

【附件1】

臺南市111學年度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：本校學生體位不良比率達39.69%，過輕8.13%，過重13.79%，肥胖17.77%，其中體重過重率和體位肥胖率皆高於市平均，因此將健康體位規劃成111學年度健康促進之主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 學校雖位於新市區邊緣，但由於家長大多在南科工作，所以下課後，大多數學生馬上前往安親班或補習班，因此學生普遍缺乏足夠運動。
2. 飲食習慣的改變，食物的選擇越來越偏向精緻化、高油脂、及高熱量攝取量大增，加上附近超商、手搖飲料店林立，方便購買造成學生不健康的飲食習慣或是選擇不健康的飲食內容。
3. 學校的家長大都是雙薪小家庭，家長工作繁忙，外食機會增加，造成飲食營養攝取不均衡，且容易忽略孩子健康生活習慣的養成。
4. 最兩年新冠肺炎疫情延燒，造成校園被迫停課，民眾不可也不敢隨意外出，學生整天被迫待在家裡，讓學生出現許多不健康的生活習慣與態度。

(二)現況分析

1. 108-110學年度學生體位狀況分析

本校共有12班，全校共262人，由108~110學年度統計（表-1），可歸納本校近三年來學生在體重評值部分的變化，雖然全校學生體位適中的比率有緩慢上升，再透過表內的細部分析，在體重過重、肥胖，則是略有起伏，而且結合前述的背景分析中，家庭環境的改變，雙薪家庭增加，學生外食機會大增，再加上運動量減少，以至110學年度學生體位過重與肥胖的比率仍

高於市平均（表-2）

◎表一、108-110學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	超重
108	12.30%	53.28%	20.49%	13.93%
109	11.60%	59.20%	13.60%	15.60%
110	8.13%	60.31%	13.79%	17.77%

◎表二、110學年度健康資訊系統資料

議題名稱	指標	臺南市平均值	本校平均值	達成指標情形
健康體位	體位過輕率	國小 8.21%	8.13%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均需 要加強
	體位適中率	國小 62.34%	60.31%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均需 要加強
	體位過重率	國小 13.04%	13.79%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均需 要加強
	體位超重率	國小 16.41%	17.77%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均需 要加強

三、學校推動健康體位 SWOT 分析

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校環境	1. 本校共12班，學生總人數共262人，規模屬於小型學校。	1. 學校的籃球場地板都有破裂的情形，會影響到打球運動	1. 學校附近的社區藥局是本校學生家長，可以配合學校進	1. 學校附近有數間便利商店、手搖飲店、炸雞排店，學生

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校環境	<p>2. 本校位於學區的中心位置，便利學生和社區民眾運動。</p> <p>3. 校內有200公尺跑道的運動場，有利體育課教學與學生下課到操場活動。</p>	<p>人的安全。</p> <p>2. 學校操場跑道因校樹伏根的生長，造成跑道有高低起伏的情況。</p> <p>3. 兒童遊戲器材區的地墊因日曬雨淋，有硬化且脫膠。</p>	<p>行衛教宣導活動。</p> <p>2. 每學期各年級都會辦理戶外的校外教學。</p> <p>3. 放學後或假日會開放校園讓社區民眾動運。</p>	<p>下課後都愛去這些店家消費，容易攝取高熱量、高糖分的食物和飲料。</p>
家庭環境	<p>1. 學生大多願意參加學校舉辦的班親會、校慶活動。</p> <p>2. 大多數的家長都重視子女的健康問題。</p>	<p>1. 學校大多數家長都有工作，屬雙薪家庭，常常工作忙碌，對孩子的健康體位的執行力有未逮。</p> <p>2. 大多數的學生放學後都送往安親班，從事戶外活動時間少。</p>	<p>1. 每學期初健康中心都會針對各班進行身高、體重、視力進行測量，並發通知單，讓家長瞭解學生的體位情形，再將回條繳回健康中心。</p> <p>2. 利用班親會向家長進行各項健康體位的衛教宣導。</p>	<p>1. 家長常常因工作忙碌，常常外食，且都挑選孩子喜歡吃的，無法達成均衡營養攝取。</p> <p>2. 多數家長對於孩子吃的東西都沒有約束，在健康飲食執行出現漏洞。</p>

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校衛生政策	<p>1. 成立學校衛生委員會，負責校內健康促進計畫的規劃與推動。</p> <p>2. 依照學生需求訂定有效健康議題並執行。</p> <p>3. 辦理多項的運動競賽活動，培養學生運動習慣。</p>	<p>1. 教師大多配合健康促進計畫之推行，但態度上僅配合，較少參與一起活動或是提出相關建議。</p>	<p>1. 行政配合教學，擬定適宜的健康促進計畫。</p> <p>2. 相關的健促活動，會結合學校行事辦理。</p>	<p>1. 教師除平時教學進度有壓力，再加上要配合局端不同政策調整教學，對健康促進活動則心有餘而力不足。</p> <p>2. 健康促進的新興議題過多且隨時更時，教師難以應付。</p>
教學與活動	<p>1. 召開健康領域課程會議，討論在課程活動中，融入健促相關議題。</p> <p>2. 成立多元的運動型社團，提供學生探學習發展的機會。</p> <p>3. 舉辦運動會及班際體育競賽。</p>	<p>1. 課程時間有限，健康議題融入課程深度與廣度受限，且健康議題眾多，難以兼顧。</p> <p>2. 因新冠肺炎的影響，學生到戶外從事運動意願低。</p>	<p>1. 透過課程計畫撰寫時，各領域教師將健促議題融入各領域課程。</p> <p>2. 中年級學生，配合董氏基金會健康吃快樂動二年計畫，建立正確的飲食觀念與習慣。</p> <p>3. 利用升旗向學生宣導健康體位知識。</p>	<p>1. 健康促進新興議題眾多，課程發展不易。</p> <p>2. 家長普遍概念認為課業很重要，所以下課後仍是讓學生到安親班或補習班，減少學生運動時間，對於健康體位的則不太重視。</p>

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
健康服務	<p>1. 學校有1位專業護理師，隨時可提供教職員、家長和學生健康相關知識及必要的協助。</p> <p>2. 每學期學生健康檢查確實，有系統的建置學生個人資料，並積極針對體位不良的學生追蹤。</p>	<p>1. 仍有少數教師以飲料和糖果作為學生獎勵品。</p> <p>2. 學生對自己健康問題不夠主動，都是被動的告知。</p>	<p>1. 善用全校學生聚集的場合，宣導各項健康促進的宣導。</p> <p>2. 學校有自己的廚房，可以提供營養均衡的午餐。</p>	<p>1. 部分經濟弱勢家庭，對學生的健康檢查結果，無法配合矯治。</p> <p>2. 部分家長的健康促進觀念及態度難以配合，造成推動工作受阻或是成效不佳。</p>
社區關係	<p>1. 家長會全力支持學校健促活動。</p> <p>2. 學校開放校園，讓社區民眾可以運動。</p> <p>3. 學校家長志工協助健康體位推動。</p>	<p>1. 學校舉行健促活動，參加的家長及學生都是固定幾位，宣導效果有限。</p> <p>2. 社區內販賣高糖份、高油脂的食物及飲料店多。</p>	<p>1. 多利用學校健康促進網站、文宣資料宣導健康體位正確觀念。</p> <p>2. 每年舉辦的活動、運動會有助於學校、家長、社區的連結。</p>	<p>1. 家長重視學業成績，對於健康體位的活動列為次要選擇。</p> <p>2. 因學生家長越來越高是雙薪家庭，志工的招募越來越困難。</p>

參、實施過程：

從學生的體位評值部分，由於家庭結構改變，學生外食比率增加，無法均衡攝取營養素，加上疫情導致學生生活習慣改變與運動時間不足，導致本校學生體位過重、肥胖的比率皆高於市平均。本年

度配合「健康體適能與飲食教育計畫」推行各項健康體位活動，倡導均衡飲食及規律運動，課後也開辦許多運動社團，也繼續參與董氏基金會「健康吃，快樂動」課程，推行良好飲食教育活動，期待學生能養成健康飲食與規律運動的習慣。

本校今年依據 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、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之策略、執行內容與期程，如下表-4。

◎表-4本校推動健康體位之策略

項目	推動範疇	實施內容	執行單位
一	健康政策	1. 設立健康促進委員會，針對校內健康議題及活動推行，定期召開會議。 2. 經由校內健康促進委員會依校內學生健康促進需求進行評估，並依照評估結果擬定相關的實施計畫。 3. 健康體位議題納入學校健康教育課程計畫。 4. 擬定學生健康體位實施計畫、推動活動期程列入學校當年行事曆。	教務處 學務處 總務處 班級導師 健康中心
二	物理環境	1. 校園空間運用：跑馬燈宣導、各班級佈告欄布置、校園佈告欄張貼衛教相關文宣。 2. 網頁建置：學校網頁、健促網站不定期發布健康體位相關訊息。 3. 加強校內廚房衛生監督與管理。 4. 學校教師不提供含糖飲料與零食做為獎勵品。 5. 校內設置多台飲水機，鼓勵學生多喝水，並定期檢查水質，確保學生飲用水品質。	學務處 總務處 班級導師 健康中心

		<p>6. 每月午餐均提供菜色，熱量及營養分析給各班導師。</p> <p>7. 定期檢查校內各項遊樂器材與運動設施，並設置使用須知。</p>	
三	社會環境	<p>1. 利用升旗或集會時間加強宣導健康體位概念，培養師生健康素養。</p> <p>2. 定期舉行校內運動比賽，建立學生定期運動的習慣。</p> <p>3. 將有關健康體位的資訊與訊息資料張貼於學生聯絡簿，提供家長瀏覽。</p> <p>4. 將健康體位議題加入班級生活公約中，並鼓勵學生遵守。</p> <p>5. 利用週三進修辦理校內教師健康體位研習，並鼓勵校內同仁參與。</p>	學務處 班級導師 健康中心
四	社區關係	<p>1. 與社區組織合作，如醫院、診所、衛生所、藥局等社區資源，辦理健康體位相關議題宣導。</p> <p>2. 藉由班親會，加強宣導健康體位議題，讓家長能更重視孩子的健康體位問題。</p> <p>3. 請家長替孩子自備水壺或杯子，鼓勵多喝白開水，並不帶飲料到校。</p>	學務處 班級導師 健康中心
五	個人健康技能	<p>1. 養成健康運動習慣</p> <p>(1) 每學年進行體適能檢測。</p> <p>(2) 舉辦班際運動競賽。</p> <p>(3) 成立多元的課後運動社團（如迷你網球社、羽球社、足球社、跆拳道社等）。</p>	教務處 學務處 班級導師 健康中心

		<p>2. 建立健康飲食習慣</p> <p>(1) 參與董氏基金會「健康吃，快樂動」二年課程計畫，建立正確飲食觀念及習慣。</p> <p>(2) 配合教育局推動「餐前五分鐘」營養教育。</p> <p>(3) 張貼健康飲食海報。</p> <p>(4) 關注體位不佳學生，在校用餐情形。</p> <p>(5) 健康飲食議題融入課程領域教學。</p> <p>3. 建立健康生活習慣</p> <p>(1) 落實健康85210。</p> <p>(2) 將每天的生活習慣紀錄於本校的「健康護照」，每立定期檢核與改進。</p>	
六	健康服務與矯治輔導	<p>1. 每學期初，健康中心都會幫學生測量身高、體重，計算BMI。</p> <p>2. 將測量數據與體位判斷數據給家長及班級導師。</p> <p>3. 培養體位不佳學生的健康飲食教育及健康運動素養。</p> <p>4. 利用健康促進網路系統之健康體位進行問卷前後測，以瞭解學生對健康體位認知、態度與行為。</p>	學務處 班級導師 健康中心

二、佐證照片

學校衛生政策



學校校內健促進委員會開會



健康與體育開會討論本學期健康體位課程及相關教學活動

校園環境的營造



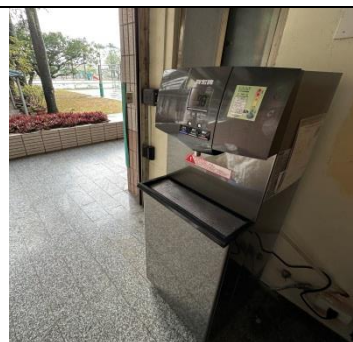
學校佈告欄張貼與健康體位相關的衛教海報



學校健促網頁提供健康體位相關訊息



佈告欄展示優秀作品



校內設置多台飲水機，並定期保養，供全校師生安心飲用。



在廚房佈欄提供當月午餐菜色，供師生參考



加強廚房衛生監督與管理



定期檢查遊戲器材區，讓學生能安全的使用



在遊戲器材區設立安用說明立牌。

社會環境的營造



辦理親子勞作比賽



推行跳繩活動



利用升旗加強宣導健康體位



利用週三進修辦理健康促進研習

社區關係



利用班親會向家長進健康衛生宣導



利用學校 LED 螢幕提供健康生活相關資訊

個人健康技能



學生體適能檢測

推行晨間跳繩活動



成立多元運動社團



足球社團

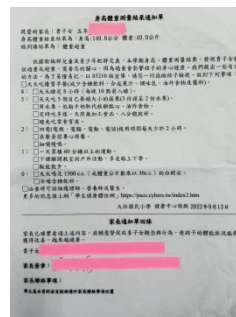
迷你網球社團



跆拳道社團

羽球社團

健康服務與輔導



對體位過重學生定時測量體重

以通知單的方式告知家長，孩子體位狀況，並附上建議作法。

肆、成效：

一、經過健康體位宣導與相關活動的配合，本校在學生體位過輕與108學年度相較比率下降4.13%，體位適中率上升7.03%，體位過重比率下降6.7%，但體位肥胖則上升了3.84%，執行成效尚佳，但在體位肥胖的學生仍須再加強。

二、由111學年度第一學期與第二學期學生體位狀況可知（表-5），本年度在推動健康體位相關課程與活動後，體位適中率提升4.55%，體位過輕降低1.17%，體位過重率降低3.01%，體重超重率降低0.37%皆有達到成效。

◎表-5 111學年度第一學期全校學生體位狀況統計

指標項目	第一學期	第二學期	是否達到預期成效
體位過輕率	10.57%	9.4%	<input checked="" type="checkbox"/> 是，降低0.1%以上 <input type="checkbox"/> 否
體位適中率	61.9%	66.45%	<input checked="" type="checkbox"/> 是，提升0.2%以上 <input type="checkbox"/> 否
體位過重率	14.33%	11.32%	<input checked="" type="checkbox"/> 是，降低0.1%以上 <input type="checkbox"/> 否
體位超重率	13.2%	12.83%	<input checked="" type="checkbox"/> 是，降低0.1%以上 <input type="checkbox"/> 否

伍、分析改進：

一、成效分析

本年度全校的體位適中率提升4.55%、體重過輕率降低1.17%、體重過重率降低3.01%、體重超重率降低0.37%，皆有達預期成效，可知本學年度推動健康體位的課程與活動，對學生體位有顯著幫助，但是在體位不良的各項指標上與市平均相較，本校仍高於市平均，推測可能原因如下：

1. 體位的控制與健康習慣的與需要一段時間，尤其是體位超重的學生，在減重過程更需要較長時間，所以本學年第一學期與第二學期體位不良學生各項指標相較都有明顯降低，但要達市平均以下仍需要多些時間來進行體能活動與衛教宣導。

2. 新冠肺炎疫情從爆發之後，全國升為三級警戒，學校面臨停課，學生也減少出門與運動的時間，造成身體活動量不足，進而影響到體位的不良變化，至今疫情趨緩，各項防疫措施逐步鬆綁，學生生活作息也逐漸恢復以往，身體活動量變多，學生體位不良率明顯下降許多，但仍需要鼓勵多活動，做到SH150。
3. 本校學生的家長大都是雙薪家庭，所以早、晚餐都是外食，而且都以方便快捷的早餐店、速食店、便當店為主，造成學生飲食營養攝取失衡，攝取過多的熱量與油脂，造成學生體重過重的重要原因。

二、改進策略：

- (一)從整體成效來看，本學年推動的健康體位相關課程與活動是有成效的，為補足許多學生在放學後運動量不足的情況，學校會持續開辦課後的運動社團、舉行校內體育競賽，提高學生參加意願，增加學生運動的機會，並鼓勵班級發起自發性運動，如慢跑、健走。也鼓勵學生下課時間儘量至戶外活動。
- (二)多數學生體位過重或超重的原因是身體活動量不足，加上高熱量的食物與高糖份的飲料攝取過多造成的，所以要改善體位過重與超重的學生體位問題，必須著重在健康生活習慣的養成，而且須從小做起，學校未來會繼續參與董氏基金會的健康吃快樂動二年計劃，以及教育局推行餐前五分鐘飲食教育。
- (三)體位不良是許多因素所造成，要改善體位不良需要這些因同時被控制，如：家庭飲食習慣、學生運動習慣、學生的日常習慣等。大家都知道要有良好的健康不僅僅是靠運動而已，更需要有均衡的營養攝取來配合，因此需家長的配合執行，才能達到更佳的效果。會利用每次家長到校的機會，如班親會、校慶活動等，加強健康飲食宣導，讓孩子在家可以減少高糖、高油的食物攝取。

- (四) 與校內同仁與安親班共同推動健康體位活動，給學生的獎勵，勿以含糖飲料、油炸食品及速食當作獎勵品。
- (五) 針對體位過重及超重的同學，會與校護理師配合，設計體位控制班活動，增進學生健康飲食、適度運動的習慣養成。