

臺南市112學年度文賢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：本校參考「學生健康資訊系統」

(<https://hs.nhu.edu.tw/>)之「學校回饋系統」統計數據顯示學生體位過重(含超重)比率達46%，體位過輕率為6.8%，故而將健康體位定為本校主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 學校周邊飲料店、炸物店林立，家長在學生課後的點心選擇多以此類食物為主。
2. 家長或忙於工作，多數學生會帶早餐來學校吃，其早餐多選擇熱量較高的食物及飲品。
3. 學校雖然舉辦多場宣導講座，但學生零食、點心的選擇仍以較易取得的高熱量餅乾為主。
4. 學生運動習慣呈現兩極化，部分人在下課時多能到操場運動，到戶外玩耍，但仍有少部分人下課時仍以靜態休閒為主，明顯運動量不足。

(二)現況分析

109-111學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	5.88%	53.78%	18.49%	21.85%
110	7%	51%	16%	26%
111	6.86%	47%	21%	25%

本校自109學年度以來，體位適中學生比例逐年減少，過重及肥胖的學生確有增加。雖然透過校訂課程、宣導、社團活動、鼓勵運動……等方式，但校外周邊飲料店、油炸類點心店林立，家長仍以學生喜好提供課後點心，成效有限。比如：學生上課後社團時，有許家長會特地送高熱量點心，早餐仍多有含糖飲料。

參、實施過程：

實施綱要	實施項目	實施工作內容	主辦單位	實施期程
學校衛生政策	召開健康促進工作小組會議	1. 整合人力，審核及監督學校衛生政策。	教導處	112.08
		2. 組織健康促進學校工作小組、定期召開會議。		
		3. 營養師不定期到校查核午餐食譜，針對 112 學年午餐菜單，以健康美味為前提（每週四為本校蔬食日）。		
	強化組織與人力	1. 組織「健康體位工作小組」。	學務組	112.08
		2. 擬訂提升體適能計畫及策略。		
		3. 推行學生每週在校運動SH150		
(二) 校園物質環境	海報、宣導品等媒體行銷	1. 佈置衛生保健專欄。	健康中心	經常性
		2. 班級教室、樓梯環境佈置。	各班導師	經常性
		3. 學校網站張貼身體健康促進相關資訊及教材、每日菜單及熱量、營養分析。	資訊組	經常性
		4. 各樓層設置飲水機、並定期清潔、更換濾心。	總務處	經常性
(三) 學校健康文化 (學校社會環境)	塑造和諧校園文化。	1. 宣導友善校園，落實反霸凌	學務組	經常性
		2. 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境。	教導室	經常性
	健康體位	1. 辦理家長親職講座。	教導室	112.09
		2. 健康活力球類及運動比賽。	學務組	經常性

		3. 鼓勵學生提升各項健康體適能檢測成績。	教導處	112.10
(四) 社區關係	建立學校-家庭-社區溝通管道	1. 舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計畫」內涵。	教導處	112.09
		2. 開放學校運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。	總務處	經常性
	健康體位宣導活動	結合社區家長，行銷運動家庭概念。	教導處	112.09
(五) 健康教育課程及活動 (個人健康技能)	提昇教師教學知能	辦理健康促進教師知能研習。	教導處	113.05.19
		1. 利用學生集會時間，加強健康飲食知識宣導。	學務組	經常性
	2. 將健康體位議題融入課程教學	教務組	經常性	
	3. 配合健康護照，鼓勵學生多喝白開水少喝含糖飲料	學務組	經常性	
	健康體位教學與活動	4. 每學年實施師生體適能檢測(前後測)並培養師生運動知能及促進運動習慣。	學務組	每學期
		5. 舉辦班級體育競賽。	學務組	112.12、112.3
		6. 提倡教職員工課後運動休閒活動(籃球、羽毛球、慢跑等)。	學務組	經常性
		7. 星期四升完旗及平時下課鼓勵學童跑操場活動。	學務組	經常性
1. 體位測量前後測、並統計分析。		健康中心	每學期	
(六) 健康服務	1. 健康資料建檔與管理			
	2. 專業諮詢服務	2. 針對體位異常學童(過輕或過重)，進行飲食指導，並通知學童家長。	健康中心	每學期初

		3. 珍愛自己-維持健康體位，加強五、六年級健康體位意識，破除偶像崇拜、瘦即是美觀念，結合健體領域課程，持續關心及輔導教育。	學務組	112.09- 113.06
		4. 定期查核學校午餐供餐情形	午餐執秘	經常性

肆、成效：

一、學生體位統計報表如下。

(一)109學年度至111學年度學生各體位分布如下：

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	5.88%	53.78%	18.49%	21.85%
110	7%	51%	16%	26%
111	6.86%	47%	21%	25%

(二)112學年度上下學期學生各體位分布如下：

臺南市仁德區文賢國小112學年第1學期_體位判讀結果統計報表(班級)

		身高體重檢查人數		體位判讀			
年級	班級	人數	合計	體位過輕	體位適中	體位過重	體位肥胖
		比率	計	計	計	計	計
全校合計		人數	104	5	60	15	24
		比率	100.00%	4.81%	57.69%	14.42%	23.08%

臺南市仁德區文賢國小112學年第2學期_體位判讀結果統計報表(班級)

		身高體重檢查人數		體位判讀			
年級	班級	人數	合計	體位過輕	體位適中	體位過重	體位肥胖
		比率	計	計	計	計	計
全校合計		人數	105	7	58	17	23
		比率	100.00%	6.67%	55.24%	16.19%	21.90%

伍、分析改進：

一、本校健康體位分析：

(一)本學期體位肥胖21.9%較111學期體位肥胖25%減少3.1%，體位適中55.24%，較111學期體位適中47%增加8.24%。本學期學生體位表現更佳。

(二)本學年上下學期之學生體位過輕自4.81%增加為6.67%；體位適中自57.69%減少為55.24%，體位過重自14.42%增加為16.19%，體位肥胖自23.08%減少為21.90%。學生肥胖比例降低，但體位過重人數卻增加。顯見體位表現略有改善。

(三)唯本校學生體位過重及體位肥胖比例仍高於市平均，仍有改善空間。

二、改進策略：

(一)與家長合作，協助學生控制飲食，並選擇適宜的點心，補充營養而不是熱量。

(二)請導師鼓勵學生多多運動，下課教室淨空。

(三)購置足夠運動設施，提供安全運動環境。

(四)提供少油多蔬果之健康營養午餐。

(五)班班皆有飲水機，鼓勵學生多喝白開水，不以含糖飲料作為獎勵。

(六)全校推動建康護照，透過每週填寫健康紀錄，省思自己的飲食習慣。

(七)成立各項社團，培養學生各項興趣及專長，增長學生自信，提高對自我要求。

(八)舉辦各項營養講座及宣導，叮嚀學生注重自己的飲食健康。