

【附件1】

## 臺南市112學年度土庫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：

學生過重和肥胖是現今普遍存在於各學校的重要健康議題。世界衛生組織再三宣示：規律的身體活動及均衡飲食，可以幫助學生維持健康體位、控制體重、減少肥胖並有利於心肺功能的發展。111學年本校學童過重及超重比率分別為18.4%及19.4%，而過重者比率比全國學童12.4%高出許多；超重者比例也比全國學童15.2%高出許多。因為學童體重不良不但容易罹患高血脂、高血壓、氣喘，還比一般人更早罹患糖尿病等慢性病，未來中風、心肌梗塞風險也會大幅提高，所以健康議題一直是本校很重視的。因此，想藉由學校健康促進策略大家齊力按部就班、付諸行動來改善學童健康體位，減少過重及超重的比例，降低學生三高的產生。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅性)	A (行動)
學校環境	1. 學校 6 班，學生 49 人，教職員工 17 人，推動議題不算困難。 2. 每週四餐蔬食日，增加學童蔬果攝取量。	1. 學生家長以「農」、「工」、「商」居多，學歷不高。 2. 教師以含糖食品當獎勵品，增加學童熱量攝取。	1. 教師服務年資多，且具教學熱忱。 2. 學校行政政策與教學活動相輔相成。 3. 校內體育課程宜增加其運動強度。	1. 教師教學工作已有壓力，實施時可能有阻力。 2 每週 2 次含糖營養食品的供應。	1. 落實學校健康飲食活動，持續推動體能課程，強健體魄。 2. 推行「健康飲食」宣導及措施。 3. 健康體位情境佈置的營造。
家庭環境	1. 父母會準備三餐，減少外食機會。	1 學生喜歡含糖及高熱量食物。 2 家長以含糖飲料當獎勵品。	1 部分家長熱心參與學校活動。 2 學生可塑性高。 3 隸屬偏鄉，孩童活動空間大有利其戶外活動	1. 烹煮過程高油、高鹽、高糖，無形中增加熱量的攝取。 2. 父母工作忙碌，兒童戶外活動少學童宅在家使用 3C 產品故戶外活動時間不足。	1. 加強生活教育提升自制能力。 2. 辦理多元親職教育結合家長與學校共同合作成長。 3. 建立家長「健康體位」之正確觀念。 4. 請家長鼓勵孩子參與家務，增加其勞動力，提升體能。

<p>社區環境</p>	<p>1. 衛生所願意提供衛生服務並建立健康促進策略聯盟。 2. 鄉下空間大，適合各項運動。</p>	<p>1. 有明顯城鄉差距，資訊取得較不易。 2. 新營市區，冷飲店、速食店設立(飲料、炸物)增多。</p>	<p>1. 家長能透過教育宣導提升健康觀念。 2. 鄰近市區，學生家長相當關心學童安全與健康議題。</p>	<p>1. 部分社區人士不重視學童健康體位異常的問題。</p>	<p>1. 辦理親職衛生教育講座，提升家庭教育及衛生觀念。 2. 加強「健康體位」觀念宣導與實作。</p>
<p>健康教學</p>	<p>1. 每學期擬定各項衛生教育相關活動，教師均能配合執行。 2. 有關健康課程教師會向專業人員尋求支援與協助，隨機或協同教學。 3. 健康課程教師每二學年能修畢 18 小時的研習課程。</p>	<p>1. 專業領域不同教師對健康促進學校概念尚不太清楚。 2. 部分教師對健康體位觀念尚模糊不清。 3. 教師雖然能配合各項教學活動，但較少能主動提出建議。</p>	<p>1. 將健康體位議題融入各班彈性課程，由日常生活習慣做起，培養健康觀念。 2. 落實學校本位課程發展，實施四季高峰、各項體能健康教學。 3. 學生可塑性強，提供兒童多元課程或活動，以落實健康行為。</p>	<p>1. 教師非專業人員，在推行上稍有困難。 2. 雖然有學校護理師可以協助衛生教育課程，但侷限於班級有個別課程進度問題，無法全員上課。</p>	<p>1. 易於落實小班教學精神。 2. 學校規模適合發展學校特色。 3. 配合彈性四季高峰(定向越野、單車、獨木舟、爬山)課程讓學童增加戶外運動。 4. 辦理或參加相關研習，提昇維護知能。</p>
<p>健康服務</p>	<p>1. 健康中心布置學習情境。 2. 與轄區衛生所及柳營奇美醫院互動良好，協同辦理各項健康宣導活動與服務。</p>	<p>1. 社區內無診所，所能提供之醫療資源非常有限。 2. 重大傷病須後送柳營奇美醫院或署立新營醫院。 3. 單親、隔代教養預防保健觀念低，造成健康體位教育推動與溝通之困難。</p>	<p>1. 利用新生家長座談與班親會宣導各種健康觀念。 2. 邀請公誠國小護理師到學校進行健康飲食與健湯體位宣導活動。 3. 邀請安安藥局藥劑師到校進行安用藥宣導活動。</p>	<p>1. 預防疾病觀念薄弱，較重視課業，忽略健康保健。 2. 學童就醫不便，造成家長放任不管的情形。</p>	<p>1 分享開放學校各項資源。 2 推動全校共同執行體適能的時間及活動項目。 3 針對體位不良者設定每日的運動量</p>

## 2. 現況分析

### (1)109-111學年度體位狀況統計

109-110學年	過輕	適中	過重	肥胖(超重)
109學年度	2.9%	66.1%	13.6%	17.5%
110學年度	5.1%	51.5%	21.6%	21.7%
111學年度	6.1%	56.1%	18.4%	19.4%

### (2)111學年度土庫國小健康體位與全國及台南市統計比較表

111學年	過輕	適中	過重	肥胖(超重)
土庫國小	6.1%	56.1%	18.4%	19.4%
台南市	9.2%	62.2%	12.5%	16.2%
全國	8.8%	63.6%	12.4%	15.2%

### (3) 臺南市111學年度土庫國民小學健康體位問卷調查前測、後測結果

	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
前測	82.81%	77.5%	66.79%	65.00%
後測	85.94%	82.81%	74.64%	76.26%

## 參、改善策略與實施過程：

### 一、訂定健康學校政策

1. 利用校務會議擬定健康體位計劃，成立推動小組並說明推動細則。
2. 健康體位獎勵辦法實施計畫研擬與推動。
3. 將健康體位課程納入彈性課程。
4. 辦理新生家長座談及班親會宣導。
5. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。
6. 舉辦家長親師座談，宣導健康促進學校計劃內涵。

### 二、學校物質與社會環境

1. 第二節下課時間配合學校廣播系統播放音樂提醒學生清空教室到戶外活動。
2. 護理師不定適時實施衛教宣導。
3. 邀請公誠國小營養師宣導健康體位暨營養教育。
4. 班級皆有飲水機，鼓勵自主飲水:上午 600CC 下午 400CC，在校每日飲水至少 1000CC。
5. 利用全校班親會宣導—多休息. 多喝水. 多運動，邀請家長一起為學童的健康把關。
6. 設置並充實多項體育器材用品、適時汰換。
7. 健康體位增能活動:集合體位過重及超重學童，指導跳繩、健走、搖呼拉圈、跑步消耗卡路里。

### 三、社區關係

1. 邀請鄰近社區診所、營新醫院、公誠國小營養師蒞校辦理宣講活動。
2. 舉辦新生座談會、親職講座、班親會，邀請家長參與。

### 四、健康教學與活動

1. 每日時段 10:10~10:30 實施跑步、跳繩或搖呼拉圈。
2. 配合彈性戶外教育聯盟(單車、海洋教育、山野教育等課程)讓學童增加戶外運動。
3. 學期中推動「健康體位增能活動」集點卡，讓學童為自己存下健康也幫助學童養成運動的習慣。
4. 推動跳繩、搖呼拉圈、羽球、單車教學課程，培養學童運動維持健康體位。
5. 推行健康吃快樂動計畫，健康體適能及營養教育融入生活、健康教學，配合臺南市健康體適能及午餐教育資訊網/餐前 5 分鐘，辦理相關教學。

### 五、健康服務

1. 每學期體位的測量與體位不良學童體重的監測並轉知家長。
2. 利用親師聯絡簿將學生狀況轉知家長。
3. 每個月持續監測體位不良學童的身高與體重變化，提醒注重飲食及運動的重要性。
4. 協助體位超重學童追蹤矯治。
5. 利用健康促進網路問卷系統之健康體位進行問卷前後測，以瞭解學生健康體位認知、態度、行為。

### 六、特色策略

1. 配合彈性課程與各校聯盟，實施戶外教育聯盟課程(單車、海洋教育、山野教育等課程)讓學童增加戶外活動。

# 臺南市土庫國民小學健康體位改善策略及實施過程紀錄與佐證照片

一、活動主題：健康促進~健康體位一體位不良改善及獎勵辦法與 SH150 實施計畫  
研擬與推動

二、活動內容：利用校務會議擬定健康體位計畫，並說明推動辦法。

台南市新營區土庫國小學生每週在校運動 150 分鐘實施計畫

一、依據：「國民教育法」第六條「培養學生運動習慣、提升體適能」之規定。

二、目的：

1. 依據國民教育法第 6 條之規定，推動「學生每週在校運動 150 分鐘」。
2. 方案。藉由法規的修正，明訂學生在校期間應安排學生在校，除體育課程時數之外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。
3. 藉由 SH150 活動，鼓勵學生多多運動。
4. 使學生在畢業前每人至少學會一項運動技能。
5. 利用跳繩、搖呼拉圈等多元活動，維持健康體位而努力。

三、時間：每週一到五，上午第一節與第二節下課時間實施。

四、地點：土庫國小校園

五、參加人員：全校師生

六、活動項目：

	週一	週二	週三	週四	週五
9:20-9:30	搖呼拉圈	搖呼拉圈	搖呼拉圈	搖呼拉圈	搖呼拉圈
10:10-10:30	跑步	跑步	健康操	跑步	跑步
	跳繩	跳繩	跑步	跳繩	跳繩

本計畫經 校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人  校務主任  校長 

台南市新營區土庫國小 111 學年度體位不良學生改善計畫暨獎勵辦法

一、緣起：

近年來由於飲食習慣的改變，台灣地區學童的代謝後群人數有逐年上升的趨勢，代謝症候群是慢性疾病發生前的警訊，而體重超重是代謝症候群是重要危險因子，故體重超重的人應該要減重到正常的範圍之內。

110 學年度本校學童過重比例 21.6%，比全國學童過重比例 12.4% 高出許多，希望透過獎勵制度達到體重控制的目標，增進學生正確的體位意識，間接養成良好的運動習慣。

二、實施方式：

(一) 體重過輕、過重、超重學童期初監測血壓及腰圍；每月量身高體重並記錄 BMI 值。

(二) 健康享瘦大集合

1. 集合時間：每天第一節及第二節下課時間，假日鼓勵自主運動。
2. 獎勵辦法：
  - (1) 每週每日運動時間達到 30 分鐘以上，獎勵卡一張。
  - (2) 針對體重過重或超重學童 BMI 值下降前三名者，由校方頒獎，以茲鼓勵。

三、預期成效：體重過重者及體重超重者人數比例下降 1%。

四、本實施計畫呈 校長核准後實施，修正亦同時。

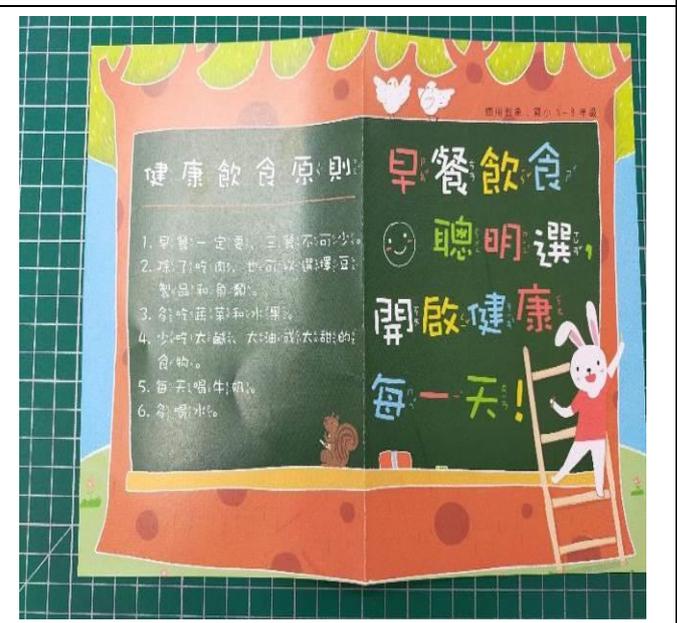
承辦人  校務主任  校長 



# 臺南市土庫國民小學健康體位改善策略及實施過程紀錄與佐證照片

一、活動主題：健康促進~健康體位—學校物質與社會環境

二、活動內容：班級皆有飲水機、健康體位情境佈置、班級健康生活守則。



# 臺南市土庫國民小學健康體位改善策略及實施過程紀錄與佐證照片

一、活動主題：健康促進~健康體位--學校物質與社會環境

二、活動內容：餐前五分鐘宣導影片、董事基金會健康飲食的重要



# 臺南市土庫國民小學健康體位改善策略及實施過程紀錄與佐證照片

一、活動主題：健康促進~健康體位—社區關係

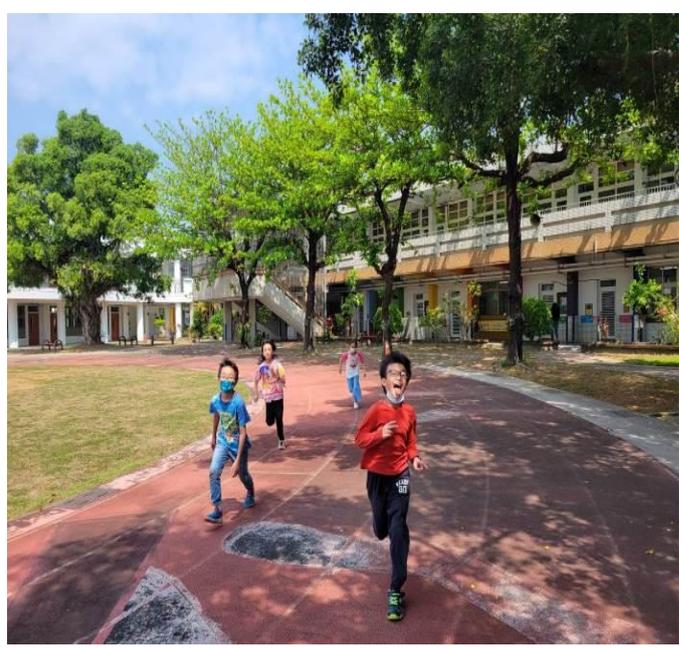
二、活動內容：利用新生家長座談及班親會宣導-健康飲食的重要



# 臺南市土庫國民小學健康體位改善策略及實施過程紀錄與佐證照片

一、活動主題：健康促進~健康體位--融入教學活動

二、活動內容：搖呼拉圈、跳繩、跑步



# 臺南市土庫國民小學健康體位改善策略及實施過程紀錄與佐證照片

一、活動主題：健康促進~健康體位—融入教學

二、活動內容：食農教育-利用米製作麻糬、炒麵



# 臺南市土庫國民小學健康體位改善策略及實施過程紀錄與佐證照片

一、活動主題：健康促進~健康體位—健康服務

二、活動內容：每學期體位的測量、體位不良(過輕.過重.超重)學童體重的監測並轉知家長



**身高體重視力測量結果通知單**

依教育部訂健康指標：視力篩檢視力任一眼低於0.9者為視力不良，應通知家長帶往眼科複查

親愛的家長：貴子女 一年甲班8號

身高體重檢查結果為：體重過重 身高:117.0公分 體重:26.2公斤 建議體重24.1公斤

視力檢查結果為：視力篩檢無異常

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了易懂易記，以 85210 做宣導，請您一同協助孩子檢視，做到下列事項：

☐ 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

8:  天天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。

5:  天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬菜(3 份蔬菜 2 份水果)。

避免吃零食宵夜。

用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。

定時吃多餐，天然無加工食品，八分飽就好。

2:  四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。

在餐桌前專心用餐。

細嚼慢嚥。

1:  一天累積 60 分鐘以上的運動。

下課離開教室到戶外活動，多走路上學。

飯後散步。

0:  天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。

不喝含糖飲料。

必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

視力保健建議及注意事項：

一、近視是疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善處理，容易高度近視(度數>500 度)視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。

二、近視如未加以控制，容易高度近視(度數>500 度)，而高度近視易產生平性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。

三、當接到通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。

四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視，近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。

五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保持約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

土庫國小 健康中心敬啟 2023年3月07日

**身高體重視力測量結果通知單**

依教育部訂健康指標：視力篩檢視力任一眼低於0.9者為視力不良，應通知家長帶往眼科複查

親愛的家長：貴子女 三年甲班4號

身高體重檢查結果為：體重過輕 身高:132.5公分 體重:22.5公斤 建議體重24.8公斤

視力檢查結果為：視力不良

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過輕傾向，需要您的關心，為了易懂易記，以 85210 做宣導，請您共同檢視，鼓勵孩子做到下列事項：

☐ 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

8:  天天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。

5:  天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬菜(3 份蔬菜 2 份水果)。

用水果、牛奶取代點心。

天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及黃豆製品) 約自己一手掌大小的量。

天天喝兩杯牛奶。

2:  四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。

在餐桌前專心用餐。

1:  一週累積 210 分鐘的戶外運動(天天運動 30 分鐘)PS: 繼續加油哦!

0:  天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。

不喝含糖飲料。

必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

視力保健建議及注意事項：

一、近視是疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善治療，容易高度近視(度數>500 度)，而高度近視易產生平性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。

二、近視如未加以控制，容易高度近視(度數>500 度)，而高度近視易產生平性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。

三、當接到通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。

四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視，近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。

五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保持約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

土庫國小 健康中心敬啟 2023年3月07日

的家長您好：(過重)

貴子弟於今日 (1/2) 再次測量身高、體重經發現肥胖指數 (BMI) 由 9 月的 28.5 公斤 BMI: 17.8

■ 上升 □ 一樣 □ 下降 至 30.5 公斤 BMI: 17.91

(正常 BMI 值: 15.2-21.3 )

仍請家長配合下列飲食守則-做到請打☑

※請定期追蹤孩子的體重及定期回診

1、正常三餐應定時 ☐

2、多吃全穀、高纖食物 ☐

3、細嚼慢嚥助消化 ☐

4、每餐不過量，維持八分飽 ☐

5、天天五蔬果，肉魚豆蛋奶要均衡 ☐

6、低脂、少油炸、少甜食 ☐

7、多吃天然未加工食物 ☐

8、睡前 3 小時不進食 ☑

9、多喝白開水、少喝含糖飲料 ☐

10、不吃零食，宵夜甜點應禁止 ☐

家長簽名：張榮桂 土庫國小健康中心

☆為了自己的健康，一定要持之以恆

的家長您好：(超重)

貴子弟於今日 (1/12) 再次測量身高、體重經發現肥胖指數 (BMI) 由 09 月的 25.8 公斤 (BMI: 19.7) □ 上升 □ 一樣 ■ 下降 至 26.7 公斤 BMI: 19.5 (正常 BMI 值: 15.2-21.3 )

仍請家長配合下列飲食守則-做到請打☑

※請定期追蹤孩子的體重及定期回診

1、正常三餐應定時 ☐

2、多吃全穀、高纖食物 ☐

3、細嚼慢嚥助消化 ☐

4、每餐不過量，維持八分飽 ☐

5、天天五蔬果，肉魚豆蛋奶要均衡 ☐

6、低脂、少油炸、少甜食 ☐

7、多吃天然未加工食物 ☐

8、睡前 3 小時不進食 ☐

9、多喝白開水、少喝含糖飲料 ☐

10、不吃零食，宵夜甜點應禁止 ☐

家長簽名：張榮桂 土庫國小健康中心

☆為了自己的健康，一定要持之以恆

# 臺南市土庫國民小學健康體位改善策略及實施過程紀錄與佐證照片

一、活動主題：健康促進~健康體位—健康服務

二、活動內容：對體位不良(過輕.過重.超重)學童提供飲食教育



# 臺南市土庫國民小學健康體位改善策略及實施過程紀錄與佐證照片

一、活動主題：健康促進~健康體位—健康服務

二、活動內容：公誠國小營養師到校宣導—健康飲食與體位控制



# 臺南市土庫國民小學健康體位改善策略及實施過程紀錄與佐證照片

一、活動主題：健康促進~健康體位—特色策略

二、活動內容：戶外教育聯盟課程(單車.海洋教育.山野教育等課程)



四年級單車走讀



四年級單車走讀



五年級海洋戶外課程—獨木舟



五年級海洋戶外課程



六年級-合歡北峰登山



六年級-大凍山登山

**肆、具體成效：**

藉由學生健康自主管理策略及健康教學介入，透過引導、督促及機會教育指導等方式，融入學生生活環境中，引導學生自我實踐，目的在提昇學生健康自主管理的能力，最終期望能控制並擁有健康體位。

1. 全校學生體位過重及超重比率合計(110 學年 43.3% 111 學年 37.8%)下降 5.5%；過輕比率(110 學年 5.1% 111 學年 6.1%)上升 1%，學生體位適中率(110 學年 51.5% 111 學年 56.1%)上升 4.6%。
2. 介入措施後學生身體質量指數能改善，體重控制認知、體重控制態度、體重控制自我效能、體重控制行為前後測百分比能提升。

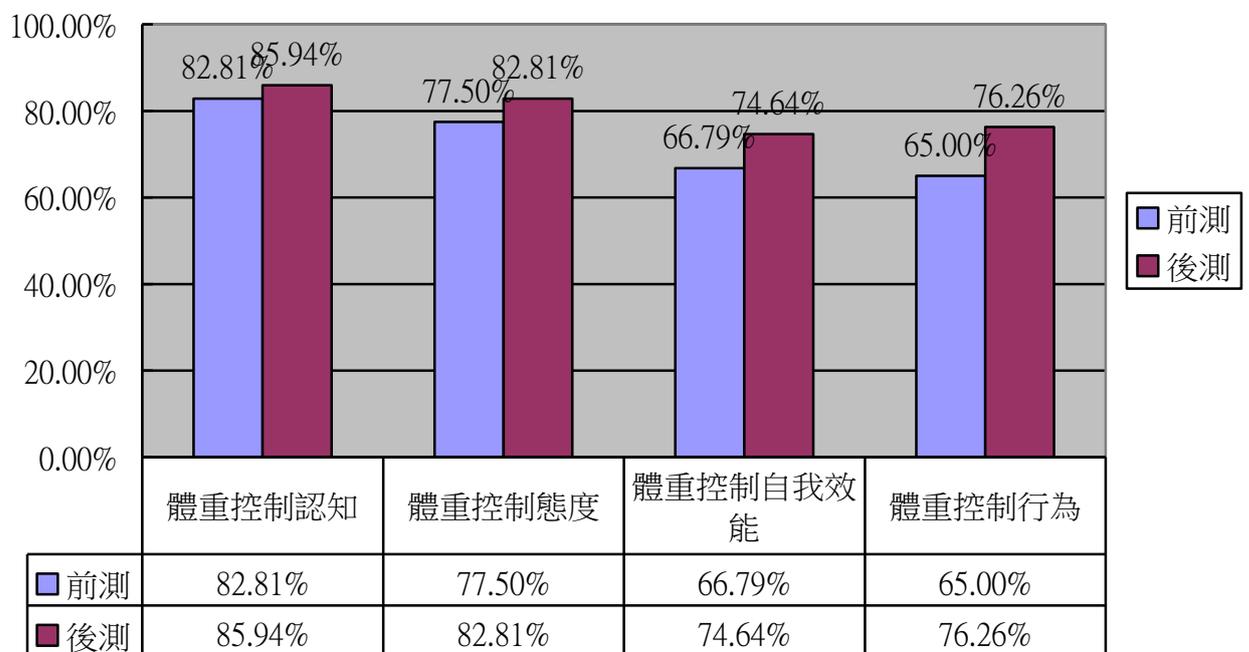
**臺南市 111 學年度土庫國民小學推動健康促進健康體位具體成果分析**

一、 五年級學童於實施策略介入後推展成效如下：

**臺南市111學年度土庫國民小學健康體位問卷調查前測、後測結果**

	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
前測	82.81%	77.5%	66.79%	65.00%
後測	85.94%	82.81%	74.64%	76.26%

臺南市111學年度土庫國民小學健康體位問卷調查前測、後測結果



說明：體重控制認知提升3.13%、體重控制態度提升5.30%、體重控制自我效能提升7.85%體重控制行為提升11.26%。

二、 全校體位過重超重學童於實施策略介入後推展成效如下：

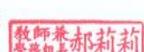
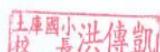
111 學年度第二學期期初體位過重學童共有 10 位，經過策略介入後成效：BMI 值減少者有 9 位，其中 BMI 值減少 0.5~1 有 1 位；BMI 值減少 1 以上有 3 位，數據顯示健康促進策略的推行對於體重過重學生 BMI 的改善是有幫助的。

新營區土庫國小																								
111學年度〔第二學期〕體位過重BMI每月紀錄表																								
序號	年級	班級	座號	出生月日	學生	性別	3月/3-7				4月/10-11				05月/08				6月/03				上學期BMI分析	
							體重	身高	BMI	判讀	體重	身高	BMI	判讀	體重	身高	BMI	判讀	體重	身高	BMI	判讀	升	降
1	一	甲	5	1050313	呂O芙	女	31.1	131	18.1	過重	32.6	134.2	18.1	過重	32.8	134	18.27	過重	32.8	135	18	過重		0.1
2	一	甲	6	1050313	呂O菲	女	32.6	132.5	18.6	過重	34	134.5	18.8	過重	33.3	134.7	18.35	過重	33.9	135.3	18.52	過重		0.08
3	一	甲	8	1050423	蔡O婕	女	26.2	117	19.1	過重	26.4	119.0	18.6	過重	27	118	19.39	過重	27	119.4	18.94	過重		0.16
5	二	甲	2	1040217	呂O彥	男	32.2	129.5	19.2	過重	32.7	131.0	19.1	過重	32.6	131	19.0	過重	32.4	131.7	18.7	過重		0.5
10	四	甲	1	1020125	林O賢	男	41.7	139	21.6	過重	41.1	140.5	20.8	過重	41.1	140.7	20.8	過重	41.2	141.5	20.6	過重		1
13	四	甲	4	1020614	陳O鈞	男	43.2	144.8	20.6	過重	44.1	146.5	20.6	過重	44.0	146.0	20.6	過重	43.7	146.0	20.5	過重		0.1
14	四	甲	6	1020313	陳O彤	女	40.8	142	20.2	過重	40.3	144.0	19.4	過重	41.2	143.5	20.0	過重	41.5	144.0	20.0	過重		0.2
16	五	甲	3	1010509	林O澧	男	45.8	142	22.7	過重	46.4	142.5	22.9	過重	47.3	142.5	24.0	過重	47.1	143.0	23.0	過重	0.3	
17	五	甲	9	1010214	林O翰	男	52.3	146	24.5	超重	48.5	146.5	22.6	超重	49.5	146.6	23.0	超重	49.0	147.0	22.7	過重		1.8
18	六	甲	1	990909	許O維	女	59.3	161.5	22.7	過重	59.6	163.0	22.4	過重	58.6	164.0	21.8	過重	58.3	164.5	21.5	過重		1.2

製表人： 組長： 主任： 校長：

111 學年度第二學期期初體位體位超重學童共有 8 位，經過策略介入後成效：BMI 值減少者有 6 位，其中 BMI 值減少 0.5~1 有 2 位；BMI 值減少 1 以上有 1 位，數據顯示健康促進策略的推行對於體重超重學生 BMI 的改善是有幫助的。

新營區土庫國小																								
111學年度〔第二學期〕體位超重BMI每月紀錄表																								
序號	年級	班級	座號	出生月日	學生	性別	3月/3-7				4月/10-11				05月/08				6月/03				上學期BMI分析	
							體重	身高	BMI	判讀	體重	身高	BMI	判讀	體重	身高	BMI	判讀	體重	身高	BMI	判讀	升	降
4	一	甲	10	1041201	蘇O宇	男	34.5	126.5	21.6	超重	34.4	127.5	21.2	超重	35	128	21.1	超重	35.6	128.8	21.5	超重	0.1	
6	二	甲	4	1040622	林O安	男	42.3	130.3	24.9	超重	42.3	130.5	24.8	超重	43.1	132.5	24.6	超重	42.0	132.5	23.9	超重		1
7	三	甲	3	1030901	葉O澤	男	44.7	138	23.5	超重	45	137.7	23.7	超重	43.7	138.5	22.8	超重	43.6	139.0	22.6	超重		0.9
11	四	甲	2	1020317	林O翰	男	59.1	150	26.3	超重	59.3	151.5	25.8	超重	59.8	151.5	26.1	超重	59.7	151.0	26.2	超重		0.1
12	四	甲	3	1020408	郭O翔	男	54.6	146.2	25.5	超重	55	147.5	25.3	超重	54.9	147.5	25.2	超重	54.6	147.5	25.1	超重		0.4
15	五	甲	1	1010226	林O鎰	男	63.8	147.7	29.2	超重	63.5	147.8	29.1	超重	64.3	147.5	29.6	超重	63.3	148.0	28.9	超重		0.3
19	六	甲	5	1000618	吳O頌	男	86.2	167.5	30.7	超重	86.1	169.0	30.2	超重	87.8	170.0	30.4	超重	88.9	169.7	30.9	超重	0.2	
21	六	甲	9	1000810	姚O聿	男	62.5	158	25	超重	63.4	160.5	24.6	超重	63.4	161.5	24.3	超重	63.4	162.2	24.1	超重		0.9

製表人： 組長： 主任： 校長：

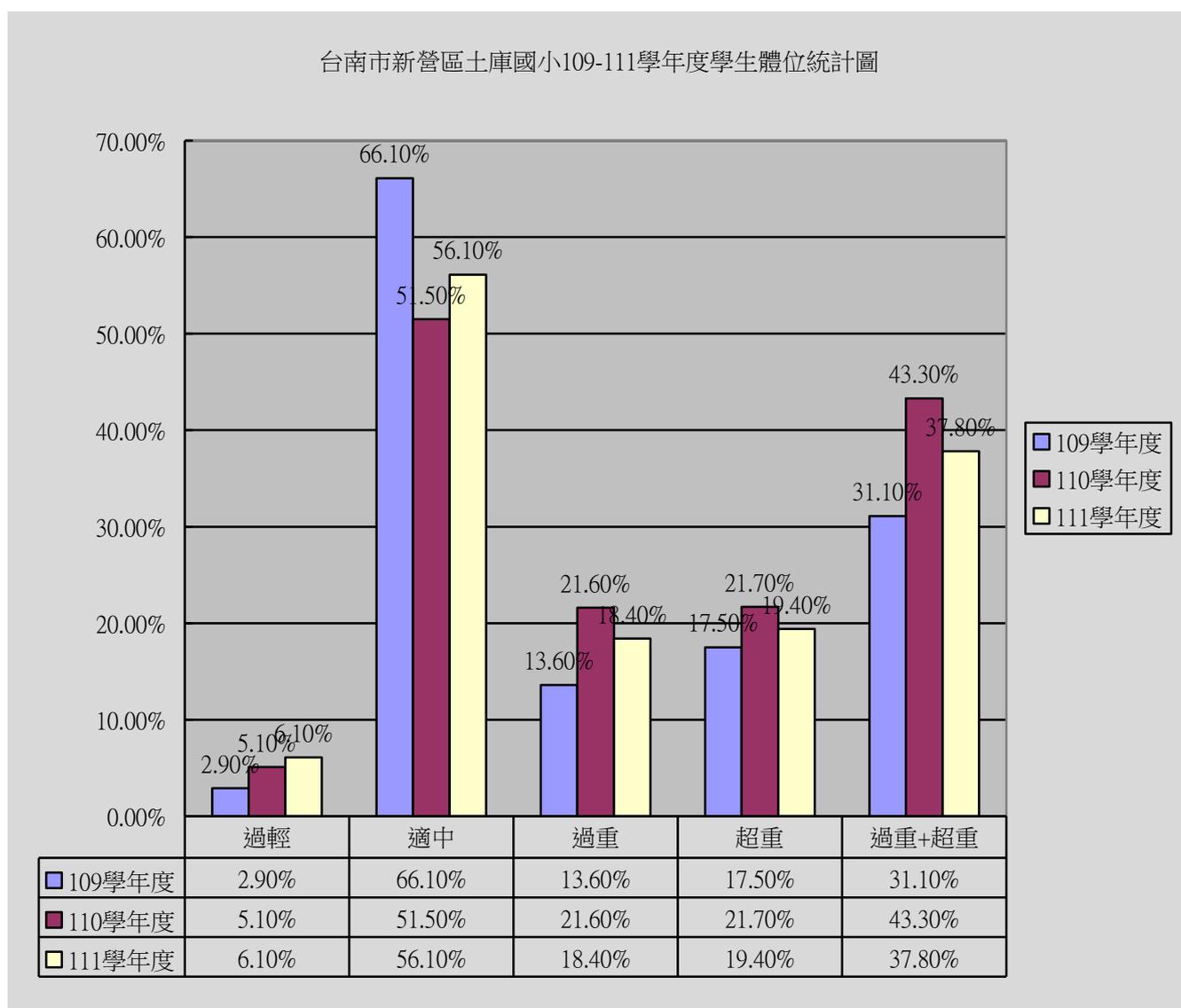
※運動介入後其學童BMI值皆有輕微下降，依計畫內容實施，針對體位不良者取BMI值下降之前三名，頒獎以茲鼓勵。

### 三、體位分析：

110 學年與 111 學年全校學生體位過輕比率(110 學年 5.1% 111 學年 6.1%)上升 1.0%，學生體位適中率(110 學年 51.5% 111 學年 56.1%)上升 4.6%，學生體位過重及肥胖(超重)比率合計(110 學年 43.3% 111 學年 37.8%)下降 5.5%；但體位超重學童仍有 19.4%，高於 111 學年度市平均(16.2%)，這部分則尚待努力改善。

台南市新營區土庫國小109-111學年度學生體位統計圖

109-111學年	過輕	適中	過重	肥胖(超重)	過重+肥胖
109學年度	2.9%	66.1%	13.6%	17.5%	31.1%
110學年度	5.1%	51.5%	21.6%	21.7%	43.3%
111學年度	6.1%	56.1%	18.4%	19.4%	37.8%



## 伍、分析改進：

### 一、結果：

#### 1. 「健康體位議題」觀念提升：

體重控制認知提升 3.13%、體重控制態度提升 5.31%、體重控制自我效能提升 7.85%、體重控制行為提升 11.26%。

#### 2. 全校學童體重過重學生 BMI 改善：

111 學年第二學期期初體位過重學童共有 10 位，經過策略介入後成效：BMI 值減少者有 9 位，其中 BMI 值減少 0.5~1 有 1 位；BMI 值減少 1 以上有 3 位；體位體位肥胖(超重)學童共有 8 位，經過策略介入後成效：BMI 值減少者有 6 位，其中 BMI 值減少 0.5~1 有 2 位；BMI 值減少 1 以上有 1 位，數據顯示健康促進策略的推行對於體位不良學生 BMI 的改善是有幫助的。

### 二、改善策略：

#### 1. 持續增加活動量：

針對體位超重學童每日時段 9:20-9:30 及 10:10~10:30 集中管理實施跑步、跳繩活動、搖呼拉圈並記錄觀察。

#### 2. 教室走廊及健康中心健康體位情境佈置：

健康體位核心教育標語設置、BMI 大轉盤、扇形飲食拼圖、實物飲食模型等教學，讓學生從遊戲中學習。

#### 3. 持續體能活動：

配合彈性課程讓學童增加戶外運動將戶外教育聯盟(單車、海洋教育、山野教育等課程)融入教學。

#### 4. 推動教師以身作則：勿團購含糖飲料、勿用含糖飲料當作學生獎勵。

#### 5. 推行健康吃快樂動計畫：將營養教育融入生活、培養健康飲食概念。

#### 6. 配合本校的健康體位獎勵制度，落實健康百分百，增加學童體位控制的信心與成就感。

#### 7. 透過親職教育，尋求家庭支持，因為孩子的飲食型態與觀念，大多在家庭中，不知不覺，耳濡目染養成的，因此大人在勸誡孩子的時候，應先改變自己對食物的好惡及不良的飲食習慣(不吃早餐、吃消夜等等)，以身作則來營造家庭中健康的飲食環境。

### 三、建議：

#### 1. 加強營養教育：

提升學童運動時間介入後成效有限的學童，透過課餘訪談可以了解其平時飲食習慣，早餐總是食用高 GI 食物與含糖飲料，加上放學後，學生常常會克制不了零食、點心誘惑，除了增加飲食熱量外，還缺乏營養均衡。

新營區土庫國小

111學年度(第二學期)體位過重BMI每月紀錄表

序號	年級	班級	座號	出生月日	學生	性別	3月/3-7				4月/10-11				05月/08				6月/03				上學期BMI分析	
							體重	身高	BMI	判讀	體重	身高	BMI	判讀	體重	身高	BMI	判讀	體重	身高	BMI	判讀	升	降
1	一	甲	5	1050313	呂O美	女	31.1	131	18.1	過重	32.6	134.2	18.1	過重	32.8	134	18.27	過重	32.8	135	18	過重		0.1
2	一	甲	6	1050313	呂O菲	女	32.6	132.5	18.6	過重	34	134.5	18.8	過重	33.3	134.7	18.35	過重	33.9	135.3	18.52	過重		0.08
3	一	甲	8	1050423	蔡O婕	女	26.2	117	19.1	過重	26.4	119.0	18.6	過重	27	118	19.39	過重	27	119.4	18.94	過重		0.16
5	二	甲	2	1040217	呂O彥	男	32.2	129.5	19.2	過重	32.7	131.0	19.1	過重	32.6	131	19.0	過重	32.4	131.7	18.7	過重		0.5
10	四	甲	1	1020125	林O賢	男	41.7	139	21.6	過重	41.1	140.5	20.8	過重	41.1	140.7	20.8	過重	41.2	141.5	20.6	過重		1
13	四	甲	4	1020614	陳O鈞	男	43.2	144.8	20.6	過重	44.1	146.5	20.6	過重	44.0	146.0	20.6	過重	43.7	146.0	20.5	過重		0.1
14	四	甲	6	1020313	陳O彤	女	40.8	142	20.2	過重	40.3	144.0	19.4	過重	41.2	143.5	20.0	過重	41.5	144.0	20.0	過重		0.2
16	五	甲	3	1010509	林O澧	男	45.8	142	22.7	過重	46.4	142.5	22.9	過重	47.3	142.5	24.0	過重	47.1	143.0	23.0	過重	0.3	
17	五	甲	9	1010214	林O翰	男	52.3	146	24.5	超重	48.5	146.5	22.6	超重	49.5	146.6	23.0	超重	49.0	147.0	22.7	過重		1.8
18	六	甲	1	990909	許O維	女	59.3	161.5	22.7	過重	59.6	163.0	22.4	過重	58.6	164.0	21.8	過重	58.3	164.5	21.5	過重		1.2

製表人：

護理師簡秀鳳

組長：

教師兼學務組長郝莉莉

主任：

教師兼代理教學主任陳珮蓓

校長：

土庫國小校長洪傳凱