

【附件1】

臺南市114學年度菁寮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：本校學生體位不良比率達37%，過輕6%，過重9%，肥胖23%

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1.家長配合度需再提高：本校位處於臺南市最北邊的後壁區，是一所校地十分廣闊且歷史悠久的學校，目前小學部學生數為40人，職員工共計14人。本校所在的後壁區屬於農村經濟的生活型態，雖然近年觀光產業略有起色，但學區家長多數仍為務農或勞工階層，對學童生活習慣的培養並不特別積極。雖然學校推出各項活動時，家長普遍抱持正面評價及支持的態度，但是若有需在家請家長協助完成的工作，則部份家庭不易看出成效，因此，在推動健促的教學或活動上，首先需與家長取得共識，使其成為本校健促的後盾。

2.家長健康觀念尚待加強：本校實施晨間及課間運動已歷經一段很長的時日，學童運動規律且正常，加上午餐為師生一起用餐，教師能關注到班級每個孩童吃飯習慣，對於體位不良者能給予適時指導。但是，健康體位不良率仍居高不下，經與家長及學生訪談、調查評估後發現可能的原因為家長疏於照顧，飲食營養攝取不均衡及食物選擇不當。由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷不成熟，加上父母或祖父母放縱其隨意飲食，學生無法拒絕食物的誘惑造成攝取過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重。因此，如何培養兒童正確飲食習慣，配合生活化的教育宣導，建構一個「勤動樂活 健康正向」的優質校園，是本校所要追求的目標。

(二)現況分析

110-113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	5%	60%	9%	26%
111	5%	62%	8%	26%
112	9%	61%	11%	18%
113	5%	63%	10%	23%

參、實施過程：

一、學校政策與活動

- (一)學校作息：每週一兒童朝會實施全校健康操及慢跑活動，每週五則利用晨光時間及第一節課進行全校學生創意宋江陣—金獅陣練習，以維持健康的身心狀態。
- (二)宣導與研習：於週三下午規畫進行教職員健康促進增能研習，以提高相關知能，並利用週一兒童朝會時間，進行全校師生健康體位宣導活動，建立學生健康意識與概念。
- (三)體育性社團：於校內辦理舞蹈、桌球、寒暑假體適能營隊等多元運動性社團，以提供學生肢體活動機會，培養運動的興趣。
- (四)校慶運動會：舉辦校慶運動會、社區趣味競賽、運動項目個人及團體賽，以增強學生運動動機。
- (五)趣味體育競賽：配合節慶系列活動，舉辦全校跳繩比賽、趣味籃球投擲競賽等體能活動，以提高學生運動的意願。
- (六)兒童節闖關：舉辦健康體位知識挑戰及呼拉圈趣味闖關活動，同時提升學生的健康知識與體能。

二、健康環境的設置

- (一)校園海報張貼：於學校公佈欄、健康中心及走廊張貼均衡飲食與提醒多運動促進健康的海報與標語。
- (二)健康家庭環境促進：聯絡簿張貼分發健康飲食宣導單，讓家長能了解健康飲食與體位之重要性，以利建置健康的家庭環境。
- (三)導師陪同指導用餐：導師陪同學生於班級教室一起用餐，使用健康飲食餐墊用餐，以培養學童均衡飲食的習慣。
- (四)健康飲食與體位教學：導師以營養好食的相關海報，向學生宣導健康飲食的概念。
- (五)設置飲水機：於方便取用的地點設置飲水機，供給乾淨且足量的白開水，並鼓勵孩子多喝白開水，減少含糖飲料攝取。
- (六)以運動用品做獎勵：以運動小用具代替含糖食物獎勵學生，並鼓勵學生多活動以促進健康體位。

三、健康氛圍的營造

- (一)全校一起跳健康操：每週一兒童集會時，全校一起跳健康操，營造校園運動氛圍。
- (二)課間班級活動：每日的第二節大下課「課間活動」時間，由導師指導班級學生進行跑步、跳繩或打籃球等運動，以養成運動的良

好習慣。

(三)班級健康守則：制訂各班級健康生活守則並張貼於教室，適時提醒學童養成健康的生活習慣。

(四)健康護照自我管理：學校制定專屬的「健康護照」，導師指導學生定時運動並做記錄，培養自我管理的能力。

(五)健康體位優異表揚：針對「健康護照」表現優異的學生進行公開獎勵，以發揮示範作用。

(六)提供健康體位資訊：於校網建立學校健康促進資訊站，以傳播健康飲食與健康體位的相關資訊，並增進學校成員及家長的共同關心及參與。

四、健康體位教學活動

(一)規劃班級運動：由導師與全班學生討論制定班級運動計畫，固定利用第二節課間活動20分鐘時間，教室清空鼓勵學生離開座位至戶外，進行跑步、跳繩或打籃球等運動，並記錄於學校自製的「健康護照」中，以利自我管理與督促。

(二)導師帶領全班運動：每日20分鐘大下課時間，鼓勵學生進行跳繩、操場跑走或籃球運動，以增進運動量。

(三)健康體位教學：利用健康課教學時間，指導學生健康均衡的飲食，及良好的運動習慣。

(四)導師指導參加SH150：由導師指導全班學生一起參與SH150活動，鼓勵學童課餘時間至戶外多活動。

(五)護理師健康宣導：護理師入班宣導健康飲食觀念，提高學生對健康體位的認知。

(六)規劃戶外教育：規劃班級戶外教育活動，且全班一起參加全校戶外教育活動，從學習中逐步促進學生健康的生活習慣。

五、健康的社區活動

(一)親師座談會宣導：於親師座談會中，宣導「健康體位計畫」之內涵，以進行家長健促觀念宣導。

(二)校慶健促議題宣導：學生於校慶活動中，將健康體位議題的觀念融入舞蹈表演。

(三)社區參與健促活動：邀請社區人士參與學校舉辦的健促闖關活動，親師生共同由有趣的活動中，體驗運動與健康的美好。

(四)社區專家入校分享：學校邀請社區健康促進相關人士分享經驗，並結合衛生單位與地方團體辦理健康促進宣導活動。

(五)親師生運動會：於每年校慶時辦理親師生趣味競賽，邀請家長及社區人士共同參與。

(六)學習成果分享會:於學校辦理學習成果分享會時,將健康促進觀念融入展覽作品中,讓家長與社區人士一起精進健促觀念。

六、多元的健康服務

(一)進行健促網路問卷:配合臺南市健促網路問卷調查,進行三~六年級健康體位前後測,了解學童對於健康體位的認知情形及作為改善策略依據。

(二)健康促進增能活動:辦理學校教職員工參與衛生相關的在職訓練或衛生保健業務之研習活動。

(三)學生健康檢查:定期實施學生健康檢查及體格缺點矯治、進行追蹤輔導。

(四)學生健康管理:各項體格缺點學生列冊管理,進行相關衛生教育,告知家長,轉介至醫療院所,進行矯治追蹤,並研擬改善策略。

(五)學生疾病關懷:建立特殊疾病學生個人資料及關懷記錄,以掌握學生的健康服務需求。

(六)優質的營養午餐:提供均衡營養的午餐,少油、少鹽等健康飲食,午餐時間由護理師或教師監督學生盛飯菜情形,適時調整孩童進食量及營養均衡。

肆、分析改進:

一、原因分析:

本校體位不良比率雖在努力下有正常體位上升之趨勢,但體位不良比率仍高達37%(尤以肥胖佔23%最為顯著),且113學年度肥胖率出現略升回彈現象。探究其背景與成因乃因:

1.家庭結構與隔代教養之影響:本校屬於偏遠地區的小型學校,學區內家長多從事農、工業,部分因工作地點遠在台南市區或嘉義而平日無法在家,導致學生主要由祖父母照顧。長輩可能習慣提供高熱量零食、點心、含糖飲料作為獎勵。

2.外食及高醣飲食習慣根深蒂固:學生外食頻率高,早餐與點心常習慣選擇麵包、蛋餅等高油、高鹹、高糖之高醣飲食,且蔬菜攝取量嚴重不足,導致熱量攝取過剩卻營養不均。

3.假期行為流失:寒暑假期間雖提供大量假期活動,但缺乏學校常態性、強制性的課間慢跑與跳繩約束,學生在家中靜態時間大幅增加

(如觀看螢幕、使用平板)，致使假期過後肥胖比率再度回升。

二、改進策略：

(一) 與家長深度合作，於群組提供衛教訊息。並於週三研習營養師或相關講師，切實宣導減糖減鹽與減少零食獎勵之觀念。

(二) 結合學校健體領域課程，辦理全校性體育競賽或班際跳繩聯賽，將體能活動與同儕正向關係緊密結合。

(三) 建立假期健康不打烊之自主追蹤機制：設計寒暑假健康體位檢核表，將「每日喝足白開水、動態運動30分鐘、天天五蔬果、減少螢幕時間」列入假期作業，並要求家長協同簽名。

★佐證照片

一、學校政策與活動



(一)學校作息－健康操



(一)學校作息－晨間慢跑



(二)宣導與研習－集會宣導



(二)宣導與研習－教師研習



(三)體育性社團－舞蹈



(三)體育性社團－桌球



(四)校慶運動會－跑步比賽



(四)校慶運動會－趣味競賽



(五)趣味體育競賽－跳繩比賽



(五)趣味體育競賽－籃球投擲競賽



(六)兒童節闖關－健康知識挑戰



(六)兒童節闖關－呼拉圈趣味闖關

二、健康環境的設置



(一)校園海報張貼
—提醒學生多從事戶外運動



(一) 校園海報張貼
—於公佈欄張貼健康飲食海報



(二)健康家庭環境促進
—教師指導學生貼健康宣傳單



(二) 健康家庭環境促進
—用聯絡簿向家長宣導健康飲食



(三)導師陪同指導用餐—
學生在教室由導師指導用餐



(三)導師陪同指導用餐—
學生在教室由導師指導用餐



(四)健康飲食與體位教學
—教師於教室張貼海報及指導



(四)健康飲食與體位教學
—學生觀看教室內的健康飲食海報



(五)設置飲水機
—學生使用飲水機裝白開水



(五)設置飲水機
—學生多喝白開水



(六)以運動用品做獎勵
—以毬子獎勵學生的優良表現



(六)以運動用品做獎勵
—以飛盤獎勵學生的優良表現