

# 臺南市112學年度南化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：

表一 南化國小109-111學年度學生體位狀況統計

項目	109 學年度	110 學年度	111 學年度
過輕率	6.67%	9.33%	8.57%
適中率	69.33%	60%	60%
過重率	8%	12%	17.14%
肥胖率	16%	18.67%	14.29%

由表一得知:本校健康中心於每學期初皆會測量學童的體位狀況，經測量後發現109學年度第一學期學生體位不良比率之中，過輕率6.67%、過重8%、肥胖16.2%，但是到了110學年度第一學期的測量資料顯示，不管是過輕率、適中率、過重率或是肥胖率皆全面朝向一個不健康的方向前進，於是學校端在110學年度開始著手進行健康促進計畫之健康體位議題，主要針對學生體位不良比率來做改善，藉著更新與調整策略來達到降低學童BMI值或延緩體重的曲線，希冀在健康體位推動成效方面做一個全面提升。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 學校週邊環境即有山坡地形，適合做健走及跑步之運動，因此希望透過一些教學策略培養學生實踐健康生活，落實健康服務與輔導措施，以達有效遏止學生健康問題之發生與惡化。
2. 本校單親家庭及隔代教養學童比例逐漸增加，主要照顧家長大部分以務農或勞工階層為主，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，周圍社區各式資源較為缺乏，加上疫情期間學童待在家的時間增加，較少出門運動，因此學童之生活、學習與成長頗值得關切，故將本學年度重點亦擺在健康體位議題，期能夠持續改變社區家長教養觀念。

(二)現況分析

依據教育部學生健康檢查資料結果顯示，本校在學生體重超重比率原高於全市，甚至全國。

109-111 學年度健康體位狀況統計

項目	學年度	本校	臺南市	全國
過輕	109 學年度	6.67%	8.47%	8.4%
	110 學年度	9.33%	8.21%	8.27%
	111 學年度	8.57%	9.17%	8.81%
適中	109 學年度	69.33%	63.41%	64.61%
	110 學年度	60.0%	62.34%	63.25%
	111 學年度	60.0%	62.14%	63.6%
過重	109 學年度	8.0%	12.71%	12.43%
	110 學年度	12.0%	13.04%	12.9%
	111 學年度	17.14%	12.52%	12.38%
肥胖	109 學年度	16.0%	15.41%	14.56%
	110 學年度	18.67%	16.41%	15.57%
	111 學年度	14.29%	16.16%	15.21%

參、改善策略及實施過程：

本計畫自110學年度9月份開始執行，由學校衛生政策、素養導向健康教學、學校物質環境、學校社會環境、健康服務、學校社區等六大範疇將健康體位五大核心能力融入學校衛生政策及教育教學，相關具體策略及實施歷程如下，檢附照片以佐證執行情況。

項目	佐證照片
健康學校政策	 <p>召開本學年健康促進推動委員會，在校務會議說明本年度的重點</p>



全校集會例行性健促相關議題及衛教宣導



辦理健康促進增能研習、親師生體育競賽

素養導向  
健康教學





推動快樂運動、健康飲食活動，將均衡飲食及健康體位融入課程



結合食農教育，感恩當地食材



健康體位議題融入學校課程



結合SH150，推動課間活動至操場進行慢跑散步運動，養成每天運動好習慣



加強午餐供應及廚房衛生監督與管理



設置有飲水機，並定期檢測水質

學校  
物質環境與  
網頁建置



建置自給農園，推動在地課程與食農教育



校園周邊張貼禁菸公告營造無菸環境



佈置健康體位、均衡飲食宣導專欄，營造支持性環境



推動校園正向管教工作，落實零體罰



反霸凌宣導



反毒講座



跟蹤騷擾法宣導



數位性別暴力宣導



反毒繪本入班宣導



於校務會議宣導性別平等教育的重要性

學校  
社會環境



性別平等教育入班宣導



辦理全校師生、家長健康促進相關活動及推動健康護照



學校武術、太鼓社團受邀至臺南400人起鼓活動

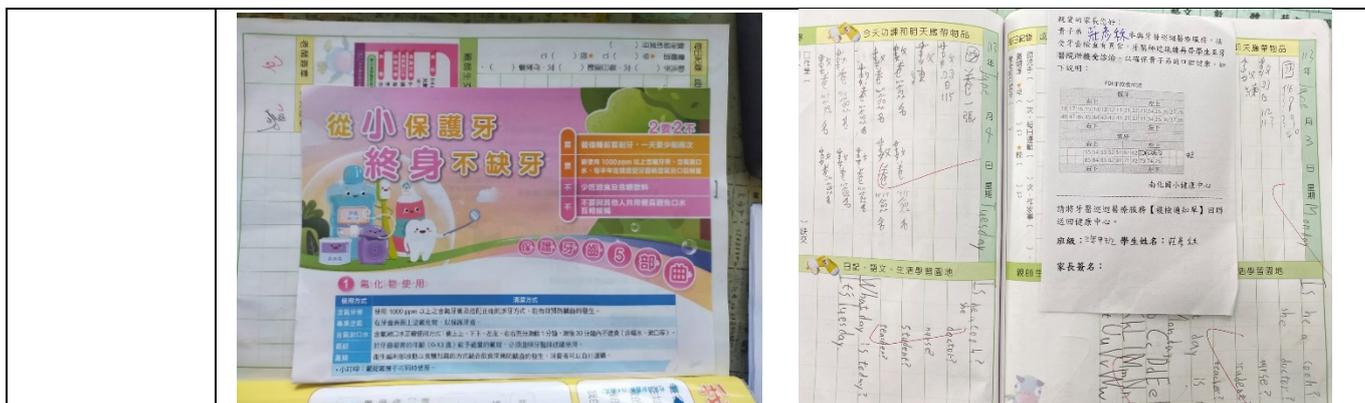


測量學生身高、體重、視力，並計算身體質量指數

健康服務



執行偏鄉牙醫巡檢及一、四年級健康檢查

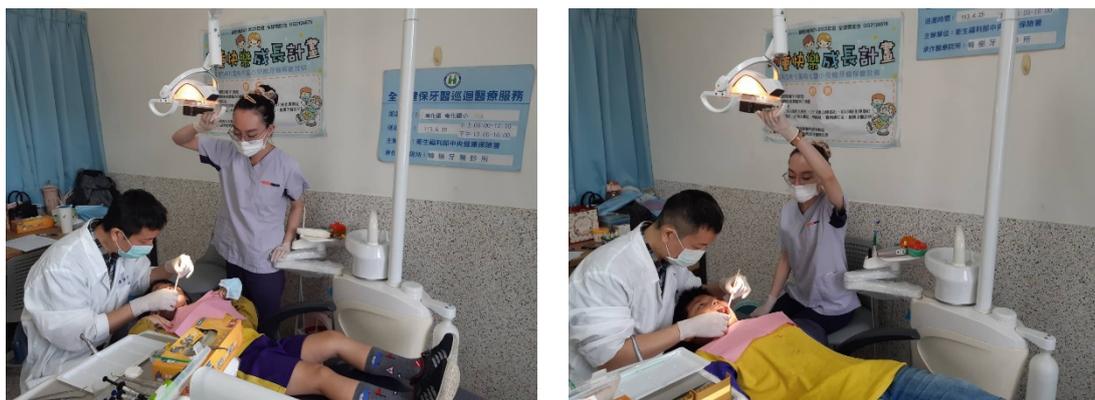


張貼衛生宣導單張及牙齒檢查通知單



學校社區  
關係

邀請長榮大學、嘉南藥理大學保健營養教育學系進行校園營養教育巡迴列車活動



結合民間機構(小樹牙醫診所)進行偏鄉口腔醫檢

肆、成效：

預期能建立學校健康促進的共識，提升全校學生、教職員工、家長及社區民眾的健康認知，也期望透過上述的改善策略能達成以下的效能：

- 一、由統計表觀察比較本校學生110全學年度及111全學年度體位比率，發現學生體位不良比率下降許多，特別是學生的肥胖比率下降了四個百分點，努力地往較好的體位過重成長，然而學生體位過輕的比率也稍微下降，顯示這些在110學年度健康體位不佳的學生經由學校的健康策略與教學輔佐下，已有明顯改善且呈現較好的體位，在健康的認知上也有顯著成長。

二、藉由持續推動武術、太鼓、舞蹈、普及化運動並結合體育競賽活動，增加學生生活動量並強化運動技能。

三、透過運動社團發揮學生運動精神及強健體魄，建立標準體適能，養成規律運動習慣。

#### 伍、分析改進：

正常體位比率雖有上升，但體位不良比率下降幅度小，分析原因乃因：

一、社區規模小，但早餐店有增加的趨勢，有少部份學生沒有固定吃早餐的習慣，且家長準備的早餐些以油炸及含糖飲料居多。

二、放學後，學生攝取含糖飲料以及油炸食物的比率偏高。

三、學校屬於偏鄉小校，所以學生數不多，一、兩位學生不良的健康體位資料也會大大的影響數據占比。

四、學生家庭因單親家庭及隔代教養占多數，加上因為工作性質務農居多，主要照顧者對於健康體位認知較為不足。

#### 五、改進策略：

1. 學校將會舉辦相關健康促進研習及活動，並邀請社區及家長多多參與活動，能對健康飲食及體適能觀念有所提升。
2. 對體位不佳學生加強每週測量體重，並定期將學童的體位變化記錄於聯絡簿讓家長了解學童體位控制情形。
3. 將健康資訊納入聯絡簿：透過聯絡簿傳遞健康資訊與家長合作，協助控制飲食，建立學生健康吃的概念。
4. 與家長合作，協助控制飲食，增加體位適中值率
5. 透過親師會辦理親子講座介紹肥胖及含糖飲料的危害。
6. 宣導教育人員及家長不用飲食(含糖飲料、油炸食品)獎勵孩子。
7. 定期請醫院、或衛生所醫療人員來進行教育宣導。