臺南市113學年度林鳳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113學年度體位不良率達33.33%，過輕9.90%，過重8.33%，肥胖15.11%。112學年度學生體位不良率為36.27%，比率高於本市平均值35.61%；過重比率為8.82，雖低於本市平均11.69%;但超重比率17.16%卻高於本市13.57%及全國12.48%，呈現明顯差距。依據健康體位狀況統計，從110年到112年肥胖比率有逐年增加趨勢，表示高肥胖比率是需要加以關切及省思的問題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 本校家長大多以農工畜牧業為主，家長面臨經濟上的壓力普遍忙於生計，因而忽視學生健康生活型態及健康習慣的養成。
2. 雙薪家庭忙碌，早晚餐大多以方便易取得外食為主，造成水果、蔬菜量攝取不足，導致營養失衡。
3. 現今社會環境速食店、冷飲店、便利超商林立，取得容易。學生養成喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水；校園內教師偶爾也會以飲料獎勵學生。
4. 放學後學生往安親送比率偏高，缺乏戶外活動及運動，導致熱量囤積。

(二)現況分析

110-112 學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	11.29%	56.99%	18.28%	13.44%
111	9.28%	62.37%	11.85%	16.50%
112	10.29%	63.73%	8.82%	17.16%

本校112學年健康體位狀況與全市及全國比較

		本校	台南市	全國
健康體位	過輕	10.29	10.35	10.3
	適中	63.73	64.39	65.79
	過重	8.82	11.69	11.43
	肥胖	17.16	13.57	12.48

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

一、製定學校衛生政策：

1. 召開學校衛生委員會，依實際需求評估，決定健康議題。
2. 成立健康促進學校計畫工作推行小組，組成跨處室團隊。結合社區相關團體，確實推動執行。
3. 將健康促進學校的活動項目納入校務計畫，擬訂具體行動方案與工作時程表，並納入學校行事曆。
4. 配合臺南市教育局推行體適能與健康飲食行政計畫（學生健康護照）。
5. 規劃並舉辦相關學習課程（衛教）。
6. 強化健康中心服務功能，落實執行健康服務。

成果照片

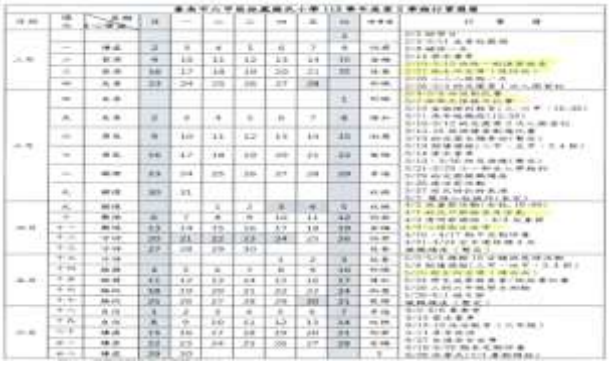
說明：召開健康促進會議

說明：召開會議規劃健康體位相關宣導及活動

說明：召開會議規劃健康體位相關宣導及活動

說明：學生健康護照

說明：健康促進納入上學期行事曆



說明：健康促進納入下學期行事曆

二、健康教學與活動：

1. 健康促進相關議題（健康體位）融入領域課程教學(美勞課)。
2. 利用彈性課程時間，實施相關議題教育(衛教)宣導。
3. 規劃每日課間樂活運動時間，利用跳繩、健康操及扯鈴活動提供學童體能活動的機會。
4. 針對體位不良的學童成立樂活班，每週一至週五上午 8：00 至 8：40 實施運動課程。安排相關課程及每月監測學員身高體重。〈實施計畫及每月監測表如附件一-1 及附件一-2〉
5. 徵求家長同意針對 4-6 年級體重超重者，加入田徑隊參與體能訓練。〈名單如附件二〉
6. 利用班親會親職活動做健康體位議題宣導，傳達給學生及家長正確的健康概念，結合家庭教育功能，共同努力。
7. 結合運動會辦理健康促進相關議題活動。

成果照片

說明：健康促進議題融入領域課程

說明：健康促進議題融入領域課程

說明：健康促進議題融入領域課程

說明：樂活班始業式

說明：學生健康護照~~健康行動紀錄	說明：扯鈴社團（扯鈴小小兵）
說明：扯鈴社團（扯鈴小小兵）	說明：樂活班體能活動
說明：樂活班體能活動	說明：樂活班體能活動

說明：樂活班體能活動	說明：全校健康操活動
說明：課間健康操活動	說明：跳繩活動
說明：跳繩活動	說明：跳繩活動

三、健康服務：

1.體位不良學童列冊管理，定期測量學生身高、體重，並追蹤輔導。
2.辦理學生體適能檢測，鼓勵學童多運動。
3.提供體位相關書籍及資訊，供全校親師生借閱。
4.透過網路問卷實施，了解學童前後測知能提升程度。.

成果照片

說明：定期檢測身高體重

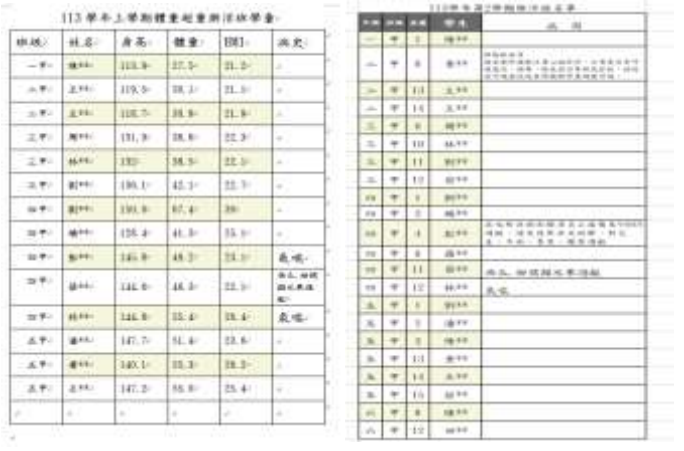
說明：定期檢測身高體重

說明：體適能檢測-1

說明：體適能檢測-2

說明：網路前後測

說明：網路前後測

說明：衛教多喝水的重要性及量	說明：提供相關書籍
	
說明：飲食衛教	說明：體位不良名單
說明：認識食物種類	說明：營養教育

四、學校物質環境

1. 設置健康資訊專區布告欄。
2. 提供全校師生運動設施與空間。
3. 課後開放校園場地提供社區使用。
4. 公告每週午餐菜色, 採用符合健康飲食觀念之餐飲。
5. 提供衛生安全的飲用水，鼓勵學童多喝水。
6. 嚴禁學童帶含糖飲料到校。利用教師週會宣導，不以含糖飲料作為獎勵。

成果照片

說明：健康齊步走

說明：佈告欄情境布置

說明：佈告欄情境布置

說明：提供全校師生運動設施與空間

說明：提供全校師生運動設施與空間

說明：提供全校師生運動設施與空間

說明：提供衛生安全的飲用水設備	說明：飲水機定期進行水質檢測
說明：鼓勵學生多喝	說明：公布菜單
說明：課後開放校園場地提供社區使用	說明：課後開放校園場地提供社區使用

五、學校社會環境：

1.發展多元課後社團及學校團隊，讓學生從群體生活中學習如何與人相處及培養自信。 2.積極參與體育處辦理的田徑賽及扯鈴比賽。 3.針對樂活班學童每學期 BMI 降低 0.5 以上者公開予以獎勵。 4.校慶運動會以健康促進口號進場。 5.以健康促進規劃兒童節闖關活動。
成果照片

說明：太鼓社團	說明：田徑社團
說明：扯鈴社團	說明：直排輪社團
說明：運動會以健康促進口號進場	說明：運動會以健康促進口號進場

說明：參與市長盃田徑比賽-1	說明：參與市長盃田徑比賽-2
說明：參與市長盃扯鈴比賽-1	說明：參與市長盃扯鈴比賽-2
說明：兒童節闖關活動	說明：兒童節闖關活動

六、社區關係：

1.邀請六甲衛生所辦理健康促進相關衛教宣導活動。
2.每年規劃辦理運動會，讓學生及家長共同參與體育活動。
3.以健行方式參加社區科普列車活動。
4.木偶劇團到校宣導健促相關議題。
5.運動會結合南台科技大學辦理健康促進闖關活動。

成果照片

說明：六甲衛生所營養教育宣導活動

說明：六甲衛生所營養教育宣導活動

說明：運動會結合家長組成大隊接力賽

說明：運動會結合家長組成大隊接力賽

說明：以健行方式參加社區科普列車活動

說明：以健行方式參加社區科普列車活動

說明：木偶劇團到校宣導健促相關議題	說明：木偶劇團到校宣導健促相關議題
說明：運動會結合南台科技大學辦理健康促進闖關活動	說明：運動會結合南台科技大學辦理健康促進闖關活動
說明：運動會結合南台科技大學辦理健康促進闖關活動	說明：運動會結合南台科技大學辦理健康促進闖關活動

肆、成效：

一、113 學年度上下學期體位狀況如上圖。

二、學生健康體位過輕比率下降 3.31%，體位適中比率上升 4.17%，體重過重比率下降 2.09%，體重超重比率上升 1.05%。

伍、分析改進：

一、113學年度體位不良比率33.33%較112學年度36.27%下降2.94%。113學年度下學期體位不良比率31.25%較113學年度上學期35.42%又下降4.17%。顯示學校所實施策略有助於學生體位的控制，但超重比率仍偏高分析原因如下：

1. 學生在校活動量足但返家後及假日體能活動明顯不足。
2. 蔬果攝取量不足。
3. 含糖飲料仍為學童飲品主流。

二、改進策略：

1. 持續推動各項運動以及各項社團活動，讓學生繼續保持運動的習慣，以降低體位不良比率。
2. 建立學生正確飲食習慣及觀念，如多吃綠燈食物，減少吃高油、高脂的紅燈食物。避免飲食造成身體的負擔。
3. 與家長合作，協助控制飲食，多喝白開水，減少含糖飲料的攝取。
4. 利用網路社群與家長衛教，如何維持學生健康體位行為的養成。並請家長善用學生在家及假日時間，協助學生規劃運動時間。
5. 與六甲衛生所合作參與社區肥胖環境因子評估，提供學童及家長優良健康餐飲店及社區優質運動場所。