

【附件1】

## 臺南市112學年度紀安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：

有鑑於 111 學年本校學生體位不良比率達42.08%，過輕6.15%，過重9.23%，超重27.69%，體位不良率未達理想，且國小階段是學童培養運動、健康飲食及正確飲食觀念的關鍵時期，本校因而注重學童的健康成長，推動健康促進計畫，配合校內課程與活動，與密切家長合作，且結合外界資源，形成一個完整的健康生活圈。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

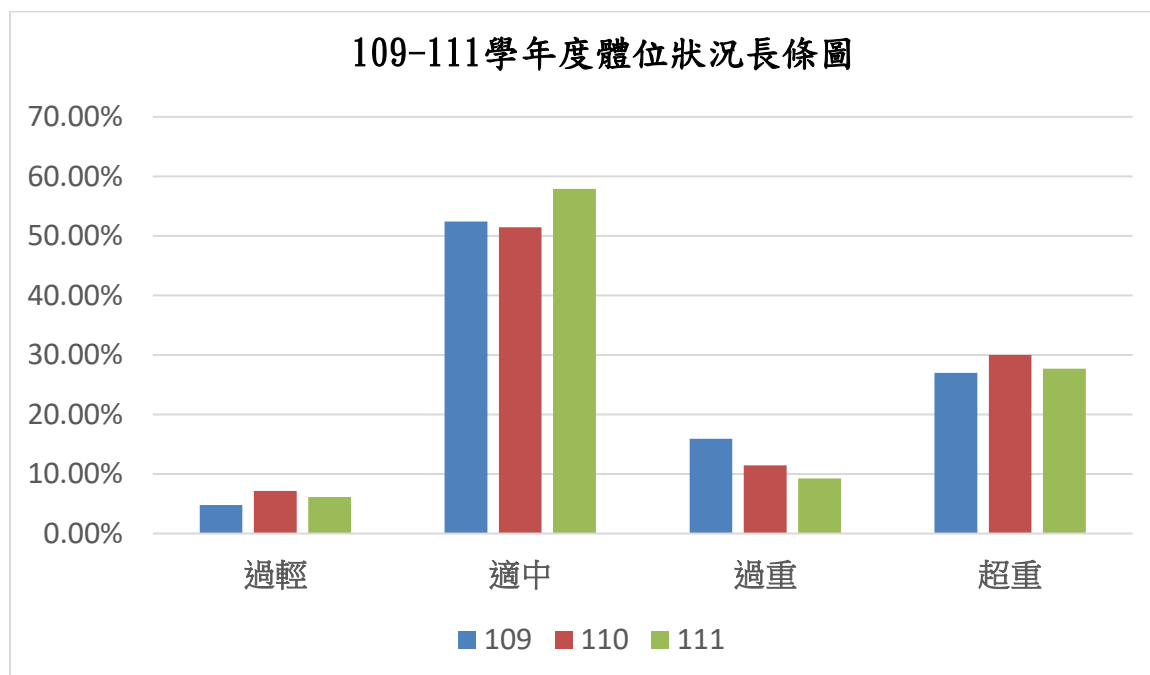
本校位處於臺南市麻豆區謝厝寮里，社區的信仰中心是紀安宮。校園景色優美，一至六年級共有6班，學生數共有70人，教職員工17人。學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，學童之生活、學習與成長頗值得關切，且發現有以下待改進之問題：

- A. 學童偏食、營養不均衡:現代學童普遍營養充足，從本校學童的午餐用餐情形可以發現，多數學生有偏食的習慣，容易造成營養不均衡。
- B. 運動量缺乏:近年來資訊發達，生活幾乎離不開資訊科技，因此形成「人手一機」的現象，使用3C產品餵養學童的狀況日趨增加，本校的學童也不例外，因此學童吃得好卻缺乏運動，導致過重、超重的比例增加。

## (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	超重
109	4.8%	52.4%	15.9%	27.0%
110	7.14%	51.43%	11.43%	30.0%
111	6.15%	57.92%	9.23%	27.69%



由以上兩項圖表可發現，體位適中率雖然沒有明顯的下降或是上升，而過重都有逐年下降，但是超重率卻維持居高不下，因此推動健康體位是刻不容緩的，只要能控制學生的超重情形，就能夠有效達成健康體位的目標，並且提升體位適中率。

推動健康體位的策略除了校內推廣以外，更應該讓家長建立觀念，能夠隨時監控孩童的體位變化，尤其是假日、寒暑假期間，學生放假在家也應該要有規律運動與健康飲食的習慣。

參、改善策略及實施過程：

為改善學生體位狀況，期望能透過教學將健康體位議題融入，配合多元活動的方式達到教學及宣導的效果，並依學校健康促進計畫，策畫

健康體位的實施大綱、具體實施內容。由校長帶領主任、組長、老師、護理師及家長等，整合校內之課程、活動與資源，共同合作及推動。

本計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，計14名，各成員之職稱及工作項目如下表：

計畫職稱	單位職稱	姓名	在本計畫之工作項目
計畫主持人	校長	林銘山	研擬並主持計畫
協同主持人	教導主任	黃孟儒	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	總務主任	許詩珮	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	護理師	王明鈺	健康促進活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
協同主持人	學務組長	謝宏旻	健康促進活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
研究人員	教務組長	陳怡誠	協助研究策劃與計畫執行
研究人員	級任導師及科任教師	李意婷 王雅筑 嵇惠芬 江敏菁 蔡佩淇 陳鈺珍 謝儒瑩	協助研究策劃與計畫執行
協助人員	家長會長	謝國俊	協助計畫推動及社區聯繫

一、依健康促進計畫六大範疇條列重要策略如下：

學校衛生政策	(一)成立健康促進工作小組
	(二)定期召開學校衛生暨健康促進學校小組會議
	(三)列入年度工作行事曆
學校物質環境	(一)改善飲用水設備
	(二)網站連結健康促進教材：供教師教學使用
	(三)改善健康體位課程教學教具和環境安全
	(四)教室佈置融入健促議題
	(五)健康中心專欄：健康議題宣導櫥窗
學校社會環境	(一)進行每日十分鐘晨跑活動
	(二)實施榮譽制度獎勵辦法
	(三)多元社團提供學生運動機會
	(四)利用學校網頁及聯絡簿發佈健促訊息
	(五)利用家庭聯絡簿宣導健康體位重要性。
	(六)舉辦運動比賽(大隊接力、比賽等)
	(七)執行健康體適能與飲食營養教育計畫
	(八)實施健康護照
健康生活技能教學與活動	(一)學生參加健康體位班課程、健促議題融入課程教學、教案設計、學習單
	(二)配合董氏基金-健康吃、快樂動課程
	(三)參加相關議題藝文競賽
	(四)參加麻豆區五校聯合運動會運動競賽
	(五)落實餐前五分鐘飲食教育
社區關係	(一)結合衛生單位：新樓醫院健康體位宣導、菸檳防治、腸病毒…等活動。
	(二)結合學區單位：家長會、紀安發展協會等社會資源。
健康服務	(一)全校性身高、體重測量、追蹤統計
	(二)健康體位班身高、體重測量、追蹤統計
	(三)配合教導處活動
	(四)運用網路資源，定期發布健促資訊，資源共享

## 二、成果照片

### 【學校衛生政策】



說明：利用教師研習時說明推動健促相關事宜



說明：期初校務會議討論工作分配與執行內容

【學校物質環境】



說明：健康體位班所需的體育器材羽球



說明：健康體位班所需的體育器材跳繩、



說明：每層樓都有飲水機設備



說明：健康體位班所需的體育器材球



說明：班級布置健康促進海報



說明：保健室設置健康園地區



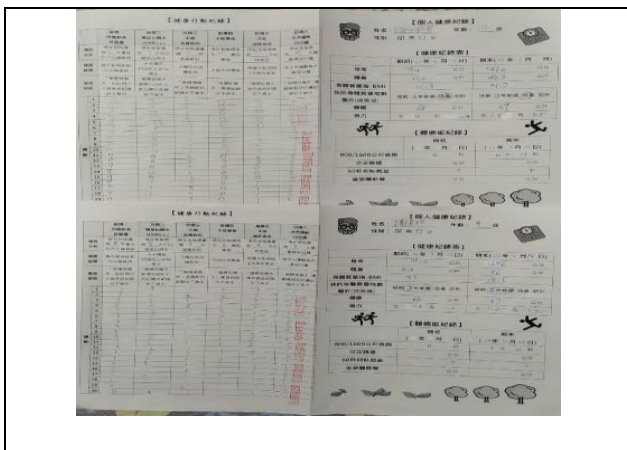
說明：走廊布告欄設置健康園地區



說明：學校健促網站提供教師相關教材資料



## 【學校社會環境】



說明：結合健康與食育計畫推動健康護照



說明：舉辦多元社團活動-直排輪



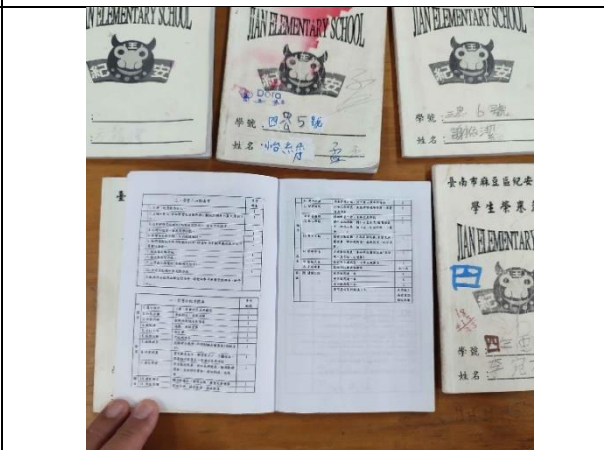
說明：舉辦多元社團活動-舞獅



說明：舉辦戶外教學-爬高雄彌陀潔底山



說明：健康體位班期末頒獎



說明：榮譽護照

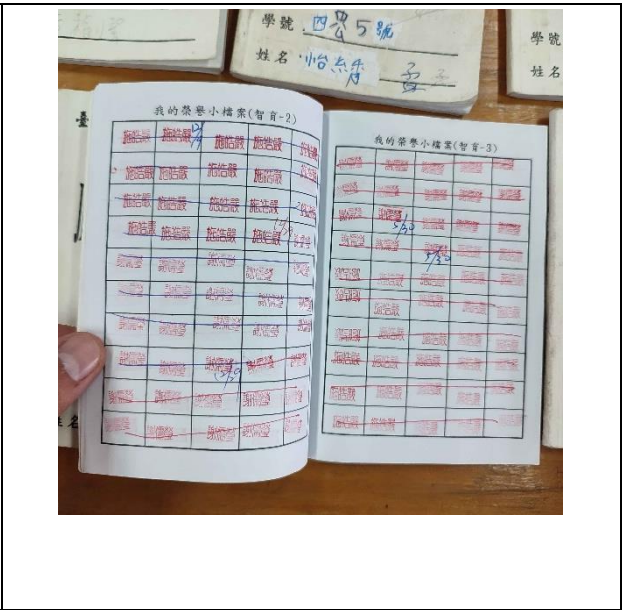
學生自主管理每日跑量(請張貼於教室佈告欄:每塊一圖以170公尺計算)

項目	每天跑步圈數																小計	總數
	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月		
1	4	0	4	6	5	0	3	3	7	0	5	4	6	6	6	6	60	3
2	0	4	5	5	5	3	3	0	3	6	4	8	0	2	0	0	50	2
3	4	0	4	0	1	5	3	0	3	2	0	3	4	6	6	6	50	2
4	5	0	8	4	9	11	4	5	11	3	0	0	7	5	11	3	70	4
5	7	5	0	4	6	0	0	7	11	0	3	4	5	4	5	2	50	2
6	2	0	6	5	3	0	6	3	8	0	3	4	2	2	2	2	40	3
7	5	0	4	6	4	7	6	1	3	6	0	3	5	6	5	2	50	2
8	5	0	4	2	6	6	6	0	1	3	6	0	3	4	4	5	50	2
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		

全校每週以50圈計;達到目標給予獎勵表一張並採累進計算

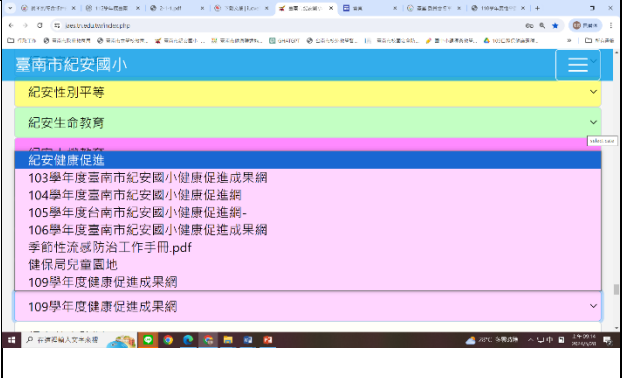
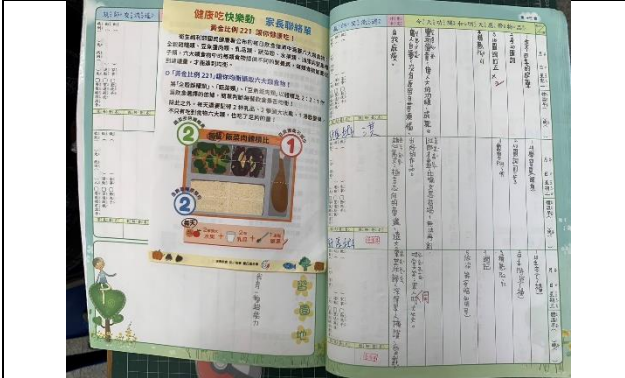
運動時間也會有:30名:4名共同跑步時間、體育課前活動、課間活動、下課時間……等, 請記每日累積數量, 並於每月在場刊每月跑量(公里), 之後對台當月跑步王並送回學校社團獎牌且年表, 請注意自身身體狀況, 切莫超出身體負荷!

導師: 謝國 學務組長: 林江福 體育組長: 林江福 校長: 林江福



說明: 十分鐘晨跑記錄跑步圈數

說明: 榮譽護照獎勵-集點



說明: 聯絡簿宣傳健促議題-健康吃快樂動

說明: 網站發布健促訊息



## 【健康生活技能教學與活動】



說明：學生每週進行舞蹈課程



說明：每日晨跑十分鐘活動



說明：護理師對健康體位班進行衛教宣導



說明：健康體位班戶外分組趣味競賽活動



說明：健康體位班運動-卡巴迪



說明：健康體位班運動-跳繩





說明：飲食教育宣導



說明：護理師宣導我愛吃早餐活動



說明：五校聯合運動會-大隊接力



說明：五校聯合運動會-拔河



說明：自辦我愛吃早餐著色比賽



說明：餐前五分鐘教育



**【社區關係、健康服務】**



說明: 麻豆新樓醫院到校宣導口腔衛生



說明: 麻豆新樓醫院到校宣導視力保健



說明: 配合麻豆國中(供餐學校)進行校網公告每日菜單



說明: 結合董氏基金會進行健康吃快樂動活動



說明: 協助衛生所辦理社區身體健檢活動

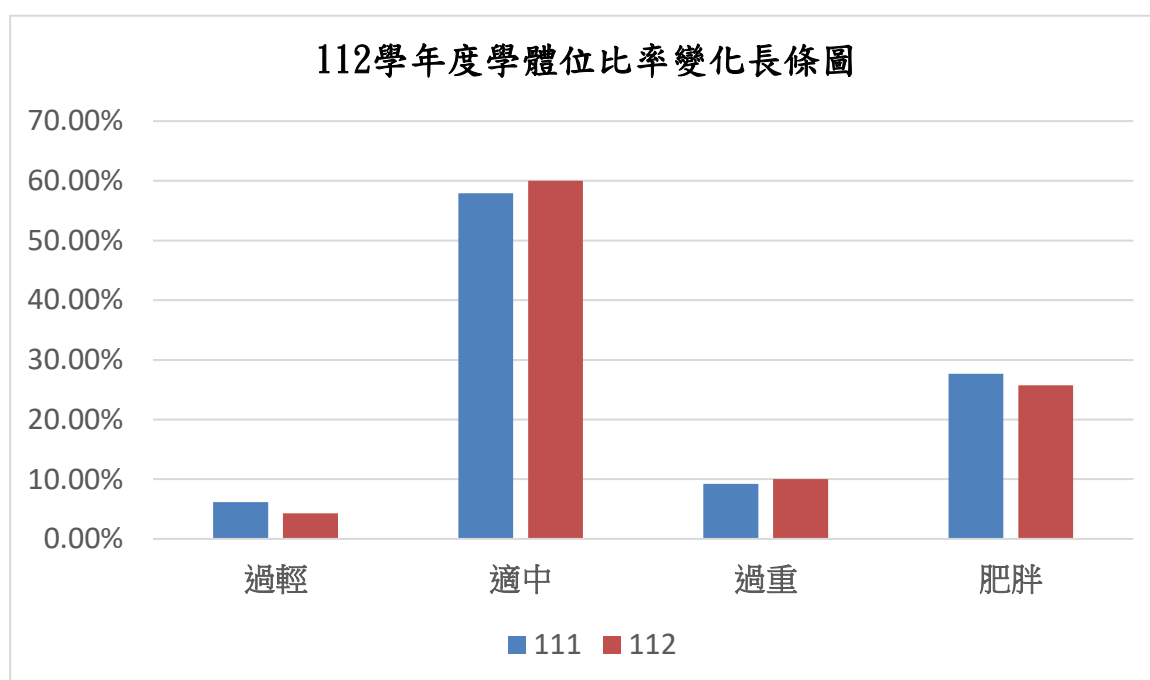


說明: 學生參加台南市四健作業組競賽榮獲亞軍

肆、成效：

一、112學年度學生各項體位比率如下：

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
111	6.15%	57.92%	9.23%	27.69%
112	4.29%	60.00%	10.00%	25.71%



與111學年相比較可發現，體位過輕下降1.86%，體位適中率上升2.08%，體位過重比率上升0.77%，肥胖比率下降1.98%。

伍、分析改進：

112學年的體位判定標準為開學初期所測量的身高體重，發現體位過輕率下降而適中率略升，但是體位過重及超重比率卻明顯上升了，分析原因為學生放長假期間在家缺乏運動，也會長時間坐著看電視、玩手機、玩電腦再加上吃零食、喝飲料，因此每一項體位過輕的學生逐漸變為體位適中，適中率略為上升，而過重率卻明顯增加。



改進策略:

- 一、 學校推動大跑步計畫，學生有每日晨跑的習慣，下課也會到操場打球、運動，在校內有運動的習慣，為讓學生假日也持續運動，可透過獎勵制度吸引學生假日記錄運動項目與次數，例如有落實假日運動，榮譽點數加倍計算。
- 二、 平常發放健康、飲食等議題的宣導資料，逐步建立家長的相關知識，有需要時發放通知單請家長協助觀察孩子的體位變化，並配合學校的運動策略，讓孩子在家中也要養成運動習慣。
- 三、 持續執行健康體適能與飲食教育，與董氏基金會合作教導健康吃快樂動課程，奠基學生健康飲食的知識外，也能落實在三餐飲食，掌握正確的飲食比例。