

臺南市112學年度大橋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：近年本校學生過重比率雖有降低，但肥胖率及過輕比例皆呈現增加趨勢，發現學校學童極度肥胖和過輕兩極化，故以健康體位作為議題進行深入探討。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 學校鄰近鬧區，炸物類店家和飲料店觸及率高，因此學生常在放學後，會購買點心或手搖杯、鋁箔包等含糖飲料。
2. 外食誘惑多，學生喜愛甜食。
3. 部分家長忙於生計，忽略學生健康體位之重要。
4. 學童放學後選擇以口感佳、加工製品或精緻食品居多，教師難以全程在旁提醒。
5. 多數學生放學後接著上安親班、補習班，較少有戶外活動的機會。



(二)現況分析

109-111學年度健康體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	7.43%	67.12%	14.08%	11.37%
110	7.92%	66.59%	12.72%	12.77%
111	8.93%	66.04%	12.11%	12.92%

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

實施大綱	具體實施內容	實施期程	執行處室

<p>一、訂定學校衛生政策</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立學校健康促進委員會，訂定健康促進學校實施計畫，推動學校的健康政策。 2. 配合台南市教育局推行體適能與健康飲食行動計畫(學生健康護照)。 3. 推廣及宣導惜食、愛食、多喝白開水等營養教育。 4. 推行體位不良控制個案管理班(體控班)。 5. 舉辦校內健康促進闖關活動，寓教於樂。 6. 校內體育週活動競賽，各年段有不同的比賽項目，讓學生多從事戶外活動。 7. 每學年辦理學校性健康體位衛教宣導活動。 	<p>每年八月</p>	<p>健康促進學校計劃推行小組成員</p>
<p>期初召開健康促進會議，審核學校健促計畫</p>		<p>學生一人一本健康護照</p> 	<p>宣導愛食、惜食、多喝白開水等營養教育</p> 
<p>成立體控班，教導學生注意個人健康體位</p>	<p>校內自辦健康促進闖關活動，共八道關卡讓學生於闖關中學習。</p>	<p>校內體育週活動競賽，增加班及戶外活動時間</p>	



衛生所入校進行健康宣導



驗光公會到校進行視力保健宣導



二、健康教學與活動

- 1、配合台南市教育局，推動餐前五分鐘營養教育。
- 2、配合健康課程，教授SH150、85110、均衡飲食等正確觀念。
- 3、營養師入班進行營養教育。
- 4、定期舉辦營養教育講座。

上、下學期

學務處
教務處

學生觀看餐前五分鐘影片



健康課程融入均衡飲食等觀念學習



營養師入班進行營養教育



三、學校物質環境

- 1、依據校內健康需求與整體環境變化，建構健康安全及永續之設備設施。
- 2、學校在各樓層安裝飲水設備，方便全校師生飲用白

上、下學期

總務處
學務處

- 開水，鼓勵學生多喝水，飲水機設備定期請廠商保養，確保水質飲用安全。
- 3、學校午餐食用可愛造型饅頭，吸引學生，受學生喜愛，達到零廚餘。
 - 4、定期清洗學校水塔。
 - 5、配合市府的學校運動操場及周邊設施整建計畫，修繕運動空間及場地，更新學童遊具，共融遊戲場確保學童戶外運動安全，提升運動舒適度。
 - 6、校園走廊增設欄杆，避免學生因不慎或嬉戲時摔落造成危險意外，提升校園環境安全。

鼓勵學生多喝水



每層樓設有飲水機，並定期保養



營養師創意菜單，受學生喜愛，均衡飲食零廚餘





定期請廠商清洗水塔，維護師生身體健康

共融遊具更新，增加軟墊，提升遊戲時的安全度



走廊欄杆增設，確保學生安全



	<p style="text-align: center;">大橋國小清洗報告書</p>  <p style="text-align: center;">清洗中作業</p>  <p style="text-align: center;">電控檢查中作業</p> <p style="text-align: center;">施工日期：112年2月8日 永豐餘水池水塔清潔有限公司、安得富除蟲清潔行、 永豐餘聯合服務有限公司 服務專線：06-2656645</p>		
<p>四、學校社會環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、校園公佈欄張貼宣傳海報，讓學生除了在教室上課之外，於校園中也能接觸健康飲食相關知識，營造校園健康飲食的風氣。 2、運動會學生大會舞結合健康議題，藉由「阿娘哈細腰」這首舞蹈，了解健康腰圍的重要，用生動活潑的方式向全校師生及家長來賓宣導日常生活健康飲食的重要。 3、辦理各項運動社團(足球、田徑、射箭、桌球隊)與辦理各項課後才藝運動社團(跆拳道、直排輪、舞蹈)，培養學童規律運動好習慣。 4、鼓勵學生參加健康促進相關競賽。 5、每學年上學期會舉辦體育週，每個年級有不同的競賽項目。 	<p>上、下學期</p>	<p>學務處</p>
	<p>玄關營養教育海報宣導</p>	<p>運動會大會操結合建促宣導標語</p>	<p>鼓勵學生多參與建促相關競賽</p>



健康促進答喙嘴比賽



體育週各年段有不同比賽項目



校長為樂樂棒球比賽開場



五、社區關係

- 1、校長利用親師座談會進行健康體位宣導。
- 2、學校連結社區資源或機構，合作舉辦健康體位活動、營造健康校園。

校長於新生始業式學童健康及校園環境衛生等宣導



校長與學生參加社區保生宮健走活動合影



學生課後活動



六、健康服務

- 1、定期測量學生身高體重，並分析本校學童健康狀況。
- 2、定期辦理教職員工健康檢

<p>查等諮詢。</p> <p>3、辦理體重管理班，教導體重過重的學生如何管理體重及注意飲食習慣。</p> <p>定期為學童量測身高體重</p> 	<p>體控班學生量測腰圍，與結訓時做比較</p> 	<p>每年五月左右體控班開課，為期約1個月的時間</p> 
<p>教職員工健檢諮詢</p> 	<p>學生健康護照填寫與執行</p> 	<p>學校網站定期更新健康訊息</p> 

肆、成效：

- 一、112學年度較111學年度體重適中率提升2.4%。
- 二、112學年度較111學年度過重比率降低1.72%，肥胖比率降低2.19%。
- 三、學生在校期間不喝含糖飲料，教師給予學生獎勵時不以餅乾、飲料等為獎勵品。
- 四、學校每月廚餘量較前一個月減少0.5%。

伍、分析改進：

一、

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
111	8.93%	66.04%	12.11%	12.92%

112	10.44%	68.44%	10.39%	10.73%
比較	↑1.51%	↑2.4%	↓1.72%	↓2.19%

(一) 過輕比率上升原因可能為沒吃早餐，或正餐挑食又量少，應多加宣導均衡飲食，不挑食，並做好親師溝通，多注意學童三餐用餐情形。

(二) 與營養師討論菜單設計可以再如何調整變化，以增加學生食欲。

二、改進策略：

(一) 親師合作協助控制學生飲用含糖飲料和購買零食餅乾。

(二) 教師將健康體位之知能與生活技能等融入教學活動，建立學童正確的觀念。

(三) 善用學生健康護照紀錄健康飲食行為(每日喝足1500C.C白開水、天天五蔬果、每日運動至少30分鐘、含糖飲料每週少於2次)並督促、提醒、鼓勵學生一同建立健康自主管理好習慣。

(四) 體重管理班上課週數拉長，期望達更有效目標。

(五) 學校可主動聯繫並運用外部等資源，到校進行講座，提升全校師生關切自我健康體位的敏略度。