

## 臺南市114學年度東山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41%，過輕10%，過重13，肥胖18%。體位過重、體位肥胖皆高於市平均。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 學區家長大部分屬於農業與勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。
2. 近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、隔代教養及新住民家庭學童比例逐漸增加，學童之生活、學習與成長頗值得關切。
3. 學童多飲用含糖飲料，不愛喝白開水，加上家庭因素，日常吃時也都多以高油、高糖等較有負擔的食物，以及食用過後缺少正確的潔牙觀念。

(二)現況分析

【表1.111-113學年度體位過輕比率】

學年度/年級	111學年度		112學年度		113學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	4.0	6.25	5	2.5	1.96	0
二年級(%)	26.32	13.95	10	4.17	4.88	4.88
三年級(%)	11.9	12.77	22.5	11.63	12.5	6.25
四年級(%)	14.29	4.65	13.64	8.51	16.28	11.63
五年級(%)	9.09	7.27	11.63	9.3	10.87	6.52
六年級(%)	5.88	2.94	7.27	5.45	16.28	18.6
全校平均值(%)	11.49	8.15	11.4	6.88	10.29	7.72
臺南市國小市平均(%)	9.68		10.35		10.10	
全國國小平均值(%)	9.17		10.30		9.96	
臺南市國中市平均(%)	7.84		8.03		8.13	
全國國中平均值(%)	8.00		8.28		8.21	

【表2. 111-113學年度體位適中比率】

學年度/年級	111學年度		112學年度		113學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	68	68.75	70	72.5	62.75	60.78
二年級(%)	55.26	62.79	58	66.67	73.17	68.29
三年級(%)	59.52	63.85	52.5	58.14	56.25	64.58
四年級(%)	47.62	55.81	56.82	59.57	48.84	51.16
五年級(%)	49.09	50.91	53.49	55.81	56.52	63.04
六年級(%)	52.94	61.79	54.55	58.18	46.51	44.19
全校平均值(%)	55.56	60.37	57.35	61.59	57.35	58.82
臺南市國小市平均(%)	62.69		64.39		64.95	
全國國小平均值(%)	64.38		65.79		66.37	
臺南市國中市平均(%)	60.71		62.01		62.30	
全國國中平均(%)	61.80		63.12		63.42	

【表3. 111-113學年度體位過重比率】

學年度/年級	111學年度		112學年度		113學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	8	8.33	2.5	7.5	17.65	21.57
二年級(%)	5.26	6.98	12	12.5	7.32	9.79
三年級(%)	16.67	8.51	12.5	16.28	8.33	10.42
四年級(%)	9.52	9.3	11.36	17.02	20.93	23.26
五年級(%)	10.91	10.91	6.98	4.65	19.57	17.39
六年級(%)	14.71	8.82	9.09	9.09	9.3	13.95
全校平均值(%)	10.73	8.89	9.19	11.23	13.97	16.18
臺南市國小市平均(%)	12.60		11.69		11.70	
全國國小平均值(%)	12.39		11.43		11.40	
臺南市國中市平均(%)	12.31		12.07		11.92	
全國國中平均(%)	12.35		11.90		11.96	

【表4. 111-113學年度體位肥胖比率】

學年度/年級	111學年度		112學年度		113學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	20	16.67	22.5	17.5	17.65	17.65
二年級(%)	13.16	16.28	20	16.67	14.63	17.07
三年級(%)	11.9	14.89	12.5	13.95	22.92	18.75
四年級(%)	28.57	30.23	18.18	14.89	13.95	13.95
五年級(%)	30.91	30.91	27.91	30.23	13.04	13.04
六年級(%)	26.47	26.47	29.09	27.27	27.91	23.26
全校平均值(%)	22.22	22.59	22.06	20.29	18.38	17.28
臺南市國小市平均(%)	15.03		13.57		13.25	
全國國小平均值(%)	14.06		12.48		12.27	
臺南市國中市平均(%)	19.13		17.90		17.66	
全國國中平均值(%)	17.85		16.70		16.41	

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
<p>1.訂定學校衛生政策</p>  	1. 整合人力，成立並召開健康促進學校衛生工作委員會，審核及監督學校衛生政策。	學務處	教務處 總務處 體衛組	114/8
	2. 透過委員會進行需求評估，並能依照評估結果，制定各項衛生健康教育實施計劃。	學務處	教務處 教學組 體衛組	114/8
	3. 制定實施計劃於校務會議提案通過並納入學校行事曆。	學務處	教務處 體衛組	114/8
	4. 加強校園美化綠化及生態教學環境。	總務處	總務處	經常性

<p>2.健康教學與活動</p>  	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。</li> <li>2. 級任教師加強學生日常生活中健康行為指導與心理輔導。</li> <li>3. 校慶與運動會推動健促主題活動。</li> <li>4. 體適能檢測活動。</li> <li>5. 運動性課後社團。</li> </ol>	<p>學務處 學務處 學務處 學務處</p>	<p>體衛組 各班級任 各班級任 各班級任</p>	<p>114/9 115/3 經常性 114/12 114/12 經常性</p>
<p>3.健康服務</p>  	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合社區資源辦理相關活動。</li> <li>2. 辦理一、四年級健康檢查。</li> </ol>	<p>學務處 學務處</p>	<p>體衛組 健康中心</p>	<p>114/9 114/12</p>
<p>4.學校物質環境</p>  	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能提供足夠飲水環境設施及安全品質。</li> <li>2. 學校廚工提供均衡飲食。</li> <li>3. 提供紫外線消毒燈供各班課後消毒。</li> </ol>	<p>總務處 總務處 總務處</p>	<p>學務處 學務處 各班級任</p>	<p>經常性 經常性 經常性</p>

<p>5.學校社會環境</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.透過臉書建立互動性溝通平台。</li> <li>2.張貼校園海報，營造有效健康的學習環境。</li> </ol>	<p>學務處 學務處</p>	<p>總務處 總務處</p>	<p>經常性 經常性</p>
<p>6.社區關係</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.結合社區衛生所提供健促相關資訊。</li> <li>2.結合社區藥師和護理師進行宣導活動。</li> </ol>	<p>學務處 學務處</p>	<p>教務處 教務處</p>	<p>114/11 115/5</p>

本校健康促進學校計劃擬於培養、訓練學生「生活技巧」為導向，發展學生自我覺察與實踐之能力，充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。

#### 肆、成效：

- 一、學生體位過輕比率下降4%，體位適中率上升1%，其中雖然體位過重、超重的比率為下降，但上升幅度在2%以內。
- 二、學校營養午餐，營養均衡，廚餘量逐月下降。
- 三、學生在導師的帶領下，在晨光時間、課餘時光、課後社團主動參與各項不同的運動種類。

## 伍、分析改進：

一、體位過重維持在13%，沒有變化；體位超重由18%上升到20%。

### 二、改進策略：

(一)學校方與家長方合作，協助控制學童飲食的均衡，將白開水取代有糖飲料，以及培養規律運動的良好習慣從班級帶至家中，由小部分影響全體，從個人影響全家人的健康。

(二)加強落實 SH150運動紀錄的榮譽集章辦法，吸引更多學童進行運動的動力，潛移默化的深根成內化的好習慣。

(三)辦理多元的體育活動，並設計出親子間的合作運動競賽之項目，提供日後親子在假日期間，有不同的休閒項目可以參照。