

【附件1】

臺南市114學年度石門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：114學年度第1學期本校學生體位過輕為9.8%，適中為63.85%，過重為10.47%，肥胖為15.88%，參酌相關數據，仍有改善空間，盤點所有校內外資源並經過討論後，決定將健康體位訂為本校114學年度之主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

本校位於台南市安平區，安平老街附近，周邊商家林立，含糖飲料及零食非常容易取得。常見到學生在下課時間吃零食，也常見到學生在放學後即到旁邊的商店購買含糖飲料及零食，這些行為對於學生的健康相當不利。

(二)現況分析

111-113學年度狀況統計

項目	111學年度 第一學期	112學年度 第一學期	113學年度 第一學期
學生體位適中比率	65.45%	65.13%	62.77%
學生體位過輕比率	8.76%	8.97%	12.31%
學生體位過重比率	13.38%	13.33%	10.46%
學生體位超重(肥胖)比率	12.41%	12.56%	14.46%

參、實施過程：

實施綱要	實工作內容	實施日期
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	114.08
	2. 制定提升健康體能實施計畫及策略。	114.09
	3. 營養師設計營養健康美味午餐食譜，制定每週一日蔬食日。	經常性
健康服務	1. 學生體位測量前後，並作統計分析。	每學期
	2. 張貼健康體位、正確飲食相關宣傳海報。	經常性
	3. 體位異常學童進行飲食指導，並通知家長。	114.11
	4. 定期檢驗午餐食材及午餐供應中心設備衛生。	經常性
健康教學及活動	1. 塑造友善校園文化，建立健康快樂的校園環境。	經常性
	2. 辦理體育活動競賽。	114.11
	3. 落實特殊疾病學童調查，對有運動限制學生給予協助與輔導。	114.09
	4. 4-6年級學生全面實施體適能檢測，並對表現優異班級導師給予獎勵。	學期末
	5. 開設多元運動課程及社團，如羽球社、直排輪、田徑隊、桌球、扯鈴等。	經常性
學校物質環境	1. 健康體位議題融入課程教學。	經常性
	2. 體育課教學正常化。	經常性
	3. 營養師進行營養教育活動。	114.11
	4. 舉辦各項班際及全校性體育競賽	學期中
	5. 鼓勵多喝開水代替飲料活動。	經常性
學校物質環境	1. 飲水機、水塔定期檢測和清洗。	每三個月
	2. 班級張貼午餐菜單及各種營養資訊	經常性
	3. 運動設施定期維護，體育器材完備。	每個月
社區關係	1. 舉辦親師家長座談會宣導健康體位85210的宗旨及重要性。	114.09
	2. 放學期間開放學校運動場地，提供社區民眾運動環境。	經常性
	3. 體位不良學生給予家長通知單，提醒家長注意學童體位狀態。	114.09
	4. 辦理學校暨社區運動會。	114.12

相關佐證照片：



透過朝會宣導健康促進學校

舉辦班際樂樂足球賽



學生課間運動

學校公佈欄公告相關訊息



對家長進行健康體位宣導

餐前5分鐘執行情形

肆、成效：

- 一、114學年度第2學期學生體位過輕比率6.08%，體位適中率66.22%，體位過重率12.16%，體位超重率15.54%。
- 二、相較第1學期，學生體位過輕比率下降3.72%，體位適中率上升2.37%，體位過重率上升1.69%及超重率下降0.34%。

伍、分析改進：

- 一、體位不良比率整體下降，體位適中率上升2.37%，分析原因為學校推行健康促進學校，鼓勵下課教室淨空，也推行SH150。學生集會時宣導健康促進學校相關議題，並在新生始業式時也針對家長進行健康促進學校的衛教宣導。針對午餐的部分，營養師設計營養又健康的菜單，並對班級進行營養教育，各班導師也配合推動餐前5分鐘，加強學生的概念。
- 二、改進策略：
 - (一)針對體位正常的學生，鼓勵維持良好飲食及運動習慣。
 - (二)針對體位不良的學生，與家長溝通，協助控制飲食，減少含糖飲料攝取也少吃零食。