

# 臺南市 112 學年度港東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111學年度學生體位不良比率達41.18%，其中過輕5.04%，過重15.13，肥胖21.01%，為促使學生有健康生活習慣進而影響健康體位，雇主推健康體位議題。

## 二、背景成因及現況分析：

### (一)背景成因：就以下幾點作分析：

#### 1. 生活型態：

- 缺乏運動：學生可能因為學業壓力、沉迷網路遊戲或缺乏家長帶領適當的休閒活動而缺乏運動。
- 交通方式：如果學生主要依賴汽車或其他非活動型的交通方式，則可能影響其體能和健康。

#### 2. 商家影響：

- 便利店和快餐店：如果西港區附近的商家主要是提供高熱量、低營養價值的食品，學生可能更容易受到不良飲食習慣的影響。
- 飲料店：提供高糖飲料的普遍性可能會導致學生攝取過多的糖分。
- 夜市：主要生活圈中有兩天有夜市，飲食的不正常機率出線機率偏高。

#### 3. 家長態度：

- 飲食習慣：家長的飲食習慣可能會影響孩子，飲食以高熱量、高糖分、高油脂，並且少蛋白質的食物為主，孩子也可能會跟隨。
- 家庭生活節奏：如果家庭生活忙碌、家庭結構複雜，也可能會導致便利食品的消費增加，而這些食品往往營養不良。
- 控管態度：家長對於孩子時用垃圾食物的管控較為寬鬆，亦導致孩子常有過度食用的狀況。

#### 4. 固有飲食習慣：

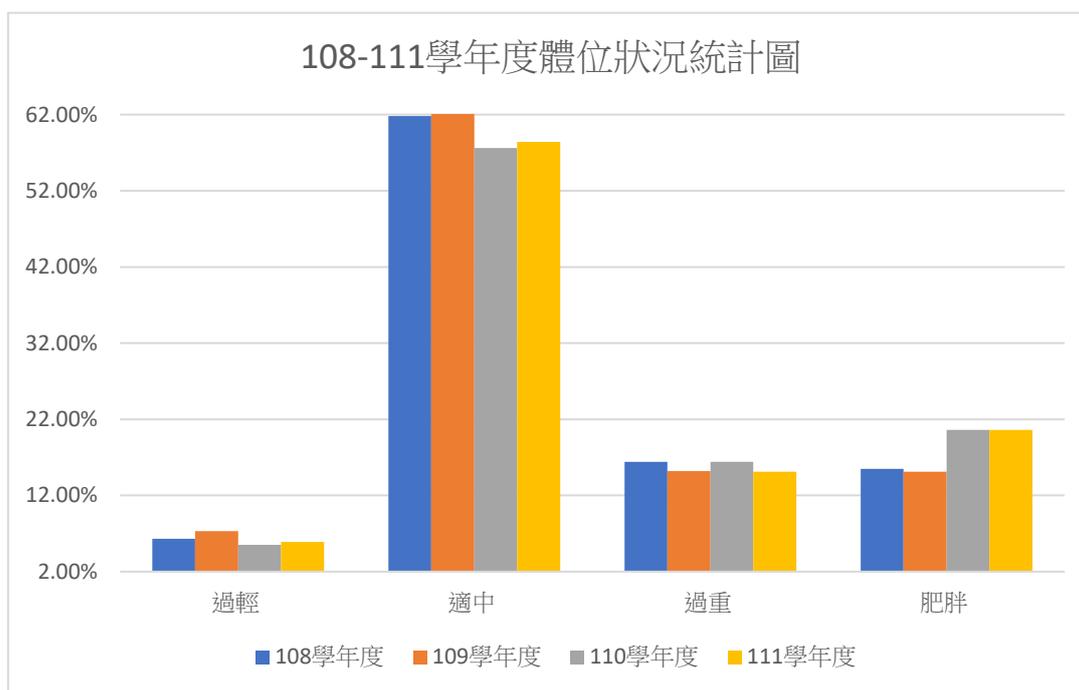
- 飲食結構：飲食中過多的高熱量、高糖分、高油脂食物可能導致學生肥胖；此外，攝取過多的醣類亦是此區問題。
- 餐食規律性：不規律的餐食時間可能導致過度進食或者食物選擇不當。

## (二)現況分析

### 1. 學生狀況：

#### (1)體位狀況

108-111學年度體位狀況統計	過輕	適中	過重	肥胖
108	6.3%	61.8%	16.4%	15.5%
109	7.3%	62.4%	15.2%	15.1%
110	5.5%	57.6%	16.4%	20.6%
111	5.9%	58.4%	15.1%	20.6%



(2)運動狀態：校內運動風氣較不盛行，缺乏運動器材供學生使用；地處非山非市聘用專業體育師或運動社團教練較為困難。

(3)飲食狀態：學生多受家庭習慣影響，以米飯為主食，營養餐食觀念較弱；社區內多數家庭為外食，增加了不當飲食的機率。

### 2. 教職員工：

(1)運動狀態：全校正式教職員工共17人，其中有2位固定每週運動至少3次，3位每週運動至少1次，9位每個月至少運動1次，3位很少運動。

(2)飲食狀態：在校時鮮少看到老師吃垃圾食物。

3. 家長：因工作關係，近半數家長多已外食為主，忙於生計，運動時間較少。

參、實施過程：

### 一、學校衛生政策

(一)健康體適能校內闖關大會：學校推動健康體適能闖關活動，結合運動與飲食教育，培養學生良好的生活習慣，促進身心健康，建立健全的學習環境。



(二) 港東「跳神」選拔：期末將舉辦跳繩高手選拔，激勵學生參與運動，提升體適能水平，促進全校學生活力與健康成長。



(三)週三全校運動日：每週三升旗結束，各班導師帶領學生進行操場跑步，促進身心健康，培養學生運動習慣，活化校園氣氛。



(四)港東運動之星：學校落實健康護照中的運動紀錄，鼓勵學生每週在校運動達150分鐘，培養健康生活習慣，促進身心健康成長。





(五)下課播放運動音樂：播放運動音樂，激勵學生淨空教室，前往操場運動，培養健康生活習慣，活化校園運動氛圍。



(六)兒童節宣導活動：舉辦營養教育宣導活動，啟發孩子關注飲食健康，培養良好飲食習慣，促進兒童全面發展；舉辦投籃大賽，營造良好運動氣氛的友善校園。



(七)提供多元運動器材、完善運動場地。



(八)校慶運動會：結合健康飲食、健康知識、體適能護照等相關健康知識，進行親子闖關答題活動。



**健康促進問題目**

1. 每天刷牙應刷多少次呢？
2. 每天應吃多少顆雞蛋一次才夠呢？
3. 牙刷刷毛越硬越可以把牙齒刷乾淨，Yes or No？
4. 病人忘記吃藥時，在下次吃藥的時間一次服用2倍的藥，才可以維持藥效，Yes or No？
5. 綜合感冒藥是舒緩感冒症狀，不能完全治癒感冒，Yes or No？
6. 吃藥一定要搭配制菌劑（胃藥）一起服用才不會傷胃，Yes or No？
7. 國內藥品依照使用風險區分為三級，指示藥及時藥等三級，Yes or No？
8. 自己選的健康資訊只能用來支持自己生病時的決策資訊，不是要給別人用的，Yes or No？
9. 常沒有全民健保之後，生病時的說能負擔由誰來負擔？
10. 肥胖是因為我們攝取熱量大於消耗熱量，導致堆積過多脂肪的現象，Yes or No？
11. 吃相同份量的空果及蔬菜，吃空果地比較容易導致肥胖，Yes or No？
12. 肥胖只是一種外表現象，並不影響身體的健康或疾病，Yes or No？
13. 如果要控制體重，首先要減少六大類食物的單一類，效果會比較明顯？
14. 經常喜歡吃高油高糖食品的人比較容易有肥胖的問題，Yes or No？
15. 吃減肥藥或不吃正餐是一種快速，有效又有效的減重方法，說可以瘦了也可以輕易的瘦回來，Yes or No？
16. 請說明營養 211 的內容。
17. 每天喝足量的水，請問足量的水怎麼計算？
18. 菸鹼有九十多種化學物，九十多種致毒物，會導致各種癌症（喉癌、口腔癌等），喝菸 13 Yes or No？
19. 二手菸沒有安全劑量值，暴露二手菸易罹患肺癌、心臟病、氣喘惡化等，Yes or No？
20. 我國菸草物對法規定各級學校校園內全面禁止吸菸，違規吸菸罰鍰一萬元，Yes or No？
21. 我國菸草物對法規定每歲以下青少年吸菸，需要接受輔導教育？
22. 吸食檳榔的人，若無口腔黏膜上發現有白斑，可能是口腔癌的徵兆，Yes or No？
23. 香蕉、芭樂、榴蓮吃飽或手癢時，每多少分鐘擦抹 10 分鐘？



(九)衛教活動：利用全校朝會、開學典禮、結業式、班親會、新生訓練、聯絡簿親師宣導單、布告欄等各種場合進行衛教宣導。



## 二、學校物質環境

(一)硬體設備：PU跑道、光電風雨球場完工啟用，兒童遊戲場攀爬架納入課程使用，同時更換損壞球場設備，提升校園運動設施品質，促進學生運動健康成長。





(二)器材部分：添購各式新運動器材，包括足球、排球、籃球、跳繩、樂樂棒球、羽球網、瑜珈球等，豐富校園運動資源，促進學生多元運動參與與健康成長。





### 三、學校社會環境：

學校致力提供友善的運動環境和氛圍，透過多元化的運動設施和活動，促進學生的身心健康。除了提供常規的體育課程外，學校也安排各種運動競賽、課外活動和社團，讓學生能夠選擇自己喜歡的運動項目並且持之以恆地參與。

在運動中，學校重視培養學生的運動技能和體適能，但同時也注重運動的樂趣和享受。校內教師致力於營造輕鬆愉悅的運動氛圍，鼓勵學生通過運動發現自己的興趣和潛力，建立自信心和自尊心。

此外，學校也注重健康飲食的教育。透過定期的健康飲食宣導和衛生教育，教導學生選擇均衡營養的飲食，培養健康的飲食習慣，並提供學生相關的飲食指導和建議，使他們能夠在學校和日常生活中選擇健康的食物。

學校不僅關注學生的學術成就，也將全人發展視為重要目標之一。透過提供友善的運動環境和健康飲食的教育，學校致力於培養學生的身心健康，幫助他們建立自信、自尊和健康的生活方式。





#### 四、社區關係：

在社區意識逐漸覺醒的情況下，學校積極與社區活動中心、店家、商圈、農會、廟宇等合作，共同促進健康校園的建設。透過舉辦健康教育活動、提供健康飲食指導以及舉辦運動和休閒活動等，學校與社區機構攜手合作，營造健康、安全且充滿活力的校園環境，促進學生和社區居民的身心健康。





##### 五、個人健康技能：

學校透過健康相關課程及訓練，教導學生認識健康促進的重要性，並鼓勵他們採取積極的健康行為。這些議題融入各領域課程，並透過校內宣導活動強化，使學生掌握健康技能，提升個人生活品質，培養全面健康素養。



## 六、健康服務：

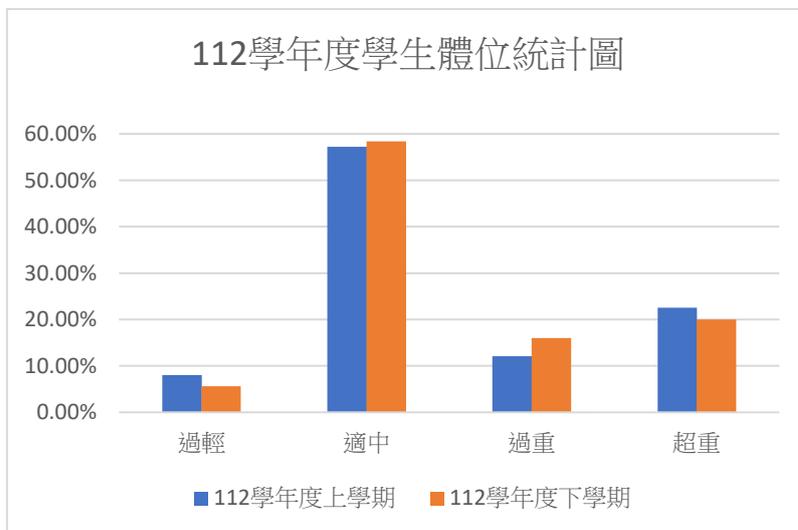
學校建立完善的健康服務系統，包括定期進行健康觀察和調查，以及提供篩檢服務，如視力檢查、健康檢測等。根據檢測結果，學校提供個別化的健康諮詢和指導，組織健康教育活動，並協助學生和教職員採取適當的健康行為，以提升整體健康水平。

## 肆、成效：

一、如下表顯示本校年度學生體位統計成果，由表可看出學生上學期體位適中為 57.26%，則體位不良比率為 42.74%；下學期體位適中為 58.40%，體位不良比率為 41.6%，下學期體位表現優於上學期，可以推論校內上學期持續宣導健康體位觀念已漸漸影響學生落實於生活中。

上下學期	過輕	適中	過重	超重
112 學年度上學期	8.06%	57.26%	12.10%	22.58%
112 學年度下學期	5.60%	58.40%	16.00%	20.00%
平均	6.8%	57.8%	14.0%	21.3%

二、依下圖顯示，學生體位過重者比率增加，體位超重者則為減少，推論體位過重雖然增加，但體位超重是減少的，超重學生持續控制體重，朝著適中的方向趨近。



#### 伍、分析改進：

一、體位不良比率略降，正常體位比率由57.26%增加至58.40%，學生飲食觀念趨向正確、運動習慣亦逐漸培養；體位過重比率增加，比率從上學期的12.10%升到16.00%，反觀超重學生比率是為下降，由22.58%降至20.00%，推論超重學生網過重趨近為多數。

#### 二、改進策略：

(一) 健康教育課程：學校可加強健康教育課程，向學童灌輸正確的體重觀念，教導他們了解健康飲食、適量運動的重要性。

(二) 體重檢測與諮詢：學校定期進行體重檢測，並給予學童詳細的體重諮詢，包括解釋BMI指數、制定健康飲食和運動計劃等。

(三) 家長參與：學校舉辦家長座談會或網上講座，讓家長了解孩子的體重狀況，並提供家庭健康飲食和運動指導。

(四) 體育課與課外活動：增加體育課時數，鼓勵學童積極參與課外運動活動，培養愛好運動的習慣。

(五) 正向鼓勵：學校師生應以正向的態度對待體重控制，避免以負面方式刺激學童，鼓勵他們建立自信心並積極參與健康生活。