

臺南市 112 學年度學東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：從 109~111 學年度本校學童健康檢查結果比較(見下表)，數據顯示本校健康體位過輕、過重、肥胖比例則逐年上升，而健康體位逐年下降。參酌數據，衡量需改善程度、迫切性及盤點校內外各項資源後，決定以健康體位為本校 112 學年度之主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：本校位處於臺南市安南區，鄰近國姓橋與曾文溪河畔的一所偏鄉迷你小學 112 學年度一至六年級共有六班，學生數共 66 人，教職員工 15 人，學區家長職業大部分屬勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上家庭組成結構改變，本校單親家庭、低收入戶、新移民家庭及隔代教養學童占比頗高，學生之生活學習與成長頗值得關切。由於本校多數的學生家長均從事勞力工作，平日多忙於賺錢養家，早上更無閒暇時間幫孩子準備營養健康的早餐，才會造成體重過重的原因。

(二)現況分析

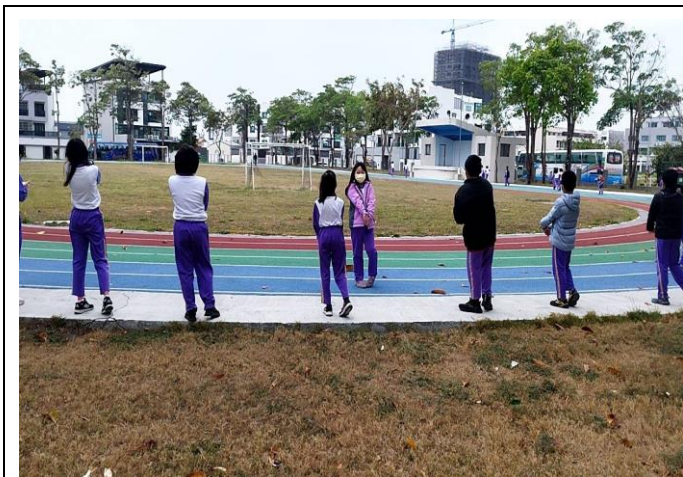
學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	2.99%	44.78%	20.91%	31.34%
110	3.2%	44.25%	17.91%	29.85%
111	2.9%	49.62%	16.92%	30.77%

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

六大範疇	重要策略
衛生政策	1-1 跨處室推動健康體適能及飲食教育計畫
	1-2 班級進行晨間運動(SH150)
	1-3 鼓勵學生每天吃早餐、多喝白開水
	1-4 加強菜單審核，減少油炸物

健康教學	2-1課間活動進行跳繩及慢跑
與活動	2-2舉辦全校運動會及越野賽跑
	2-3成立多元學生運動社團 (籃球、足球社)
	2-4實施體適能檢測，增進學生體適能
	2-5配合董氏基金會健康吃快樂動計畫
	2-6進行餐前五分鐘
	2-7進行飲食教育宣導，減少廚餘
學校物質環境	3-1 提供安全的運動場所
	3-2定期檢查及維修遊戲器材，提供學生安全環境
	3-3提供健康均衡午餐
社會環境	4-1 營造師生愉悅運動風氣
健康服務	5-1 健康中心進行衛教宣導
	5-2特殊疾病學生管理、傳染病管制及照護
	5-3諮詢服務
	5-4提供有特殊需求學生適當協助
	5-5提供緊急必需品之協助
社區關係	6-1 結合社區家長參與全校運動會及衛教宣導



晨間運動



晨間運動



鼓勵下課運動



鼓勵下課運動



鼓勵下課運動



晨間跳繩



籃球社團



籃球社團



足球社團



足球社團



游泳教學



游泳教學



游泳教學



游泳教學



實施餐前五分鐘



實施餐前五分鐘



實施餐前五分鐘



實施餐前五分鐘



普及化跳繩比賽



普及化跳繩比賽



普及化跳繩比賽



普及化跳繩比賽

肆、成效：

111 學年度健康體位成效			
	上學期	下學期	增加或減少
過輕%	2.99	2.09	↓0.9
適中%	44.98	49.35	↑5.6
過重%	20.9	17.9	↓3
肥胖%	29.85	32.34	↑3

- 伍、分析改進：
- 一、體位肥胖比率略升，分析原因：因體位適中率上升使得體位不良率有改善，分析原因乃因學生恢復正常校園生活後，除了各項計畫的推動、均衡健康的午餐、飲食教育的教學、足夠的活動空間、設備，因而改善學生健康體位。但體位肥胖率仍上升 3%，故仍須進行加強改善。
 - 二、改進策略：(一)與家長合作，協助控制飲食。(二)辦理健康體位比賽，給予學生正增強的動力

臺南市學東國小 健康促進健康體位分析報告

簡報人：劉建忠 學務組長



一年級	8人
二年級	9人
三年級	10人
四年級	11人
五年級	12人
六年級	13人

- 學生：6 班 66 人
- 教職員：12 人
- 設置幼兒園。
- 學生家庭社經中低收入以下佔 34%。

學校 SWOT 分析

➤ 優勢及機會：

- 學校健康促進活動。
- 學校健康護照均有健康促進活動，家長簽名確認學生運動情形。

➤ 劣勢與威脅：

- 弱勢家庭因工作忙碌，無暇準備營養的餐點供學生使用，因此學生容易自行食用高熱量的食物。
- 家長對於學生運動安全仍會擔心而減少學生外出運動頻率。

本校 112 健康體位數據評比結果

項目	指標	本校	臺南市	達成情形
健康體位	學生體位過輕率	4.6	國小8.79%	符合全市指標以下
	學生體位適中率	50.	國小62.69%	低於全市指標尚需努力
	學生體位過重率	13.6	國小9.17%	高於全市指標尚需努力

	學生體位超重率	30.7	國小18.13%	高於全市指標尚需努力
--	---------	------	----------	------------

本校衛生委員會運作情形

主任委員	校長
副主任委員	教導主任
執行秘書	學務組長
教學組委員	教學組長
設備組委員	總務主任
醫護組委員	護理師及各班導師
社區代表	家長會長
學生代表	小市長

實施對象

- 全校學生均為本次計畫實施對象，其中以體位不良學生為重點加強項目。
- 體位過重及超重學生更特別進行個案管理及加強。
- 體位不良人數上學期共 34 人，下學期共 36 人。

體位保健議題介入策略—學校衛生政策

成立學校衛生委員會並定期開會

112.08.28 校務會議決議委員會成立，並通過體位改善計畫(112 學年健康促進計畫)。



體位保健議題介入策略—學校衛生政策

1. 調整作息:每天在校樂活120分鐘。
2. 每週一次校內蔬食日。
3. 晨會活動結束，暖身準備進行跑步運動。
4. 課間活動暖身準備各年級各項運動。

體位保健議題介入策略—學校衛生政策

下課教室淨空，鼓勵學生進行室外活動





體位保健議題介入策略一 學校物質環境

- 設置飲水機，定期濾心更換與水質檢測，並定期清洗水塔。



學東國小飲用水設備水質檢驗及設備維護紀錄表

飲用水設備編號：NO. 1 *登記使用有效期間： 年 月 日
設備設置單位：總務處 連絡電話：2870017校內分機13
設備負責人：總務主任 設備管理人：總務主任
水源類別：自來水

一、設備維護紀錄

維護日期	清洗	更換	消毒	其他	維護人員簽名	備註

設備維護單位：天麗淨水設備合業社 電話：(06)2935428
註：1.設備維護紀錄應註明清洗、更換及消毒之詳細內容(如：更換濾心、管線消毒等)。
2.本表請置於飲用水設備明顯處。

二、水質檢驗紀錄

項目	檢驗日期	大腸桿菌群	硝酸鹽氮	沖	檢驗時間	是否符 合標準	備註
日期	標準	1000個/mL	60mg/l或100ppm	30mg/L	0.05mg/L	定單位	

註：
1.採用自來水者，每次應檢驗大腸桿菌群。
2.採用自來水者，應採樣水質，每次應檢驗大腸桿菌群。
3.採用自來水者，應採樣水質，每次應檢驗大腸桿菌群。
4.請將水質檢驗數據填入本表，並將原始檢驗報告存查。

體位保健議題介入策略—學校社會環境

➤ 多元學校社團—籃球社、跳繩、球類運動



體位保健議題介入策略—健康生活技能教學及活動

體適能檢測與BMI值計算課程

身体质量指数(BMI)量表									
61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8
			过重						肥胖
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
24	24	25	26	27	28	29	30	31	32
23	24	24	25	26	27	28	29	30	31
22	23	24	25	25	26	27	28	29	30
21	22	23	24	25	25	26	27	28	29
21	22	22	23	24	25	25	26	27	28
20	21	22	22	23	24	25	25	26	27
20	20	21	22	22	23	24	25	25	26
19	20	20	21	22	23	23	24	25	26
18	19	20	21	21	22	23	23	24	25
18	19	19	20	21	21	22	23	23	24
17	18	19	19	20	21	21	22	23	24
17	18	18	19	19	20	21	21	22	23
16	17	18	18	19	20	20	21	21	22

身體質量指數(BMI) (kg/m ²)
BMI < 18.5
18.5 ≤ BMI < 24
過重 : 24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖 : 27 ≤ BMI < 30
中度肥胖 : 30 ≤ BMI < 35
重度肥胖 : BMI ≥ 35

體位保健議題介入策略—健康生活技能教學及活動

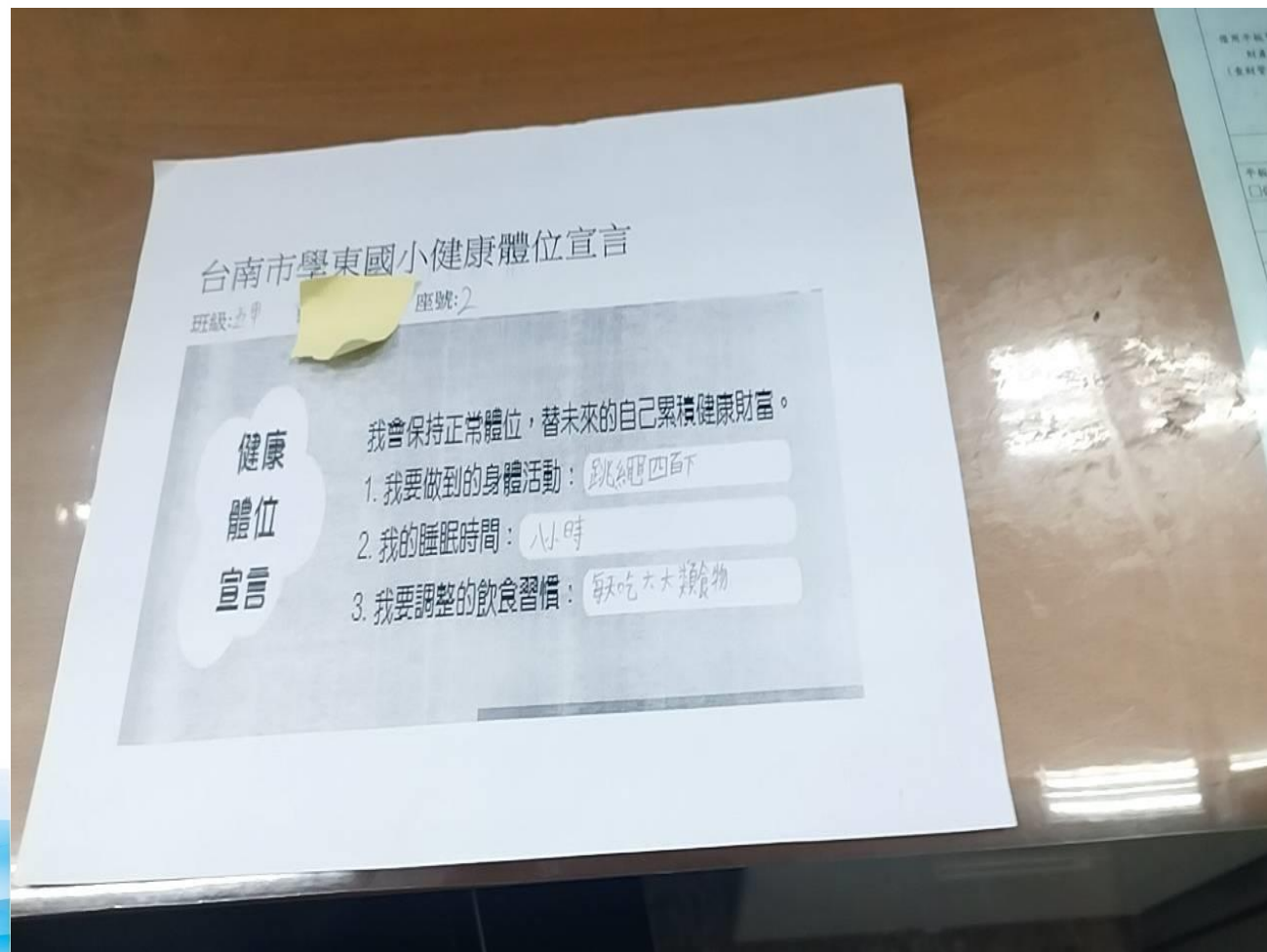
- 融入各領域課程，並發展85210教案於彈性課程教學
- 游泳及體育教學

健康體位教育之 五大 核心能力



維持良好體位全校目標
(保我210)

- 8 睡滿8小時
- 5 天天五蔬果
- 2 四電少於二 用活動60分鐘
取代久坐
- 1 天天運動30分
- 0 喝足白開水 拒絕垃圾食物



體位保健議題介入策略—社區關係

- ▶ 邀請家長參與健康促進活動:班親會、校慶嘉年華、才藝發表會。
- ▶ 開放校園鼓勵社區民眾運動。





體位保健議題介入策略—社區關係

- 結合社區醫療資源、民間公益團體、基金會、大專院校建交合作，協助學校推動健康促進。
- 敏惠護專每一年到校進行一次健康話劇表演活動。（五月中）



體位保健議題介入策略—健康服務

- ▶ 每學期學童體位量測及BMI數據分析

學生介入策略分析

研究對象：全校 6 班，66 人，體位不良學生 36 人。
前測時間：112 年 10 月 15 日/後測時間：113 年 3 月 3 日

項目	預定達成率	前測結果	後測結果	達成情形
1.每天睡足八小時	85%	50人/66人=83%	57人/66人=90%	達成
2.天天五蔬果	71%	42人/66人=70%	45人/66人=75%	達成
3.在校午餐每天一拳半蔬菜量	100%	66人/66人=100%	66人/66人=100%	達成
4.國小3C少於一	66%	40人/66人=60%	45人/66人=75%	達成
5.每天運動60分鐘	70%	42人/66人=63%	45人/66人=75%	達成
6.在校零含糖飲料、零甜食	100%	66人/66人=100%	66人/66人=100%	達成
7.喝足白開水30cc*體重	80%	44人/66人=74%	48人/66人=80%	達成
8.體位過輕	5%	5人/66人=7.6%	3人/66人=4.6%	達成
9.體位適中	50%	32人/66人=44.6%	33人/66人=50%	達成
10.體位過重	11%	9人/66人=13.6%	9人/66人=13.6%	沒達成

11.體位肥胖	28%	20人/66人=30.7%	21人/66人=31.82%	沒達成
12.每天吃早餐	90%	57人/66人=95%	60人/66人=95%	達成
13.下課教室淨空執行率	100%	0班/6班=0%	0班/6班=0%	達成
14.體位不良學生個案管理率	100%	33人/34人=96%	33人/34人=96%	達成

112 學年執行 期間執行困難 及改善

■ 教師及相關行政人員平時業務繁忙，學生個案追蹤無法立即進行，目前僅採一個月一次量測追蹤。

■ 教師忙於學生課業無法兼顧到運動，只靠兩節體育課，難以達到運動及強化體適能的效果，多鼓勵學生利用課間及假日進行運動。