

# 臺南市112學年度歸仁區保西國小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：

由於本校111學年適中比率較前一年度下降約為5.95%。過輕比率較前一年度上升約為1.28%。過重比率較前一年度上升約為3.38%，超重較前一年度上升約為1.29%。學校將健康體位列為112學年度健促執行的重點及擬訂可行方案加以改善，並朝下列三大方向努力。

- 1、促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。
- 2、學校午餐經營養師把關，採少鹽、低糖、低油、高纖食材。
- 3、各班導師隨班指導營養午餐使用，建立正確的用餐知識，養成定時定量的良好習慣。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

本校位於臺南市歸仁區，社區居民大部分從事農、公、商。目前班級數普通班有12班，學生數有209人，教職員工30人。運動設施包括一座活動中心、兩面室外籃球場、3面室內羽球場及一座田徑場。學校設有多樣化體育社團，並規劃各學年體能活動，每學期均辦理體育競賽活動，並鼓勵學生參加各類型運動比賽，以增加學童運動動機。

本校向來重視學生在校的營養教育，午餐由歸仁區文化國小提供，每月由營養師調配菜單，提供全校師生均衡的營養午餐。各班每週均選一天進行餐前5分鐘宣導，加強學童營養教育。但學校旁有便利商店及飲料店，學生下課後購買容易。部份學生的早餐或放學後點心選擇高油、高脂食物導致體重過重影響健康。

## (二)現況分析

本校積極培養兒童正確飲食及正確健康運動習慣，配合發放身高體重測量結果通知單，提醒家長目前學生體位狀態與改善的建議，透過85210宣導活動，積極宣導健康理念減少學童含糖飲料的教育宣導，建構一個「健康飲食，活力運動」的校園，是本校重視的課題。

109-111 學年度體位狀況統計表

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	3.6%	66.5%	9.3%	20.6%
110	2.02%	68.69%	13.13%	16.16%
111	3.3%	62.74%	16.51%	17.45%

參、改善策略及實施過程：

### 一、SWOTS 分析：

	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	S (因應策略)
健康 體位	1. 學校設有多樣化體育社團，並規劃各學年體能活動。 2. 學童各項健康檢查資料確實建檔。	1. 學生飲食行為不佳，影響正常體位。	1. 教師積極推廣體育性社團活動。 2. 教師將健康飲食觀念融入各科教學。	1. 學校旁有便利商店及飲料店，學生下課後購買容易。	1. 每學期辦理體育競賽活動。 2. 辦理健康相關研習。 3. 各班有專屬的運動器材。 4. 參加各類型運動比賽，增加學童運動動機。

二、六大範疇分析：

六大範疇	校本策略	成果
<p>訂定學校衛生政策</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 籌組健康促進學校計畫工作推行小組。</li> <li>2. 規劃並舉辦各項正確健康體位觀念活動。</li> </ol>	 
<p>健康服務</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期實施學生身高、體重、體適能、BMI 之檢測、統計及缺點追蹤。</li> <li>2. 配合發放身高體重測量結果通知單，提醒家長目前學生體位狀態與改善的建議。</li> </ol>	 
<p>健康教學與活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理學生多元運動性社團活動，培養學童規律運動習慣。</li> <li>2. 積極宣導健康理念減少學童含糖飲料的教育宣導。</li> </ol>	 

<p>學校物質環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強飲用水設施管理與保養。</li> <li>2. 定期檢查校園環境安全，以及充實體育設備。</li> </ol>	 
<p>學校社會環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在公佈欄，張貼正確健康體位保健海報、標語、圖片。</li> <li>2. 廣設多元運動社團。</li> </ol>	 
<p>社區關係</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過運動會邀請社區民眾一同參與。</li> <li>2. 整合社區人力資源共同推動健康體位議題。</li> </ol>	 

肆、成效：

一、體位成效：

以112學年度數據來看，學生過輕比率上升2.23%，適中比率上升0.96%，過重比率下降2.33%，肥胖比率上升0.86%。整體而言，不良體位比率有明顯下降，適中比率則略微上升。學生運動量達成率，達90%以上。

二、健康飲食成效：

學生在飲水量方面達成率，達80%以上。一日蔬菜方面達成率，達70%以上。在學生睡眠時數方面達成率，達80%以上。

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	3.6%	66.5%	9.3%	20.6%
110	2.02%	68.69%	13.13%	16.16%
111	3.3%	62.74%	16.51%	17.45%
112	5.53%	63.7%	14.18%	16.59%

伍、分析改進：

一、體位不良比率略升，分析原因乃因學校旁有便利商店及飲料店，學生下課後購買容易。部份學生的早餐或放學後點心選擇高油、高脂食物導致體重過重。

二、改進策略：

1. 持續與家長合作推動不吃零食運動，並協助控制飲食。
2. 與學校周圍飲料店合作推動不喝含糖或減糖飲料。
3. 鼓勵學生下課時間多運動，並提供班級體育相關器材，藉此提高學生運動誘因。