

臺南市112學年度善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：本校學生體位適中率於110學年度發現明顯有下降趨勢(109學年度67.1%→110學年度63.55%)，所以111學年度開始將健康體位列為主推議題，於112學年度體位不良率達34.72%，過輕12.01%，過重9.66%，肥胖13.05%，雖較111學年體位不良率36.65%下降，但過輕比率未有明顯改善且高於市平均，仍需努力。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 經訪談發現早餐以外食為主，其以加工品及奶茶居多。
2. 學童喜愛喝含糖飲料，足夠飲水量達成率低。
3. 午餐搭配中央廚房，採自由夾取，因學童不愛吃蔬菜，午餐廚餘多，蔬菜建議量達成率低。
4. 許多學童不愛運動，運動量達成率低。
5. 學生學習狀態參差不齊，常需利用下課時間加強，導致下課淨空率低。
6. 校園周邊手搖飲料便利商店林立，誘惑多，高GI食物隨手可得。

(二)現況分析

112學年度過輕及超重比率均為增加，如體位狀況統計(%)


	107.01	107.02	108.01	108.02	109.01	109.02	110.01	110.02	111.01	111.02	112.01
過輕比率	8.3	6.8	6.9	7.8	10.8	8.2	9.81	8.96	13.11	11.44	12.01
適中比率	67.9	70.2	68.6	67.0	67.1	66.9	63.55	67.22	63.35	64.23	65.27
過重比率	11.4	11.3	11.8	13.1	10.8	12.6	13.08	11.56	10.68	11.92	9.66
超重比率	12.4	11.8	12.7	12.2	11.3	12.3	13.55	12.26	12.86	12.41	13.05




	107學年度	108學年度	109學年度	110學年度	111學年度	112學年度		107學年度	108學年度	109學年度	110學年度	111學年度	112學年度
六年級過輕	6.6	8.7	14.6	10.11	10.23	12.36	六年級過重	9.9	9.8	12.4	16.85	14.77	7.87
五年級過輕		8	14.3	16.48	18.28	13.64	五年級過重		10.2	11.0	12.09	9.68	10.23
四年級過輕			7.1	10.17	7.55	9.62	四年級過重			10.7	10.17	13.21	9.62
三年級過輕				7.55	16.36	11.32	三年級過重				7.55	5.45	13.21
二年級過輕					14.29	18.64	二年級過重					7.94	5.08
一年級過輕						2.38	一年級過重						14.29

	107學年度	108學年度	109學年度	110學年度	111學年度	112學年度
六年級超重	11	6.5	7.9	15.73	19.32	20.22
五年級超重		11.4	8.8	10.99	12.90	17.05
四年級超重			3.6	3.39	5.66	11.54
三年級超重				11.32	9.09	7.55
二年級超重					9.52	10.17
一年級超重						2.38

	110學年度	111學年度	112學年度 前測結果 (市平均)	112學年度
一日蔬菜建議量達成率	68.33%	51.14%	54.98%	67.90%
學生飲水量達成率	76.67%	68.18%	64.09%	75.31%
學生運動量達成率	70.00%	68.18%	47.05%	58.02%
學生在學校兩餐間不喝 含糖飲料比率	53.85%	62.79%	49.08%	48.00%
下課淨空率	82.42%	69.39%	71.20%	70.37%

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	實施項目	具體實施內容
(一) 訂定學 校衛生 政策	衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計畫推行小組。 2. 制定實施計畫並納入學校行事曆。 3. 於期初校務會議提案討論通過。 4. 配合本計畫擬定各項議題子計畫。 5. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程及相關活動。 6. 結合社區及衛生單位學校衛生政策。 7. 訂定「善光護照」獎勵辦法。  推行小組會議

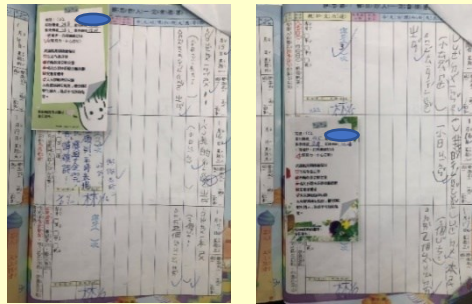
		 <p>校務會議提案通過</p>
	<p>人力組織</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組織健康促進學校工作小組。 2. 擬訂具體行動方案與工作時程表。 3. 健體教師相關研習時數符合規定。 4. 組織「CW-Fit」教師社群  <p>「CW-Fit」教師社群會議</p>
<p>(二) 健康服務</p>	<p>健康體位</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期定期測量身高體重 BMI。 2. 協助篩檢生長遲緩學童。 3. 針對體位不良學生定期測量體重及 BMI，並將結果通知家長。 4. 利用晨間時間指導推動班級運動，養成規律運動習慣。 5. 推動『SH150』，達到運動 210。 6. 提供足夠白開水，推動 85210。 7. 學童午餐指導與協助。  <p>追蹤體位不良學生 BMI</p>



過輕學生給予小點心



健康小點心(蜂蜜堅果)



將追蹤結果通知家長



指導推動班級晨間運動



提供足夠白開水，推動85210



製作小卡書籤畢業禮物



學童午餐指導與協助

(三)
健康教
學與活
動

健康體位

1. 持續推動 85210 五大核心，並配合學校活動融入議題辦理相關活動。
2. 結合校慶辦理「校本課程」闖關活動融入議題。
3. 發展動態社團，如桌球社、棒球隊、田徑隊、熱舞社及國術社。
4. 定期舉辦體育週比賽活動、游泳教學、親職運動會。
5. 課程融入推動均衡飲食及運動好處。
6. 參加結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動
7. 不定時朝會及中廊公佈欄張貼宣導相關內容。
8. 利用臉書、跑馬燈宣導衛教。
9. 校園內不得以含糖飲料獎勵學生。



利用健檢時間繪本衛教



結合校慶辦理闖關活動



發展動態社團



定期舉辦體育週比賽



閩南語課程融入推動



參加市辦學生普及化運動跳繩接力



中廊公佈欄張貼衛教內容

(四)
學校物
質環境

提供校園
健康安全
環境

1. 校內禁販也不提供含糖飲料。
2. 校內情境佈置。
3. 提供足夠洗手台以利完成餐後潔牙。
4. 設置足夠飲水機，並飲用水定期更換濾心及檢驗。
5. 水塔定期清洗。
6. 定期檢查校內各項設施並進行維護。
7. 維護校園通學步道完整安全。
8. 午餐提供漏洞母匙合宜器具。

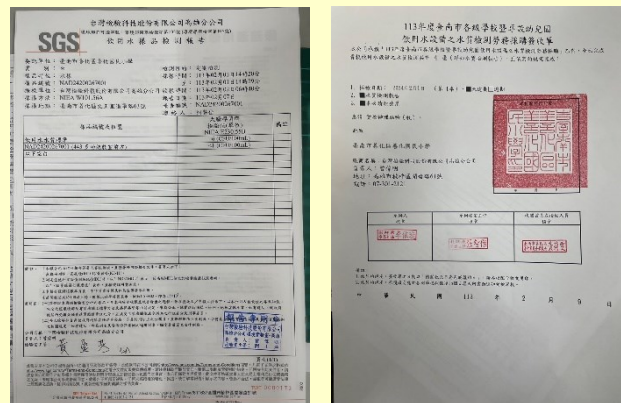
校內情境佈置



提供足夠洗手台



飲用水定期更換濾心及檢驗



水塔定期清洗



定期檢查各項設施



維護校園通學步道完整安全



(五)
學校社
會環境

塑造友善
校園

1. 快樂助人體驗—身心障礙體驗。
2. 營造彼此尊重、互相關懷、信任及友愛的學習環境。
3. 健康中心提供緊急必需品之協助，如吹風機、多元衛生用品、針線及衣物等。
4. 針對特殊生召開會議，班級衛教，提供學習活動協助。



快樂助人體驗—身心
障礙體驗

營造彼此尊重的學習環境(給予正向鼓勵)



期末摸獎(針對體位控制有成效學生)



針對特殊生召開會議
給協助

(六)
社區關係

建立學校
家庭社區
和諧關係

1. 於學生離校後，開放學校運動空間提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。
2. 新生時給予家長一封信，讓家長瞭解健促內容。
3. 結合衛生、消防、醫療單位、教育單位及民間機構共同推動達及成效。
4. 與學區課輔機構合作推動健康促進。
5. 與社區家長聯盟組織志工團，辦理相關親職講座，並協助推展相關活動，增進照顧者正確意識及態度。



提供場地給民眾教職員運動



新生訓練家長座談



結合資源共同推動達及成效

與學區課輔機構合作推動健康促進

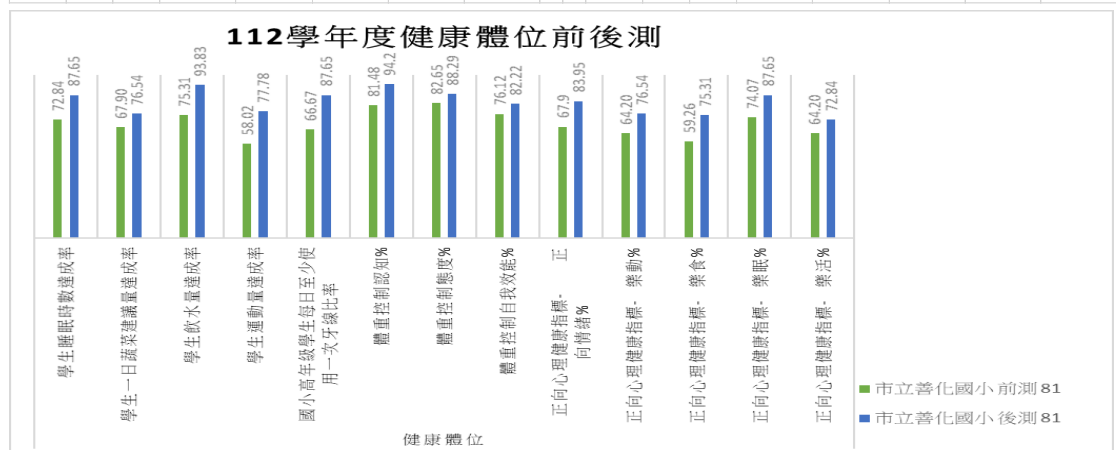
與社區家長聯盟組織志工團，辦理相關親職講座

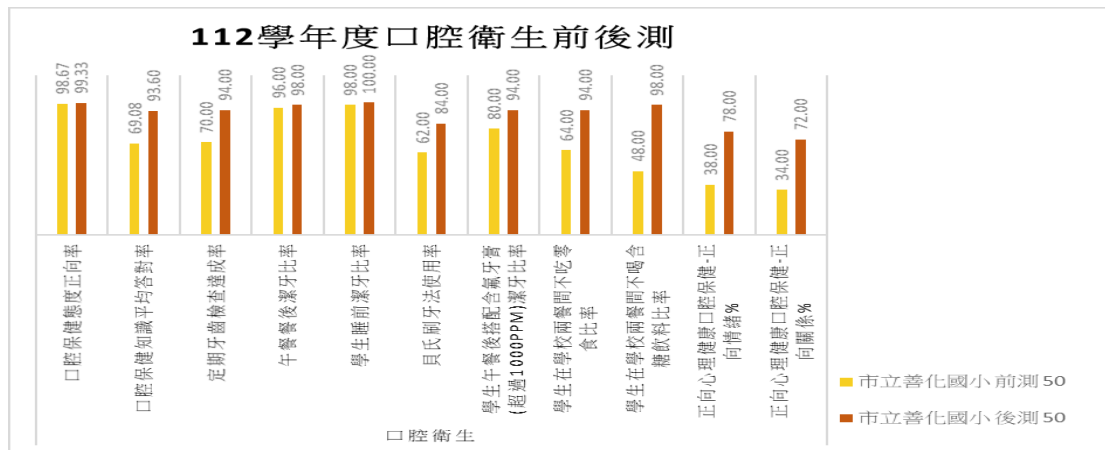


肆、成效：

- 一、112學年度第2學期學生體位過輕比率由12.10%下降至9.14%，過重比率由9.41%下降至8.06%，肥胖比率由13.17%下降至12.90%，體位適中率由65.32%上升至69.89%。
- 二、學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率由48%上升至98%。
- 三、學生足夠飲水量達成率由75.31%上升至93.83%。
- 四、學生一日蔬菜建議量達成率由67.90%上升至76.54%。
- 五、學生每日運動量60分鐘由58.02%上升至77.78%。

善化國小112學年第1學期_體位判讀結果統計報表(年級)						善化國小112學年第2學期_體位判讀結果統計報表(年級)								
年級 / 性別		體位判讀				合計	年級 / 性別		體位判讀				合計	
		過輕	適中	過重	超重				過輕	適中	過重	超重		
一	男	人數	1	18	2	1	22	男	人數	0	18	3	1	22
		比率	4.55%	81.82%	9.09%	4.55%	100.00%		比率	0.00%	81.82%	13.64%	4.55%	100.00%
	女	人數	0	13	3	0	16	女	人數	0	14	2	0	16
		比率	0.00%	81.25%	18.75%	0.00%	100.00%		比率	0.00%	87.50%	12.50%	0.00%	100.00%
	小計	人數	1	31	5	1	38	小計	人數	0	32	5	1	38
		比率	2.63%	81.58%	13.16%	2.63%	100.00%		比率	0.00%	84.21%	13.16%	2.63%	100.00%
二	男	人數	6	15	3	5	29	男	人數	3	19	2	5	29
		比率	20.69%	51.72%	10.34%	17.24%	100.00%		比率	10.34%	65.52%	6.90%	17.24%	100.00%
	女	人數	4	20	0	1	25	女	人數	4	19	1	1	25
		比率	16.00%	80.00%	0.00%	4.00%	100.00%		比率	16.00%	76.00%	4.00%	4.00%	100.00%
	小計	人數	10	35	3	6	54	小計	人數	7	38	3	6	54
		比率	18.52%	64.81%	5.56%	11.11%	100.00%		比率	12.96%	70.37%	5.56%	11.11%	100.00%
三	男	人數	1	16	4	2	23	男	人數	1	17	3	2	23
		比率	4.35%	69.57%	17.39%	8.70%	100.00%		比率	4.35%	73.91%	13.04%	8.70%	100.00%
	女	人數	5	20	2	1	28	女	人數	2	23	2	1	28
		比率	17.86%	71.43%	7.14%	3.57%	100.00%		比率	7.14%	82.14%	7.14%	3.57%	100.00%
	小計	人數	6	36	6	3	51	小計	人數	3	40	5	3	51
		比率	11.76%	70.59%	11.76%	5.88%	100.00%		比率	5.88%	78.43%	9.80%	5.88%	100.00%
四	男	人數	1	19	4	5	29	男	人數	0	21	3	5	29
		比率	3.45%	65.52%	13.79%	17.24%	100.00%		比率	0.00%	72.41%	10.34%	17.24%	100.00%
	女	人數	4	16	1	1	22	女	人數	2	18	2	0	22
		比率	18.18%	72.73%	4.55%	4.55%	100.00%		比率	9.09%	81.82%	9.09%	0.00%	100.00%
	小計	人數	5	35	5	6	51	小計	人數	2	39	5	5	51
		比率	9.80%	68.63%	9.80%	11.76%	100.00%		比率	3.92%	76.47%	9.80%	9.80%	100.00%
五	男	人數	7	26	7	9	49	男	人數	6	27	6	10	49
		比率	14.29%	53.06%	14.29%	18.37%	100.00%		比率	12.24%	55.10%	12.24%	20.41%	100.00%
	女	人數	5	27	2	6	40	女	人數	7	26	1	6	40
		比率	12.50%	67.50%	5.00%	15.00%	100.00%		比率	17.50%	65.00%	2.50%	15.00%	100.00%
	小計	人數	12	53	9	15	89	小計	人數	13	53	7	16	89
		比率	13.48%	59.55%	10.11%	16.85%	100.00%		比率	14.61%	59.55%	7.87%	17.98%	100.00%
六	男	人數	5	29	3	10	47	男	人數	4	30	2	11	47
		比率	10.64%	61.70%	6.38%	21.28%	100.00%		比率	8.51%	63.83%	4.26%	23.40%	100.00%
	女	人數	6	24	4	8	42	女	人數	5	28	3	6	42
		比率	14.29%	57.14%	9.52%	19.05%	100.00%		比率	11.90%	66.67%	7.14%	14.29%	100.00%
	小計	人數	11	53	7	18	89	小計	人數	9	58	5	17	89
		比率	12.36%	59.55%	7.87%	20.22%	100.00%		比率	10.11%	65.17%	5.62%	19.10%	100.00%
總計	人數	45	243	35	49	372	總計	人數	34	260	30	48	372	
	比率	12.10%	65.32%	9.41%	13.17%	100.00%		比率	9.14%	69.89%	8.06%	12.90%	100.00%	





伍、分析改進：

一、雖整體體位相關數據均有改善，但以各年級來看，五年級學生過輕比率由13.48%上升至14.61%，增加1人，超重比率由16.85%上升17.98%，也增加1人，分析原因乃因學生普遍存有挑食習慣，高年級午餐打菜屬於自主管理，較易出現營養不均衡的情形。

二、改進策略：

- (一) 續追蹤體位不良學生體位變化，並將結果通知家長。
- (二) 利用追蹤體位時，進行學生個別衛教。
- (三) 將學生整體變化於納入週三教師研習，討論改進策略。
- (四) 與家長合作，協助控制改變飲食習慣。
- (五) 續以五年級為主體，參加市辦學生普及化運動比賽，增加運動動力與機會。
- (六) 針對體位自我控制成效佳之學生，參加期末進行摸獎活動，公開表揚以示鼓勵。
- (七) 利用中廊公佈欄及臉書等媒體管道進行衛教宣導。