公佈欄張貼“您的體位(體重)正常嗎？”，俾利學童瞭解BMI計算方式

(5.) 運動遊戲器材定期維護與修繕



營養午餐:遵守三低二高原則,低鹽低糖低油高纖高鈣;食材以提供健康的生鮮蔬果魚蛋肉類為主,黃豆製品採非基因改造,每月菜單由公誠國小提供公告於公布欄

走廊公佈欄張貼健康食材選擇供參考



每學期水塔清洗以維護全校教職員工生的健康

飲水水質檢驗以維護全校教職員工生的健康



遊戲器材區鋪設圓石,避免發生受傷事故

遊戲器材周圍硬質地面開挖鋪設細沙

(五) 學校社會環境

- (1.) 配合3010請導師確實執行下課教室淨空活動，鼓勵學童離開教室自主運動
- (2.) 依據健康體位學生獎勵辦法，公開表揚體位獲得改善的學童，以提高自我

管控體位的動機並結合榮譽卡點數換書活動-期末讓學童選擇喜愛的書籍根據

點數兌換

<p>太康國小推動健康促進自主管理獎勵辦法</p> <p>一、依據:本校健康促進學校計畫</p> <p>二、目的:</p> <p>(一)培養學童健康生活、飲食與衛生習慣</p> <p>(二)養成自主運動強化體能的習慣</p> <p>三、實施項目:</p> <p>(一)健康體位自主管理</p> <p>(二)視力保健自主管理</p> <p>(三)口腔衛生自主管理</p> <p>(四)遵守健康生活守則</p> <p>四、實施方式與獎勵措施:</p> <p>健康體位自主管理:</p> <p>(一) 每學期開學後2週內及期末評量前2週測量身高體重。</p> <p>(二) 第一次量身高體重體位判讀「過重」或「過輕」，但第二次身高體重體位判讀為「適中」，則獎勵貼紙2張。</p> <p>(三) 第二次量身高體重體位判讀「過重」或「超重」，但BMI值比第一次減少0.5獎勵貼紙1張，BMI值減少1獎勵貼紙2張，BMI值減少1.5獎勵貼紙3張，BMI值減少2獎勵貼紙4張，以此類推。</p> <p>(四) 第二次量身高體重體位判讀過輕，但BMI值比第一次增加0.5獎勵貼紙張，BMI值增加1獎勵貼紙2張，BMI值增加1.5獎勵貼紙3張，BMI值增加2獎勵貼紙4張，以此類推(以體位判讀落入適中為止，若過重則不予獎勵)</p> <p>視力保健自主管理</p> <p>(一) 每學期開學後2週內測量視力。</p>	<p>(二) 視力良好的學童發放獎勵貼紙1張。</p> <p>(三) 視力矯正後視力達0.5以上獎勵貼紙1張。</p> <p>(四) 視力不良醫師檢查回條有繳交者獎勵貼紙1張。</p> <p>口腔衛生自主管理</p> <p>(一) 每學年口腔檢查無齲齒、無口腔衛生不良者獲獎勵貼紙2張。</p> <p>(二) 牙醫師檢查發放口腔不良通知單，有繳交就醫回條者獎勵貼紙1張。</p> <p>(三) 導師依據刷牙表登錄狀況以及觀察學童餐後潔牙情形，擇優1-3人於期末發放獎勵貼紙1張。</p> <p>班級制定健康生活守則</p> <p>依據守則內容由導師依據學童平日表現擇優於期末發給榮譽貼紙每班1-5人。</p> <p>五、累積點數結合本校榮譽制度實施計畫，於期末進行網路選書換書活動</p> <p>本獎勵辦法經校長核可後實施，修訂時亦同。</p> <p>承辦人: <u>張麗芬</u> 學務組長: <u>張麗芬</u> 教導主任: <u>張麗芬</u> 校長: <u>張麗芬</u></p>
--	--

自主管理獎勵辦法

自主管理獎勵辦法

<p>臺南市太康國小學生榮譽制度實施計畫</p> <p>壹、依據:本校109學年度校務會議通過。</p> <p>貳、目的:</p> <p>一、輔導兒童養成良好之生活習慣，激發兒童自信心、責任感、榮譽心。</p> <p>二、培養兒童合作助人，服務群眾之美德。</p> <p>三、建立師生關係之良好互動。</p> <p>四、激發兒童發奮圖強之心，促進其自動自發、努力向上的意志。</p> <p>五、獎勵品行，激發學生自愛助人行為。</p> <p>六、增強學習動機，提高學習效能。</p> <p>七、鼓勵學生參與藝能活動，增加休閒活動能力。</p> <p>八、培養德、智、體、群、美五育均衡發展之學生。</p> <p>參、實施原則:</p> <p>一、運用輔導策略引導學生良好表現，以積極的鼓勵代替清格的懲罰。</p> <p>二、採行精點原則，學生有良好表現即給予貼紙。</p> <p>三、應用行為改變技術增進原理。</p> <p>四、全體教師參與，以全體學生為對象。</p> <p>五、獎勵時應依兒童之個別差異，避免齊一的標準。</p> <p>六、適時適量發揮獎勵作用，勿過勿苛，以求時效與實用性。</p> <p>肆、實施方式:</p> <p>榮譽卡: 1. 每個小朋友於學期初發給一張榮譽卡，學生妥善保管。 2. 若是榮譽卡遺失，補發榮譽卡，榮譽貼紙則不再補發。 3. 榮譽卡集滿榮譽貼紙時，請同學拍簽老師領取一張新的。</p> <p>獎勵貼紙: 1. 當學生有良好表現時，請導師的獎勵貼紙貼在榮譽卡中。 2. 學生獲得榮譽貼紙後應立即貼在集點卡上，遺失不再補發。 3. 同仁領取貼紙時，要在領用表簽名並註明領取張數，並妥善保管與發放。</p> <p>步驟: 學生有好的表現 → 學校同仁給予合理的獎勵貼紙張數 → 學生累積獎勵貼紙 → 學生依照自己獲得的貼紙數量上網找書，向導師登記 → 導師將學生提出的書目提交給總務處，再請廠商訂購(可與圖書室並行)。</p> <p>注意事項: 1. 給予學生榮譽貼紙的張數，每次應限於1-5張，可於校內各活動推行辦法訂定之(例如:校內比賽實施計畫、健康促進推動辦法-等)。 2. 學生於網路選書時，老師給予適當的引導與審核，避免選不适宜的書。 3. 學生能力無法於網路選書時，導師可代為挑選適合的書。 4. 每一張榮譽貼紙代表4元購書金，挑選書時學生以「書本原價」作為購買依據。 5. 每學年2次網路選書，分別為運動會與盂蘭燈法會前一個月開始。 6. 學生沒兌換完的貼紙，可繼續留著下一次使用。 7. 已兌換完的貼紙，導師應給予註銷。</p> <p>伍、經費:所需經費由學校相關經費支應。</p> <p>陸、本計畫109年9月2日校務會議通過後，經校長核定後實施，修訂時亦同。</p> <p>護理師: <u>張麗芬</u> 教學組長: <u>張麗芬</u> 教導主任: <u>張麗芬</u> 校長: <u>張麗芬</u></p>	<p>榮譽卡-透過榮譽制度設置鼓勵學童重視身體健康，集點可以換書喔!</p>
--	--

榮譽點數換書計畫

太康國小榮譽卡-透過榮譽制度設置鼓勵學童重視身體健康，集點可以換書喔!

(六) 社區關係

- (1.) 社區衛教資源運用：與柳營奇美醫院護理師及心理師長期合作辦理健康教育宣導
- (2.) 邀請社區媽媽土風舞社至校表演與學校師生共樂，將運動多樣性以及風氣具體帶入校園
- (3.) 每學年辦理成果發表會及各年段運動會並邀請社區家長一同參加，讓學童與家長共同參與創造親子共有的美好回憶



結合社區資源邀請柳營奇美醫院張俐敏藥師宣導—藥物濫用防制宣導



Q&A 有獎徵答增進宣導課程學習



結合社區資源邀請柳營奇美醫院林芳蘋護理師宣導—失智友善社區



結合社區資源邀請柳營奇美醫院呂佳慧護理師宣導—兒童視力保健



結合社區資源親子健走—查姆營自行車道



結合社區資源邀請柳營奇美醫院心理師
分享「行為改變技術」培訓老師運用「增強作用」



校慶運動會~賽跑展現平日訓練成果



校慶運動會邀請社區家長蒞臨一同參與親子趣味競賽



校慶運動會~趣味競賽，展現平日訓練成果



多元展能時間展示學童平常練習成果-低年級舞蹈表演



運動會--社區媽媽土風舞社至校與師生同樂

邀請社區媽媽土風舞社至校與師生同樂，並將運動風氣具體帶入校園

肆、成效：

- 一、 112 學年度健康體位問卷前測學童對體重控制的認知平均值 64.76 後測平均值為 81.9 有顯著進步
- 二、 以 112 學年度體控班前後測成果比較，體位不良學童共 28 人，過重超重 22 人，過輕 6 人，其中 28 人有 14 人 BMI 下降(其中 2 人體位由過重回到適中)、3 人持平，體位過輕者 2 人體位回到適中。
- 三、 以 112 學年度第一學期跟第二學期比較，學生體位過輕比率下降 0.12%，體位適中率下降 0.84%、過重下降 1.58%、超重上升 2.54%。

伍、分析改進：

- 一、 112 學年度第 2 學期體位適中率較第 1 學期下降 0.84%、過重下降 1.58%、超重上升 2.54%，顯示體位自我管控需再強化並且增加運動量和食物認知來改善學童體位。
- 二、 改進策略:本校社區周圍商家不算多，在飲食管理上是一項利多；不過有些家長忙於生計對於學童餐飲的選擇不太重視總是偏油偏多，另外部分學童有帶零食上學的習慣，所幸本校親師關係良好，校方長期以來也與社區鄰近醫療院所有很好的合作關係，一起推動辦理各項健康促進活動；再與家長溝通帶零食的學童折衷攜帶水果上學，在體能活動上積極鼓勵學童參與，提升改善體位策略。家長的重視與社區環境的狀況，直接或間接影響學童飲食與運動習慣，所以學校對健促的重視也會影響家長的態度，期望未來在學校與家長合作之下學童們各個都健康。