

【附件 1】

臺南市 112 學年度嘉南國小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：

根據本校 109 學年度第 2 學期期初全校學生健檢結果：體位適中率 55.71%，低於市平均 63.41% 仍須努力；110 學年度第 2 學期期初全校學生健檢結果：體位適中率 55.42%，低於市平均 62.34% 仍須努力；111 學年度第 2 學期期初全校學生健檢結果：體位適中率 62.64%，略高於市平均 62.14，但仍須持續向學生宣導。

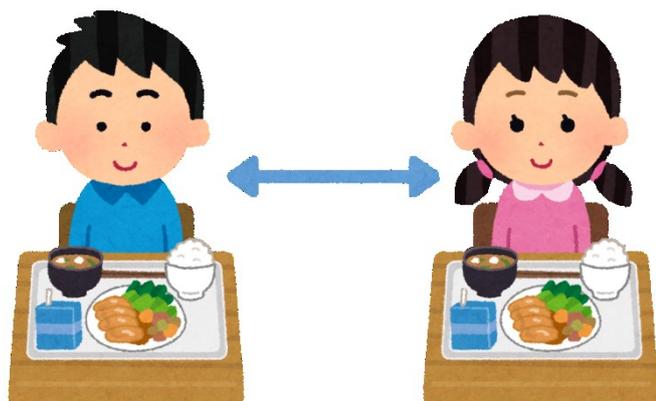
二、背景成因及現況分析：

（一）背景成因：

本校屬教育部偏鄉小學，一所全校師生約一百人的民風純樸小型學校。

由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例逐漸增加，另外雙薪家庭為普遍現象，家長忙於工作，學生於放學後欠缺家人照顧與陪同，在生活型態上欠缺健康活動。

學生放學後參加的課後照顧單位（安親班）在點心選擇上易偏向高油高熱量食品，家長及學生健康生活型態的相關知識也有待加強宣導。



(二) 現況分析：

109-111 學年度體位狀況統計：

學年度	109 學年度	110 學年度	111 學年度
過輕	12.86	10.84	9.89
適中	55.71	55.42	62.64
過重	14.29	16.87	13.19
肥胖	17.14	16.87	14.29

參、改善策略及實施過程：

一、改善策略：

學校政策

(一) 規劃健康午餐。

1. 提高午餐全穀類及蔬果量比率。
2. 增加蔬菜量，鼓勵學童把蔬菜吃光光（一拳半的量）。
3. 降低以油炸及燴的烹煮方式。
4. 午餐減少魯汁，降低學童以菜湯拌飯的機會。

(二) 宣導多喝水。

(三) 將健康體位概念納入學校親師宣導的系統中。

(四) 將健康體位的相關課程與宣導活動納入學校行事曆。

(五) 將學童體位分析及體位不良的輔導列入處室年度工作。

(六) 將提高學童身體活動量的目標融入學校作息，改變學童作息型態，增加學童運動機會。

學校物質環境

- (一) 提供足夠的運動器材(提高運動量)。
- (二) 提供方便潔淨的飲水環境(鼓勵多喝水)。
- (三) 提供雨天的體能運動場地(提高運動量)。
- (四) 提供進行體適能測量的器材。

學校社會環境

- (一) 營造學童有善的運動氛圍，鼓勵大家運動(同儕氛圍)。
- (二) 成立運動社團，讓運動成為風氣(同儕運動氛圍)。
- (三) 營造體位改善的意識與友善氛圍，成立體位改善的支持團體，鼓勵改善體位現況。
- (四) 重視親師關係，加強家長健康體位的正確概念，讓家長成為支持的力量。
- (五) 爭取體位不良學童家長的配合與支持，協助達成改善學童健康體位的目標。

社區關係

- (一) 引進社區資源如衛生所、醫院，協助學校辦理健康體位推動工作。
- (二) 爭取社區資源，強化學校運動環境。



個人健康技能

- (一) 將涉及營養、午餐教育及運動概念的教學內涵融入學校課程中，提升學童相關技能。
- (二) 運用自主健康管理紀錄，養成學童自主健康管理的習慣與能力。
- (三) 發展有趣運動及室內運動策略，提高學童運動的興趣與激發學生運動的動機。

健康服務

- (1) 學校健康中心主動提供體位不良學童的健康諮詢服務。
- (2) 學校健康中心定期提供學童測量身高體重的服務。
- (3) 學校健康中心定期協助體位不良學童健康管理的監控工作，協助學童改善體位狀況。
- (4) 學校健康中心主動藉由親師座談會或學校相關刊物提供攸關健康體位的相關知能。

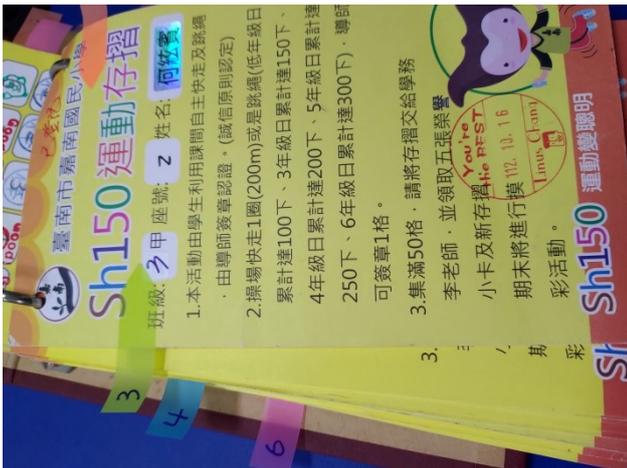




說明：班親會護理師宣導健康體位觀念

班級	姓名	體重	身高	BMI	體位	管理記錄
一甲	陳啟廷	297	123.3	20.2	標準體重	39 學校體適能課程指導 315 了解學童體適能課程內容
一甲	顏立剛	356	125.4	22.6	標準體重	39 學校體適能課程指導 315 了解學童體適能課程內容
一甲	林可寧	179	126	13.3	體重過輕	39 學校體適能課程指導 315 了解學童體適能課程內容
二甲	謝鈞傑	433	132.5	24.7	標準體重	39 學校體適能課程指導 315 了解學童體適能課程內容
二甲	陳祐宏	365	133.6	21.6	標準體重	39 學校體適能課程指導 315 了解學童體適能課程內容
二甲	張耀云	425	140.7	21.5	標準體重	39 學校體適能課程指導 315 了解學童體適能課程內容
三甲	楊廷謙	561	151.5	24.4	標準體重	39 學校體適能課程指導 315 了解學童體適能課程內容
三甲	黃鈞傑	228	128.4	13.8	體重過輕	39 學校體適能課程指導 315 了解學童體適能課程內容
三甲	陳仲宏	48	141.7	23.9	標準體重	39 學校體適能課程指導 315 了解學童體適能課程內容
三甲	高以謙	451	132.5	25.7	標準體重	39 學校體適能課程指導 315 了解學童體適能課程內容
四甲	郭鈞麟	791	147.7	36.3	標準體重	311 參與體適能課程指導 316 了解學童體適能課程內容
五甲	陳育宗	519	145.5	24.5	標準體重	311 參與體適能課程指導 316 了解學童體適能課程內容
六甲	楊鈞傑	706	148.9	24.7	標準體重	311 參與體適能課程指導 316 了解學童體適能課程內容
六甲	謝鈞傑	287	143.5	13.9	體重過輕	311 參與體適能課程指導 316 了解學童體適能課程內容

說明：體位不良學童輔導列入年度工作



說明：運動存摺鼓勵學生自主運動、增進健康



說明：多元性的社團體能活動
(太鼓社團、籃球社團)

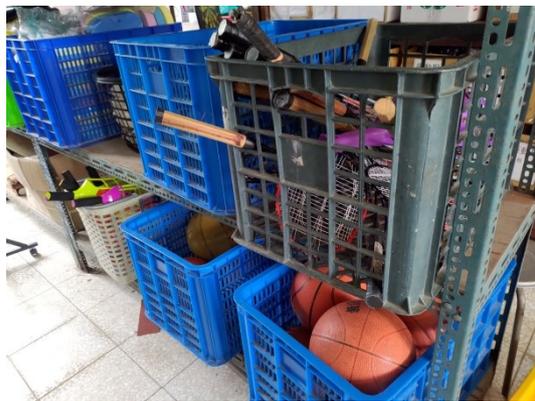


(二) 學校物質環境

活動內容

1. 提供足夠的運動器材(提高運動量)。
2. 提供方便潔淨的飲水環境(鼓勵多喝水)。
3. 提供雨天的體能運動場地(提高運動量)。
4. 提供進行體適能測量的器材。

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：提供足夠的運動器材

說明：提供方便潔淨的飲水環境





說明：提供雨天運動場備案地

(提高學生運動意願)

說明：提供進行體適能測量的器材。

(三) 學校社會環境

活動內容

1. 營造有善的運動氛圍，鼓勵大家運動(同儕氛圍)。
2. 成立運動社團，讓運動成為風氣(同儕運動氛圍)。
3. 成立體位改善的支持團體，鼓勵改善體位現況。
4. 加強家長健康體位正確概念，讓家長成為支持力量。
5. 爭取體位不良學童家長的配合與支持，協助達成改善學童健康體位的目標。



佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：友善的運動氛圍校園

(下課時間一起玩球)

說明：普及化運動－「跳繩」



說明：讓家長成為健康體位的支持力量。

說明：爭取家長支持，達成健康體位目標。



(四) 社會關係

活動內容	1. 引進社區資源如衛生所、醫院，協助學校辦理健康體位推動工作。 2. 爭取社區資源，強化學校運動環境。
------	---

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：邀請營養師協助健康體位宣導



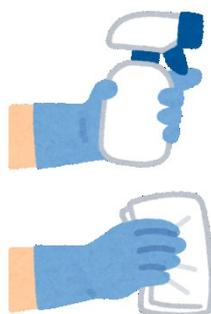
說明：邀請營養師協助健康體位宣導



說明：定期請廠商到校檢查飲水機的維護。



說明：區公所至校，強化運動環境。



(五) 個人健康技能

活動內容

1. 將攸關營養、午餐教育及運動概念的教學內涵融入學校課程中，提升學童相關技能。
2. 運用自主健康管理紀錄，養成學童自主健康管理的習慣與能力。
3. 發展有趣運動及室內運動策略，提高學童運動的興趣與激發學生運動的動機。

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：運用自主健康管理紀錄，養成自主健康管理的習慣與能力。

說明：發展有趣運動，激發學童運動動力。



(六) 健康服務

活動內容

1. 學校健康中心主動提供體位不良學童的健康諮詢服務。
2. 學校健康中心定期提供學童測量身高體重的服務。
3. 學校健康中心定期協助體位不良學童健康管理的監控工作，協助學童改善體位狀況。
4. 學校健康中心主動藉由親師座談會或學校相關刊物提供攸關健康體位的相關知能。

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：健康中心主動提供體位不良學童的健康諮詢服務。



說明：健康中心不定期提供學童健康飲食的問答服務。



說明：健康中心定期協助體位不良學童健康管理的監控工作。



說明：健康中心主動提供攸關健康體位的相關刊物與知能。

肆、成效：

一、111 學年度體位各比率與市平均比較之狀況統計：

111 學年度	本校	臺南市
過輕	9.89%	9.17%
適中	62.64%	62.14%
過重	13.19%	12.52%
肥胖	14.29%	16.16%

1. 學童體位「過輕」比市平均增加 0.72%。
2. 學童體位「適中」比市平均增加 0.5%。
3. 學童體位「過重」比市平均增加 0.67%。
4. 學童體位「肥胖」比市平均減少 1.87%。



伍、分析改進：

一、本校學童體重過輕學童略升、體位適中率略增、體位過重略增、肥胖比率減少。

其中體重適中率比市平均高 0.5%、體位肥胖比市平均減少 1.87%，其可能原因為學校推行健康促進成效漸漸顯現成果，學童的健康體位漸漸地趨近完善。

二、改進策略：

1. 利用與家長接觸的各項集會：親職教育、班親會等加強宣導健康體位之知識及重要性，學校與家長一起努力。
2. 將請導師配合並叮嚀學童於上學後即將水壺裝滿水，隨時提醒學童喝水，放學前至少喝兩個水壺量的水，並注意學童下課時間的SH150活動。

尤其對於體重過重及超重學生要提醒並增加其運動量，體重過輕之學童除了要充足運動外，更要提醒其三餐營養的均衡。

3. 利用聯絡簿鼓勵家長參與學校活動，了解學童身心狀況及學校運作，

有參加活動之家長其子女給予個別獎勵。

4. 學校經營策略上，對於超重與過重學生，應當更聚焦，強化引導學生做好健康自主管理，並改變是類學童的家族成員，唯有從家族成員的認知與習慣改變，方能擴大與提升學校建促教育的成效。相信在學校努力不懈的經營與推動，假以時日必能體會到甜蜜的果實。

