

【附件1】

臺南市114學年度學東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：本校於113學年度以健康體位為主，臺南市國小體位適中平均值64.95%，本校為53.48%低於市平均，體位過重市平均值11.7%，本校為13.98%高於市平均，體位超重市平均值13.2%，本校為29.9%高於市平均。以上三項仍須努力。視力保健與口腔保健兩項議題，皆僅一項指標高於市平均。綜合上述分析，健康體位待努力項目居多，決定本校114學年度以健康體位為主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 家長與學生外食比例高：近幾年社區內建案林立，移入人口漸增，學校附近接連開設兩家便利商店以及一家手搖飲店，路上也常看到外送平台送餐的身影。學生家長外食比例偏高，多選擇到便利商店購買孩子喜愛的早餐，或放學後的點心，甚至也讓孩子自行到便利商店購買加熱餐點果腹。
2. 健康飲食概念薄弱：學生家庭對於健康飲食與健康管理觀念不普遍。部分家長認為BMI認定標準太嚴格。
3. 缺乏運動習慣與體重管理：學生多缺乏主動性與誘因，放學後若無家長的引導無運動持續力。無法控制學生放學後飲食與運動情形。

(二)現況分析

表一 113學年度學生健康資訊系統資料健康體位議題數據


議題名稱	指標	全國平均值(%)	臺南市平均值(%)	本校(%)	達成指標情形
健康體位	體位過輕率	國小 9.96 國中 8.21	國小 10.10 國中 8.13	2.65	■ 達市平均以下 □ 高於市平均仍需努力
	體位適中率	國小 66.37 國中 63.42	國小 64.95 國中 62.30	53.48	□ 達市平均以上 ■ 低於市平均仍需努力
	體位過重率	國小 11.40 國中 11.96	國小 11.70 國中 11.92	13.98	□ 達市平均以下 ■ 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國小 12.27 國中 16.41	國小 13.25 國中 17.66	29.9	□ 達市平均以下 ■ 高於市平均仍需努力

根據健康體位議題的數據，顯示本校113學年度學生在健康體位方面過重、超重比率過高，綜合上述成因與現況分析，針對學生體位表現不佳的問題擬定改善策略，如下圖；

發現問題和擬定改善策略

校內學生體位過重超重比率過高	<ul style="list-style-type: none"> • 成立健康管理班 • 進行個案體位管理 • 規劃運動時間
缺乏運動習慣	<ul style="list-style-type: none"> • 推動全校跳繩與大跑步活動 • 成立運動社團 • 推行健康護照集點活動獎勵運動行為 • 表揚健康促進表現優秀學生
健康飲食概念薄弱	<ul style="list-style-type: none"> • 進行餐前5分鐘專書教學 • 各班午餐時間觀賞餐前5分鐘影片

參、實施過程：

六大範疇	改善策略
一、訂定學校衛生政策	<p>1.召開健康促進學校工作小組會議，成立健康體位推行小組，依學校現況分析，擬訂具體可行之健康促進計畫。</p> <p>2.成立運動社團，辦理各項體育競賽及育樂營活動，增進校園運動風氣。</p> <div style="text-align: center;"> <h3>成立運動社團</h3>  </div>

3. 成立健康管理班，規劃運動時間，以增加健康管理班學生的運動時間。

• 成立健康管理班



• 規劃運動時間



4. 推動全校跳繩與大跑步活動，增進全校運動風氣。

推動全校跳繩與大跑步活動



1. 進行餐前 5 分鐘專書教學，學習檢康飲食新知。

進行餐前5分鐘專書教學



2. 各班午餐時間觀賞餐前 5 分鐘影片，強化健康飲食觀念。

各班午餐時間觀賞餐前5分鐘影片



三、健康服務

1. 進行個案體位管理，強化健康管理班學生對自我體位控管的自覺。



四、學校物質環境

1. 定期檢查各項校園設施並進行維護工作，減低學生傷害率，建構完善、安全的校園學習環境。
2. 設置飲水機，鼓勵多喝水(設置7台)，並定期更換濾心。



3. 每學期檢測教室內的照明及安排適當學生座椅。
4. 架設與維護「健康促進學校」專屬網頁，連結本校宣導健康促進相關議題行動方案與推動經驗分享。

1.表揚健康促進表現優秀學生，鼓勵學生繼續保持。



2.透由榮譽制度鼓勵健康行為，爭取體位不良學生家長的配合與支持，協助達成改善學生健康體位的目標。



3.重視親師關係，加強家長健康的正確概念，讓家長成為支持的力量，獎勵體適能優異及體重降低的同學。

1. 結合運動會揪團運動，邀請社區家長參加親子競賽。



2. 配合運動會，家長會邀請健身教練帶領家長一同進行伸展與肌力運動。



3. 定期邀請敏惠醫護專科學校師生入校宣導相關健康促進議題活動。



肆、成效：

一、實行至目前為止，114 學年度全校學生體位適中率上升，體位過輕率和過重率下降。如下表所示：

表二 學東國小 114 學年度上下學期體位比較表

	114 學年度上學期	114 學年度下學期	結果相較
體位過輕率	3.03%	0 %	下降
體位適中率	54.55%	58.46%	提高
體位過重率	16.67%	12.31%	下降
體位超重率	25.76%	29.23%	

二、健康管理班學生共計18位學生，在114學年度上學期的期末進行 BMI 數據統計，發現經過改善策略的執行後，期末 BMI 值下降共11人，上升共7人。整體而言下降比率較高，如下表所示。

表三 學東國小 114 學年度第一學期 健康管理班 BMI 紀錄表

學生代號	性別	身高(公分)	體重(公斤)	體位	期初 BMI	期末 BMI	期初與期末 BMI 比較
S1	女	138.4	54.4	體重超重	28.4	28.1	-0.3 (下降)
S2	女	136.9	43	體重超重	22.9	22.6	-0.3 (下降)
S3	女	135.2	47.9	體重超重	26.2	26.9	0.7
S4	男	143.6	56.3	體重超重	27.3	25.8	-1.5 (下降)
S5	男	146.1	62.1	體重超重	29.1	27.4	-1.7 (下降)
S6	男	130.1	34.4	體重過重	20.3	20.3	-0.1 (下降)
S7	男	136.1	42.9	體重超重	23.2	22.8	-0.4 (下降)
S8	男	142.7	42.4	體重過重	20.8	20.5	-0.3 (下降)
S9	女	126.7	33.2	體重過重	20.7	21.2	0.5

學生代號	性別	身高 (公分)	體重 (公斤)	體位	期初 BMI	期末 BMI	期初與期末 BMI 比較
S10	男	149.3	48.3	體重過重	21.7	21.0	-0.7 (下降)
S11	男	150.9	55.3	體重超重	24.3	23.8	-0.5 (下降)
S12	男	136.8	38.5	體重過重	20.6	20.7	0.1
S13	男	144.1	43.4	體重過重	20.9	20.0	-0.9 (下降)
S14	女	163.4	68.6	體重超重	25.7	26.2	0.5
S15	男	137.2	41.5	體重過重	22	22.5	0.5
S16	女	150	47.4	體重過重	21.1	22.6	1.5
S17	女	156	63.4	體重超重	26.1	26.0	-0.1 (下降)
S18	男	166	66.6	體重超重	24.2	24.3	0.1

伍、分析改進：

一、全校性體位適中率上升，體位過輕率與體位過重率下降，健康管理班期末 BMI 值下降比率較高。分析原因為運動習慣建立，並且養成自發性的體重管理。

進步原因分析

運動習慣建立












自發性體重管理

二、改進之處：

從「健康體位執行成效表」數據發現，本校 114 學年度全校體位適中率仍低於 113 學年度國小市平均，114 學年度二~六年級與 113 學年度一~五年級體位適中率比較為下降趨勢。如下表所示：

表四 健康體位執行成效表

指標內容		比率(%)	比較
114 學年度與 113 學年度體位適中率比較 (3%)	114 學年度全校體位適中率	56.5	<input type="checkbox"/> 高於 113 學年度國小市平均 <input checked="" type="checkbox"/> 低於 113 學年度國小市平均
	114 學年度二~六年級體位適中率(A)	51	(A)-(B)=-5.6 %
	113 學年度一~五年級體位適中率(B)	56.6	

本校鎖定體位過重與超重的學生成立健康管理班，目的是透過團體行動力一起增加運動量與運動習慣，雖然全校體位適中率提升不如預期，但努力降低過重率與超重率勢必要繼續推行。根據紀錄觀察，健康管理班的學生 BMI 值上升者多為高年級學生。目前推動進行的健康促進活動局限於校內，無法控制學生放學後飲食與運動情形。以下為改善策略：

(一) 針對 BMI 值仍然呈現上升的高年級學生，邀請有成功經驗的同儕成為陪伴者或陪練員，以提高其運動意願。

(二) 與家長合作，協助控制飲食，並提供健康飲食講座與資訊，讓家長能成為助力而非阻力。

尚須改進之處

健康管理班BMI增加者
多為高年級學生

改進策略
邀請有成功經驗的同儕
成為陪伴者或陪練員



健康促進推廣侷限於
校內學生

改進策略
思考如何讓家長成為
助力