

## 【附件1】

### 臺南市112學年度五王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：由於能量不平衡所造成的肥胖問題，國內外皆然，根據 Trost 等人2001年研究指出，多吃少動是兒童肥胖問題的重要因素。有肥胖的兒童就會有肥胖的成人，因此，針對中小學生進行健康體位教育非常重要。研究報告指出符合身體質量指數之學生約51% ~ 59%，亦即仍有約41% ~ 49%學生屬過重、肥胖或過輕。本校學生體位不良比率達38.77%，過輕13.89%，過重13.035%，肥胖11.845%。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

由於現今家長因工作無法為學生準備早餐,因此學童自行購買的結果不是吃太少、不吃,就是常無法抗拒垃圾食物的誘惑，造成攝取過多高油、高鹽、高糖，以致營養不均；且學童靜態活動多加上運動量不足，因此全校體位不良尚有改善空間。

(二)現況分析

109-112學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	8.6%	62.8%	12.8%	15.8%
110	10.5%	61.6%	12.8%	15.1%
111	9.94%	61.77%	13.53%	14.78%
112	13.89%	61.23%	13.035%	11.845%

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

一、學校衛生政策：

(一) 擬訂健康促進學校實施計畫並經校務會議通過。

<p><b>臺南市永康區五王國民小學112學年度健康促進學校實施計畫</b></p> <p><b>一、計畫依據</b></p> <p>(一) 學校衛生法</p> <p>(二) 臺南市 112學年度健康促進學校實施計畫</p> <p>(五) 臺南市政府教育局112年8月17日高市教密(二)字第1121063489號</p> <p><b>二、計畫摘要</b></p> <p>本計畫旨在學校編著「活力、健康、卓越、人文、創新」整體規劃，以融入課程的方式執行，配合編級教學，結合社區家長及校本課程安排相關學習活動，宣導健康概念，培養健康習慣與技能，並強調日常生活中健康行為實踐力，開發多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進學校，以增進全校教職員工生的全人健康。</p> <p>本學年度計畫依據訂定之目標及議題，評估 111學年發展的成果，發展有效的計畫與策略，適合本校推動部份的議題成效如下：111學年度預見成效，但於111學年度學生轉由比例有上升的狀況發生。如：一年級轉齒比例由50%上升至64%；四年級轉齒比例由25%上升至40%，顯示出本校尚需持續推動健康促進計畫。</p> <p>111學年度評估後，訂定健康促進學校整體政策，全面推動之議題為：體力保健、口腔保健、健康體能、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、自護議題為傳染病防治。</p> <p>本學年度將本計畫融入正式課程，並結合社區人力資源，透過多元與活潑的方式，使健康促進融入日常生活，建立正向的健康態度，最後將執行過程與成果進行評價，以期明確提升計畫，並進行實施成效評估，以利未來推動參考之依據，並建立永續的健康促進校園。</p>	<p>願，高處並不會嗚咽。</p> <p>7. 學務處相關計畫辦法：(112022 教務會議通過修訂)：</p> <p>A. 臺南市永康區五王國民小學教師輔導與管教學生辦法</p> <p>B. 臺南市永康區五王國民小學學生懲戒管理辦法</p> <p>C. 臺南市永康區五王國民小學急傷處理辦法</p> <p>D. 臺南市永康區五王國民小學緊急應變處理之提送或置之優先順序分級</p> <p>E. 臺南市永康區五王國民小學學生意外傷害及疾病處理辦法</p> <p>F. 臺南市永康區五王國民小學校園霸凌防制規定</p> <p>G. 臺南市永康區五王國民小學校園霸凌防制執行計畫</p> <p>H. 臺南市永康區五王國民小學學生獎懲委員會實施要點</p> <p>I. 臺南市永康區五王國民小學112年度性別平等教育委員會設置辦法</p> <p>J. 臺南市永康區五王國民小學校園性侵害、性騷擾或性霸凌防制規定</p> <p>K. 臺南市永康區五王國民小學校園霸凌防制執行規定</p> <p>L. 臺南市永康區五王國民小學社會教育委員會管理辦法</p> <p>M. 五王國民小學校外人士協助教學活動實施要點</p> <p>N. 臺南市永康區五王國民小學教職員工懲戒實施辦法</p> <p>O. 臺南市永康區五王國民小學112學年度第一學期生活教育每月執行主題</p> <p>P. 臺南市五王國民小學112年度第一學期「性別學生發展管理」實施計畫</p> <p>Q. 臺南市五王國民小學112學年度交通安全教育推動委員會組織</p> <p>R. 臺南市永康區五王國民小學自行參考實施辦法</p> <p>S. 臺南市永康區五王國民小學112學年度五王國民小學健康促進實施計畫</p> <p>T. 臺南市永康區五王國民小學工作實施辦法</p> <p>U. 臺南市永康區五王國民小學校園活動使用規範</p> <p>V. 臺南市永康區五王國民小學兒童保護維護實施計畫</p>
<p>112學年度健康促進學校實施計畫</p>	<p>健康促進學校實施計畫經校務會議通過</p>

(二) 將健康促進宣導納入進行事曆中，於校務會議、行政會議與教師晨會中說明健康促進推動事項。

健康體適能與飲食教育行動推動說明

(三)本學年度五年級實施「健康體位」前後測問卷之調查，以利瞭解學生對於健康體位相關概念及態度。

臺南市112學年度健康促進網路問卷系統管理後臺

市立五王國小 老師您好

密碼設定 系統設定 受測管理 年度填報 年度成效 登出

已完成填答率 [操作手冊與紙本問卷下載](#)

選擇議題：健康體位 [查詢](#)

項次	學校代號	學校	前測應上網填答人數	前測填答人數	前測已完成填答人數	前測已完成填答率(%)	後測應上網填答人數	後測填答人數	後測已完成填答人數	後測已完成填答率(%)
1	114777	市立五王國小	53	53	53	100.0	53	53	53	100.0

前測未完成作答學生名單

項次	學校代號	學校名稱	編號

後測未完成作答學生名單(前測完成才能進行後測)

項次	學校代號	學校名稱	編號

112 學年度健康促進網路問卷「健康體位」前後測結果



## 二、 健康教學與活動：



晨間跳繩



晨間跑步

## 三、 辦理健康體位體育競賽



二年級班際體育競賽-跳繩



三年級班際體育競賽-健康操





四年級班際體育競賽-樂樂棒球



小小馬拉松



校慶運動會競賽

四、透過寒假作業「健康飲食一起來」提升學生飲食教育的基本知能，並培養正確的飲食觀念及建立均衡飲食的好習慣。藉由創作活動，推動對學生重視飲食教育的教育策略。



低年級創意著色畫





中年級營養餐盤繪畫



高年級健康飲食四格漫畫

五、於寒暑假辦理樂活營，設計體適能活動強化健康體位。



動藝夏暑期樂活營



寒假樂活營





七、開放校園場地，提供社區及親師生課後運動。



學生課後運動

八、學校物質環境：

1. 各樓層均設置有飲水機，並定期更換濾心，清洗水塔。



三期一樓飲水機



三期二樓飲水機

2. 公告每月午餐菜單及宣導均衡飲食健康體位觀念，並透過餐前5分鐘進行營養教育宣導。

3. 透過食育社群加強教師對於健康促進教育之重視，並於課程中向學生進行宣導活動。



食育社群討論



於課程中向學生宣導喝水的重要

## 九、校園社會環境：

### 1. 辦理校內教師增能研習。



邀請「董氏基金會」食品營養中心許雅欣小姐到校進行「健康吃快樂動教師增能研習」



自辦健康促進研習

## 十、辦理親師生健康促進闖關活動

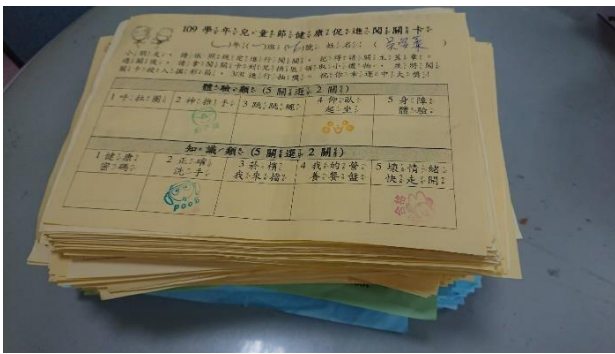


體驗類活動



知識類活動





闖關卡



完成闖關至兌換區領取過關獎品

十一、推動多元運動課程及社團，激發學習動機，強化健康體位。



參加學生普及化運動-馬拉松接力班際賽



參加學生普及化運動-跳繩接力班際對抗賽



田徑隊練習



羽球隊練習



直排輪社團



嘻哈街舞社團



桌球社團



高爾夫球社團



跆拳道社團



跳繩社團



樂樂棒社團



羽球社團







扯鈴社團



流行街舞社團

## 十二、社區關係：

1. 舉辦健康飲食講座，宣導蔬果教育及均衡飲食，改進挑食習慣。

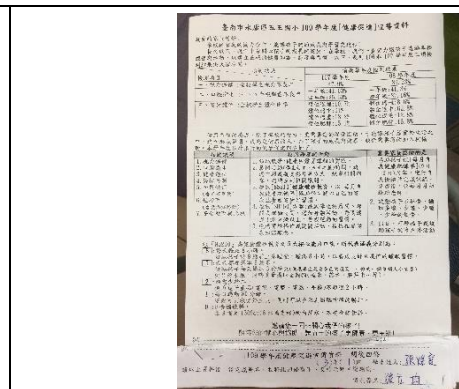


『蔬果彩虹 579 打造健康下一代』健康校園巡迴講座

2. 透過宣導單張，向家長宣導健康飲食、健康體位的重要性。



「健康吃快樂動校園」家長聯絡單



109 學年度健康促進宣導資料



3.藉由班親會、迎新活動進行健康促進宣導。

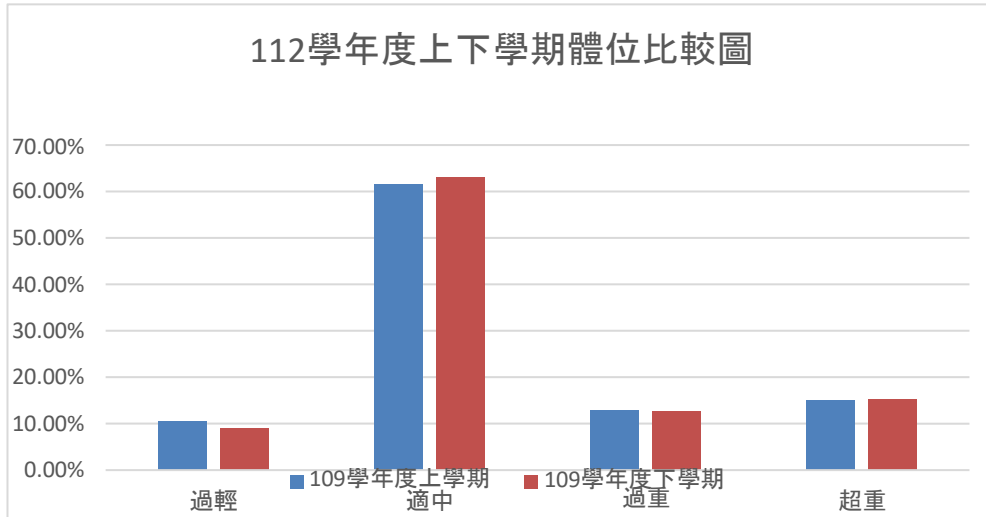
	
<p>班親會進行健康促進宣導。</p>	<p>迎新活動進行健康促進宣導。</p>

肆、成效：

一、全校體位變化比率

	112學年度上學期	112學年度下學期
過輕	14.48%	13.30%
適中	60.73%	61.73%
過重	12.88%	13.19%
超重	11.91%	17.78%

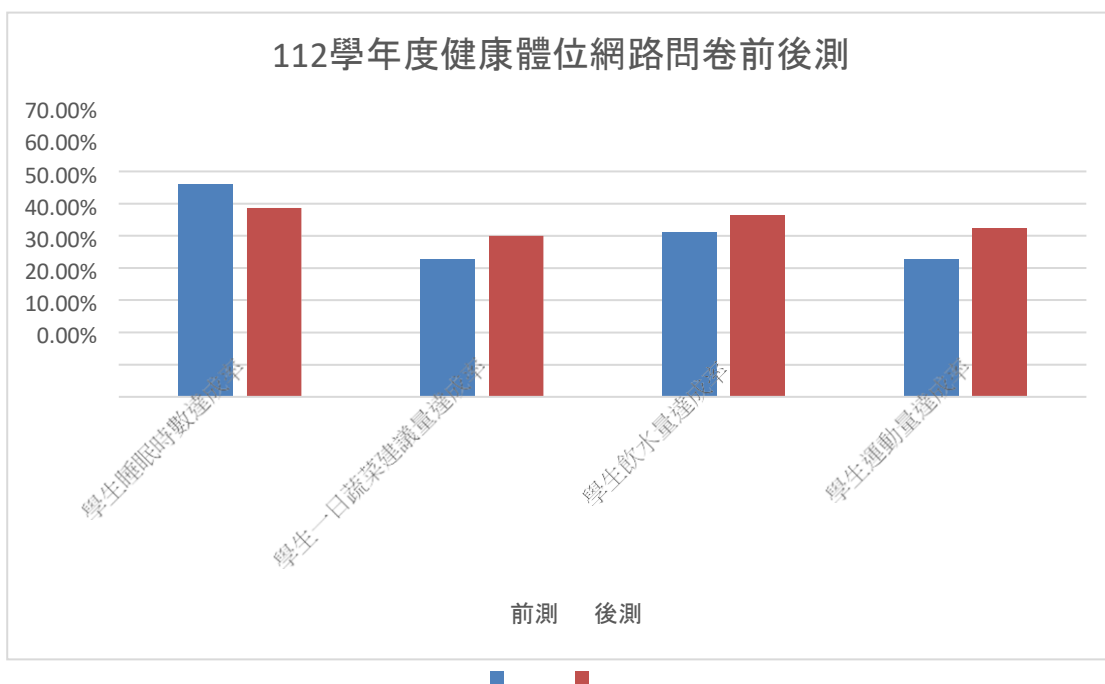




112學年度下學期和上學期比較，學生體位過輕比率下降，體位適中率上升，體位過重率下降，體位超重率上升

#### 二、自主管理-112 學年度健康體位網路問卷年度成效

	前測	後測
學生睡眠時數達成率	65.96%	58.7%
學生一日蔬菜建議量達成率	42.55%	50%
學生飲水量達成率	51.06%	56.52%
學生運動量達成率	42.55%	52.17%





112學年度健康體位網路問卷前後測比較，學生睡眠時數達成率下降7.26%，一日蔬菜建議量達成率上升 7.45%，飲水量達成率下降0.1%，運動量達成率上升 9.62%

#### 伍、分析改進：

一、體位過重與超重比率幾近持平，分析原因乃因許多學生的含糖飲料是伴隨早餐一起進入校園的，健康飲食觀念雖已建立，但要落實亦需家長一同配合控管。

#### 二、改進策略：

1. 有效的體位控制需有健康的飲食，適度的運動，去除危害體位不佳的因子，唯有學校與家庭提供良好的健康環境，嚴格把關食品熱量的攝取，培養孩子養成運動的習慣，才能有效達到目標。
2. 持續推動各項運動以及各項社團活動，讓學生可以養成運動的習慣、培養正向的嗜好與運動的習慣。
3. 除了在學校午餐控制菜量，還須與家長合作，協助控制飲食，多喝白開水，減少含糖飲料的攝取。