

# 臺南市112學年度仁光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：

根據研究指出，身體不活動是兒童肥胖問題的重要因素之一，世界衛生組織（WHO）於2004年國際糖尿病日特別強調肥胖與糖尿病的關係，並建議全球低於5歲且肥胖或過重的兒童能以運動及健康飲食來預防未來罹患糖尿病的可能性。肥胖的兒童成為肥胖的成年人的機會很高，改善肥胖對兒童時期發育生長，甚至成年後身體健康的影響，至為重要。近年因家庭結構的改變，家長工作繁忙，安親班課輔機構、單親家庭及隔代教養的學童比例偏高，學童的健康生活最是值得關切。

112學年度上學期本校國小部學生48人，學生**體位不良比率達47.9%**，其中過輕14.6%，過重12.5%，超重20.8%；全校**體位適中率僅52.1%**，低於市平均62.69%與全國平均64.38%。由此數據得知，『**學生健康體位**』問題急需受重視並加以改善，有鑑於兒童期的體位和體能是成年的基礎，其重要性不容小覷！

二、背景成因及現況分析：

（一）背景成因：

造成肥胖的主因為熱量的攝取高於熱量的消耗，其他如遺傳、飲食習慣、體能活動、生活習慣和社會環境……等，都是可能的原因。根據觀察及調查，本校學童健康體位不良整體的原因如下：

1. 家長(族)生理遺傳。
2. 家庭生活習慣影響。
3. 飲食有所偏好或有挑食、飲食不均衡或不加節制。
4. 運動量不足，代謝率不夠。

## (二)現況分析

依據112學年度第一學期體位之調查，本校學生之體位狀況如下表。**體位適中**學生25人，**佔52.1%**；**體位過輕**學生7人，佔14.6%；**體位過重**學生6人，佔12.5%；**體位超重**學生10人，佔20.8%；整體學校學生**體位狀況有43.2%亟待改善**。

112 學年度第一學期仁光國小學生體位狀況統計表

學年度	過輕	適中	過重	超重
112	14.6%	52.1%	12.5%	20.8%

仁光國小 112 學年度第一學期學生體位判讀結果統計表

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
一	男	人數	3	2	1	1	7
		比率	42.8%	28.6%	14.3%	14.3%	100%
	女	人數	0	2	0	0	2
		比率	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	100%
	小計	人數	3	4	1	1	9
		比率	33.3%	44.5%	11.1%	11.1%	100%
二	男	人數	0	2	0	1	3
		比率	0.0%	66.7%	0.0%	33.3%	100%
	女	人數	1	3	0	0	4
		比率	25.0%	75.0%	0.0%	0.0%	100%
	小計	人數	1	5	0	1	7
		比率	14.3%	71.4%	0.0%	14.3%	100%
三	男	人數	0	2	0	1	3
		比率	0.0%	66.7%	0.0%	33.3%	100%
	女	人數	0	4	1	0	5
		比率	0.0%	80.0%	20.0%	0.0%	100%
	小計	人數	0	6	1	1	8
		比率	0.0%	75.0%	12.5%	12.5%	100%

四	男	人數	0	3	0	1	4
		比率	0.0%	75.0%	0.0%	25.0%	100%
	女	人數	1	0	2	0	3
		比率	33.3%	0.0%	66.7%	0.0%	100%
	小計	人數	1	3	2	1	7
比率		14.3%	42.8%	28.6%	14.3%	100%	
五	男	人數	0	2	1	3	6
		比率	0.0%	33.3%	16.7%	50.0%	100%
	女	人數	1	2	0	0	3
		比率	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%	100%
	小計	人數	1	4	1	3	9
		比率	11.1%	44.5%	11.1%	33.3%	100%
六	男	人數	0	3	0	2	5
		比率	0.0%	60.0%	0.0%	40.0%	100%
	女	人數	1	0	1	1	3
		比率	33.3%	0.0%	33.3%	33.3%	99%
	小計	人數	1	3	1	3	8
		比率	12.5%	37.5%	12.5%	37.5%	100%
總計	人數	7	25	6	10	48	
	比率	14.6%	52.1%	12.5%	20.8%	100%	

參、改善策略及實施過程：

為改善學生體位不良狀況，本校成立學校健康促進計畫小組，策劃健康體位計畫目標、方向與策略。由校長帶領各處室主任、學務組長、教務組長、健體老師、護理師及家長等共同合作，整合校內之課程、活動與資源，全力推動。

從以下三方面著手做起：

(一) 建立學生良好的健康習慣：

1. 培養學生健康的飲食習慣。

2. 培養學生規律運動、喜好運動、持續運動的習慣。

(二) 培養正確的健康體位知識與態度：

1. 增進學生健康飲食的知能。

2. 促進學生對運動的正向認知與正向態度。

3. 強化學生健康體位之認知與態度，培養正確體位意識，並能對體位進行自我監測管理，維持理想體重。

(三) 親師合作協助學生健康行為改變，建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

◎規劃執行體位改善策略如下：

1. 推動每日課間活動，如慢跑、跳繩、球類等多項體能活動，並登記資料監控。

2. 辦理校園健康均衡飲食宣導講座。

3. 推動議題融入教學，編製健康體位教案，健康伴我行。

4. 校園健康體位/營養教育環境布置。

5. 落實多元體育課程，健康築底。

6. 每學年辦理學生健康體適能前/後測，幫助學生瞭解自我體能狀態。

7. 成立健康運動社團，培養師生運動習慣。

8. 每學期辦理游泳教學，除了增進學生游泳/自救技能，更能維持心肺功能與健康體態。

## 臺南市112學年度仁光國民小學學生健康體位改善策略成果表

活動名稱	課間 SH150活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112學年度	參加人數	48	0	10
簡述活動內容	<p>1. 學校規劃每天第二節大下課為師生課間活動時間，週二晨跑、週五跳繩，其他天為球類運動或遊具體能探索。</p> <p>2. 透過多元的 SH150課間活動，讓師生走出教室運動，達成教室淨空率及維持健康體位之目標。</p>			
佐證資料(活動照片)				
				
說明：課間活動-跳繩		說明：課間活動-師長與中高年級學生晨跑		
				
說明：課間活動-低年級學生晨跑		說明：學生自主登記大跑步計畫圈數		



說明：課間活動-籃球



說明：課間活動-樂樂足球

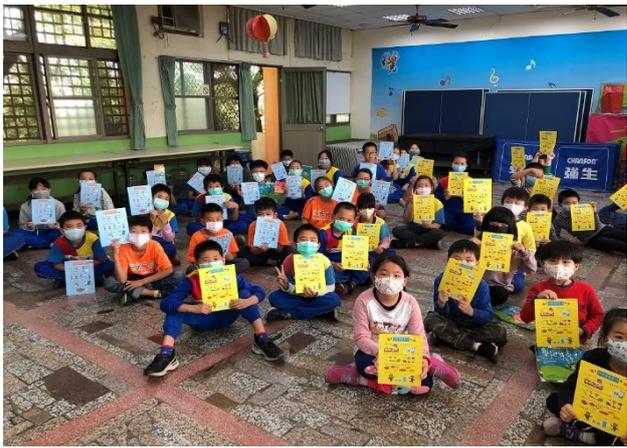


說明：課間活動-羽毛球



說明：課間活動-躲避飛盤

## 臺南市112學年度仁光國民小學學生健康體位改善策略成果表

活動名稱	健康體位/健康飲食宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112學年度	參加人數	48	0	7
簡述活動內容	1. 推動健康校園四不宣言活動-校園不提供、不獎勵、不販售、不出現『不夠健康食物』。 2. 推行『樂動5招•提升運動力』，師生共同運動紓壓。 3. 透過健康飲食與健康體位的宣導歷程，讓學童學會如何選擇健康食物。			
佐證資料(活動照片)				
				
說明：健康校園四不宣言宣導		說明：健康校園~健康習慣我最讚		
				
說明：樂動紓壓5招•快樂滿滿 FUN		說明：樂動5招•紓壓提神又健康		



說明：健康促進-不良體位對身體的影響



說明：健康促進-如何保持健康體位



說明：健康飲食-吃全穀顧健康



說明：健康飲食-多蔬果少油炸



說明：餐前五分鐘飲食宣導-天熱來點瓜瓜樂



說明：餐前五分鐘飲食宣導-舌尖上的繽紛花食

## 臺南市112學年度仁光國民小學學生健康體位改善策略成果表

活動名稱	校園健康體位/營養教育環境			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112學年度	參加人數	48	0	17
簡述活動內容	校園櫥窗及班級布告欄張貼健康體位/營養教育文宣海報，讓師生從學習環境中吸收相關知能。			

### 佐證資料(活動照片)



說明：吃蔬菜·好處多



說明：我的健康餐盤~聰明吃·營養跟著來



說明：營養教育櫥窗



說明：認識黃金比例221



說明：不夠健康食物對身體的影響



說明：健康又聰明 SH150



說明：吃全穀顧健康



說明：天天聰明選·健康有朝氣

## 臺南市112學年度仁光國民小學學生健康體位改善策略成果表

活動名稱	體育課健康築底			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112學年度	參加人數	48	0	3
簡述活動內容	透過多元的體育課程，培養學童愛運動、多運動的習慣，並能透過運動保持健康體位。			
佐證資料(活動照片)				
				
說明：健康築底-腿部肌耐力練習		說明：健康築底-低階跨欄練習(彈跳力)		
				
說明：健康築底-定點折返跑(敏捷性)		說明：健康築底-跳繩計次接力(心肺功能)		



說明：體育課-籃球三對三鬥牛



說明：體育課-足壘球



說明：體育課-樂樂棒球



說明：體育課-樂樂足球



說明：體育課-五年級 TABATA 間歇心肺訓練



說明：體育課-六年級 TABATA 間歇心肺訓練

## 臺南市112學年度仁光國民小學學生健康體位改善策略成果表

活動名稱	健康體適能施測			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112學年度	參加人數	24	0	2
簡述活動內容	透過每年的體適能前/後測(4-6年級)，讓學童知悉自身體能狀態，見賢思齊，積極保持健康體位。			

### 佐證資料(活動照片)



說明：立定跳遠



說明：一分鐘屈膝仰臥起坐



說明：坐姿體前彎



說明：800公尺跑走

## 臺南市112學年度仁光國民小學學生健康體位改善策略成果表

活動名稱	健康運動社團			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112學年度	參加人數	48	0	5
簡述活動內容	依不同學年成立運動性社團，增加學童運動機會，改善不良體位。			
佐證資料(活動照片)				
				
說明：直排輪社(低年級)		說明：體能築底社(中年級)		
				
說明：樂樂棒球社(高年級)		說明：籃球社(高年級)		

## 臺南市112學年度仁光國民小學學生健康體位改善策略成果表

活動名稱	參與臺南市普及化運動-樂樂棒球錦標賽 & 跳繩接力賽			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112學年度	參加人數	24	6	5
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合現有健康與體育領域課程實施，建立學生良好運動習慣、促進學童身體健康、增強體適能。</li> <li>2. 推動校園民俗體育風氣，促進學生身心健康，養成良好運動習慣，促進跳繩運動實施成效。</li> <li>3. 強化校園團隊精神凝聚力，以班級為單位，落實普及化運動之精神。</li> </ol>			

佐證資料(活動照片)



說明：112 學年度樂樂棒球錦標賽(中洲球場)

說明：第 15 屆樂樂棒球標賽賽後合影(季軍)



說明：參加 112 學年度跳繩接力(新營體育場)

說明：普及化運動-跳繩接力賽後合影

## 臺南市112學年度仁光國民小學學生健康體位改善策略成果表

活動名稱	游泳教學			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112學年度	參加人數	24	0	3
簡述活動內容	每學期辦理為期7週的游泳課程，除了訓練學童游泳技能及水中自救能力，更希冀能從中保持健康體位。			
佐證資料(活動照片)				
				
說明：岸上練習捷泳划手姿勢		說明：教練教授如何水中閉氣		
				
說明：水中自救/水母漂練習		說明：漂浮打水練習		



說明：仰漂練習



說明：25公尺捷泳練習

#### 肆、成效：

- 一、學生體位過輕比率下降 **4.2%**，體位適中率上升 **4.2%**。

**112 學年度第一學期仁光國小學生體位狀況統計表**

學年度	過輕	適中	過重	超重
112	<b>14.6%</b>	<b>52.1%</b>	12.5%	20.8%

**112 學年度第二學期仁光國小學生體位狀況統計表**

學年度	過輕	適中	過重	超重
112	<b>10.4%</b>	<b>56.3%</b>	12.5%	20.8%

#### 伍、分析改進：

##### ◎改進策略：

1. 健康體位不僅依靠運動維持，有更大的因素是要靠飲食及生活習慣改變，因此仍需從家庭著手，與家長合作，協助控制體位不佳學童的飲食。
2. 每週 SH150 達成率尚不足，學期裡發現半數體重過重或超重學童在沒有師長的督促下，未能確實執行規律運動。學童參與的持續性仍需加強，需有更佳的實質誘因方可正向強化。

3. 經過近一學年的體能課程及相關策略施行後，學童們的身體質量指數大都有明顯下降，體適能能力亦有所提升。但以標準而言，身體質量指數仍未符合 BMI 值健康的標準。因此，若可以再增強體能肌耐力的訓練，消耗內臟脂肪，將更有利於 BMI 值下降。