

【附件1】

## 臺南市114學年度層林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114學年度上學期體位不良比率達62.16%，過輕18.92%，過重16.22%，肥胖27.03%，觀察歷年數據，發現本校因學生基數較少，學生體重稍有變化即造成統計數據上的明顯變化，也因學生基數少，若針對重點學生提出對應策略，應有一定成效，故選擇此議題作為主推原因。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 體位過輕：

- (1)部分學生因先天體質因素，縱使已透過大量的運動和補充，體態仍未能達標。
- (2)午餐攝取量偏低：進食速度慢、挑食明顯，幾乎未吃完營養午餐。
- (3)部分家長工作型態未能妥善照護：晚餐外食選擇較難營養均衡。

2. 體位過重：

- (1)正餐攝取正常但食物選擇需優化：因家長工作型態一早就需要大量的能量，本校多數學童以飯糰作為早餐的選擇，熱量與醣份均偏高。
- (2)身體活動量不足：部分學生下課以靜態活動為主，參與體育課程時的活動強度偏低。
- (3)進食速度過快：狼吞虎嚥導致飽足感的身體機制作用時已過度進食。
- (4)假日的健康落差：假日活動量明顯下降、飲食更是不健康
- (5)部分家長的補償心態，會單方面滿足孩童需求而未能顧及健康。

3. 肥胖學生：

- (1)長期熱量攝取高於活動消耗：飲食選擇偏向需優化，運動量不足，即便在下課時間也偏向靜態活動。
- (2)放學後久坐時間長：部分學生放學後至安親班繼續補習，整體的活動時間較為缺乏。
- (3)體育與動態活動參與意願低：體育課易感到吃力或缺乏自信，形成逃避，經常使用各種藉口要求休息。
- (4)家庭生活型態影響：外食比例高，外食的選擇高油、高鹽。

## (二)現況分析

### 110-114 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	7.69%	55.77%	15.38%	21.15%
111	5.56%	50%	22.22%	22.22%
112	9.09%	47.73%	15.91%	27.27%
113上	9.30%	48.84%	20.93%	20.93%
113下	6.98%	48.84%	13.95%	30.23%
114上	18.92%	37.84%	16.22%	27.03%
114下	16.22%	40.54%	13.51%	29.73%

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

- 一、規劃體位不佳學童的體能活動：推動每日課間活動、多元體育社團等多項體能活動，持續關心學生體位健康狀況。
- 二、營養午餐由營養師設計均衡飲食，少糖、少油、少鹽，每周四為蔬食日，強調低碳飲食觀念。
- 三、榮譽存摺累積點數，參加期末獎品競標活動
- 四、參與三對三與五對五籃球競賽，帶動校內運動風氣。
- 五、每學期測量學生身高、體重，計算 BMI 情形，分析各班體位狀況，請級任老師協助引導學生導正不良飲食觀念。
- 六、班親會安排健康講座，宣導正確飲食觀念、強化天天五蔬果觀念。

※檢附佐證照片

一、健康學校政策



說明：校內數位平台傳達健康訊息

臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫

SH150 學生簽到表

壹、依據：本校健康體適能與飲食教育行動計畫。  
 貳、目標：配合計畫內容，確實執行SH150。  
 參、主辦單位：教導處。  
 肆、實施對象：全校學生  
 伍、實施時間：即日起至六月三十日  
 陸、實施辦法：  
 一、實施方式：每週一至週五早修及第二節下課。  
 二、檢核與獎勵  
 檢核：  
 1. 由帶隊老師進行檢核並在簽到表上註記完成之學生。  
 2. 學生之運動內容標準由帶隊老師訂定之。  
 (二) 獎勵：  
 1. 當天有進行簽到，加榮譽存摺一點。  
 2. 完成當天運動標準，加榮譽存摺一點。  
 柒、預期成效：  
 養成學生運動的習慣，健全健康飲食的概念，往健康的生活邁進。  
 捌、經費：本計畫經費。  
 玖、本計畫陳 鈞長核可後施行，修正時亦同。

說明：SH150 計畫與獎勵辦法



說明：多元體育社團建立學生運動習慣



說明：學校結合社區舉辦社區路跑活動，校長與學生共同參與



說明：班級導師協助實施餐前五分鐘



說明：教導主任與各班導師針對學生健康促進議題進行討論

## 二、建構學校健康之物質環境



說明：辦理食農教育，建立低碳飲食



說明：建構足夠的飲水機供學生使用



說明：辦理食農教育，從產地到餐桌



說明：辦理食農教育，指導學生烹調番茄肉醬



說明：校內公共區域布置結合健康促進相關議題



說明：活用校內布置結合健促教學

### 三、建構學校友善之社會環境



說明：健康護照優良獲頒獎狀



說明：組長與健促重點學生共同跳繩



說明：辦理點數拍賣活動



說明：校內保全大哥運用自身經驗傳授育苗技巧



說明：校護分享自身經驗指導學生皇帝豆處理技巧



說明：結合健康課本內容指導學生使用牙線

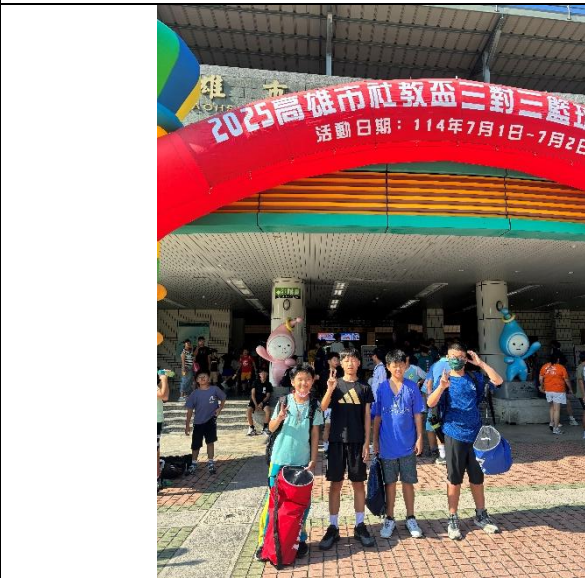
#### 四、健康教育與活動



說明：率隊參加三對三籃球比賽



說明：率隊參加五對五籃球競賽



說明：率隊參加三對三籃球比賽



說明：結合區內衛生所辦理健促闖關活動



說明：校內舉辦運動會鼓勵學生養成運動習慣

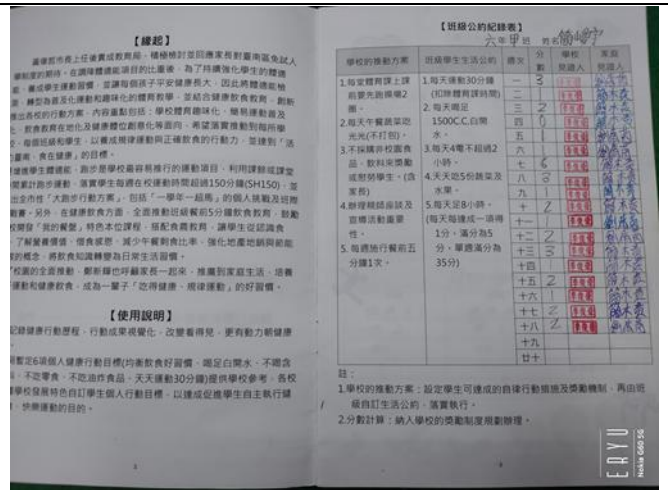


說明：家長與學生共同參與健促闖關

## 五、提供完善健康服務



說明：護理師入班宣導



說明：健康護照-班級導師長期督導



說明：學生晨會宣導健康促進相關議題



說明：教師健康促進增能研習

## 六、與社區互動成長



說明：運用社區空間辦理路跑活動



說明：學生到社區餐廳參加自製手工麵活動

#### 肆、成效：

一、本校學生體位經過一學期的努力，見 114 上下學期數據。過輕比率下降 2.7%，體位適中率上升 2.7%；過重比率下降 2.71%；肥胖比率上升 2.7%。

#### 伍、分析改進：

一、體位不良比率略升，正常體位比率由 48.84% 降至 37.84%，分析原因乃因：

- (1) 本校學生基數較少，人數的些微變化都會大幅影響比率。
- (2) 本校歷年體位適中率多呈現下學期優於上學期的狀況(見上方表格)，可以知道學生在校時間受良好的宣導以及照顧之下，較能維持身體健康，然而一但放長假後，家庭的飲食習慣與選擇往往會對學生產生較負面的影響。
- (3) 教師受迫於學生學力表現的壓力與諸多指標，必須花更多的時間協助學生課業完成與訂正。

#### 二、改進策略：

- (一) 強化校內宣導，協助控制飲食。
- (二) 深化同儕力量，讓學生共同追求健康的身体。
- (三) 運用社區空間舉辦路跑活動，增加學生運動頻率與強度。
- (三) 行政投入，除貫徹 sh150 政策外，鼓勵教師共同參與活動。
- (四) 透過聯絡簿張貼健康知識及班親會健康體位宣導，請家長協助學童在家飲食注意。
- (五) 持續開辦多元體育社團，鼓勵學生建立良好運動習慣。