

【附件 1】

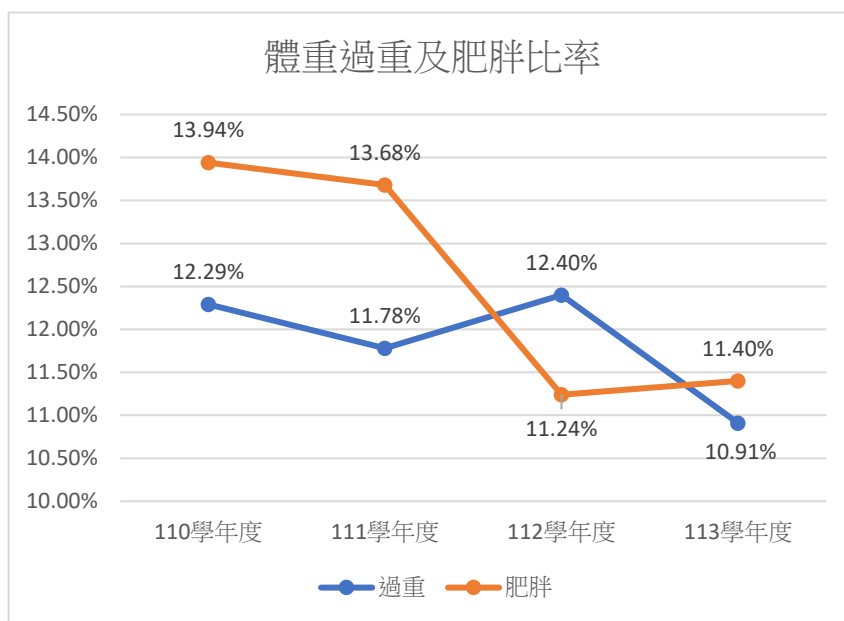
臺南市 114 學年度崇明國民小學健康促進主推議題成效說明

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：

本校自 110-113 學年度學生體重檢測結果可看出，體重過重比率有明顯下降但肥胖比率稍微上升，健康飲食觀念仍須繼續推動，並實施學生體適能 SH150 計畫宣導鼓勵學生多運動為重要的推動策略。有鑑於孩子體重過重與肥胖，除了可能造成慢性疾病的發生，如：糖尿病、心臟病…等。對生長發育及情緒也可能造成不良影響。所以新學年度開始，學校方面會持續積極宣導及推動健康均衡飲食的相關概念，期待孩子們都能健康吃，快樂動，培養良好的飲食及運動習慣。



二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

現代父母工作家庭忙碌，外食機率相對增加，容易吃進重口味的外食及速食品、含糖飲料及冰品替代營養健康的新鮮食品，使學童的飲食營養出現危機，導致不良體位學生比例攀升。由下圖歷年學生體重檢測結果可看出，體重及肥胖比率雖略為下降，體重過輕也維持一定比率，仍須繼續推動健康飲食觀念，實施學生體適能 SH150 計畫宣導鼓勵學生多運動為重要的推動策略。有鑑於孩子體重過重與肥胖，除了可能造成慢性疾病的發生，如：糖尿病、心臟病…等。對生長發育及情緒也可能造成不良影響。所以新學年度開始，學校方面會持續積極宣導及推動健康均衡飲食的相關概念，期待孩子們都能健康吃，快樂動，培養良好的飲食及運動習慣。

(二)現況分析

1. 從「全校平均體位狀況統計表」(如下圖)發現,可看出過輕人數比率逐年增加,肥胖人數比率於113學年略微增加,適中人數比率增加及過重人數比率減少。
3. 雖然本校健康體位推行已有成效,唯過輕及肥胖情形仍需持續進行。

110-113 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	5.99%	67.78%	12.29%	13.94%
111	7.38%	67.80%	11.78%	13.68%
112	7.87%	67.43%	12.40%	11.24%
113	8.91%	68.71%	10.91%	11.40%

參、實施過程：

改善策略	佐證照片
<p>訂定學校衛生政策</p> <p>1. 訂定 SH150 活動計畫及各項體育活動計畫,每年修訂計畫並據以執行。</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p style="text-align: center;">台南市崇明國小 SH150 活動實施計畫</p> <p>一、依據 1. 國民體育法第 14 條明訂「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在放學期間,除體育課程時數外,每日均應參與體育活動,其每星期合計應達一百五十分鐘以上。」 2. 台南市體育會 107 年 8 月 7 日公告編號 127326 辦理。</p> <p>二、目的 1. 激發學生運動興趣,進而達到每日運動三十分鐘之目標。 2. 提供學生多元運動技能的接觸與學習。 3. 養成學生規律運動的習慣。 4. 增進學生體適能,提升體適能合格比率。</p> <p>三、實施方式 1. 採用模式 D-混合模式(晨間運動、大課間活動、課後運動),並結合社區與校本特色,培養學生規律、定時、定量的運動習慣。 2. 建議時間: (1) 晨間時空:上午 7:50-8:30 (2) 課間活動:上午 10:10-10:30 (3) 課後活動:下午 4:30 後 3. 每星期請各級導師及體育老師提醒學生,將運動時數記錄在個人的 SH150 表格上,學期末各級統一收回 SH150 表格,繳至學務處體育組。 4. 經由統計,每週運動時數達 150 分鐘,持續一學期者,核發榮譽點數 2 點(依據聯絡簿所附的 SH150 表格紀錄為主)。</p> <p>四、預期成效 1. 提升學生規律運動習慣比例。 2. 提升學生體適能合格比率。</p> <p>五、本計畫呈校長核示後實施,修正時亦同。</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p style="text-align: center;">臺南市崇明國小 SH150 活動實施計畫</p> <p>一、依據 1. 國民體育法第 14 條明訂「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在放學期間,除體育課程時數外,每日均應參與體育活動,其每星期合計應達一百五十分鐘以上。」 2. 台南市體育會 107 年 8 月 7 日公告編號 127326 辦理。</p> <p>二、目的 1. 激發學生運動興趣,進而達到每日運動三十分鐘之目標。 2. 提供學生多元運動技能的接觸與學習。 3. 養成學生規律運動的習慣。 4. 增進學生體適能,提升體適能合格比率。</p> <p>三、實施方式 1. 採用模式 D-混合模式(晨間運動、大課間活動、課後運動),並結合社區與校本特色,培養學生規律、定時、定量的運動習慣。 2. 建議時間: (1) 晨間時空:上午 7:50-8:30 (2) 課間活動:上午 10:10-10:30 (3) 課後活動:下午 4:30 後 3. 每星期請各級導師及體育老師提醒學生,將運動時數記錄在個人的 SH150 表格上,學期末各級統一收回 SH150 表格,繳至學務處體育組。 4. 經由統計,每週運動時數達 150 分鐘,持續一學期者,核發榮譽點數 2 點(依據聯絡簿所附的 SH150 表格紀錄為主)。</p> <p>四、預期成效 1. 提升學生規律運動習慣比例。 2. 提升學生體適能合格比率。</p> <p>五、本計畫呈校長核示後實施,修正時亦同。</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p style="text-align: center;">臺南市崇明國小 SH150 活動實施計畫</p> <p>一、依據 1. 國民體育法第 14 條明訂「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在放學期間,除體育課程時數外,每日均應參與體育活動,其每星期合計應達一百五十分鐘以上。」 2. 台南市體育會 107 年 8 月 7 日公告編號 127326 辦理。</p> <p>二、目的 1. 激發學生運動興趣,進而達到每日運動三十分鐘之目標。 2. 提供學生多元運動技能的接觸與學習。 3. 養成學生規律運動的習慣。 4. 增進學生體適能,提升體適能合格比率。</p> <p>三、實施方式 1. 採用模式 D-混合模式(晨間運動、大課間活動、課後運動),並結合社區與校本特色,培養學生規律、定時、定量的運動習慣。 2. 建議時間: (1) 晨間時空:上午 7:50-8:30 (2) 課間活動:上午 10:10-10:30 (3) 課後活動:下午 4:30 後 3. 每星期請各級導師及體育老師提醒學生,將運動時數記錄在個人的 SH150 表格上,學期末各級統一收回 SH150 表格,繳至學務處體育組。 4. 經由統計,每週運動時數達 150 分鐘,持續一學期者,核發榮譽點數 2 點(依據聯絡簿所附的 SH150 表格紀錄為主)。</p> <p>四、預期成效 1. 提升學生規律運動習慣比例。 2. 提升學生體適能合格比率。</p> <p>五、本計畫呈校長核示後實施,修正時亦同。</p> </div>

2. 落實健檢異常個案管理，開設體重控制班。



體重控制班-
營養師針對健康飲食介紹



營養師對學生進行腰圍量測

3. 舉辦親師生健康體位講座，邀請衛生局護理師、市立醫院衛教師到校宣導。



衛生局護理師到校宣導
健康吃、快樂動-均衡飲食+運動



市立醫院衛教師到校宣導
健康體位-食物紅綠燈

健康教學與活動

1. '推動每日晨間活動'進行跑步大撲滿計畫並記錄運動量。



2. 推動各年級體育競賽
鼓勵學生透過各項體育競賽，增加運動量。包括各年級班際競賽、小鐵人競賽、秋季越野



一年級班際呼啦圈比賽



二年級班際跳繩接力比賽

賽...。



三年級班際健身操比賽



四年級班際足壘球比賽



五年級班際樂樂棒球比賽



六年級班際好玩的馬拉松接力



四~六年級小鐵人競賽



秋季越野賽開跑

3. 班級「健康體位」教學

除了固定健體課外，各學年安排專業人士進行「健康體位」教學，期望建立學生健康體位的觀念與技能。



市立醫院衛教師宣導「健康體位」。



衛生所護理師宣導「健康體位」- 減糖少鹽

4. 推動「營養教育」
教師課程融入、
營養師利用直播
方式進行全校均
衡飲食教育。



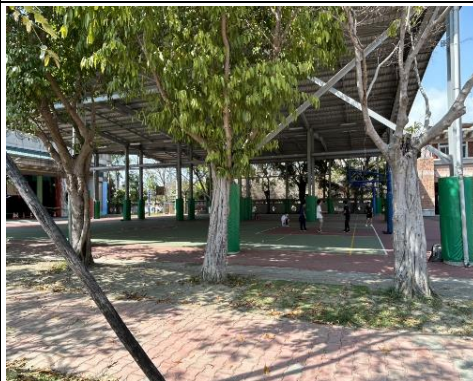
營養師利用直播設備進行全校飲食教育



教師課程融入均衡飲食。

學校
物質
環境

1. 規畫多元運動場所：設置室內、外運動場所，讓學生不論在雨、晴天皆可運動。



大籃球場



小籃球場



操場



風雨球場



5樓桌球室



地下室桌球室

學校社會環境

1. 推動下課班級淨空運動
鼓勵學生下課時不要留在教室，儘量到戶外運動。
2. 校園內環境布置
3. 規畫健康護照：
鼓勵全校學生實踐健康六大目標。



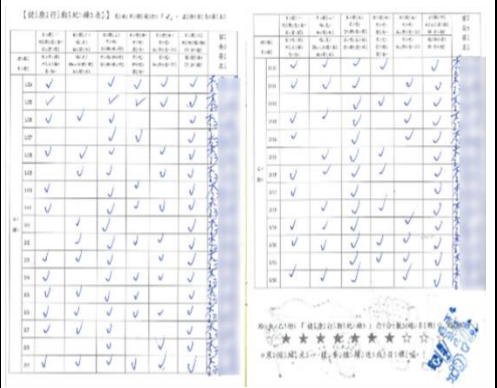
線上開學典禮校長宣導-下課教室淨空多到戶外運動



學校走廊布告欄海報宣導



健康護照內頁宣導飲食、運動……的好處。



學生紀錄實踐健康六大目標後並給家長簽名，共同守護健康。

社區關係

1. 利用校慶暨社區運動會標語宣導。
2. 辦理兒童節活動，邀請社區民眾與學生共同運動闖關。
3. 學生積極參與臺南市辦理之各項體育競賽。
4. 師生參與社區辦理路跑、健走活動。



校慶時，學生自製廚師帽，帽上繪製健康飲食標語向民眾宣導均衡飲食的重要性。



兒童節邀請父母到校與學童一起運動、同樂。



學生對外比賽-114學年度第5屆馬拉松接力班際對抗賽第一名



學生對外比賽-115年度國民中小學大隊接力班際對抗賽

		 <p>學生對外比賽-臺南市春風慢速壘球聯盟樂樂棒球比賽。</p>	 <p>學生對外比賽-學生積極參加各項體育競賽佳績公告於校網榮譽榜。</p>
		 <p>教師參與「2026 臺灣國際馬拉松 in 臺南」活動</p>	 <p>教師參與社區健走活動</p>

肆、成效：

一、114 學年度上、下學期體位比較表

	體位過輕	體位適中	體位過重	體位超重
114 學年度上學期	9.75%	68.85%	10.95%	10.45%
114 學年度下學期	6.8%	70.23%	11.79%	11.18%

二、由上述數據得知：114 學年下學期學生體位過輕比率減少 2.94%，體位適中比率增加 1.38%，體位過重比率增加 0.78%，體位超重比率增加 0.73%。過輕比率減少，適中比率增加，過重及超重比率稍微增加，可見學校主推健康體位有明顯進步。

三、臺南市 114 學年度健康促進網路問卷前後測統計分析：

AH	AI	AJ	AK	AL
指標		前測	後測	Paired-t
		MEAN(SD)	MEAN(SD)	P 值
1.	體重控制認知	0.7849 (0.2413)	0.9396 (0.1214)	0
2.	體重控制態度	0.8204 (0.1108)	0.8928 (0.1572)	0.0099
3.	體重控制自我效能	0.7396 (0.1849)	0.9049 (0.1352)	0
4.	體重控制行為	0.7439 (0.1558)	0.9057 (0.1188)	0
5.	學生睡眠時數達成率	0.7170 (0.4548)	0.8868 (0.3199)	0.0055
6.	學生每日蔬菜建議量達成率	0.4906 (0.5047)	0.9434 (0.2333)	0
7.	學生飲水量達成率	0.6038 (0.4938)	0.9245 (0.2667)	0
8.	學生運動量達成率	0.5283 (0.5040)	0.8113 (0.3950)	0.0012
9.	學生每日水果建議量達成率	0.7170 (0.4548)	0.9245 (0.2667)	0.0005
10.	國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	0.6604 (0.4781)	0.9811 (0.1374)	0
11.	正向心理健康指標-正向情緒	0.6981 (0.4635)	0.9623 (0.1924)	0.0002
12.	正向心理健康指標-樂動	0.5283 (0.5040)	0.8491 (0.3614)	0.0004
13.	正向心理健康指標-樂食	0.5849 (0.4975)	0.8491 (0.3614)	0.0006
14.	正向心理健康指標-樂眠	0.6981 (0.4635)	0.9434 (0.2333)	0.0005
15.	正向心理健康指標-樂活	0.6792 (0.4712)	0.9245 (0.2667)	0.0011

說明：以上指標檢定採用「雙尾分配」,TYPE=1則是同一組配對樣本。

依本學年度健康促進網路問卷-健康體位前後測統計分析，各項指標均有明顯進步。

伍、分析改進：

一、過重及超重體位不良比率微幅上升，主要為：

- (一)現代生活方式的改變：現代科技的普及使得孩子們更容易長時間待在室內，減少戶外活動的機會。同時，學業負擔也可能影響到運動時間。
- (二)營養不均衡：現代飲食習慣普遍偏好高糖、高脂肪和加工食品，這導致學生攝取不足的营养素。
- (三)心理壓力和精神健康問題：壓力或精神健康問題可能會影響學生的體重和飲食習慣。

二、改進策略：

- (一)鼓勵學生多參與戶外活動和體育課程，學校持續規劃多樣化的運動選項，並安排適當的課餘運動活動。同時與家長共同努力，確保學生有足夠的時間平衡學業和運動。
- (二)提供均衡的學校午餐，避免油炸和糖分過高的食物。推廣多種蔬果和全穀類的攝入，教育學生和家長關於飲食平衡和營養價值的重要性。加強飲食教育，教導學生飲食平衡和選擇健康的食物。
- (三)教育家長重視子女的體重和健康，提供良好的飲食和運動環境。鼓勵家庭一起參與運動活動，共同規劃健康的飲食計劃。
- (四)關心學生的心理健康，教育學生和家長瞭解壓力管理和情緒調節的重要性，以保持身心健康。