

臺南市 112 學年度龍崎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明：

一、主推原因：

本校 109 學年體位過輕比率由 4.08% 增加至 110 學年的 8.16%，其中四年級學生數 7 人就有 2 人體位過輕情形(市平均 8.21%)。109 學年度體位過重比率由 8.16% 增加至 110 學年度的 16.33%，高於 110 學年度本行政區平均數 13.04%。又該學年學生總數 49 人就有 16 人為過重及肥胖體位(32.6%)，高於國小市平均數 16.41%。從數據中可以得知學生體能活動中斷後其體位不佳狀況隨即出現，經訓練後 111 學年度全校體位成效有明顯正成長，由此可知維持良好體位仍須透過有系統、規律的體能活動，讓學童可以持續增強體能、消耗熱量、長高不變胖，達到理想體態。因此本校以健康體位為主推議題，希望維持理想體重從小開始，養成良好的運動習慣，健康快樂的成長。

二、背景成因及現況分析：

(一)、背景成因:本學區家長大部分屬於農、工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、外配及隔代教養學童比例高達 60% 以上，祖父母多認為能吃飽就是養育孩子最好的方式，對學童之健康生活、學習與成長較不重視。

(二)、現況分析：

109~111 學年度全校學生健康體位統計表

項 目	109 學年度 第 1 學期	110 學年度 第 1 學期	111 學年度 第 1 學期	推動成效
學生體位過輕比率	4.08%	8.16%	4.88%	3.28%
學生體位適中比率	73.47%	59.18%	68.29%	9.11%
學生體位過重比率	8.16%	16.33%	12.20%	4.13%
學生體位肥胖比率	14.29%	16.33%	14.63%	1.7%

由統計表得知：

- 1、體位過輕比率由 109 學年 4.08% 增至 110 學年 8.16%，111 學年又降為 4.88%，推動成效正成長 3.28%。
- 2、體位適中比率從 110 學年 59.18% 增加至 68.29%，推動成效正成長 9.11%。體位過重比率由 110 學年 16.33% 減為 111 學年 12.20%，推動成效正成長 4.13%。
- 3、體位肥胖比率由 110 學年 16.33% 降為 111 學年 14.63%，推動成效正成長 1.7%。
- 4、由統計數據得知體位肥胖及過重人數減少，體態區轉為體位過重及適中，彰顯減重成效。

參、改善策略及實施過程：

一、改善策略

- (一)、將健康促進推動內容及活動納入行事曆及聯絡簿，讓師生及家長都能重視健康議題。
- (二)、成立體位控制班，建立過重、肥胖及過輕學生名冊，每月偵測體重及BMI 變化，定期追蹤輔導。
- (三)、依體位情形製作身高體重測量結果通知單，發體位不佳衛教宣導通知單，請家長知悉簽名，通知單內含健康飲食及 85210 等保健相關資訊。
- (四)、推廣全校運動之風氣，利用第二節下課20分鐘及體育課時間進行各項戶外活動；每週二推廣舞蹈課、晨間運動；每月舉辦山野教育等，增加全校師生戶外活動時間及意願。
- (五)、體控班學員利用計步器監測一天活動步數，期能達到下課時間學生真正離開座位、走出教室，望遠動動雙眼、全身舒展及運動的目的，並依表現給予適當獎勵或鼓勵。
- (六)、食譜設計：讓體控班學員設計每日飲食，了解學生在營養教育宣導後對健康食物的認識程度，並願意改變自己的飲食習慣，落實於日常生活中。
- (七)、午餐時間由各班導師陪同共進午餐，並監督午餐打菜之蔬菜份量，鼓勵學童將飯菜吃光光，養成不挑食的好習慣。
- (八)、營養教育宣導：利用午餐時間播放餐前5分鐘，認識各種營養食物成份來源及製作過程，了解異國文化及料理等，讓學童更懂得挑選健康營養的食品，進而願意分享健康飲食於家庭中，吃健康、愛運動、提高營養教育的成效。
- (九)、校園開心農場：從整地、種菜苗、澆水、除草、除蟲、成熟、採收等過程，讓師生共同體驗種菜辛勞及樂趣，響應低碳飲食同時更了解蔬菜的營養價值，增進師生間的情誼及體認農夫的辛勞。
- (十)、瞭解體控班學員對健康飲食及行為改善程度，填寫健康體位前後測及學習單，針對學員不熟悉的項目加強解說使學員能真正獲得成效。
- (十一)、結合校內語文競賽作文題目：我最喜歡的戶外活動，了解學生最愛的戶外活動，並依學生興趣推展於校園，讓學生更愛運動。
- (十二)、舉辦跳繩競賽，利用下課時間走出戶外活動筋骨，配合計步器使用鍛鍊體能，除了消耗熱量卡路里之外，更能達到高人一等的成效。
- (十三)、鼓勵運動後多喝白開水，0 含糖飲料，促進健康以達健康體位成效。

二、實施過程：

(一) 成立校內健康促進委員會推動小組

健康促進委員會推動小組成員與工作一覽表

職稱	姓名	分工執掌
校長	陳賢聰	研擬成效評價方向並主持計畫。
教導主任	徐進文	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
學務組長	陳思穎	1. 擔任主要研究者，活動策略設計及效果評價分析。 2. 問卷結果相關資料、撰寫成效評價報告。 3. 社區及學校資源之協調聯繫。 4. 健康體位課程設計與研發。 5. 統籌及規劃健康促進各項議題推動。
教學組長	楊馥譽	協助健康體位課程的安排與規劃。
資訊組長	林宜樺	健康促進網站的架設與維護。
總務主任	李國隆	1. 協同研究者，協助健康體位活動及課程的推展。 2. 健康體位課程設計與研發。
護理師	施佳慧	1. 學生身體健康狀況及需求評估。 2. 活動策略設計及效果評價。 3. 社區及學校資源之協調整合。
家長代表	林秀英	協助健康促進各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務。
一甲導師	林怡君	協助衛生教育宣導及衛生保健相關活動聯繫及執行。
二甲乙導師	林鳳儀 張婷慧	協助衛生教育宣導及衛生保健相關活動聯繫及執行。
三甲乙導師	蕭惠瑩 張珣菁	協助衛生教育宣導及衛生保健相關活動聯繫及執行。
四甲乙導師	林怡仁 陳祉丰	協助衛生教育宣導及衛生保健相關活動聯繫及執行。
五甲導師	田維平	協助衛生教育宣導及衛生保健相關活動聯繫及執行。
六甲導師	才富毅	協助衛生教育宣導及衛生保健相關活動聯繫及執行。

(二)、跳繩比賽辦法：

臺南市龍崎區國民小學民俗體育競賽

跳繩競賽辦法

一、宗旨：為落實學校體育教學正常化，推展校園民俗體育活動，提供多元化學習管道，培養學生終身運動之習慣，特辦理此項活動。

二、比賽場地及器材：

(一) 場地：操場跑道設置四個區。

(二) 器材：比賽繩可由個人準備或大會準備。

三、比賽項目：30 秒競數賽。

四、比賽人數及服裝

(一) 人數：低年級共 6 人分組進行。中年級共 18 人分組進行。高年級共 15 人分組進行。

五、裁判：

(一) 第一區：錢天寧

(二) 第二區：李國隆

(三) 第三區：王志泰

(四) 第四區：楊馥馨

六、比賽內容及實施規定：

(一) 時間 30 秒，累計選手原地跳的成功計次，需使用一一跳一迴旋（順迴旋）之方式進行。

(二) 跳躍方式可單腳亦可雙腳跳。

(三) 大會未發出開始信號，選手不得擅自開始動作，否則視為起跳犯規。

(四) 比賽吹哨 30 秒內可無限次失敗，直至 30 秒結束。

(五) 比賽中選手計分依裁判判決。

七、名次判定：

(一) 按選手得分之高低，決定優勝名次之先後。

(二) 低年級取前 3 名，中年級取前 8 名，高年級取前 8 名。

(三) 若次數相同時，若再相同則加賽直至分出勝負。

承辦人

單位主管

校長

教師兼
學務組長 陳思穎

教師兼
教導主任 徐進文

臺南市龍崎區
國民小學 校長 陳賢聰

三、實施過程成果佐證：

舞蹈課程~扭腰擺臀樂開懷



雕塑好身形 ~同學認真練習舞蹈~



老師~隊形可以嗎?



~訓練肢體協調性~



小小龍騎士~整齊的隊形~



健體舞蹈~魅力四色~羽球火



仙女下凡顧視力 ~遠眺護眼最健康~



防疫洗手健康舞~勤洗手病毒不找我



潔牙舞蹈~潔牙 333 你我零蛀牙

享受大自然~山野教育活動



山野教育~介紹睡袋種類及使用方式



老師~登山包裡要放那些東西呢?



同心協力搭帳篷



YA~帳篷完成了~真舒服



~合歡山~我來了^=^



合歡山松雪樓小憩



體能訓練 加油~大家跟上腳步喔!



YA~終於登上北峰了!



極限運動~教練垂降前說明



垂降訓練~教練幫學童扣緊拉繩



我怕怕~教練!真的要下去嗎?



YA~我是飛天小魔女



你們看~我都不怕喔!



山野垂降是最愛的課程



低空垂降訓練



合影~我們是一群垂降高手

校園開心農場~小小農夫體驗營



小小農夫 ~努力整地來種菜~



親師合作 ~大家來除草~



播種 ~ 許願「小種子你要快快長大喔!」



~大家來幫菠菜澆水囉~



YA ~高麗菜長大囉~



採收白蘿蔔~我的蘿蔔很漂亮吧!



大豐收~辛苦栽種終於收成了



在地食材料理~香菇白蘿蔔炒蛋真好吃!

食農教育~親子採筍體驗營



裝備齊全~來去採竹筍囉!!



~當地農民示範如何採竹筍~



姊弟情深~姊姊我來幫妳挖土



爸爸~怎麼還沒看到竹筍呢?



YA ~成功採收竹筍了~



開心 ~ 終於吃到竹筍囉~



大大滿足~品嚐在地美味的竹筍~



YA~親子竹筍體驗營成功~

健康體位成長班體位測量



體位測量~老師: 我幾公斤呢?



體位測量~我變胖了



體位測量~ 遭了! 我超重了



體位測量~好險我只胖一些些



腰圍測量~嘿嘿! 偷偷縮小腹



腰圍測量~哇! 超出正常範圍了



腰圍測量~小慈~今天腰圍變小了^=^



腰圍測量~天啊!!! 我的腰好粗ㄟ

健康體位成長班課程活動



行動篇~手腳併用訓練~誰是飛毛腿



行動篇~手腳併用訓練~誰是神射手~



行動篇~定向感訓練~螃蟹走路~



行動篇~定向感訓練~你爭我奪



行動篇~體能訓練~正面障礙物折返跑



行動篇~體能訓練~側身障礙物折返跑



知識篇~營養師宣導蔬果彩虹 579~



知識篇~學童每天攝取蔬果的量 3 蔬 2 果



知識篇~挑選西瓜的秘訣~



知識篇~吃西瓜勿用湯匙直接挖來吃喔!



知識篇~洋香瓜~介紹後熟現象



知識篇~海洋頭足類 ~中卷、小卷、魷魚



隨堂測驗 ~ 算出每日運動量消耗卡路里



隨堂測驗 ~ 算出你的 BMI&熱量



體能篇~跳繩訓練



體能篇~定點跳繩 ~100 下到了沒?



體能篇~老師也來跳繩跑步消耗卡路里



體能篇~老師以身作則也來跳繩~ 已經 3 圈了囉



體能訓練篇~課後籃球競賽



體能訓練篇~課後籃球競賽



運動篇~樂樂棒比賽



運動篇~樂樂棒~看我揮棒的英姿



技能篇~晨間運動~投籃



技能篇~晨間運動~投籃

健康體位衛教宣導活動



我的理想體重與 BMI 計算~85210 宣導



每日健康飲食介紹~健康 579



學齡期正常 BMI 指數範圍



我每日攝取的熱量怎麼算呢?



我的餐盤~黃金比例 221 介紹



介紹喝含糖飲料的壞處



說明喝白開水的好處



遠離代謝症候群的 5 大危險警訊



討論時間：一天要喝多少白開水呢？



學生健康護照內容填寫



動動腦~算出我的 BMI



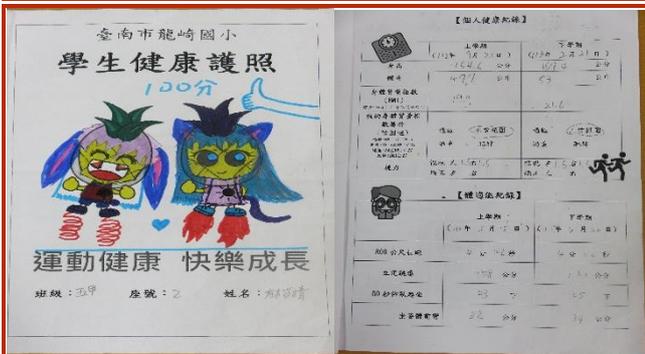
我的健康護照時間



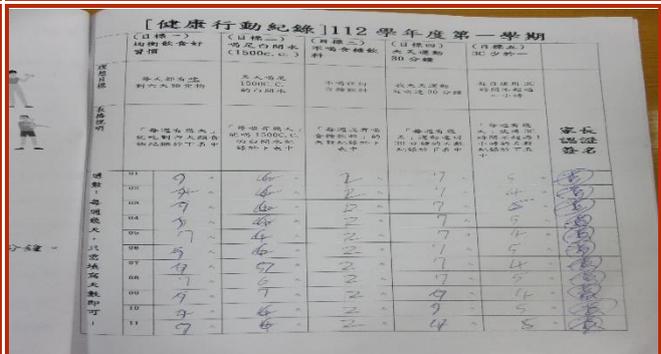
85210~就愛健康跟著我



班級生活公約~健康 5 蔬果&85210



個人健康紀錄 & 體適能紀錄& BMI



運動&均衡飲食&喝白開水 健康行動我最棒

體位成長班跳繩及計步器競賽



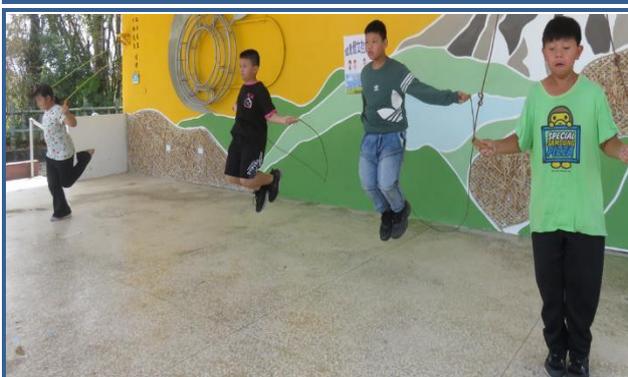
戰勝體脂肪~我們準備好了



我的目標~少吃多動每日 1000 步



同學~加油!要跳起來喔!!



我們的最終目標~體脂肪「out」



公佈計步器結果~成績斐然



怎辦~今天才 267 步，還差 733 步



扭腰擺臀~運用呼拉圈消除腹部脂肪



哇!每位都是呼拉圈高手呢~



計步器定點跳躍~跳用扭全身動起來



同學揮汗如雨~達到燃脂成效



舞動全身~消耗卡路里



蝦米~跳這麼久只有 207 下



YA~今天計步器 973 步



驗收成果~大家的目標都達成了



112學年度第一學期健康體位班計步器紀錄

年級	班級	學生	性別	身高	體重	BMI	雙週	體位判斷	9/1	9/8	9/15	9/22	9/28	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	10/17	10/24	12/1	12/8	12/15	合計	
三	甲			133.6	38.8	21.7	75.0	體重超重	155	130	247	235	168	356	332	378	267	432	385	456	365	493	304	200		4901
三	乙			129	36.5	23.1	74.0	體重超重	210	219	278	154	212	213	287	285	231	399	332	304	343	356	180	164		4368
四	甲			145	57.1	27.2	87.0	體重超重	356	334	321	257	264	264	356	456	321	353	398	359	296	425	210	421		5373
四	乙			142.8	45.3	22.2	75.0	體重超重	156	356	467	378	381	245	421	508	432	445	213	444	663	210	432	480		6282 2
五	乙			136.4	45.7	24.4	84.0	體重超重	420	385	354	364	348	342	324	366	354	342	469	531	436	383	378	555		6231 3
五	甲			140.2	40.6	26.7	73.0	體重超重	435	556	785	520	388	333	534	211	428	533	463	463	421	436	314	250		7138 1
五	甲			139.7	52.2	26.7	80.0	體重超重	111	225	300	224	321	245	333	320	306	380	380	327	363	514	365	463		5075
六	甲			156.4	58	23.7	84.0	體重超重	154	254	234	267	258	432	303	354	431	356	453	336	486	428	311	435		5469
六	乙			146	57.6	27	85.0	體重超重	223	334	356	348	359	376	226	380	638	295	256	333	326	310	214	308		5249
合計									2220	2771	4322	2725	2586	2808	5218	4368	4478	4919	6193	3531	3710	3555	1708	3285		50886

健康體位班計步器統計表



跳繩計步器頒獎~恭喜獲獎同學

福利熊與水果探險隊學習單成果表



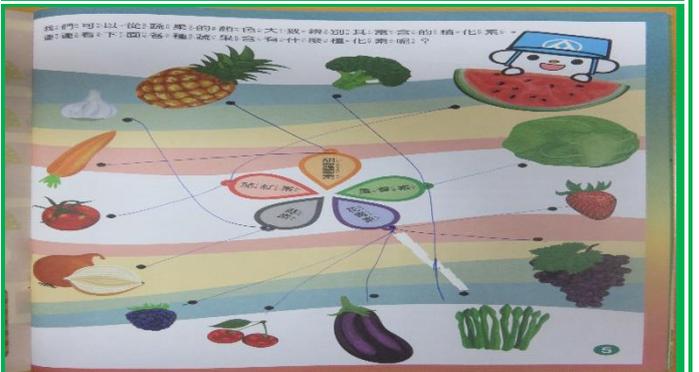
吃蘋果的好處有那些呢?



花青素的家~那些蔬果含有花青素呢?



製作苦瓜蔬果汁需要那些材料呢?



動腦連連看~植化素藏在那些蔬果裡



YA~我的黃金比例餐盤~



鳳梨的植化素是甚麼呢?



同學~可以借我看你答案嗎? ^_^



得獎啦~叫我蔬果達人~

健康體位學習單

蔬果彩虹 5/19 營養教育學習單

請畫出紅燈、綠燈、黃燈的食物

紅燈 綠燈 黃燈

1. 我最愛吃的菜是：肉燥飯
因為：不會膩、飽飽的

2. 我最愛喝的湯是：米骨湯
因為：好喝

3. 我最愛吃的水果是：蘋果
因為：好甜、好飽、好消化

4. 我最愛的乳品是：優酪乳
因為：好甜、好飽、好消化

5. 你對自己的體重滿意嗎？不是很满意
為什麼？36-39kg

蔬果彩虹 579~每日營養攝取~

請回想昨天(或)上你的節(餐)吃了什麼?
請畫出「健康餐盤」畫出昨天(或)吃的食物(內含份量)並與家人一起討論(有沒)有吃得(健康)又(營養)嗎!

我的健康餐盤

牛奶

堅果不足

我的飲食問題是：沒有每天吃，一星期吃一次

造成我飲食問題的原因可能是什麼？三餐我飲食不均勻

請跟家人討論如何可以吃得(健康)又(營養)嗎？

我的餐盤~了解自己的飲食習慣~

我的食物金字塔

小朋友：請依照你平時的飲食習慣，將你一天中的飲食依據六大類食物填入下列金字塔中：

每日飲食金字塔 (提供熱量：1600-2400大卡)

我的每日飲食金字塔

~我的食物金字塔學習單~

我的食物金字塔

小朋友：請依照你平時的飲食習慣，將你一天中的飲食依據六大類食物填入下列金字塔中：

每日飲食金字塔 (提供熱量：1600-2400大卡)

我的每日飲食金字塔

~我的食物金字塔學習單~

我的健康飲食紀錄表

我的飲食體位運動紀錄表

日期	星期(一)	星期(二)	星期(三)	星期(四)	星期(五)	星期(六)
時間	早餐	午餐	晚餐	宵夜	早餐	午餐
內容	肉燥飯	肉燥飯	肉燥飯	肉燥飯	肉燥飯	肉燥飯
運動	散步	散步	散步	散步	散步	散步
體重	36kg	36kg	36kg	36kg	36kg	36kg
體脂	20%	20%	20%	20%	20%	20%
腰圍	70cm	70cm	70cm	70cm	70cm	70cm
臀圍	80cm	80cm	80cm	80cm	80cm	80cm
腿圍	45cm	45cm	45cm	45cm	45cm	45cm
腳圍	22cm	22cm	22cm	22cm	22cm	22cm
其他						

健康五蔬果

~健康五蔬果~我的健康飲食紀錄表~

我的健康飲食紀錄表

我的飲食體位運動紀錄表

日期	星期(一)	星期(二)	星期(三)	星期(四)	星期(五)	星期(六)
時間	早餐	午餐	晚餐	宵夜	早餐	午餐
內容	肉燥飯	肉燥飯	肉燥飯	肉燥飯	肉燥飯	肉燥飯
運動	散步	散步	散步	散步	散步	散步
體重	36kg	36kg	36kg	36kg	36kg	36kg
體脂	20%	20%	20%	20%	20%	20%
腰圍	70cm	70cm	70cm	70cm	70cm	70cm
臀圍	80cm	80cm	80cm	80cm	80cm	80cm
腿圍	45cm	45cm	45cm	45cm	45cm	45cm
腳圍	22cm	22cm	22cm	22cm	22cm	22cm
其他						

~我的飲食體位運動紀錄表~

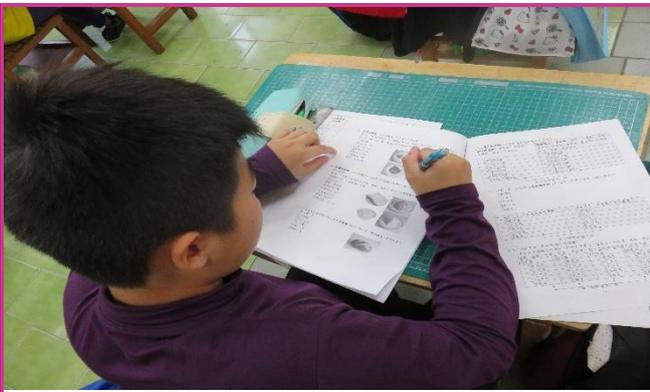
健康體位問卷及前後測



動腦時間 ~前後測及問卷填答~



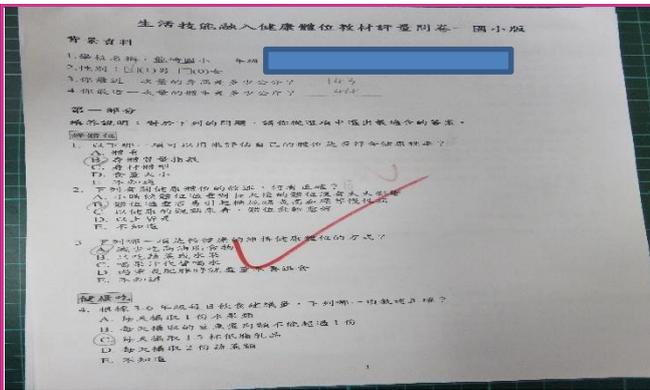
健康體位前後測~計算 BMI&體重



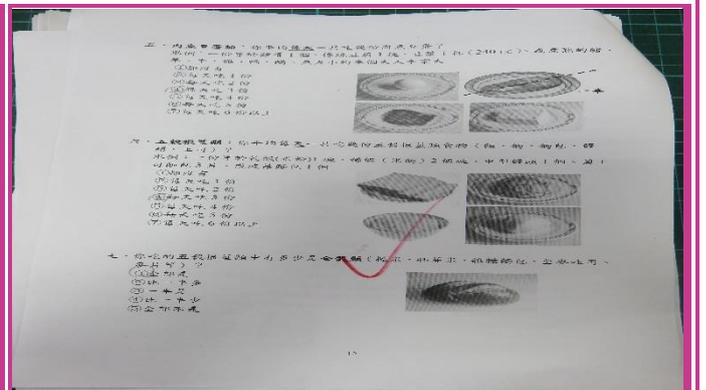
~健康體位認知及行為問卷~



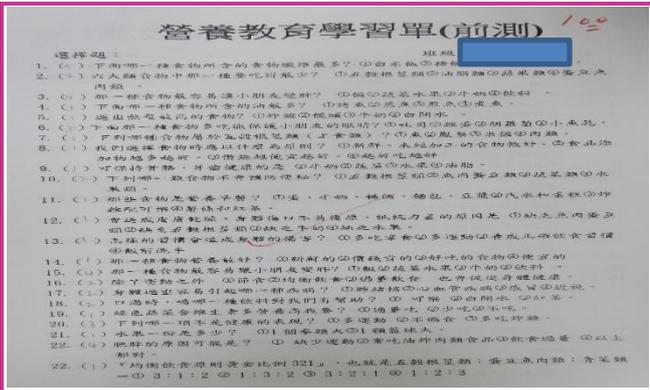
~學生認真作答~



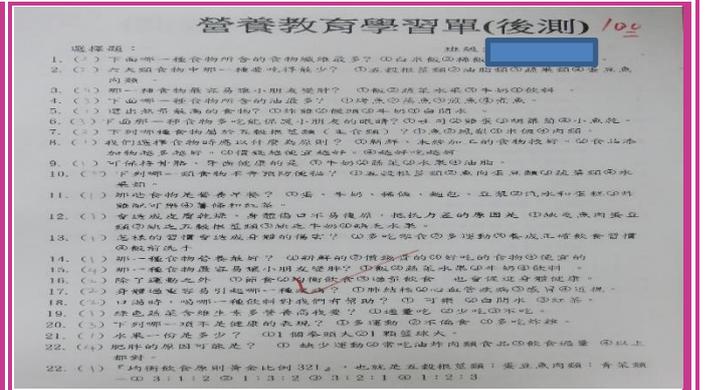
~健康體位問卷~



健康行為及態度~挑選健康飲食及份量



前測~營養教育學習單~



後測~營養教育學習單~

健康體位作文比賽



~文學小作家就是我啦~



揮灑自如~了解自己最喜歡的運動~



~我最喜歡的戶外活動是野餐及露營~



~~ 我最愛的運動是羽球~~

我最喜歡的戶外活動

我最喜歡的是籃球。為什麼呢？因為籃球很有趣又可以長高。第一次接觸到籃球是在上三年級的課後班，那時因為體健班跟運動班會，所以老師就教我們打籃球，那時因為體健班跟運動班會，老師第一堂課是讓我們拍球三分鐘一團連球，因為我不會，所以球拍著拍就跑了，老師看發現我不會，就教我怎么運球，老師從簡單的運球慢慢的教我們到可以在籃下投籃了，現在的我都可以在跟同學一起打個比賽。

學會了籃球不僅讓我的長高了還讓我的運動變好了，這個好處就是喜歡籃球。籃球這種運動是費思技巧的，比如像運球、投籃、傳球、防守等都需要每天不停的練習才能更加厲害，這個也是籃球。我最喜歡籃球的人希望有一天可以見到自己的偶像，我也有喜歡的偶像嗎？我只會對自己負責。

每個人都有喜歡的運動，有些人是喜歡戶外跑跑打球的人，也有些人喜歡室內跳繩等，喜歡運動是一項好事，因為運動可以長高、控制體重、讓身體更健康，運動還可以讓心情變好，所以，你有什麼心儀不，可以試試一

2024-05-08 鄭怡恩

~~第一名作品欣賞~~

我最喜歡的戶外活動

如果問我最喜歡的戶外活動，我會馬上說：「因為我最喜歡的無疑是「野餐」，不僅能保護眼睛，還能飽餐一頓大自然，更何況還能順便作良好的「瘦身」運動，這是一舉兩得啊！但是也不是沒有好處的，你必須拿一條好餐單，比如野餐籃、野餐墊、食物等，所以野餐還是一項好活動呢！

目前最後一次去野餐是在阿里山附近的大草坪上，使用的野餐籃是輪胎式的，但是因為野餐籃太重，所以野餐的器材成了無法攜帶的負擔。我也加上去法法的好色通通了草坪的門口，真讓人心情愉快呢！

野餐還有一般般的活動，「野餐」是大家耳熟能詳的戶外活動，因為野餐我沒有體驗過，所以目前家附近的戶外活動，野餐和露營是我最喜歡的，也是我最喜歡、不物小節，有可能會體驗一次露營，我就去試試吧！

如果滿分是五分的話，我會給「野餐」五星好評！

在健康！假日時可以減少宅在家不運動的狀況，也是能讓我們看到自己，這就是一種進步；保持空氣流通開窗式的比較方便！也不至於去郊外，為一天天氣不好，計畫

2024-05-08 鄭怡恩

~~ 第二名作品欣賞~~

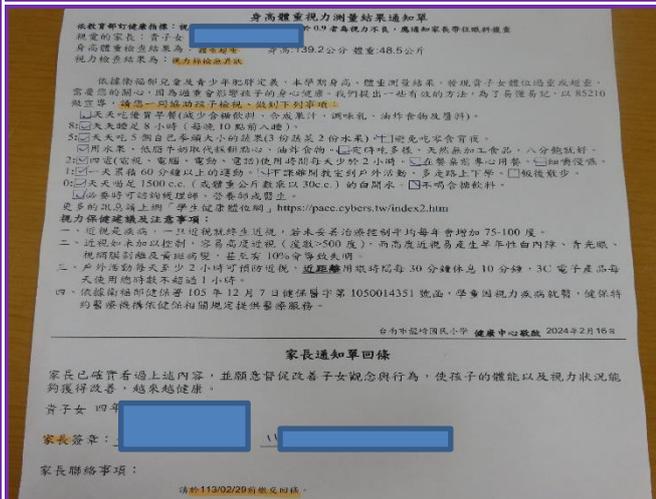
健康體位~親師座談會



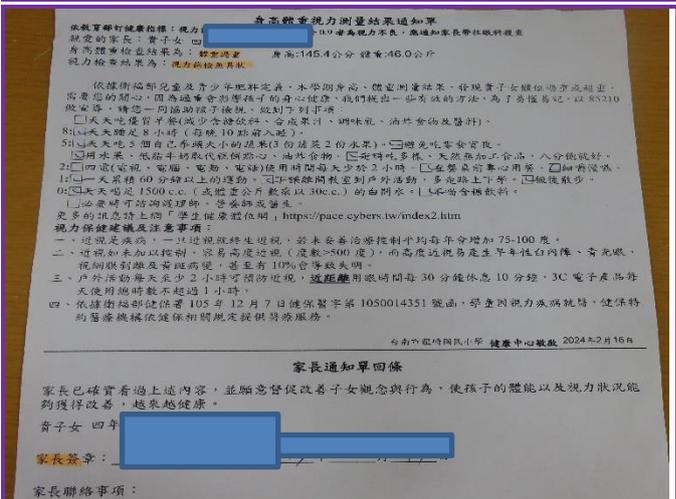
~向家長說明健康體位的重要性~



~親師座談~要健康就要動~



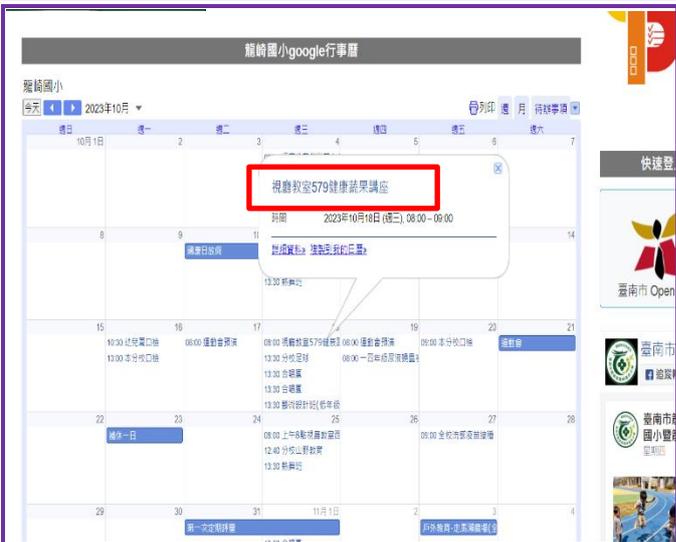
~體位「超重」家長通知單~



~體位「過重」家長通知單~



~85210 衛教單張貼於聯絡簿上~



~營養教育宣導活動納入學校行事曆~

營養午餐好好吃



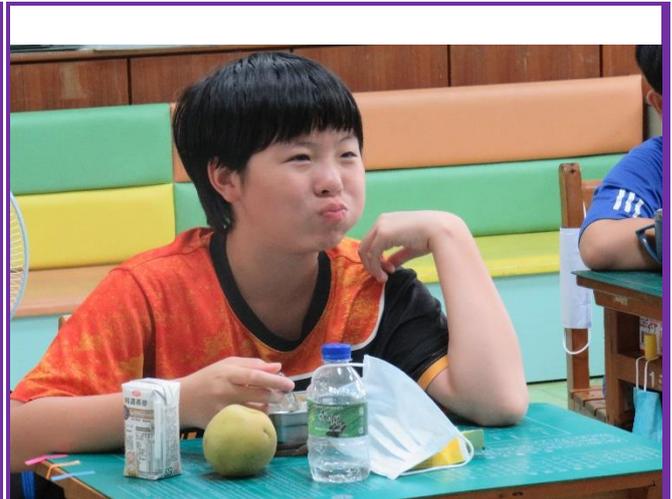
午餐時間~哥哥，給我多點菜菜喔!



同學~每樣菜都要夾喔!



專心吃午餐~要小心魚刺喔!



我不挑食~均衡飲食最健康



超級美味的午餐~真好吃 ^_^



感謝廚房媽媽~我們會把飯菜吃光光

高人一等~跳繩比賽活動



~課後跳繩練習~



~大家加油~認真練習跳繩



~跳繩比賽前熱身操~



跳繩高手~賽前示範正確跳繩方式



長高 ~是我跳繩最大的動力~



哇 ~個個都是跳繩高手~



緊張時刻 ~公佈比賽成績~



跳繩比賽頒獎~恭喜得獎者

肆:成效

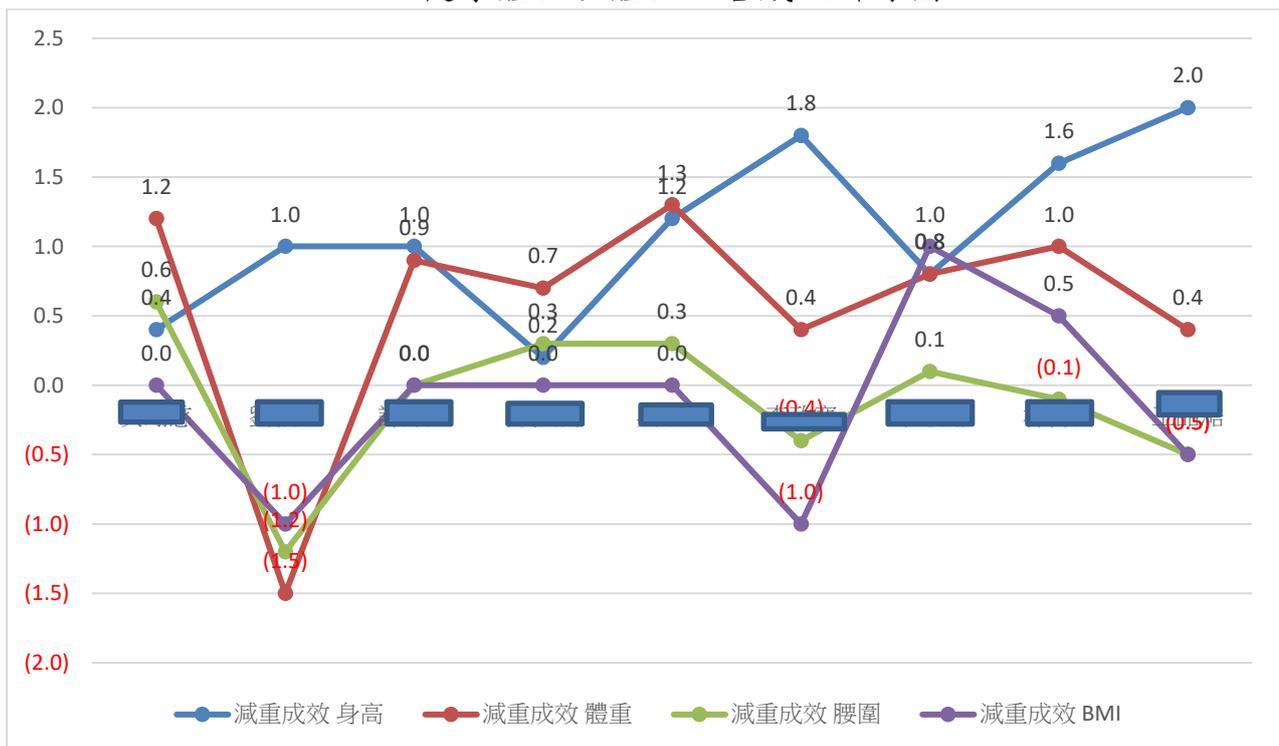
一、112 學年第一學期健康體位班體位紀錄總表

本表紀錄學生一學期的體位成長情形，學生參加各種體能活動、飲食衛教宣導、健康體位前後測等，傳達健康體位的知識、態度及技能後所呈現的成效。

112學年度第一學期健康體位班體位紀錄																				減重成效									
年級	班級	座號	學生	性別	身高	體重	BMI	腰圍	體位判讀	9/1身/體//BMI/腰				10/1身/體//BMI/腰				11/1身/體//BMI/腰				12/1身/體//BMI/腰				身高	體重	BMI	腰圍
										9/1身	體	//BMI	/腰	10/1身	體	//BMI	/腰	11/1身	體	//BMI	/腰	12/1身	體	//BMI	/腰				
三					133.6	38.8	21.7	75.0	體重超重	133.6	38.8	21.7	75.0	133.8	39.0	21.8	75.0	134.0	39.2	21.8	75.0	134	40	22.3	75.0	0.4	1.2	0.6	0.0
三					129	38.5	23.1	74.0	體重超重	129.2	38.5	23.1	74.0	129.4	38.0	22.7	74.0	129.8	37.5	22.3	73.0	130	37	21.9	73.0	1.0	(1.5)	(1.2)	(1.0)
四					145	57.1	27.2	87.0	體重超重	145.0	57.1	27.2	87.0	145.3	57.5	27.2	87.0	145.8	57.8	27.2	87.0	146	58	27.2	87.0	1.0	0.9	0.0	0.0
四					142.8	45.3	22.2	75.0	體重過重	142.8	45.3	22.2	75.0	142.8	45.6	22.4	75.0	143.0	45.8	22.4	74.5	143	46	22.5	75.0	0.2	0.7	0.3	0.0
四					136.8	45.7	24.4	84.0	體重超重	136.8	45.7	24.4	84.0	137.0	46.0	24.5	84.0	137.5	46.5	24.6	84.0	138	47	24.7	84.0	1.2	1.3	0.3	0.0
五					140.2	40.6	20.7	73.0	體重過重	140.2	40.6	20.7	73.0	140.5	40.6	20.6	73.0	141.0	40.8	20.5	73.0	142	41	20.3	72.0	1.8	0.4	(0.4)	(1.0)
五					139.7	52.2	26.7	90.0	體重超重	139.7	52.2	26.7	90.0	139.8	52.6	26.9	90.0	140.0	53.0	27.0	90.0	140.5	53	26.8	91.0	0.8	0.8	0.1	1.0
六					156.4	58	23.7	94.0	體重過重	156.4	58	23.7	94.0	157.0	58.3	23.7	94.0	157.5	58.6	23.6	94.0	158	59	23.6	94.5	1.6	1.0	(0.1)	0.5
六					146	57.6	27	95.0	體重超重	146.0	57.6	27	95.0	146.5	57.6	26.8	95.0	147.0	58.0	26.8	95.0	148	58	26.5	94.5	2.0	0.4	(0.5)	(0.5)

二、112 學年第一學期體位班體位改善成效折線圖

健康體位班體位改善成效折線圖



由折線圖可知學生共有 9 位，學生整學期下來體位值均有明顯增加情形。身高增加值介於 0.2~2.0 公分，體重值介於-1.5~1.2 公斤，BMI 值介於-1.2~0.6，有一位體位由過重變為體位適中，其餘體位仍介於過重及超重之間。

有 3 位學生體重增加 1~1.3 公斤，有 5 位體重增加在 1 公斤以內，有 1 位體重明顯下降 1.5 公斤，BMI 比原來降 1.2，腰圍減了一寸，明顯有成效。

伍:分析改進:

112 學年度本校體位不良比率(過重及超重)佔全校 23.07%，全校 39 位學生就有 9 位體位不佳情形，雖未超過台南市 112 學年度國小市平均 30.25%，但仍顯示學童有肥胖的問題。

一、分析原因:

1. 本校為小校 6 班，人數只有 39 人，體位不佳人數就佔 9 人，影響比率值較大。
2. 在體位成長班中發現，1 位學生體重減少 1.5 公斤，BMI 少了 1.2，腰圍少了 1 吋，但體位仍是超重；另 1 位學生長高 1.8 公分，體重微增加 0.4 公斤，BMI 少了 0.4，腰圍也少了 1 吋，體位由過重轉為適中了。4 位學生 BMI 值雖增加，但身高卻是有長高的，持續成長中；有 1 位學生 BMI 不變、因喜愛跳繩，身高也增加了 1 公分。
3. 本校體位不良學生經調查後，家族多屬於肥胖體質，兄弟姐妹均就讀本校，其家庭生活背景及飲食習慣相似。隔代教養、新住民、市面上玲瓏滿目的飲料及零食充斥、同儕間飲食的誘惑等等，均是影響學童體位不佳的因素。
4. 由於學生處於學齡期及青春期早期，成長發育需要足夠的營養，運動後食量亦增加，午餐也會吃 1~2 碗，下午才有體力上課。觀察學生肚子餓時上課無法集中精神且坐立難安，此因素也是學齡期兒童體重無法明顯下降的主因。
5. 配合 85210 宗旨，本校鼓勵下課走出戶外活動，降低近視率及增加活動量。因地處偏鄉及隔代教養的問題，部份教師考量學生學習狀況跟不上進度，下課多會留學生在教室個別輔導，減少了學生活動量。
6. 體位成長班實施期間為期一學期，學生常因寒暑假在家無約束的飲食及玩 3C 產品少活動因而無法持續有規律運動，體位控制效果不彰顯。
7. 學齡期兒童正處成長發育階段，活潑好動熱血，必須攝取足夠的營養素成長。由體位紀錄表可知身高及體重呈正成長，雖為不良體位，仍是可接受範圍。

二、改進策略:

1. 健康體位一直是本校推動健康促進很重視的議題，尤其針對體位不良學生更

希望能在短時間內讓他們養成均衡飲食及每天運動的習慣。而寒暑假期間學生在家產生的惰性、3C 產品及美食的誘惑，更無法持續掌控學生飲食及運動狀況。故如何在寒暑假期間持續追蹤學生體位狀況，培養及維持學生良好生活型態及飲食運動習慣是我們努力的方針。

2. 利用每學期的班親會宣導健康體位並發給體位不良學童家長通知單，進一步了解學童在家飲食及生活習慣，並協同父母一起為孩子的健康把關，多提供健康營養均衡食物，以身作則全家一起運動等等，為我們健康的下一代一起努力。
3. 配合 85210，實施下課淨空教室，請老師多利用早自習及課後輔導時間協助輔導學童課業，讓學童能真正達到戶外活動的宗旨。
4. 加強體位不良學生飲食教育，培養每天運動的習慣，以達到目標給予正向鼓勵方式，讓學生能有動力朝健康體位邁進。