臺南市111學年度中西區成功國民小學健康促進主推議題成效

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：

本校位於臺南市中西區市中心，社區因赤崁樓古蹟，遊客美食多不勝數，目前學校因校舍重建，暫居北區文賢國中，班級數共13班，學生 263人。家長學經歷及社會階層差異頗大，其對學童習慣養成及正確健康觀念的認知影響甚巨。再者因前兩年 COVID-19 疫情影響，學生運動時間與機會降低，所以111學年度本校體位是需再注意的重要議題，學生放學後多數參加校外安親班或校內課後照顧班，除體育課運動外，因在國中校區，也很少下課時主動進行運動，更因為科技的進步，校外時間寧可玩手機平板，也不太願意運動，加上喜歡吃高熱量食物，雖然相較去年肥胖比率顯著的降低，但過重與過輕比率卻略有上升，111 學年持續加強營養課程及輔以多項健康體位策略以持續提高體重適中比例，減低過輕與過重之比率。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

學校向來重視學生在校的營養午餐及體能活動，學生的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當，例如學生不喜歡喝白開水，食用含糖飲料過多、偏食、挑食…等問題；由於學生的營養知識和食物選擇判斷尚未成熟，亦無法攝取各種類的食物，造成攝取偏好的食物而影響健康體位。

(二)現況分析

109-111 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
111	11.3%	68.82%	6.84%	13.31%
110	10.89%	66.93%	6.61%	15.56%
109	11.83%	64.12%	10.31%	13.74%

參、改善策略及實施過程：

(一) 推動健康體適能計畫

1. 辦理常態性班級體育競賽，提升學生經常性活動

體育競賽活動	活動日期	參與對象
赤崁走讀	1/17	全校師生
運動會	3/25	全校師生
體適能檢測活動	4/10~4/14	三~六年級
班際足球賽	6/13、6/26	六、五年級
班際體育競賽(跳繩接力、汽排球、躲避飛盤)	6/26	一~四年級

2. 成立運動性團隊及課後社團，培養學生運動習慣

運動團隊名稱	練習時間	活動場地
足球隊	每週二、五 08:00~08:40	操場
舞獅隊	每週二 12:40~13:15 每週五 08:00~08:40	多功能教室
獨輪車隊	每週三、五 08:00~08:40	操場
籃球社	每週一 16:00~17:20	籃球場
足球社	每週三 14:00~16:00 每週五 14:00~16:00	操場

3. 推動健康小達人活動，鼓勵學生自主進行戶外活動

(1) 時間：下課時間

(2) 場地：校園空間。

(3) 項目：由學生自主進行喜好的運動項目。

(4) 實施：學生於上述規定運動時間，自主到戶外、操場進行運動。登記運動項目與時間，期末時統計頒發使用時數最高且BMI下降最多的同學。

4. 將體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、跑步)列為體育課活動。

5.引導學生養成規律運動習慣。

(1)每週四早上全校大跑步

(2)宣導鼓勵天天戶外活動 120 分鐘養成運動習慣

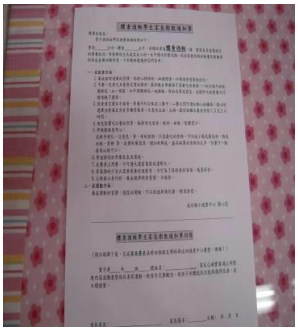
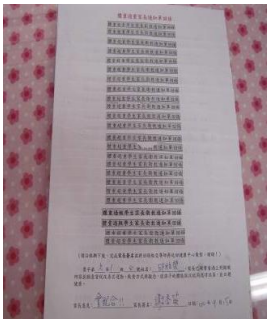
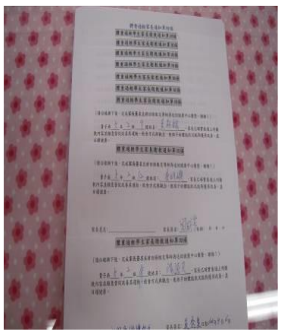
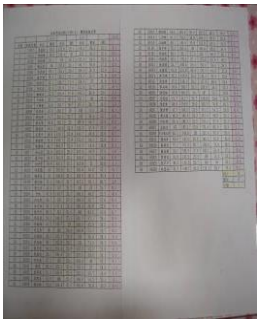
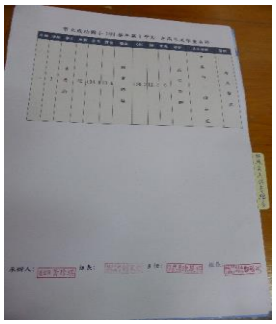
(二) 飲食教育計畫

1. 藉由營養宣導，讓學生明白健康食物的重要性。
   (1)營養師搭配每月菜單附載營養常識。
   (2)放置餐桶上方公佈欄進行主題式營養教育文宣。
   (3)利用兒童朝會進行營養教育。
2. 實施餐前五分鐘教育，藉由導師餐前指導，提升飲食知識及惜物習慣。餐前教育每週實施一次，主題搭配午餐食物內容包含在地食材、食物營養成分、四章一Q、食物熱量、異國食物等項目。
3. 結合健康吃快樂動課程：
   我的餐盤 (1)食物的比例(2)健康食譜(3)我的營養目標(4)健康外食

(三)健康體位管理

1. 每學期測量學生身高體重。
2. 針對體位不佳學生進行體重管理，每月監測體重變化並登記資料監控及提供相關衛教。
3. 針對體位不佳學生發放「體位不良衛教通知單」。

成果照片

<table>
<tr><td> </td><td>  </td><td> </td><td>  </td></tr>
<tr><td>學期初幫全校學生測量身高、體重，以了解孩子 BMI 值變化</td><td>體重過輕家長衛教通知單</td><td>體重超重家長衛教通知單</td><td>體重超重家長通知單回條</td></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td><td> </td><td>  </td></tr>
<tr><td>體重過輕家長通知單回條</td><td>體重超重學童列為個案管理</td><td>體重過輕學童列為個案管理</td><td>生長遲緩學童列為個案管理</td></tr>
</table>

成立體控班	檢測腰圍，藉由生理檢測數值，與小兒科醫師討論以發現有無代謝異常個案	檢測心跳、血壓	體控班學童填寫「飲食狀況調查表」
護理師針對體位異常學童所填「飲食狀況調查表」，採一對一做飲食衛教的認知，加強學童正確飲食的習慣	營養師幫體控班學童做飲食衛教	護理師幫小朋友講解代謝症候群	體控班頒獎

每星期一由組長帶領組員來檢測體重有無進步，並記錄每天運動有無達到30分鐘；有無每天吃5蕉果蔬菜；有無改喝白開水；有無減少含糖飲料；有無於2小時內便完成大小便；有無少於4點子執行狀況，並給予加強衛教，以達最佳組體鼓勵的凝聚力，以及組員控健康順利的效果。	足球隊	榮獲台南市女子足球賽冠軍	太鼓課
舞龍舞獅獲邀到鄭成功祖廟表演	榮獲109年度廣東獅比賽優等	班際盃足球比賽	太鼓獲邀臺日交流活動現場表演

將飲食均衡及健康攝取在學習單上展現	老師利用海報教學	游泳教學	運動護照
運動護照頒獎	獨輪車社	舞獅隊團練情況	餐前 5 分鐘營養教育宣導

肆、成效：

111 學年度健康體位成效比較表

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
111-1	11.03%	68.82%	6.84%	13.31%
111-2	7.63%	71.37%	6.11%	14.89%
成效	-3.4%	2.55%	-0.73%	1.58%

經過將近 9 個月的時間，本校健康體位介入措施略見成效，學生體位過輕比率下降 3.4%，過重體位比率亦下降 0.73%，整體體位適中率則提升 2.55%。

伍、分析改進：

一、健康體位執行成效略有改善，尤其是適中比率的提升與過輕比率的下降，但在於體位肥胖比率仍呈現增加趨勢，足見在健康體位促進之議題仍有待進步之空間。

二、改進策略：

1. 與家長合作，協助學生適當飲食之選擇及維持健康生活型態。
2. 持續推動學校健康體位促進之議題包括持續落實健康體適能計畫、健康飲食計畫、推動食品選擇…等。

3. 針對體位超重之學生持續進行體重監控並加強介入飲食衛教宣導，期使對健康體位有更多的認識，進一步對自己的身體有體認。