臺南市113學年度中洲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：本校學童體重過重比例，111學年度44.7%，112學年度35.44%，112學年度有下降9.26%。因持續推動健康體位議題可以提升本校學童健康狀況，所以健康體位議題為本校113學年度重點持續努力推動方向。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

(1) 學童不喜歡吃青菜，營養午餐蔬菜類剩食多。

(2) 家長擔心學童在校時間久肚子餓，會準備高熱量點心或含糖飲料給孩子。

(3) 學童會在下課或非用餐時間吃零食比例居多。

(二)現況分析

111-113學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	超重	過重	適中	過輕
111	31.76%	12.94%	51.77%	3.53%
112	26.58%	8.86%	58.23%	6.33%
113	31.94%	11.11%	55.67%	1.28%

參、改善策略及實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

一、學校衛生政策：健全溝通管道，共同推動健促方案

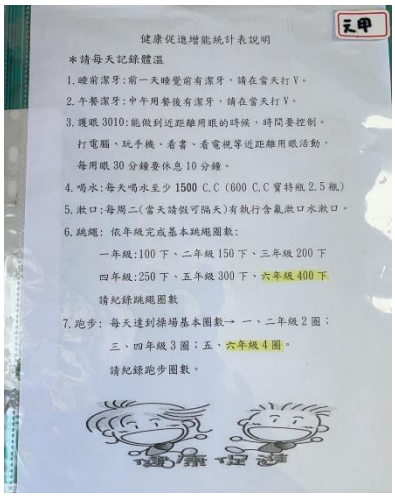
定期召開行政和校務會議，通過健康促進計畫提案，商討健康促進活動計 畫安排課程，排定各項活動辦理時間，統籌各項金費運用，透過全校教職員一起溝通討論，讓健康促進實施計畫推行更為流暢。

定期召開學校衛生委員會議	定期召開校務會議
定期召開健康促進委員會會議	定期召開行政會議

二、社會環境：提升學生戶外活動時間

113學年，本校推動SH150計畫，於每周二晨間時間執行全校健康操，規劃晨間運動時間、多元運動社團、定期舉辦班際跳繩接力比賽、大隊接力比賽，讓各班級進行多元運動提升運動量，全校也會施行下課淨空教室，學生利用下課時間執行健康促進增能統計表，師長帶領班級學生進行運動，建構多元運動環境，此舉可以有效讓學生有多元的時間運動，達到健康體位之功效。

設計多元運動課程-蛇板	老師帶領學生進行下課跑步
每學期舉辦鐵馬社區巡禮	成立多元運動團隊-田徑隊
成立多元運動團隊-創鼓隊	運動團隊為校增光

<table>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>每週二晨間時間進行健康操</td><td>各班進行室外運動</td></tr>
<tr><td> 
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>各班實施健康促進增能統計表</td><td>增能統計表記錄學生運動狀況</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>舉辦班際跳繩接力比賽</td><td>舉辦班際樂樂棒比賽</td></tr>
</table>

三、學校物質環境

校園內張貼拒菸反毒文宣海報，建立無菸、無毒校園環境。並於每學期定期檢驗飲用水、提供校內用水安全無虞，並每間教室設置一台飲水機，提供學校健康物質環境，促進學生健康。

<table>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>校內張貼禁菸海報</td><td>每月張貼反毒資訊於校內布告欄</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>教室照光度檢測</td><td>班級教室張貼飲食教育海報</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>鼓勵多喝水，少喝含糖飲料</td><td>每周入班進行飲食教育宣導</td></tr>
</table>

四、健康服務:健康保健宣導、學童體重關懷追蹤。

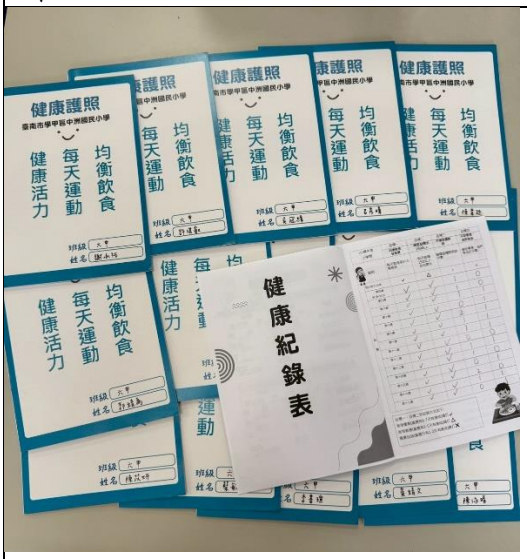
學校利用班親會、晨會和親職講座的機會作宣導，推廣各項飲食教育及健康體位資訊。護理師亦協助說明目前學生體位狀況，並於每學期進行身高體重測量。

<table>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>護理師晨會宣導蔬果健康吃</td><td>學童體重關懷追蹤</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>學生身高體重檢測</td><td>護理師於學生朝會宣導測量腰圍</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>邀請民間企業入校推廣飲食教育</td><td>邀請奇美醫院入校宣導健康餐盤</td></tr>
</table>

五、健康教學與活動:健康吃快樂動議題融入課程

配合學校健康促進計畫飲食課程教學和健康體適能計畫，教師透過課程和活動教導學生少鹽、少油、少糖飲食，認識在地食材，提升學生健康飲食概念，了解對健康體位有幫助的食物。在健康課程加入手繪蔬果製作，建構學生對於健康飲食、提升運動量對健康體位的幫助。。

<table>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>一年級觀賞全穀根莖類影片</td><td>二年級指導豆魚肉蛋類飲食</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>三年級認識在地食材</td><td>四年級欣賞餐前五分鐘影片</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>英語日結合健康體位議題</td><td>舉辦飲食教育闖關活動</td></tr>
</table>

聖誕節結合運動項目進行闖關	導師帶動學生快樂跑步
高年級健康課加入蔬果繪本製作	教師帶領學生參與各項競賽
	
學校推動健康護照	結合體適能與飲食教育計畫推動健康護照

六、社區關係:

透過家長會說明每學期重要衛生健康政策和設施設備工程報告，並強化家長與學校的連結。另外，每學期配合家長會與親職教育講座辦理衛生健康宣導，讓家長了解學生健康狀況。學校也定期辦理多元文化日，邀請家長與社區居民一起製作健康飲食，傳遞健康飲食理念。並透過親職教育日活動與與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。

<table>
<tr><td>
</td><td> </td></tr>
<tr><td>於親職教育活動宣導健康體位</td><td>親師生參與多元文化日活動</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>家長積極參與校內運動會</td><td>舉辦親師生社區鄉土踏查</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>舉辦親師生漁夫體驗活動</td><td>親師生共同製作學甲虱目魚丸</td></tr>
</table>

肆、成效：

學年度	超重	過重	適中	過輕
111	31.76%	12.94%	51.77%	3.53%
112	26.58%	8.86%	58.23%	6.33%
113	31.94%	11.11%	55.67%	1.28%

一、113學年度學生體位過輕率1.28%，下降5.05%

二、113學年度學生體位適中率55.67%，下降2.56%

伍、分析改進：

從結果來看，推行健康體位的議題，中洲國小113學年相較於112學年，學生在體位適中比率下降2.56%。而體位不良比率還是沒有下降，細分析原因，約可歸納以下幾點：

（一）大環境威脅影響：至112學年度至113學年度因學甲地區常因空氣品質影響，學生較多時間因空氣品質問題暫停下課進行戶外活動，學生在校實際運動時間大幅降低，雖努力推行SH150計畫、教室淨空活動、大下課健康操時間，但大環境空氣品質不良情況下，實行程度不符合預期。

（二）家長衛教知識觀念待加強：因本校學生家長大多由祖父母協助照顧，在家攝取過多的熱量，增加身體的負擔。假日也無規律的運動習慣，所以飲食無節制及未進行戶外運動，讓學生體位更加惡化。

分析後，學校針對這些原因，再擬定以下幾項改進策略，作為新學期推動健康體位的幾個主要方向：

（一）加強學生營養教育觀念：加強學生的飲食教育，避免學生攝取過多零食及含 糖飲料，也多宣導喝白開水的習慣及加深學生健康飲食教育。

（二）加強與家長的聯繫：透過講座、運動會等場合，加強宣導，使家長能了解到飲食、運動及睡眠狀況會影響學童的體位狀況及身體健康，以減少家長以高熱量食物來當作獎勵品。

（三）增加對體位不良學生的管理：除了對體位不良學生的造冊管理外，再增加對其的運動時間及營養教育的宣導。