

臺南市114學年度和順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36.1%，過輕11.15%，過重13.43%，超重11.52%。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因

長期觀察本校學生，受到都市生活環境與科技發達的影響，發現飲食不是只吃肉不吃菜，不然就是嚴重挑食；因為都市活動空間的受限，對於運動更是懶得活動，或活動就氣喘如牛；而注意不集中的孩子，常常因為熬夜看電視或上網玩遊戲所造成的，或是每天早餐沒有吃，造成精神不濟；而飲水方面，過度喜好市售飲料或果汁，每天家長為孩子準備的都是杯裝飲料，獎勵孩子的也是飲料或果汁，對於白開水沒味道，難喝為由，以致喝水量不足；生活空間的限受，造成孩子回家的休閒就是電視、玩電動、打電腦的孩子，近視比率嚴重偏高，學習的專注力和在校成績總是不太理想。

(二)現況分析

表一 臺南市安南區和順國小111-113學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	超重
111	9.52%	61.02%	12.39%	17.07%
112	9.92%	63.36%	12.33%	14.39%
113	10.17%	63.63%	11.72%	14.48%

參、實施過程：

實施大綱	實施內容	主辦 單位	協辦 單位	實施 時程
訂定學校 衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學期初召開學校衛生委員會及健康促進委員會。 2. 強化組織功能、整合人力資源。 3. 和安南醫院社區護理師召開健康飲食研討會擬定配合相關事項。 4. 鼓勵多喝白開水禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。 	學務處	教務處 班導師	經常性
健康教學 與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用朝會結束後時間實施學生慢跑或健走運動。 2. 營養師或護理師實施營養教育宣導。 3. 藉由健康與體育領域課程融入培養正確飲食觀念教學，加強學生對健康飲食認知及落實體育活動並推動健康體位五大核心能力。 5. 每學年度舉辦二次運動會：上學期校慶週舉辦社區運動會，下學期舉辦水上運動會。 6. 舉辦班際運動比賽，如：運球比賽、跳繩、健身操、飛盤、樂樂棒球、躲避球等。 	學務處	教務處	經常性
學校物 質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 打造溫馨友善校園環境，強化健康體位優質場域。 2. 加強午餐供應及廚房衛生監督與管理。 	學務處	總務處	經常性

	<p>3. 落實體適能檢測。</p> <p>4. 提供充足飲水設備方便飲用且定期檢測水質及定期清洗水塔、水池。</p> <p>5. 營養午餐－健康飲食食譜設計供應，午餐附湯儘量不提供含糖飲料，並且於月初公告午餐菜色、熱量及營養分析給各班。</p> <p>6. 班級制定健康生活公約，利用蓋優點章方式並集滿三張榮譽狀，可和自己喜歡的師長合照留念。</p>			
健康服務	<p>1. 每學期執行身高、體重測量體位並統計分析，超重或過輕學生發出給家長一封信-飲食注意事項通知單。</p> <p>2. 超重體位學生，建立體重控制學生基本資料，進行健康飲食教學及體能活動並每月定期測量體位及追蹤。</p> <p>3. 針對疑病理性體位異常個案輔導協助轉介至專業醫療院所。</p> <p>4. 每年辦理營養講座，並落實每週一日蔬食無肉日健康飲食。</p> <p>5. 引導登陸肥胖防治網並完成學習心得。</p>	學務處	班導師	
學校社會環境	<p>1. 辦理教職員工健康促進相關活動。</p> <p>2. 開辦親師生健康促進相關活動。</p> <p>3. 辦理家長會健康促進相關活動。</p> <p>4. 開辦動態多元課後社團及學校團隊。</p>	學務處	輔導室	經常性
學校社	<p>1. 參加安南醫院健康社區健康飲食推動輔導計畫。</p> <p>2. 結合安南醫院辦理學生健</p>	學務處	教務處	經常性

區關係	<p>康體位宣導講座，且邀請家長參與營養親職講座。</p> <p>3. 與大學院校合作，辦理相關議題宣導及趣味性闖關活動。</p> <p>4. 舉辦學校暨社區運動會，每學年段班際球類比賽及社區民眾運動比賽、安排社團表演。</p> <p>5. 社區健康飲食商店設立，少油少糖熱量控制，共同守護學童健康餐飲好習慣。</p>		總務處	
-----	---	--	-----	--

二、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，各成員之職稱及工作項目見下表：

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
計畫主持人	陳良圖	校長	研擬並主持計畫執行
協同人員	陳宥蓁	家長會長	協助各項活動之推展及整合社區人力環境佈置
協同主持人	陳孟訓	教務主任	研究課程策劃，督導計畫執行，行政協調及教學。
協同主持人	何友仁	學務主任	研究宣導等策劃，督導計畫執行，協助行政協調。
協同主持人	許訓瑞	總務主任	研究整體環境規劃及硬體維護，協助行政協調。
協同主持人	汪純煌	輔導主任	研究策劃，協助行政及志工招募協調

四、實施過程紀錄

(一) 訂定學校衛生政策

	
<p>校務會議通過健康促進計畫</p>	<p>將各項活動排入學校行事曆</p>
	
<p>校長召開健康促進小組會議</p>	<p>班親會向家長說明健康促進計畫</p>

(二) 健康教學與活動



護理師教導健康飲食熱量計算



營養師向減重班學童宣導正確飲食



健體領域教師說明健康飲食學習單



學生每週填寫健康飲食紀錄單



學生設計繪製「我的創意餐盤」



董氏基金會-營養師入班宣導

健康飲食



五年級班際樂球比賽

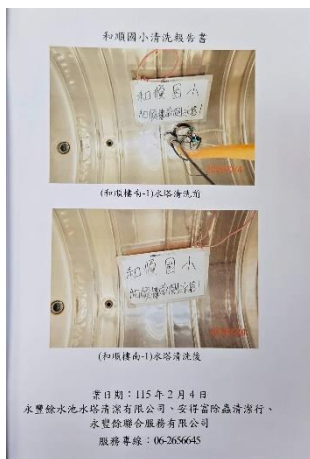
一、三年級健康操比賽



四年級班際飛盤比賽

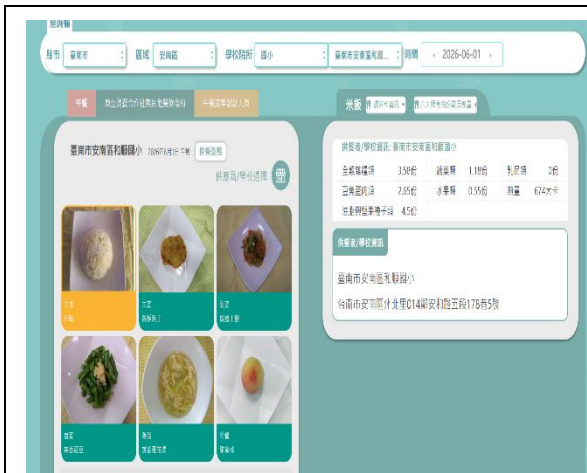
學校暨社區運動會

(三) 學校物質環境



水塔清洗定期紀錄

飲用水定期檢驗紀錄



於教育部校園食材登錄平台登錄每日營養午餐食譜熱量



確實把關午餐廚房供應與衛生品質



班級健康生活公約



榮譽制度集點蓋滿優點章與師長合照

(四) 健康服務

身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 [REDACTED]

身高: 134.8公分 體重: 48.5公斤

診斷結果為：**體重超重**

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康，為了易懂易記，以85210做宣導，請您一同協助孩子：

1. 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、)：

- 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
- 天天吃5個自己拳頭大小的蔬果(3份蔬菜2份水果)
- 用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。
- 定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。
- 避免吃零食宵夜。

2. 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於：

- 在餐桌前專心用餐。
- 細嚼慢嚥。

3. 一星期累積60分鐘以上的運動。

針對體重不良發給學生家長的一封信



成立健康體位班之行前會議

[健康行動紀錄]
(每週七日有四天以上達成目標，
請在空格內打勾✓)

目標	目標一 均衡飲食 每餐蔬果 (500g以上)	目標二 適量飲水 (1500c.c.以上)	目標三 不菸 不酒	目標四 不宅 不宅 料理食品 30分鐘	目標五 天天運動 30分鐘
第一週	✓	✓	✓	✓	✓
第二週	✓	✓	✓	✓	✓
第三週	✓	✓	✓	✓	✓
第四週	✓	✓	✓	✓	✓
第五週	✓	✓	✓	✓	✓
第六週	✓	✓	✓	✓	✓
第七週	✓	✓	✓	✓	✓
第八週	✓	✓	✓	✓	✓
第九週	✓	✓	✓	✓	✓
第十週	✓	✓	✓	✓	✓

目標一 均衡飲食 每餐蔬果 好習慣	目標二 適量飲水 (500c.c.)	目標三 不菸 不酒	目標四 不宅 不宅 料理食品 30分鐘	目標五 天天運動 30分鐘
第一週	✓	✓	✓	✓
第二週	✓	✓	✓	✓
第三週	✓	✓	✓	✓
第四週	✓	✓	✓	✓
第五週	✓	✓	✓	✓
第六週	✓	✓	✓	✓
第七週	✓	✓	✓	✓
第八週	✓	✓	✓	✓
第九週	✓	✓	✓	✓
第十週	✓	✓	✓	✓



學生每週填寫健康行為紀錄表

體位不良學生參與健康體位班

(七)個案管理-成效分析

全體體位不良學生健康體位紀錄表

序號	年級	性別	體重				身高				BMI								
			前	中	後	差距	前	中	後	差距	前	中	後	差距					
1	五	男	44.7	46	1.3	47.2	2.5	136.6	137.3	0.7	137.5	0.9	82	83	1	23.89	24.40	0.45	24.97
2	五	女	51	51.6	0.6	52	1	145.7	146.1	0.4	147	1.3	85	78	-7	24.02	24.17	0.15	24.06
3	五	女	50.1	49.7	-0.4	50.4	0.3	152	152.5	0.5	153.6	1.6	84	80	-4	23.75	23.27	-0.49	27.92
4	五	女	48	47.9	-0.1	47.7	-0.3	136.6	136.6	0	138.3	1.7	82	79	-3	23.72	23.07	-0.65	24.94
5	五	男	48.3	47.9	-0.4	48.2	-0.3	134.8	135.4	0.6	136.7	1.9	88	86	-2	26.69	26.13	-0.56	25.79
6	五	女	44.2	42.9	-1.3	43.3	-0.9	137.6	138.5	0.9	139.1	1.5	79	78	-1	23.34	22.36	-0.98	22.28
7	五	男	50.3	51.5	1.2	50.7	-0.6	136.8	138.3	1.5	141	4.2	81	81	0	26.94	26.87	0.08	25.38
8	五	男	51.4	52.4	1	52.3	0.9	140.4	141.8	1.4	142.9	2.5	82	79.5	-2.5	26.88	26.16	0.08	25.41
9	五	男	46.8	47.2	0.4	46.5	-0.3	140.4	142.3	1.9	143	2.6	79	77	-2	23.74	23.24	-0.50	22.74
10	五	男	49.1	49.7	0.6	49.5	0.4	132	133.2	1.2	133.2	1.2	77	75	-2	23.91	22.38	-1.53	22.26
11	五	女	54.6	54	-0.6	54.6	0	141.4	143.4	2	144.1	2.7	88	87	-1	27.31	26.26	-1.05	26.29
12	五	男	52	52.2	0.2	54.3	2.3	135.3	135.8	0.5	136.7	1.4	87	87	0	28.41	28.39	-0.02	29.06
13	五	男	48	48.4	0.4	48.9	0.9	141.2	142.1	0.9	143.6	2.4	86	86	0	24.08	23.97	-0.11	23.71
14	五	男	58.8	58.4	-0.4	58.8	0	142.5	143.8	1.3	145	2.5	93	92	-1	28.96	28.32	-0.64	27.97
15	四	男	51.8	52.8	1	53.4	1.6	149.6	151.8	2.2	152.1	2.5	77.5	78	0.5	23.13	22.81	-0.23	23.08
16	四	男	51	50.9	-0.1	50.8	-0.2	148.4	148.7	0.3	150.3	1.9	77	77.5	0.5	23.48	23.02	-0.46	22.49
17	四	男	57	58.8	1.5	58.5	1.2	135.6	138	2.4	137.8	2.2	85	86	1	23.16	23.86	0.70	20.11
18	四	男	56	56	0	55.8	-0.2	148.7	150.4	1.7	151.1	2.4	88	86	-2	23.33	24.76	1.43	24.44
19	四	男	61.8	62.4	0.6	62.5	0.7	146.9	147.9	1	148.8	1.9	91	91	0	28.55	28.53	-0.02	28.23
20	四	男	49.7	49.5	-0.2	51	1.3	134.2	137.3	3.1	138.7	4.5	84	85	1	27.69	26.26	-1.34	26.51
21	四	男	61.3	62	0.7	60.3	-1	144.6	145	0.4	147.2	2.6	93	91	-2	29.41	29.09	-0.32	27.83
22	四	男	54.4	54.9	0.5	56	1.6	143.6	143.9	0.3	145.1	1.5	81	80	-1	26.38	26.55	0.17	26.63
23	四	女	41	39.8	-1.2	41	0	134.9	136.1	1.2	136.7	1.8	75	74	-1	22.53	21.98	-0.55	21.94



體位不良學生參與健康體位班之
成果分析

體位不良學生參與跳繩活動



肥胖教育網-網路宣導課程實施

肥胖教育網-學生分組討論問題

(五) 學校社會環境



辦理家長會及志工健康促進活動



舉辦親子野餐健走活動



週三下午教師體育活動研習-飛盤



師生樂樂棒球對抗賽



學生社團-籃球隊



學生社團-醒獅戰鼓隊



學生課後社團-直排輪社



學生課後社團-熱舞社

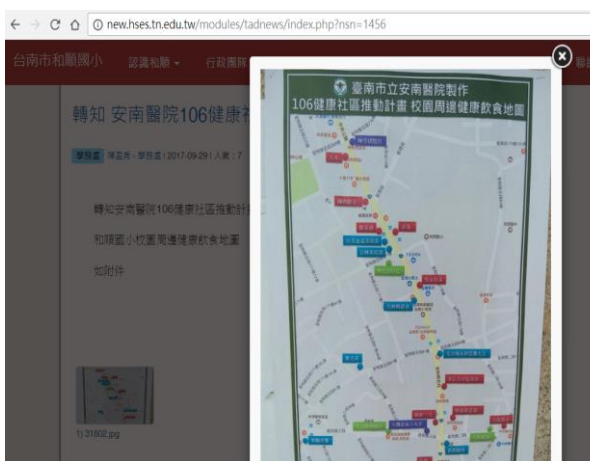
(六) 學校社區關係



和順國小校慶暨社區運動會



家長參加社區運動會拔河比賽



校園周邊健康飲食地圖



校園周邊店家簽署健康飲食

	
<p>安南醫院醫師蒞校宣導全民健保 (含正確用藥)</p>	<p>與安南醫院合作 社區健康飲食推動計畫</p>

肆、成效

一、健康體位成效

1. 學生體位過輕比率下降3.37%，體位適中率上升2.13%，體位過重率下降0.59%。

2. 健康問卷施測分析：

項目	前測	後測	比較
1. 每天攝取五蔬果	32%	68%	多36%
2. 每天運動30分鐘	56%	76%	多20%
3. 每天睡足8小時	68%	76%	多8%
4. 每天喝足白開水1500cc	20%	28%	多8%
5. 每天課後看電視、玩電動、打電腦、用電話時間低於2小時	28%	40%	多12%

二、與學生訪談，發現如下：

1. 天天五蔬果提升36%：因為對於 BMI 值的瞭解和份數的計量，對於蔬果類教師只要稍做醒就以天天做到。
2. 每天運動30分鐘提升20%：提供了室內運動的觀念，讓孩子和家長不再受限於環境，替自己找藉口，因此也有大大的提升。
3. 每天睡足8小時多8%：家長在要求睡眠已較重視，原本比率較高，不睡覺的主要因素在電視和電腦，因此要向上提升需睡眠，需加強四電少於2。
4. 每天喝足白開水 1500cc 多8%：學生的飲水習慣改變不大，主要因素來自自己水的來源還是飲料，除了家長為孩子帶來，在家長大人和小孩都是整天喝飲料，學生瞭解飲料的壞處與成份，但還是會選擇，因此要提升此項比率，一下子要不喝飲料不行，要逐步執行，減少飲料的糖含量，最後再戒飲料，再喝水1500CC。
5. 四電少於2小時多12%：因為都市型態，學生放學回家還是以電腦和電視為主，運動和休閒比較少，所以要降低非常有難度，但學生現在知道眼睛要有充足的休息，眼睛痠了會做護眼操，這可說唯一是小小的成效。

二、學生心得和家長的回饋：

1. 學生心得

- (1) 上完這堂健康管理課，雖然我目前我只有部份做到，但是我學會很多，讓我知道吃什麼好，吃什麼不好，這樣我也可以教家人，讓他們身體健康。
- (2) 上完這個我知道健康的重要，而且我還知道沒有喝水和不吃水果的下場會很慘，也體驗到眼睛看不到的感覺，所以上完這個課程，我會努力去做這五大項，我更知道健康是多麼重要的事。
- (3) 我覺得我以前還沒上課之前，我都是吃很多，特別是肉類，現在我知道怎麼樣飲食均衡，還學到很多的健康知識。
- (4) 以前的我體重過重，現在上了這個課程，我覺得我的體重一定會慢慢

改善了！我覺得這個課程很有趣，也很好玩，玩了很多東西，例如：大富翁遊戲、飲食紅綠燈……等等，這些遊戲會幫助我們更好的學習。

- (5) 上完健康體位的教學後，我們可以知道一天要吃多少飯、菜、魚、肉、水果，也可以知道一天要喝多少水。而且我覺得這個課程很好，因為不但好玩，還可以讓我們知道我吃了健康的觀念。
- (6) 我原本有不好的飲食、睡眠、喝水……等等，但是現在上了健康體位後，我不但改掉不好的飲食習慣，而且天天吃五蔬果呢！運動方面我不擔心，但喝水的方面我只有一點點進步，從500-1000CC。睡眠都在8~9小時，四電少於2我目前努力的調整中！雖然只是1小步，但在健康方面卻是1大步。

2. 家長回饋

- (1) 孩子最近有做到均衡飲食、充足的睡眠和固定運動的習慣了，好習慣從小養成，守住健康，擁有好體力讓疾病遠離。
- (2) 看似很容易，孩子執行確很難。但確實是很好的學習，若能有效提高執行能力及自制力，相信人人必有個健康一百分的身體。
- (3) 這個活動很好，孩子每天都有做到以上的五點，健康一定OK！
- (4) 以前孩子大都吃零食又窩在家裡，不喜歡動，現在多了家長的督促，期能把壞習慣改進。
- (5) 孩子的飲食還是有些過量和偏食，會再注意孩子的飲食。

伍、分析改進

一、分析

- (一) 學校持續增加晨間運動時間、下課運動習慣。
- (二) 親師合作鼓勵及支持學童健康飲食和規律運動
- (三) 結合家長社區力量，養成學生課餘85210健康運動行為以及飲食狀況，養成健康生活型態。

二、改進策略

從114學年度開始，本校希望加深加廣地推動健康體能及健康飲食，

除了推動學生晨會後跑操場和四至六年級游泳教學及每周一蔬食日原則外，辦理相關健康促進活動如一年級運球、二年級跳繩、三年級健康操、四年級飛盤接力、五年級樂樂棒球及六年級飛盤賽以多元有趣的活動，激發師生愛運動惜健康的動機，期望師生掌握健康密碼85210、養成良好的生活習慣及提升師生健康體位。更定期舉辦健康促進研習提升教師健康體位專業素養，成立營養教育班協助體位不良學童改善體位，也將健康飲食及無毒食物的認知概念融入課程，適時辦理宣導活動，積極推動學童除了認知外能夠以行動拒絕對身體不健康的食物。經歷多年健康體位的推動，透過推動各式健康促進活動，激勵學童主動關心健康，改善飲食習慣，建立正確運動習慣和作息讓和順國小學生健康體位適中率能明顯提升，也支持親師生繼續為促進健康持續用心和努力。