

臺南市112學年度歸南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111學年度學生體位不良比率達39.42%，過輕9.61%，過重15.15%，肥胖14.66%，由學生健康資訊系統資料中可以得知，本校學生的體位適中率低於市平均，體位過重率高於市平均，故112學年度本校辦理健康促進計劃提出主推議題為健康體位。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 本校位處於城鄉交界，緊臨仁德工業區，是一所中型學校，一至六年級(含特教班)共有27班，學生數約640人，教職員工約63人。學區家長大部分屬於勞工階層，單親家庭及隔代教養學童比例約為14.7%。另外，部分家長面對工作與謀生的困頓，許多父母必須雙雙外出工作，形成嚴重的隔代教養問題；基於文化不利的弱勢，新住民無法傳承教育的使命，本校學童之生活、學習與成長頗值得關切。雖然家長對健康的知識有一定的認知，但普遍缺乏落實健康生活的行動。
2. 現在學童普遍喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水，飲用含糖飲料過多，餐點的攝取也偏好高熱量油炸類食物，養成偏食、挑食的飲食習慣，導致營養攝取不均，影響健康體位。
3. 學生放學後大多參加課後照顧班或校外安親班，加上南部天氣炎熱、班班有冷氣，除體育課外，很少主動進行戶外運動，更因為科技的進步、3C的氾濫，課餘時間寧可坐著玩手機平板、看電視電腦，也不太願意運動，影響健康體位。

(二)現況分析

110-112學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	7.59%	64.42%	12.98%	15.01%
111	9.61%	60.59%	15.15%	14.66%
112	11.32%	64.62%	10.69%	13.36%

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

一、辦理年度活動與推動健康體位事項

(一) 辦理常態性班級體育競賽，提升學生經常性活動

體育競賽活動	活動日期	參與對象
運動會	12/16	全校師生
班際樂樂棒競賽	1/15-1/19	四、五年級
體適能檢測活動	4/1~4/14	四~六年級
班際跳繩比賽	6/25-6/29	一~六年級

(二) 成立運動性團隊及課後社團，培養學生運動習慣

運動團隊名稱	練習時間	活動場地
舞龍隊	每週五 14:20~16:00	活動中心
跳鼓隊	每週二 8:00~9:20 每週四 14:20~16:00	活動中心
宋江陣	每週四、五 15:20~16:00	活動中心
棒球隊	每週一到五 7:00~7:40 17:00~19:00	操場 棒球場
跆拳道社	每週一 16:00~17:30	活動中心
舞蹈社	每週二、四 16:00~17:30	活動中心
羽球社	每週三 12:50~14:20	活動中心
直排輪社	每週三 12:50~14:20	籃球場
籃球社	每週四 16:00~17:30	籃球場

(三) 推動SH150，鼓勵學生進行戶外活動

1. 低年級：每週上午8:00~8:15及10:10~10:25

星期一、三、五：跳繩；星期二、四：跑步

2. 中年級：每週上午8:00~8:15及10:10~10:25

星期一、三、五：跑步；星期二、四：跳繩

3. 高年級：每週上午8:00~8:15及10:10~10:25

星期一、三、五：舞龍、彈腿；星期二、四：跳鼓、功夫扇

4. 健康操快閃活動：邀請體育課時健康操表現優異班級大下課於司令台表演，號召全校師生一同到戶外觀摩與運動。

(四) 健康體位管理

1. 每學期定期測量學生身高體重。

2. 依據測量結果，發放「體位不良衛教通知單」給體位未達標準之學生。

3. 針對體位過重與肥胖學生進行體重管理，每週2次安排衛教課程、規劃體能活動、監測體重變化，並記錄資料與監控，以提升健康體位成效。

(五) 飲食教育計畫：藉由營養宣導，讓學生明白健康飲食的重要性。

1. 營養師依當季與在地食材、營養成分開立每日菜單，讓師生攝取均衡營養。

2. 實施餐前五分鐘教育，藉由導師餐前指導，每週實施三次，以在地食材、營養成分、食物熱量等項目為主題，提升飲食知識及珍惜食物的習慣。

3. 結合健康吃快樂動宣導：

每學期以均衡飲食、營養早餐、推廣全穀食物、多動多喝水、健康餐盤等為宣導內容。

◎ 成果照片

			
運動會大隊接力	班際樂樂棒競賽	體適能檢測	班際跳繩比賽
			
民俗團隊練習	民俗團隊成果展演	棒球隊練習	舞蹈社團
			
直排輪社團	籃球社團	SH150晨間活動	健康操快閃活動

			
每學期體位量測	發放衛教通知單	成立健康體位養成班	安排健康體位課程
			
營養師飲食教育講座	體育老師推廣規律運動	學生進行體能活動	健康體位養成班結訓
			
每日營養菜單	把營養午餐吃光光	餐前五分鐘教育	健康吃快樂動宣導

二、工作項目之重要成果

(一) 學校政策：

1. 學期初擬定健康促進學校工作計畫並定期召開會議。
2. 成立健康促進校園推動小組，以利計畫推動。
3. 透過問卷調查，了解學生體重控制之認知、態度與行為等的概況，並進行分析改善。

(二) 物質環境：

1. 學校健康促進專欄張貼健康體位相關海報或宣導單張。
2. 學生有關健康促進優秀作品展示於校園，供全校欣賞，達宣導效果。
3. 相關健促教材宣導品購置，並提供給班級張貼與教學運用。
4. 校慶運動會靜態成果展布置健康促進議題展區，進行親師生宣導。

(三) 健康教學活動：

1. 辦理健康促進議題之宣導與增能研習，提升師生知能。
2. 健康體位之教材的彙整與開發，參與校外相關研習，並與校內教師分享，供教學運用。
3. 書法課程、健康課程融入健康體位議題，落實於課程與教學中，達到倡導健康體位的目的。
4. 辦理健康體位議題學藝競賽，融入寫字比賽，進行標語宣導。
5. 寒暑假作業納入健康體位議題之繪畫活動，提升學生、家長對健康體位的認知與參與度。
6. 將體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、跑步)列為體育課活動。
7. 申請體育署補助正式游泳課程，增進學生運動技能與水域安全知能。

(四) 健康服務：

1. 健康中心提供師生健康諮詢與輔導服務。
2. 利用健康衛教佈告欄張貼健康體位宣導海報。
3. 護理師、營養師向全校進行健康體位衛教活動與健康吃快樂動宣導，健康教師也於課堂中實施相關議題的推廣活動。
4. 成立健康體位養成班，針對體位過重與肥胖之學生進行衛教宣導、飲食教育與體能活動，提升體位適中率。

(五) 社會環境：

1. 落實健康體位概念，請教職員工以身作則，於教師會議提倡校園0含糖飲料等健康飲食習慣，並鼓勵教師組成體育團隊，推廣戶外運動。
2. 兒童節暨英語日闖關活動融入健康體位議題，由校長帶領全校宣讀與簽署健康密碼85210宣言，鼓勵親師生落實於生活中。
3. 學校行事曆納入全校身高體重視力量測週，並發下檢測結果通知單與衛教單，達親師生宣導。
4. 學校健促網站分享健康促進相關訊息與活動剪影，推廣健康生活。

(六) 社區關係：

1. 與社區衛生所合作，進行健康促進議題相關宣導活動。
2. 飲食教育學習單、聯絡簿加入健康促進議題相關資訊，鼓勵親子共學。
3. 推動健康護照，鼓勵課餘時間運動，並建立獎勵制度，落實於家庭。

4. 兒童節暨英語日闖關活動辦理健康體位議題關卡，經由棒球九宮格遊戲，讓親師生認識健康密碼85210的英語與概念，達到運動與宣導的效果。
5. 臺美生態團隊學生於校門口及進入社區向家長倡議健康密碼85210，邀請家長一同落實健康生活。
6. 臺美生態團隊學生立下健康生活之生態宣言，帶領全校宣讀，並將宣言張貼於圍牆公佈欄、發布於學校粉絲專頁，號召全民一起響應。
7. 校慶運動會運動員進場以健康促進為主題，各班將議題融入裝扮，以標語、道具向與會來賓與家長倡導健康生活。

◎ 成果照片

			
健促校園推動小組會議	進行健促前後測問卷	健康中心前文宣推廣	教師參加增能研習
			
班級張貼健康密碼宣導	舉辦85210集點快閃活動	健促融入書法課程	寫字比賽結合議題
			
健康體位繪畫活動	體適能融入體育課程	申請游泳課程	教師組成體育團隊

			
兒童節健康體位闖關	師生宣讀響應85210	建置校園健促網站	衛生所到校衛教宣導
			
護理師健康體位宣導	飲食教育親子共學	推廣健康護照	85210獎勵制度
			
學生帶領全校倡議	學生進入社區倡議	健促融入運動會進場	大會舞律動表演
			
學生健康操表演	棒球隊軟式少棒賽	民俗團參與市府活動	民俗團參與陣頭比賽

肆、成效：

112 學年度健康體位成效比較表

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
112-1	11.32%	64.62%	10.69%	13.36%
112-2	11.01%	66.04%	10.38%	12.58%
成效	-0.31%	+1.42%	-0.31%	-0.78%

本學年度經過健康體位介入措施略見成效，學生體位過輕與過重比率皆下降0.31%，肥胖比率亦下降0.78%，整體體位適中率則提升1.42%。

伍、分析改進：

一、健康體位執行成效略有進步，尤其是體位適中比率的提升與過輕、過重、肥胖比率的下降，但下降數據差距不大，分析原因為學生在家飲食與運動習慣有待加強，雖學校針對體位不良之學生安排健康體位養成班，但部分家長對於協同在家落實85210之意願不高，此方面仍有努力空間。

二、改進策略：

- (一) 持續與家長溝通合作，透過各項集會、講座、活動向家庭衛教宣導，協助學生養成適當飲食行為及維持健康生活型態。
- (二) 持續推動學校健康促進之健康體位議題相關活動，包括實施健康體適能計畫、健康飲食計畫、推行SH150、85210…等。
- (三) 針對體位不良之學生安排健康體位養成班，進行體重監控並邀請護理師、營養師與體育教師進行飲食衛教宣導以及運動課程，讓學生能增進更多健康體位的認知技能，了解其重要性，並享有健康生活。