

臺南市 112 學年度安定區南興國民小學健康促進 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：本校學童近三年超重和過重的比率為 26.94%、28.93%、28.24%，平均每 10 位小朋友就有 3 位小朋友體重超重或過重，希望能藉由宣傳及推廣健康知識，能讓學生、教職員甚至家庭及社區更加健康。

二、背景成因及現況分析：

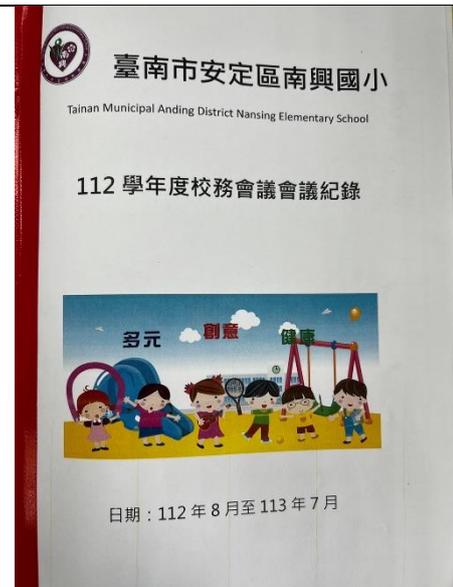
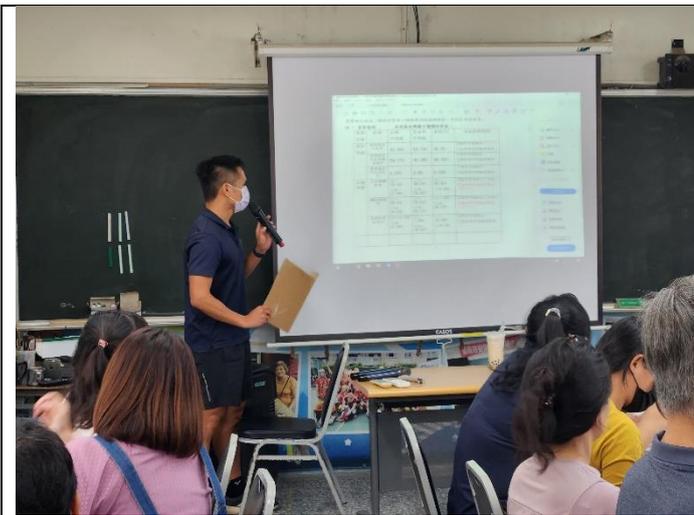
(一)背景成因：

1. 學區內的家庭以雙薪家庭及農工業居多，因此，學童在學校課業之餘，約八成學生均進入安親班或補習班繼續上課，而家長及學童們在工作及課業上過於重視，但卻忽略了自己的健康及身體狀況。
2. 學校附近有數間便利商店，放學時容易引起孩子前往購買含糖料與零食，進而帶入安親班或家中食用。
3. 單親及勢弱家庭有增加的趨勢，學校宣導及輔導的功能愈顯吃重，除了學生的課業外，更需要關注學童的身心健康。
4. 學生因 3C 使用時間過長，長時間久坐，減少了外戶活動及運動的時間，需透過學校的宣導及活動的安排，讓學生養成健康運動的好習慣。

(二)現況分析

109-111 學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	6.99%	66.18%	13.97%	12.87%
110	7.14%	63.93%	11.79%	17.14%
111	4.33%	67%	14%	14.67%



由112學年度期初校務會議跟教職員講解
本校健康促進各項數據

112學年度校務會議紀錄冊

臺南市安定區南興國民小學 112 學年度第 1 學期期初校務會議會議紀錄
 一、時間：112 年 8 月 30 日(星期三)下午 1 時 30 分
 二、地點：本校樂齡教室
 三、主席：郭茂松
 四、出席人員：
 記錄：李志軒

職稱	姓名	簽別	職稱	姓名	簽別
校長	郭茂松		二甲導師	曾寶慈	
教務主任	黃麗芬		二甲導師	陳桂蘭	
學務主任	鄭曉昀		一甲導師	林欣怡	
體育主任	黃海山		一乙導師	許淑芬	
教學組長	林嘉敏		科任教師	陳啟好	
註冊組長	官健盟		科任教師	李容融	
生教組長	王敬堯		科任教師	蕭翔尹	
體衛組長	王文昌		資源班教師	莊雅惠	
事務組長	王彥學		資源班教師	謝妙偉	
六甲導師	侯偉仁		專輔教師	李志軒	
六乙導師	梁智權		幼兒園主任	李佩容	
五甲導師	黃詩雅		幼兒園教師	王仔汶	
五乙導師	謝蕙瀨		幼兒園教師	許淑雙	
五丙導師	吳佳臻		幹事	林靜儀	
四甲導師	高曉華		護理師	黃雅珍	
四乙導師	陳蔚豪		行政助理	陳美吟	
三甲導師	陳唯寧		家長代表	王柏順	
三乙導師	黃美怡		學生代表	王彥鈞	
三丙導師	吳佳芬		學生代表	高彤語	

12. 12月22日辦理學童才藝表演，有興趣參加同學，可以提早做準備。
 13. 4-6年級每班請教3份暑假反毒學習單。
 14. 請於星期五前確認南興國小服務團隊相片。
 (九)體衛組長：
 1. 體育方面：
 (1)六年級 9/1~9/27，每週三、五早上 7:40 到 10:30，至安定區游泳池，進行游泳教學，陪同人員為曉昀主任、文昌組長及六年級兩位導師。
 (2)田徑隊將於 9/18~9/20 進行市長盃國小田徑錦標賽。
 2. 衛生方面：
 (1)登革熱防治，局端請學校配合辦理，將自我檢查表黏貼於家庭聯絡簿，請學生每週 2 次進行居家學生源自我檢查後，確實填列自我檢查表請家長簽名，每週一、四由導師檢核執行成果。另外，衛生所將派員於 9/4 星期一早上 9 點整，到校巡察校園環境清潔及登革熱防治，再請大家一同協助整潔區域的環境維持。
 (2)本校 112 學年度健康促進學校計畫 **選定衛生體位為本校主要推動議題** 各項議題分析如下。
 (3)早上整潔區域打掃，請老師到該指定的區域指導學生(案例：拿竹掃帚打球，鐘生揮竹掃帚時，掃把頭突然脫離握柄，剛好擊中學生左眼，視力嚴重受損，屏東地院認定鐘生和校方要負責，合議庭法官認為郭師有告誡學生打掃時間不要嬉鬧，並在意外發生前，正好有事去教務處，認定學校沒有過失，但仍判決鐘家人賠償 110 萬元確定，比原審少 45 萬元)。另外，請飲水機附近的班級，請安排學生清潔教室外飲水機外觀及周遭，謝謝。

112學年度校務會議紀錄簽到本

選定健康體位為本校112學年度主推議題

參、改善策略及實施過程實施過程：

- 改善策略：
1. 針對過重及肥胖之目標學生進行行動研究。
 2. 成立健康體位班，大約 35 位學生左右。
 3. 介入方式：利用每週二中午 12:40 進行健康宣導
 4. 介入方式：利用每週二早自修時間進行運動
 5. 每個月測量身高及體重，測量學生的 BMI 值，確認學生在健康飲食習慣及健康運動的正確道路上。



成立健康體位班，藉由健康護照，請學生每天依健康護照指標進行相關流程

每週二中午 12:40 分針對目標學生進行健康吃、快樂動宣導活動



每週二中午 12:40 分針對目標學生進行健康吃、快樂動宣導活動

每週二早自修針對目標學生進行體能活動



健康體位班學生每個月測量身高及體重



健康體位班學生每個月測量身高及體重



目標學生每月測量身高及體重，由 BMI
數值跟學生確認每個月的進度



健康護照有達標的學生或每個月 BMI 數
值有降低的學生，給予相關鼓勵

健康促進--健康體位其它積極作為如下：



利用班親座談會，對社區家長宣導健康促進，並提醒健康體位的重要性。



學校體育社團—熱舞社，到社區表演，讓社區感受到學校的活力。



教職員身作則，利用下班時間或空餘時間，在校內運動，當學生們最好的榜樣



教職員身作則，利用下班時間或空餘時間，在校內運動，當學生們最好的榜樣



辦理班級間比賽—樂樂棒球比賽



辦理班級間比賽—排球比賽



辦理班級間比賽—拔河比賽



辦理親子運動會，將健康吃、快樂動
觀念帶給家長及社區



提昇學生運動量達成率--多元體育社團

活動—田徑



提昇學生運動量達成率--多元體育社團

活動—直排輪



提昇學生運動量達成率—
多元體育社團活動—跆拳道



提昇學生運動量達成率—
多元體育社團活動—跳繩



提昇學生運動量達成率—
多元體育社團活動—舞蹈



提昇學生運動量達成率—
多元體育社團活動—戲劇



提昇學生運動量達成率—
多元體育社團活動—太鼓



學生朝會時進行健康體位宣導
—運動333



辦理校慶運動會，提昇學童
正向心理健康體位。



全校學生進行健康操表演。



辦理家長會暨教師健行及淨山活動，提
昇親師生正向心理健康體位。



每年定期進行學生健康檢查。



參加歷年市長盃民俗體育競賽及普及化跳繩運動獲得佳績—樂動



參加歷年市長盃田徑錦標賽獲得佳績—樂動



每年辦理校內班級跳繩接力比賽—樂動。



辦理兒童節闖關活動—樂動。



定期辦理體適能測驗



進行下課大跑步計畫—樂動



鼓勵各班推行餐前5分鐘—樂食。



推行健康吃、快樂動—樂食。



健康促進結合校內語文競賽，提昇學童

正向心理健康體位



定期辦理游泳教學—樂動



鼓勵提倡下課教室淨空。



學校本位芝麻課程，了解食材重要性—
樂食。



老師進行一日蔬果量及飲水量重要性的
教學



老師指導後，學生展示我的餐盤，
一日蔬果建議量明顯提昇。



透過營養教育宣導，由外聘講師跟學童
 宣導吃的健康重要性



宣導食物熱量，讓學生了解
 原型食物重要性



安定區農會--四健會，入校推廣在地
 食材，指導學童健康飲食



安定區衛生所定期入校進班宣導
 健康促進各項議題

肆、成效：

一、學生體位適中比率由 112 學年第 1 學期 64.91%，第 2 學期上升至 66.46%。

臺南市安定區南興國小112學年第1學期_體位判讀結果統計報表（年級 / 性別）

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
六	小計	人數	5	28	10	12	55
		比率	9.09%	50.91%	18.18%	21.82%	100.00%
總計		人數	22	209	48	43	322
		比率	6.83%	64.91%	14.91%	13.35%	100.00%

臺南市安定區南興國小112學年第2學期_體位判讀結果統計報表（年級 / 性別）

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
六	小計	人數	6	29	7	13	55
		比率	10.91%	52.73%	12.73%	23.64%	100.00%
總計		人數	16	214	45	47	322
		比率	4.97%	66.46%	13.98%	14.60%	100.00%

二、112 學年執行的健康體位班學生數 36 人，上下學期 BMI 數值比較，下降的學生為 24 人，下降比率為 67%，有顯著的進步。

班級		姓名	上學期BMI	下學期BMI
二	甲	郭0芊	28.8	28.51
二	乙	方0凱	27.9	27.27
三	甲	王0翔	25.9	25.26
三	甲	林0萱	23.6	24.51
三	甲	詹0婷	34.7	35.35
三	乙	陳0綸	25.3	24.03
三	乙	王0霏	21.1	20.84
三	丙	黃0宇	24.5	24.1
三	丙	林0勳	24.5	24.36
三	丙	方0睿	22	21.8
三	丙	方0茵	28.5	28.2
三	丙	張0柔	22.9	24.44
四	甲	梁0修	23.4	23.06
四	乙	潘0正	22.6	24.12
四	乙	施0竹	22	22.87
五	甲	蘇0歡	27.3	27.23
五	甲	謝0縈	23.5	26.18
五	乙	黃0淋	25.6	25.29
五	乙	謝0琪	28.3	26.1
五	乙	方0婷	36.4	37.37
五	乙	林0鈺	24.4	23.72
五	丙	王0諭	28.6	28.46
五	丙	梁0安	23.2	23.12
五	丙	王0茹	23.3	23
六	甲	賴0羽	23.8	23.59
六	甲	李0霽	25.6	25.2
六	甲	王0煊	29.3	29.11
六	甲	王0元	24.3	24.04
六	甲	陳0壬	29.8	27.58
六	甲	廖0銘	24.4	24.02
六	乙	王0峯	24.4	25.62
六	乙	謝0恩	29.5	32.11
六	乙	周0廷	24.6	26.02
六	乙	周0妤	26.3	27.01
六	乙	張0文	24	26.2
六	乙	蘇0瑄	25.5	25.09

三、112 學年五年級學生共 62 位學生，健康體位問卷後測結果成績顯著提昇。

項次	學號	體重控制認知		體重控制態度		體重控制自我效能		體重控制行為		學生睡眠時數達成率		學生每日蔬菜建議量達成率	
		前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
1	50101	0.71	1.00	0.69	0.71	0.60	0.66	0.53	0.53	0	0	0	0
62	50321	0.71	1.00	0.74	0.89	0.83	0.60	0.87	0.73	1	0	1	1
		0.76	0.98	0.79	0.91	0.76	0.83	0.78	0.85	0.76	0.82	0.65	0.79

學生飲水量達成率		學生運動量達成率		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率		正向心理健康指標-正向情緒		正向心理健康指標-樂動	
前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
1	0	1	0	0	1	1	0	1	1
0.73	0.92	0.63	0.84	0.76	0.63	0.74	0.79	0.71	0.84

正向心理健康指標-樂食		正向心理健康指標-樂眠		正向心理健康指標-樂活	
前測	後測	前測	後測	前測	後測
0	0	0	0	0	0
0	1	1	1	1	1
0.58	0.71	0.77	0.87	0.63	0.84

伍、

一、分析改進：

- (一)體位適中比率，由 64.91%升至 66.46%，提昇 1.55%，未能提昇至 2%。
- (二)超重學生由 112 學年度上學期 13.35%提昇至 14.6%，提昇 1.25%。

二、改進策略：

- (一)利用各項宣導活動，協助每位學生建立健康飲食習慣，維持體位正常發展。
- (二)搭配班級導師及健康課程，將健康體位課程更深入化，能讓班級學生能更進一步養成健康吃、快樂動的生活習慣。
- (三)推動下課戶外活動，下課淨空率能達 90%以上。
- (四)配合親師聯絡簿，提醒教師能健康相關觀念，請學生帶回家實施。
- (五)搭配學校相關活動，如：班親座談會、運動會、新生座談會等，將健康促進的主題融入，讓將健康觀念帶入社區。
- (六)利用健康促進相關宣導海報，佈置校園環境，讓教職員、學生及到校訪客皆能耳濡目染健康知識。
- (七)辦理安親班及補習班座談會，能跟相關業者達成共識，能督促學生的健康習慣，並給予適時的休息時間。
- (八)跟校園附近便利商店及飲料店進行宣導，盡量別販賣含糖飲料給學生。