

臺南市111學年度安溪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：本校於110年度學生體位不良比率達47.14%，過輕5.71%，過重22.86%，肥胖18.57%。檢視上面統計數據發現，本校仍有近四成三學生不符合正常體位。因此，111學年度健康促進學校工作計畫將「健康體位」列為重點議題，積極進行正確體型意識的教育、推動健康動態生活和建立健康飲食習慣，以改變學生的生活型態，減少肥胖所產生的相關疾病，積極地建構一個健康的校園環境。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

本校位於臺南市北部之平原地區，是一所小型偏遠學校，校地廣大，學生數只有84人（含幼兒園19人），教職員工17人。學區家長大部分屬於勞工或務農，社經地位不高，抽菸、嚼檳榔、喝提神藥酒習慣已成，再加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例高達近66%，因而學童之生活、學習成長備受考驗。本校體位過、超重比例偏高，根據觀察大部分是因學生飲食習慣不佳，喜愛含糖飲料、油炸之雞排、速食食品；由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷不成熟，加上父母或祖父母放縱其隨意飲食，學生無法拒絕食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重；而學生的偏食習慣易造成體重過輕學生人數增加的原因。因此宣導「飲食營養與健康體位」觀念與行為是輔導重點。期待透過健康飲食、健康活動、健康體能的增進，增進個人健康技能，以促進學童健康體位。


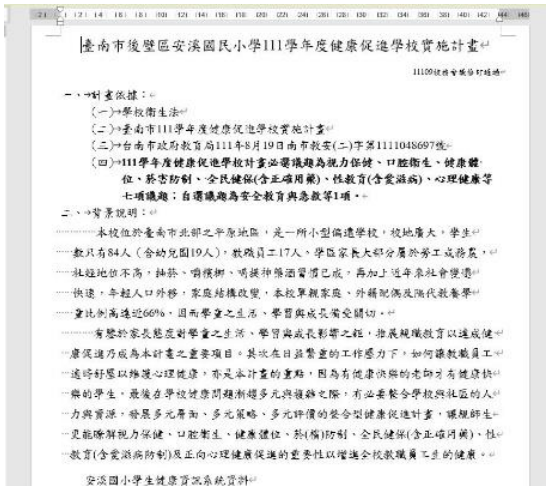
(二)現況分析

108-110學年度體位狀況統計(以下簡略)

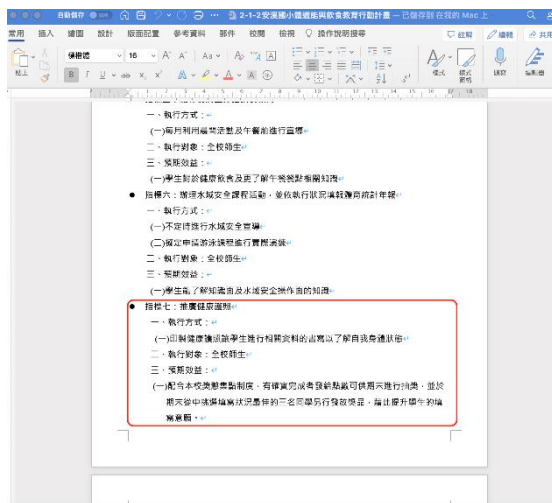
學年度	過輕	適中	過重	肥胖
108	4.5%	62.7%	10.4%	22.4%
109	8.7%	56.5%	15.9%	18.8%
110	5.71%	52.86%	22.86%	18.57%

分析本校近三年來(108學年度~110學年度)全校學生體位狀況，體位適中率由原本的六成逐年下降至52%，間接造成體位過重率提升。

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	說明與佐證照片	
一、學校政策	策略內容	辦理處室
	1.組織健康促進學校工作小組，並擬定工作計畫。	教導處
	2.訂定學生健康護照的獎勵辦法	學務組
	3.訂定全校學生運動的獎勵辦法	學務組
	<p>成立工作小組，並定期開會</p> 	<p>擬定學校健促計畫</p> 

說明健康護照獎勵辦法 (節取自健康體適能與飲食計畫)



健體老師推廣健康護照



健康護照內頁

【個人健康紀錄】

姓名：黃登洪
 性別：男 年齡：11 歲

健康紀錄表

項目	期初(11年7月5日)	期末(11年7月7日)
身高	143.8 公分	146.5 公分
體重	29.7 公斤	31.7 公斤
身體質量指數 (BMI)	14.4	14.8
我的身體質量指數 (BMI)	14.4	14.8
視力	1.2 右 1.5 左	1.2 右 1.5 左

【體適能紀錄】

項目	期初	期末
800/1600 公尺長跑	4 分 41 秒	4 分 31 秒
立定跳遠	151 公分	160 公分
60秒臥臥坐	31 下	36 下
坐墊體前彎	37 公分	39 公分

健康護照內頁紀錄

※【健康行動紀錄】- 上學期

日期	目標一 完成體適能 紀錄表	目標二 完成內容本 (共500名)	目標三 完成健康 宣傳海報	目標四 完成健康 宣傳海報	目標五 完成 健康海報	目標六 完成 健康海報
1	4	3	1	0	1	3
2	4	3	0	1	1	3
3	4	4	0	1	1	3
4	4	3	1	1	0	4
5	5	4	1	0	0	4
6	4	4	0	0	0	4
7	5	5	0	0	1	5
8	5	3	0	1	1	4
9	5	4	0	0	0	5
10	5	4	1	0	0	5

二、學校政策

- 1.定期進行校園中的安全檢核，並完成紀錄。
- 2.每學期教室照度檢查。
- 3.各教學場所設置飲水機，並定期進行水質檢測與水塔清洗
- 4.開闢學校小農園，供師生進行「食農教育」。
- 5.校門口跑馬燈宣導健康觀念。
- 6.張貼健康相關的宣傳海報。
- 7.清淨家園，全校動起來，營造乾淨的學校周遭環境

總務處

總務處

總務處

學務組

學務組

學務組

全校師生



安溪農園



跑馬燈宣導



海報宣導



清淨家園

三、 社會 政策	1.鼓勵學生加入鼓術隊	教導處
	2.辦理全校師生健康促進相關活動，如運動會、跳繩比賽等體育競賽	教導處
	3.每學期末選出班上「健康促進獎」的三位學生，並頒發獎品。	學務組
	4.學期末頒發四到六年級體適能測驗獲獎學生獎狀。	學務組



鼓術社團



辦理健促活動-運動會



辦理健促活動-跳繩跑跳計時賽



辦理健促活動-踢毽子比賽



兒童節結合健促活動-多人跳繩賽



親師生進行體能趣味競賽

頒發健康促進護照填寫狀況優良獲獎學生獎品-跳繩

四、

1.除了健康與體育課程外，其他課程融入健康體育領域，建立均衡

教務組

教育政策	飲食的觀念。	
	2.校本課程辦理食農課程。	教務組
	3.中年級辦理「健康吃、快樂動」課程。	教務組
	4.落實體育署SH150政策	學務組
	 <p>健康課課程宣導健康密碼85210</p>	 <p>食農課程</p>
	 <p>健康吃快樂動課程</p>	 <p>SH150晨間運動</p>
五、社區服務	1. 衛生所護士為學生進行衛教宣導	學務組、健康中心
	2. 鄰近醫院進行衛教宣導	學務組、健康中心
	3. 邀請鄰近農場教導全體教師如何栽種芭樂，以將所學教給學生。	教導處
	4. 提供校園場地給社區居民進行球類運動	學務組

<p>5. 辦理樂齡活動教導社區長輩健康概念</p>	<p>教導處</p>
 <p>衛生所衛教宣導</p>	 <p>奇美醫院藥師進行藥物濫用宣導</p>
 <p>至社區內芭樂園進行參訪</p>	 <p>提供場地給居民進行地面高爾夫</p>
 <p>樂齡健康操</p>	 <p>樂齡醫療保健課程</p>
<p>六、健康服</p>	<p>1.測量學生身高、體重，分發衛教單給體位不良學童 健康中心</p> <p>2.測量視力，讓家長了解孩子的視力狀況。 健康中心</p> <p>3.每周五為學校蔬食日，每個月油 午餐執秘</p>

務	炸食物僅供應一次，讓師生健康飲食	
	4.每週一次「餐前五分鐘」，提供更多的飲食資訊給學生	學務組
	5.不定期進行健康相關議題宣導	健康中心
	 <p data-bbox="292 837 443 875">健康檢查</p>	 <p data-bbox="887 987 1299 1025">健康班同學每天量測體重</p>
	 <p data-bbox="292 1447 400 1485">蔬食日</p>	 <p data-bbox="887 1447 1070 1485">腸病毒宣導</p>

肆、成效：

體位	過輕	適中	過重	超重
110學年度 第一學期	5.71%	52.86%	22.86%	18.57%
110學年度 第二學期	4.29%	58.57%	18.57%	18.57%
111學年度 第一學期	8.96%	53.73%	22.39%	14.93%

111學年度 第二學期	4.76%	61.90%	20.63%	12.70%
----------------	-------	--------	--------	--------

111學年度第二學期學生體位過輕比率些微上升0.47%，但體位適中率上升8.17%且過重率及超重率均下降約2%

伍、分析改進：

一、經過110學年度下學期再次大規模停課，學生大多進行線上課程。造成運動機會及時間大幅降低，因此造成111學年度上半學期的體位適中率再次下降。然而經過一個學期的努力，111學年度第二學期全校學生的正常體位比率由53.73%增加至61.90%，分析原因乃因規律運動、均衡午餐，補充健康相關的知識等因素所產生的結果。

二、改進策略：

- 1.持續推廣 SH150概念，利用課餘時間舉辦多元性體育性活動，提供均衡營養的午餐。持續與衛生單位及鄰近醫院醫師為學生宣導相關衛教健促觀念，並推行健康護照以及透過學校教師端持續進行營養教育觀念宣導來幫助學生為自己的健康把關。
- 2.與家長合作，增進家長營養運動觀念，提倡社區健康生活聰明運動健康飲食為核心，與家長合作，協助控制飲食。