

【附件1】

臺南市112學年度麻豆區港尾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：本校學生體位不良比率達48.78%，過輕4.8%，過重17.07%，肥胖26.82%。高於市平均。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 本校位於臺南市麻豆區外圍農村，居民多以務農為主。全校只有6班，學生數共41，教職員工15人。周圍社區資源缺乏，學區家長大部分屬於勞動階層，社經地位較低落，學生缺乏照顧比率相當高。加上近年來社會快速變遷、年輕人口外移、家庭結構改變，本校學童家庭結構中單親及中低收入戶等弱勢家庭比例高達40%；學童之生活、學習與成長需要學校付出更多時間與心力加以關切。

依照目前的家庭飲食狀況調查，以及學生身體活動，發覺我們的孩子沒有吃得更健康，也沒有動得更多。孩子們面對垃圾食物攝取的誘惑，實在超乎以往的生活經驗；同時，孩子對於自己身體的健康狀況並不關心。

2. 放學後運動量少，多往補習班安親班。

(二)現況分析

109-111學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	5.71%	74.28%	8.57%	11.42%
110	7.5%	55%	22.5%	15%
111	5.12%	56.4%	17.9%	17.9%

1. 109-111 學年度體位狀況統計如上圖可知，學童體位不良比率有些許下降，本校參與健康促進推動與各項衛生教育活動多年，在學校與家長、社區共同努力下，已經形成一股學區健康的運動風氣。在112 學年度，除了希望藉由健康體位的推行，建立學生三大家庭制度，藉由團隊凝聚力量，加深、加廣的推動健康體能及健康飲食，減少3C 使用時間，建立學童生活中健康飲食及無毒食物的認知

概念，更希望推動學童除了認知外能夠以行動拒絕對身體不健康的食物，並藉由每天在校跑走活動養成目標設定、自我監控與管理及自我覺察等健康自主管理技能。

另一方面，學校在體能部份，規劃多元健康促進社團，安排運動類競賽，鼓勵學生戶外活動，並適時補充水份；在與家長聯絡部份，發放身高體重測量結果通知單，提醒家長目前學生體位狀態與改善的建議，透過 85210 宣導活動，積極宣導健康理念減少學童含糖飲料飲用，期望家長能一同來關心孩童健康，所以學校提出相應措施，並宣導父母特別留意小孩是否多吃、少動，飲食不均衡，將健康的概念由學校擴展到家庭及社區中。

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

一、衛生政策

1. 擬定健康促進學校工作計畫 並定期召開會議。
2. 將健康體位納入學校行事曆並排定「85210」主題。
3. 配合政策與家長宣導衛生議題。

二、學校物質環境

1. 飲用水設備充足並定期更換相關設備。
2. 推行環保-一人一水壺並鼓勵在校喝白開水 1500c.c。
3. 張貼海報宣導

	
<p>推行環保-一人一水壺並鼓勵在校喝白開水 1500c.c</p>	<p>定期檢測更換</p>
	
<p>張貼海報宣導</p>	<p>張貼學生自製海報宣導</p>

三、學校社會環境

1. 辦理教職員工生健康促進相關活動:(1)寒期活動(2)戶外教學(3)教職員工健康活動。
2. 校慶嘉年華-運動會暨闖關活動。
3. 多元運動學校社團—蛇板隊、舞蹈課、棒球、獨輪車。
4. 全校律動課程、舞蹈活動，邀請社區民眾家長一起參加校慶運動
5. 全校使用健康護照及大跑步記錄，每天將跑步公里數記錄(中低年級由導師協助記錄)，提醒學生自我管理。
6. 寒暑假結合外聘老師辦理運動營活動。
7. 家長座談會宣導，請家長協助居家運動及飲食管理，並針對體位超重過重過輕個案管理。



教職員工健康活動



校外教學



教職員工健康活動



辦理戶外教育活動-大地藝術季



辦理戶外教育-參觀劉明星書法館



辦理戶外教育-社區踏查



規劃運動項目-棒球社團

參加三人制棒球比賽，獲得第三名



規劃運動項目:獨輪車社團

學生參加樹人盃獨輪車比賽



規劃運動項目-蛇板社團

規劃運動項目-舞蹈社團

四、健康教育課程及活動

1. 配合董氏基金會推動飲食營養教育，設計以生活技能取向及以學生為中心的健康教學教材。
2. 申請癌症福利熊課本融入教學教材
3. 將健康體位議題融入讀報發表並繪製心智圖(5 年級)。
4. 融入各領域課程，並發展 85210 教案於彈性課程教學
5. 辦理健康教育課程與生活經驗相連結之議題-柚子園體驗
6. 推動餐前 5 分鐘飲食教育
7. 食農教育、在地食材--營養教育(配合社區挖地瓜體驗)。
8. 蛇板隊、舞蹈課、獨輪車隊技能。
9. 藉由多元化運動學習，養成學童的固定運動習慣
10. 學生每年參加臺南市普及化跳繩接力比賽、台南市三人制棒球運動競賽及樹人盃獨輪車比賽。
11. 推動 SH150活動，鼓勵學生戶外活動~依據學校現有體育器材，及學生喜好運動項目的程度，規劃運動項目有蛇板、跳繩、獨輪車、球類運動(三人制棒球. 藍球. 羽球)等。蛇板、跳繩、跑走活動場地如下:蛇板:廣場及籃球場、跳繩:廣場、跑走:操場、球類運動:廣場、操場、籃球場。
 - (1)時間：每日上學的下課時間及第二節課間活動時間
 - (2)場地：廣場、操場。
 - (3)實施：學生於上述規定運動時間，先行至體育器材室拿運動器材之後，再到運動規劃區域進行運動。另外課間活動跑走時間由護理師發放棒子統一管理學生跑走圈數並自主登記於記錄表，確實執行學生運動行為。
12. 將體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、跑步)列為體育課暖身活動，5分鐘築底。



黃金比例 221 飲食教育



跟著影片運動起來



第二大節下課:跑走活動



第二大節下課:健康操



體適能檢測-仰臥起坐訓練



體適能檢測-跳遠



飲食教育融入課程



飲食教育闖關



運用董氏教材推動飲食營養教育



癌症福利熊課本融入教學教材



參訪在地柚子園



餐前 5 分鐘飲食教育



食農教育



健康議題融入讀報發表並繪製心智圖



在地食材-營養教育挖地瓜體驗



健康課程議題教學



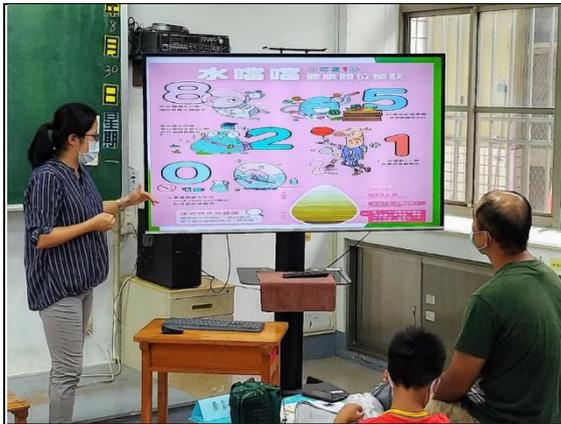
游泳教學課程



游泳教學課程

五、社區關係

1. 利用班親會、親職講座宣導健康體位重要性。
2. 健促親子闖關活動
3. 結合衛生單位(衛生所、新樓醫院、健檢團隊…等)推動健康體位。
4. 蛇板隊及跳舞隊、獨輪車隊表演活動。
5. 每學年舉辦校慶聯合運動會及母親節親職活動結合成果發表會，鼓勵家長與學童參與，一起養成運動習慣。



班親會宣導健康體位重要性



新生座談會發放宣導健康促進



新樓醫院到校健康體位闖關活動



家長座談會宣導



邀請社區民眾參加校慶運動



邀請家長一起參加校慶運動



學生身體檢查-健檢團隊入校



牙醫口腔入校檢查



直笛隊邀社區民眾到校



烏克麗麗樂隊邀社區民眾到校



母親節親職活動成果發表會



舞蹈表演



獨輪車隊社區表演



校慶邀社區民眾健促闖關



校慶聯合運動會



申請董氏基金會親子運動計畫



邀請社區民眾參加校慶大隊接力



邀請社區民眾參加校慶大隊接力

肆、成效：

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
112上	3(7.3%)	20(48.7%)	7(17%)	11(26.8%)
112下	1(2.4%)	26(63.4%)	7(17%)	7(17%)
112	4.85%	56.05%	17%	21.9%

一、學生體位過輕比率下降4.9%，體位適中率上升14.7%，體重過重比率持平，肥胖比率下降9.8%。

伍、分析改進：

一、112 學年下學期相較 112 學年上學期體位不良比率下降，正常體位比率由48.7%上升至63.4%，分析原因：

乃因學校持續推廣健康體位的重要性，活動如下：

- (一) 組織健康體位計劃工作團隊並定時召開會議：規劃之始，即召集行政人員、家長及社區代表組成工作執行團隊，並於每月第1個星期一定期會議，擬訂策略檢核成效，並隨時回饋改進。
- (二) 健康跑步走：為讓學童每天有充足運動，漸漸使其養成運動習慣，每天上午10:10~10:30為「超慢跑活動」。
- (三) 贈送學童水壺，鼓勵多喝白開水：為使學童每天充足攝取1500cc的白開水
- (四) 融入各領域課程，並發展健康促進教案於彈性課程教學：除每週排定1主題倡導融入教學外，並鼓勵教師創新發展健康體位相關教案，於健體領域或彈性課程時間實施教學。
- (五) 除鼓勵教師自行發展健康體位相關教學活動外，持續外聘專業師資，推廣舞蹈、蛇板及獨輪車教學，讓學童均衡肢體發展，提升健康體質。
- (六) 與體位不佳學生家長充分溝通：透過班親會、親職講座、家長通知單等各類方式，與體位不佳學生之家長充分溝通，取得家長共識與合作。

二、改進策略：

- (一) 與家長合作，協助控制飲食。
- (二) 飲食教育落實於生活中，持續加強學生觀念
- (三) 提供體重過輕學童飲用豆漿：根據醫學研究報告，優質蛋白質有

助於 BMI 體位過瘦學童改善身體狀況。故本校於樂活時間運動後免費每天提供有機無糖豆漿予體重過輕學童，協助其改善體位。

(四) 增加學生檢視自己體能的機會：體育課將體適能檢測項目納入體育課程中。

(五) 增強學生個人健康技能：

1. 教導學生食物熱量計算：利用午休或共同彈性課程時間，護理師教導學生食物熱量計算。
2. 制定體重控制實施計畫：針對體重過重及肥胖學童，每週一進行體重身高測量，並透過個人記錄表瞭解學生的身材變化，隨時於學生檢討該週健康策略。