

臺南市112學年度安平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：

本校學生111學年度體位不良比率達36.73%，過輕7.06%，過重14.03%，超重15.64%，其中體位過重率與體位肥胖率皆高於全國平均，因此將健康體位規劃成112學年度健康促進之主推議題。

二、背景成因：

(一) 本校位處於臺南市五期重劃區，學區家長大部分從事工、商業，且屬勞

工階層的家長佔多數，家庭經濟弱勢的學生達全校十分之一。由於父母社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，且學生家庭大部分為雙薪家庭，父母工作忙碌，再加上近年來社會變遷、家庭結構改變，單親家庭及隔代教養學童比例日益升高，學生的健康生活習慣容易被忽略。

(二) 本校附近便利商店及手搖飲料店林立，垃圾食物購買容易，且學童放學後普遍要上安親班，外食比例相當高，容易造成學生不健康的飲食習慣或是選擇不健康的飲食內容。

三、現況分析

(一)108-111 學年度體位狀況統計

由本校 108~111 學年度各項體位統計表(表 1)及統計圖(圖 1)得知，體位適中的比率略有成效；但在體位過輕、過重與超重方面仍高於全國平均，因此本年度將「健康體位」視為首要推動的主要議題，使學生有良好的健

康體位是我們需要再努力的目標。

表-1 本校 108~110 學年度各項體位統計表

學年度 類別	108	109	110	111
過輕	6.1%	3.37%	5.8%	7.06%
適中	64.4%	68.27%	61.8%	63.27%
過重	12.95%	13.4%	14.8%	14.03%
超重	16.55%	14.9%	17.6%	15.64%

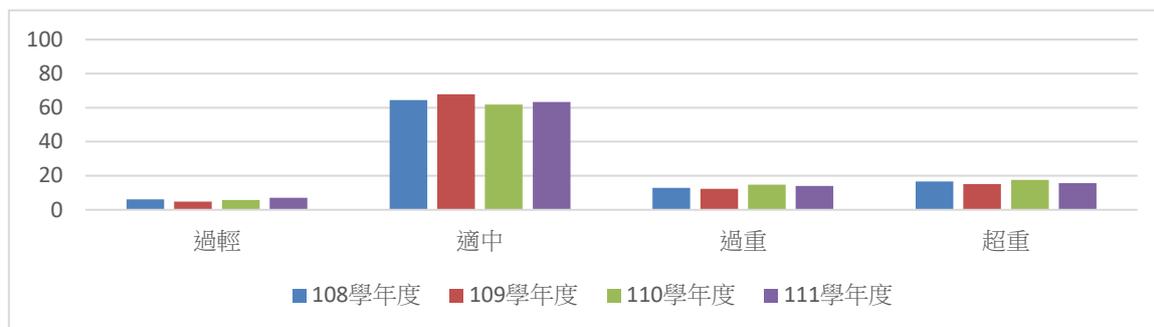


圖-1 本校 108~111 學年度各項體位統計圖

(二)SWOT 分析 (表-2)

S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
<ol style="list-style-type: none"> 生活機能佳：位於安平區，鄰近市政中心，交通便捷，學區多為商業及住宅區。 學生活動空間廣：操場、風雨球場、網球場、籃球場。 物種豐富：校內有蝴蝶園、有機農園，多樣性植 	<ol style="list-style-type: none"> 後疫情時代：歷盡兩年疫情生活，衍生人際互動以及視力保健等問題。 家長社經地位差異大：家長多為服務業，常因工作時間不穩定（夜間上班），疏於照料學童。 家庭結構轉變： 	<ol style="list-style-type: none"> 鄰近診所醫生是家長：可協助本校推展健康促進之事務。 與衛生醫療機構、學校關係良好：可互相支援、提供到校宣導。 志工人數多：樂於參與推動健康促進相關活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 與鄰近學校距離近：學校需發展有別於他校特色。 緊臨大馬路：車流量較多，易受到干擾。 家庭結構改變：單親、家庭關係複雜現象增加。

<p>物。</p> <p>4. 家長支持度高：樂意配合學校辦學政策，充分信任且支持校方與老師的教學。</p> <p>5. 醫療資源豐富：包含眼科、牙科、小兒科、骨科、身心科等，相當方便。</p> <p>6. 專業校護兩人：有利推動健康促進。</p>	<p>單親、隔代教養、家庭關係複雜有增加趨勢，易有生活照顧、教養等問題。</p> <p>4. 學區家長對課業要求較高，相對壓縮學生課餘休閒的時間。</p>		
--	---	--	--

參、改善策略及實施過程：

一、推動健康體位之策略與實施過程

本年度除了配合「健康體適能與飲食教育計畫」進行全校健康體位改善，倡導每日運動，同時規劃許多體育競賽與運動性社團，並持續推行相關的飲食教育，期許學生們能養成健康飲食與規律運動的好習慣。

本校依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六項為主軸，據以擬定本校推動健康體位之策略、執行內容與實施時間，如下表-3。

表-3 本校推動健康體位之策略

實施項目	具體實施內容
<p>一、 學校衛生 政策</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期召開健康促進學校工作小組會議。 2. 擬定健康促進學校計畫與工作時程表。 3. 健康促進學校工作小組定期檢視健康促進執行狀況。

二、
健康教學
與活動

1. 辦理健康促進各項議題專題講座、增能研習或宣導活動。
2. 「健康促進各項議題」融入各領域教學，培養個人健康技能：
 - (1) 視力保健：護眼六招、規律用眼3010、正確執筆、坐姿技能，以及視力保健相關知識。
 - (2) 口腔衛生：貝氏潔牙技能、潔牙時機次數及口腔衛生相關知識。
 - (3) 健康體位：營養教育、均衡飲食、「多喝白開水，少喝含糖飲料」、健康體適能訓練、85210健康體位五大核心。
 - (4) 菸癮防治：了解菸癮對身體、對家庭的危害，透過拒絕菸癮技巧的教學與實際演練，提高反菸拒癮行動能力。
 - (5) 性教育與愛滋病防治：青春期身心變化、正確性觀念、愛滋病相關知識。
 - (6) 全民健保(含正確用藥教育)：教導學生正確使用醫療行為、珍惜健保資源、正確用藥五大核心能力。
 - (7) 正向心理健康促進：透過生命教育，進而珍愛生命。
3. 搭配健康體適能與飲食教育行動計畫，施行餐前五分鐘飲食教育。
4. 實施「餐後潔牙」活動，每週進行含氟水漱口一次。
5. 執行學校 SH150、戶外活動 120。
6. 配合本市辦理全校創意健身操教學，於運動會展演。
7. 積極參與本市運動相關活動—參加普及化運動-班級馬拉松接力。
8. 搭配故事媽媽晨光教學，實施「健康促進繪本閱讀」，以生動的故事傳遞健康促進的知識與技能。
9. 結合本校大型活動推廣健康促進相關議題，如校慶運動會、園遊會、新生始業輔導等。
10. 利用兒童朝會進行健康促進相關議題、傳染病防治等教育宣導。
11. 建議低年級教學盡量不使用電子化設備、中年級上下午各30分鐘、高年級隔節使用。
12. 積極參與本市舉辦健康促進相關活動，如健康促進逗陣行、校園健康主播、健康知識大挑戰等。
13. 實施各項安全教育訓練或演習。

	<ol style="list-style-type: none"> 14. 規劃班級參與消防安全體驗及安全教育戶外教育。 15. 將心理健康融入教學領域中，建立學生正向的心理健康概念、態度及行為，並了解可尋求幫助的管道。 16. 至少辦理1場結合生命教育、正向心理健康議題課程或相關宣導活動。
<p style="text-align: center;">三、 學校物質 環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供適度照明設備，並於每學期檢測教室內照明度。 2. 聯絡簿設運動時間及潔牙次數紀錄欄，培養學生健康自主管理概念。 3. 於校內主要通廊設置健促專欄，提供各議題相關資訊及宣導海報。 4. 利用兒童朝會或校內活動展示各項健促議題海報，並進行宣導。 5. 圖書館設置健康促進專區、環境教育專區，提供相關繪本與書籍。 6. 建置學校網路硬碟健促專區，提供各項議題課程融入之教學資源。 7. 鼓勵學童於寒暑假持續健康生活，讓健康自主管理不放假。 8. 加強校園環境衛生監督與管理。 9. 定期檢查校園各類設備，如運動設施、飲水設備、水質檢測及保養。 10. 綠美化校園環境，提供適當休憩的空間及溫馨舒適的氛圍，以提升壓力紓解的功能。 11. 督導午餐衛生管理，掌握每月午餐菜色、熱量及營養分析。 12. 建置校園監視系統，掌握校園狀況，達到安全無死角。 13. 提供校園危險地圖，分析校園學生容易受傷的區域，改善安全設施。 14. 健康中心備有完整口腔、視力保健等教學用具。
<p style="text-align: center;">四、 學校社會 環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理「運動小英雄」，配合本校榮譽制度核點獎勵。 2. 提升學校教職員具 CPR 急救證照的比率。 3. 建立學生個人之緊急聯絡網。 4. 營造友善校園環境，期達正向心理健康促進。
<p style="text-align: center;">五、</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校一～六年級身高、體重、視力、口腔檢查、統計、分析及追蹤。 2. 推廣國健署一、二年級「恆牙第一大白齒窩溝封填服務」。

健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 3. 配合政策推廣弱勢學生塗氟計畫。 4. 配合教育部辦理一、四年級健康檢查，並落實複檢追蹤管理。 5. 進行特殊疾病調查，並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情，繪製統計表並將特殊疾病個案列冊管理，通知任課老師。 6. 配合政策辦理入校施打疫苗。 7. 推廣「運動小英雄」，強化學生培養規律運動習慣。 8. 辦理各類健康促進議題講座，如營養教育、正確用藥等。 9. 成立環保小尖兵服務隊，協助檢核校內環境清潔。 10. 聘請專家對全體教職員工及家長進行專題演講、辦理有獎徵答活動。 11. 各班設置一名愛心小護士，並進行簡易傷害處理之教育訓練。 <p>5. 訂定緊急傷病處理要點及通報流程、製作傷病統計表、事故傷害預防宣導。</p>
六、 社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 親師座談會宣導各類健康促進議題的重要性。 2. 利用校刊「安平曉風」，刊載健康促進的相關文章。 3. 結合衛生單位和其他機構(如南護、愛家、醫療院所)共同推動健康促進學校等相關議題。 4. 配合運動會，邀請在地診所進行聯合義診及醫藥諮詢。 5. 結合社區愛心商店，共同加入保護學童安全行列。 6. 開放校園期間，宣導民眾愛校護校，配合校內各項遊戲規則。

二、佐證照片

學校衛生政策



健康促進委員會開會。



校務會議通過本學年健康促進計畫。

健康教學與活動



健體領域老師開會討論本年度的健體課程、賽事、闖關等事宜。



辦理健康體能比賽。

學校物質環境



健康體位相關的情境布置。



各樓層均設有飲水機，並定期更換濾心，供全校師生安心使用。

健康服務



每學期辦理學生身高體重測量，計算BMI。



一、四年級健康檢查。

社區關係



衛生所入校進行健康促進宣導。



邀請鄰校營養師進行營養教育宣導。

肆、成效：

一、預期成效

提升學生對健康體位的重視，有效促進運動與健康飲食習慣的養成，並落實體重自主管理，本校學生體位適中率能提升 0.2%以上，學生體位過重、超重、過輕比率皆能降低 0.1%以上。

二、實際成效

由112學年度第一學期與第二學期全校學生體位狀況統計可知(表-4)，本年度在推動健康體位相關課程與活動後，在體位適中率提升 1.34%、體位過輕率降低 1.78%，皆有達到預期成效，但體位過重率卻提升 0.45%、體位超重率未有改善，未達到預期成效。

表-4 112 學年度第一學期與第二學期全校學生體位狀況統計

指標項目	112 學年度第一學期	112 學年度第二學期	是否達到預期成效
體位過輕率	7.11%	5.33%	<input checked="" type="checkbox"/> 是，降低 0.1% 以上 <input type="checkbox"/> 否
體位適中率	64.53%	65.87%	<input checked="" type="checkbox"/> 是，提升 0.2% 以上 <input type="checkbox"/> 否
體位過重率	14.22%	14.67%	<input type="checkbox"/> 是，降低 0.1% 以上 <input checked="" type="checkbox"/> 否
體位超重率	14.13%	14.13%	<input type="checkbox"/> 是，降低 0.1% 以上 <input checked="" type="checkbox"/> 否

伍、分析改進：

一、成效分析

本年度在推動健康體位相關課程與活動後，體位適中率及體位過輕率，皆有達到預期成效，但體位過重率及體位超重率未達到預期成效。分析可能原因如下：

- (一) 相關研究指出，有高達 7 到 8 成體位過重或肥胖的學生，可能會奠定不可逆的肥胖基礎，所以過重或肥胖的學生需要更大的毅力及控制

力，相較於其他學生減重會比較辛苦，且體位的控制與改變需要一段長時間的努力，雖然本校體位肥胖率(超重)有降低，但體位過重率卻增加，由此可見，有部分肥胖的學生仍在努力控制體重，已將自身體位由肥胖降至過重，而尚需一段時間才能將體重控制到正常的位值。

(二) 本校在疫情過後，陸續舉辦許多體育相關活動，包括：運動會、班際競賽、社團、球隊等，給予學生十分充分的運動機會和動力，尤其是下學期，班際競賽的氛圍幾乎不曾停歇，為了班上的榮譽，學生熱衷於練習競賽項目，不只技術和體能提升了，更重要的是體態變得更加標準，身體更加健康，體位適中率便提升了。

(三) 造成體位過重的原因之一是「不健康的飲食」，本校周遭便利超商與手搖飲料店林立，再加上多數學生的家庭結構為雙薪家庭，父母工作繁忙，無暇顧及學生營養午餐以外的餐點選擇，讓許多學生攝取過多的高熱量食物與含糖飲料，就算這幾年學校一直推動健康飲食的課程，回到家裡，家長無法同步配合控制孩子的飲食，真的很難達到預期成效。

二、改進策略：

(一) 讓運動成為生活的一部分：本校本年推動的健康體位相關課程與活動是有成效的，為補足許多學生放學後運動量不足的原因，學校持續辦理課後的運動性社團、校內的體育競賽，提高學生參加的意願，增加學生運動的機會，並鼓勵班級自發性運動，推行運動小英雄計畫等，都是十分有效的改進策略。

(二) 利用每次家長到校的機會，例如班親會、運動會等，加強宣導健康飲食，以海報、簡報等方式執行，或搭配學務處或輔導室辦理的各項親職講座，融入飲食教育，尤其是含糖飲料、油炸食物及速食的控制，讓家長了解飲食控制的重要性。