臺南市112學年度白河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111學年度學生體位不良比率達44.13%，過輕6.19%，過重12.37%，超重25.57%，而112學年度期初，學生體位不良比率仍高達41.23%，體位適中學生58.77%，遠低於111學年市平均值62.15%，透露出學生健康狀態可能異常之警訊，經教職同仁討論，凝聚共識後訂定本議題為主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 家長對培養學生健康生活習慣觀念普遍不佳：本校家長以務農、工、商居多，學歷不高大多屬藍領階級；社區環境為鄉村生活型態，經濟上的壓力讓家長普遍忙於工作，忽視學生健康生活型態及學生健康態度的養成。
2. 有明顯城鄉差距，保健醫療資訊及資源取得較不易。
3. 課後時間學生往安親班送，缺乏戶外活動：家長忙於生活溫飽,學生放學後及假日大部分以去安親班為主,或在家中無主要教養者陪伴，缺乏戶外活動或運動，導致熱量囤積，體位不佳。
4. 少子化父母寵愛孩子，家長對學童的獎賞大多以美食、飲料及 3C 產品為主：學童喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水；更常以飲料代替白開水、零食代替正餐。
5. 忙碌的雙薪家庭，早晚餐皆外食，造成熱量囤積：經調查本校學生晚餐很多是在安親班以外食解決，符合現代家庭省時省錢省麻煩的思維，但也無形中吃出健康問題。
6. 校園周邊冷飲店、便利商店林立，孩童取得容易。

(二)現況分析

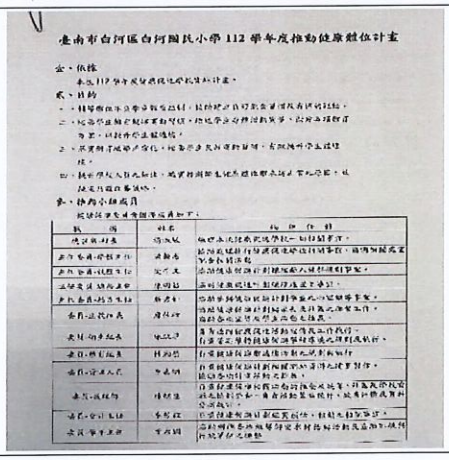
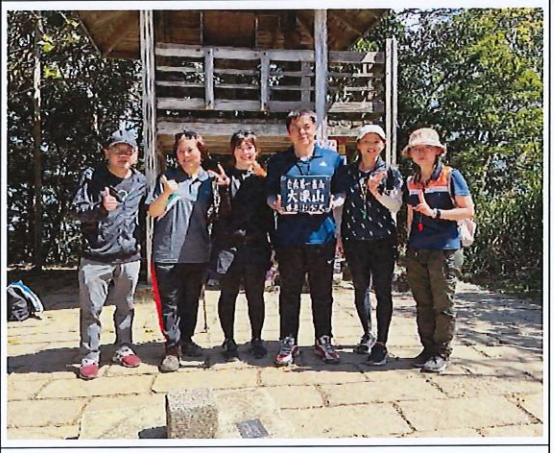
109-111學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	4.60%	56.20%	17.80%	21.40%
110	5.20%	60.84%	12.25%	21.69%
111	6.19%	55.88%	12.37%	25.57%

參、實施過程：

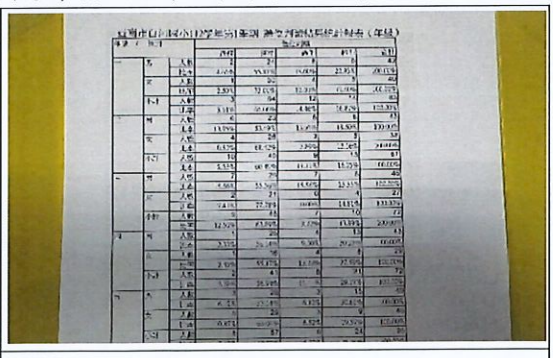
一、訂定學校健康體適能政策與計畫

1. 擬訂「健康體適能與飲食教育行動計畫」並納入學校行事曆。
   計劃內容：「詳如附件」
2. 教師進行健康促進體適能教學分享與策略聯盟。

<table>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>教師進行健康促進體適能教學分享</td><td>教師健康促進教學策略聯盟運作</td></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><td>擬訂健康體適能與飲食教育行動計畫</td><td>教師共同參與健康體適能計畫</td></tr>
</table>

二、健康服務

1. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。
2. 定期測量學生體位，列冊追蹤輔導。
3. 定期辦理體適能檢測，鼓勵學童運動。
4. 體位不良比率偏高年段進行邁向健康體位系列課程宣導。

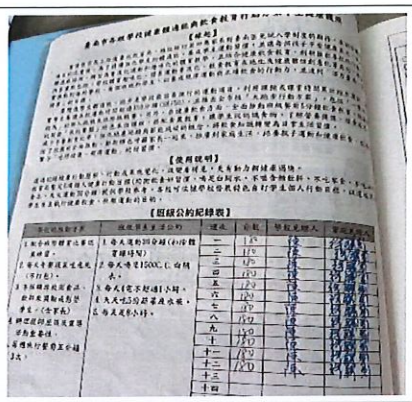
<table>
<tr><td> </td><td>  </td></tr>
<tr><td>辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治</td><td>定期測量學生體位，列冊追蹤輔導</td></tr>
</table>

定期辦理體適能檢測	體位不良比率偏高年段進行邁向健康體位系列課程宣導

三、健康教學與活動

1. 配合家庭聯絡簿紀錄體能活動及飲食狀況：
2. 在校推動每日課間活動籃球、排球、慢跑、跳繩等多項體能活動。
3. 追蹤放學後在家運動情形，並請家長協助登記資料監控。
4. 執行教育部 333 計畫，每週至少運動 3 天（次）每次至少 30 分鐘，每次心跳率約每分鐘 130 次。
5. 健康飲食與教學

規劃每日課間活動	規劃每日課間活動
配合家庭聯絡簿紀錄飲食狀況	配合家庭聯絡簿紀錄體能活動狀況

	
家長協助登記資料監控	執行教育部 333 計畫

四、學校物質環境

1. 每週一為蔬食日，師生共同食用蔬食營養午餐，減少肉類攝取，做體內環及地球環保。
2. 規劃全校師生運動設施與空間配置。
3. 家庭聯絡簿放置健康守則，督導實踐。
4. 學校營養師辦理健康飲食講座。

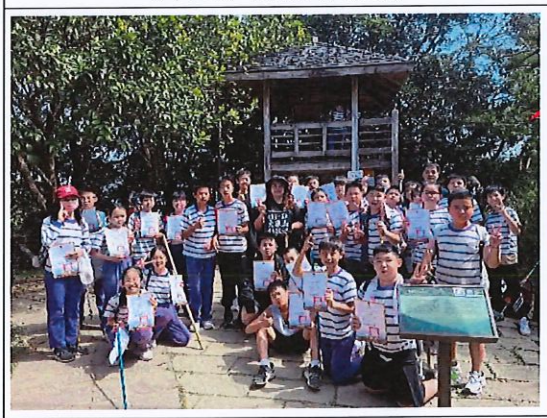
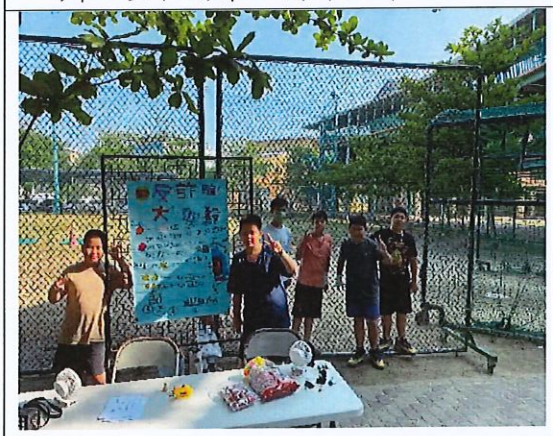
學校營養師辦理健康飲食講座	蔬食日師生共同食用蔬食營養午餐
家庭聯絡簿放置健康守則督導實踐	規劃全校師生運動設施與空間配置

伍、學校社會環境

1. 辦理班際體育競賽，鼓勵多運動，透過互助合作，達到健康體

位的目標。

2. 每年結合校慶活動辦理運動會，學生及家長共同參與體育競賽活動。
3. 辦理健康促進親子體適能趣味競賽活動。
4. 辦理登台南第一高峰大凍山活動。
5. 結合兒童節慶祝活動辦理健康體適能闖關活動。
6. 成立武術、太鼓、棒球、獨輪車、扯鈴、籃球、匹克球、直排輪、蛇板、等多樣性運動社團及營隊。

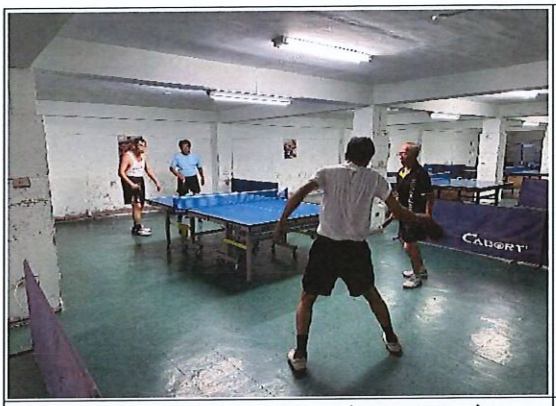
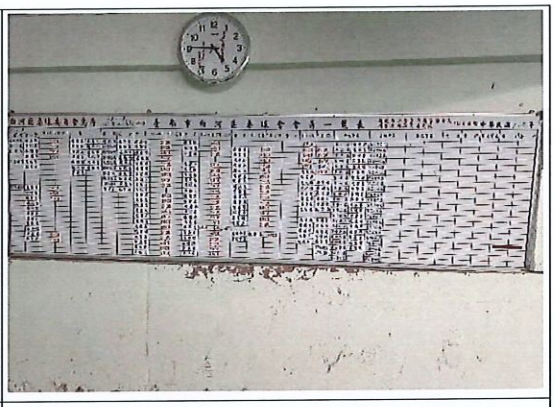
<table>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>辦理班際體育競賽</td><td>結合校慶活動辦理運動會</td></tr>
<tr><td>  </td><td> </td></tr>
<tr><td>辦理登台南第一高峰大凍山活動</td><td>親子體適能趣味競賽活動</td></tr>
<tr><td>  </td><td> </td></tr>
<tr><td>辦理健康體適能闖關活動</td><td>多元性社團成立棒球隊</td></tr>
</table>

多元性社團成立太鼓隊	多元性社團成立獨輪車隊

六、社區關係

1. 結合社區資源發揮加成效果。
2. 辦理宣講及闖關活動。
3. 舉辦親職教育講座，融入健康體位的概念。
4. 辦理教育部社區多功能課程，多元開設桌球、羽球班等，提昇家長健康體位生活技能。

結合社區資源辦理登大凍山活動	舉辦親職教育講座，融入健康體位的概念
結合家長日活動辦理宣講	辦理親子體適能闖關活動

	
辦理社區多功能課程，多元開設桌球、羽球班等，提昇家長健康體適能	社區家長踴躍參加體適能多功能課程

肆、執行成效：

一、學生體位過輕比率下學期較上學期下降2.97%，體位適中率上升1.84%，體重超重比率下降1.51%。(詳細資料如下表)

臺南市白河區白河國民小學112學年度第1學期-體位統計(含比率)

		體位判定				
		過輕	適中	過重	超重	合計
總計	人數(人)	37	295	59	111	502
	比率(%)	7.37%	58.76%	11.75%	22.11%	100%

臺南市白河區白河國民小學112學年度第2學期-體位統計(含比率)

		體位判定				
		過輕	適中	過重	超重	合計
總計	人數(人)	22	303	72	103	500
	比率(%)	4.40%	60.60%	14.40%	20.60%	100%

伍、分析改進：

一、體位過重比率略升，分析原因乃因超重學童體重獲得控制，體位由超重降為過重，但仍有學童體位由適中上升至過重。整體體位適中比率由58.76%升至60.60%，整體計畫顯見成效。

二、改進策略：

(一)與家長合作協助控制飲食：

家長與社區環境是學生健康促進最重要的因子，在推動健康促

進工作中－與家長合作，協助控制飲食；與社區合作，營造健康環境。都是學校一直努力經營的目標，唯有家庭與學校聯手方能讓計畫成效更佳。

(二)課程設計更多元趣味化：

強化教師課程設計能力，開發更多元有趣課程吸引學童參與，藉由課程的實施讓學童在遊戲中喜歡課程樂於嘗試與操作，達到健康體適能之目標。

(三)教師以身作則起帶頭作用：

活動設計與實施教師共同參與，讓計畫能夠達到永續之目標，讓學童能夠養成運動的習慣，並熱愛運動養成良好飲食習慣。

承辦：教師兼衛生組長 陳玟華　主任：教師兼學務主任 洪榮志　校長：白河國小校長 楊淑敏