

臺南市112學年度仙草實驗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：111學年本校學生體位不良比率，適中率雖達71.7%，過輕3.8%，過重7.5%，但肥胖17.0%，對比率攀升的肥胖學童，其體位健康情形有改善空間。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 雖然學校只提供白開水，沒有販售飲料；但學童早餐多吃三明治、麵包，搭配喝奶茶、紅茶等含糖飲料，學生下課肚子餓也會吃餅乾，造成糖類攝食過多。
2. 營養午餐用餐時間，學生打菜時喜愛吃肉類，較不愛蔬菜，營養攝取不均衡。
3. 部分學童每天的運動量及時間稍嫌不足。

(二)現況分析

109-111學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	超重
109	2.6%	69.2%	15.4%	12.8%
110	4.4%	66.7%	13.3%	15.6%
111	3.8%	71.7%	7.5%	17.0%
台南市	9.7%	62.7%	12.6%	15.0%
全國	9.2%	64.4%	12.4%	14.0%

參、實施過程：

計劃項目	工作重點	參與人員
一、訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計劃推行小組 2. 制定健康體位實施計劃，列入學校行事曆 3. 將健康議題融入各領域課程規劃實施 	校長 各處室
二、健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合「SH150」活動，實行全校學生跑步或跳繩運動 2. 每年辦理學生體適能檢測並上傳 3. 護理師辦理健康促進議題融入宣導活動 4. 每月「餐前五分鐘」飲食教育 	教導處 健康中心
三、健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強監督營養午餐 2. 辦理健康飲食講座，進行全校宣導 3. 每學期體位檢查，將檢查結果通知家長，異常者則輔導就醫 4. 針對體位過重及肥胖者，進行統計、追蹤及分析 	教導處 健康中心
四、學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動體適能運動護照 2. 提供足夠飲水設備，鼓勵多喝白開水，不喝含糖飲料。 3. 落實遊戲設施及運動設施的管理，鼓勵學生下課多到戶外活動。 	教導處 總務處
五、學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開放校園環境，提供社區民眾運動。 2. 辦理教師健康與體育 	教導處 健康中心

	知能研習 3. 透過網站或社群，向家長宣導各項健康資料	
六、社區關係	1. 邀請衛生所入校辦理講座 2. 辦理社區自行車踏查活動，增進健康體位。	教導處 總務處

肆、成效：

透過健促相關活動與計畫，預期提升全校師生及家長對健康體位的重視，及增進個人健康認知。

由下表仙草實小112學年度上下學期體位狀況統計表所示：

學年度	過輕	適中	過重	超重
112上	10.34%	68.97%	8.62%	12.07%
112下	5.17%	70.69%	10.34%	13.79%

- 一、學生適中體位比率由上學期68.97%提升至下學期70.69%，略提升1.72%。
- 二、學生過輕體位比率由上學期10.34%下降至下學期5.17%，降低5.17%，有顯著的改善。
- 三、學生過重和超重體位比率也都略提升1.72%。
- 四、學生過輕和適中的體位比率皆有改善，只是過重和超重學生的比率也微幅增加，可見還須持續努力。

伍、分析改進：

一、體位過輕比率較111學年度有提升，體位過重比率相較111學年度也略為提升，但體重超重比率則是較111學年度下降，顯示超重的學生在控制之下，體重已有緩慢下降至過重，足見有進步空間。

二、改進策略：

1. 與導師討論，了解學生用餐狀況，與家長合作，電話聯絡協助控制飲食，
2. 調整午餐廚房菜色、食材用料注重健康均衡、少油少鹽。
3. 持續監測全校過重及超重學生體重，共 12 人，提供個別衛教。
4. 藉由持續推動「SH150活動」，增加學生運動量，並鼓勵下課淨空教室，天天戶外活動至少 60 分鐘，以養成規律運動習慣，強化學生體能。
5. 對學生加強宣導每天喝足夠量的水的重要性，並注意每餐攝取均衡的營養，維持充足的睡眠也是相當重要。

推動成果--

(一) 訂定學校衛生政策:成立健康促進健康體位推動委員會，擬定健康體位計畫及主推議題成效說明。

1. 校長，處室主任、訓導組、家長代表、護理師等組成「健康體位」工作小組，擬訂實施計畫、定期開會檢討、活動策略評估與資源整合。



(二) 健康教學與活動

1. 將 BMI 計算及肥胖危害融入各科教學課程。



2. 實施全校師生營養教育, 增進健康體位。



3. 增進健康體位, 多元體育課程及社團。





(三) 健康服務



身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 四年甲班1號王 身高體重檢查結果為：身高：148.8公分 體重：47.3公斤 建議體重42.2公斤
 總評語結果為：體重過重

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，為了易理解起見，以 85210 做記憶，請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：

- 0: 天天吃健康早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
- 1: 天天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。
- 2: 天天吃 5 個自己帶頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。
- 3: 不用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。
- 4: 定時吃多餐、天然無加工食品，八分飽就好。
- 5: 避免吃零食宵夜。
- 6: 不用電視、電腦、電話使用時間每天少於 2 小時。
- 7: 在餐前靜心用餐。
- 8: 細嚼慢嚥。
- 9: 一天累積 60 分鐘以上的運動。
- 0: 下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。
- 1: 飯後散步。
- 2: 天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。
- 3: 不喝含糖飲料。


必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。
 更多的訊息請上「學生健康體位網」：<https://pace.cybers.tw/index.2.htm>

仙草實驗小學 健康中心敬啟 2024年2月29日

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能狀況能夠獲得改善，越來越健康。

貴子女 四年甲班1號王 檢裝

家長簽章： 

家長聯絡事項：
 學生基本資料若有疑誤請於家長聯絡事項回覆

(五) 學校社會環境

1. 學校成立多元運動性社團，如排球、籃球、太鼓、扯鈴。



(六) 社區關係

1. 辦理社區自行車踏查活動，增進健康體位。



2. 辦理攀登在地山脈—雞籠山活動，增進健康體位



健康促進班執行成果

1. 11年3-4月辦理體位健康促進班，體重過超重學生6人參加，其中

有5人BMI下降，體重控制成效如下：

*健康促進班成果，共6人，健康促進班 BMI 變化，下降共有5人，上升有1人。

仙草實驗小學 112 學年下學期 健康體位控制班報表

運動日程: 每日早自修 跳繩 200 下(五甲) 操場 4 圈(四甲及六甲)

班級	姓名	開學-2/21 體位(BMI)	3/12 體重	3/19 體重	3/26 體重	4/2 體重	4/9 體重	4/16 體重	4/25 體位(BMI)	BMI 變化
四甲	王 葳	146.8/47.8 (21.9)過重	48	48.1	47.8	48.5	48.6	49.3	150/50(22.2)	+0.3
五甲	吳 0 呈	146.5/47 (21.9)過重	46.8	46.9	47.2	47.9	47.7	47.6	147.5/47.6(21.8)	-0.1
	蔡 0 宇	143.4/47 (22.9)過重	47.8	47.6	47.9	47.9	48.1	47.7	145.2/48.1(22.8)	-0.1
	蘇 0 祐	151.1/49.8 (21.8)過重	51.3	50.7	50.9	51.1	50.7	50.2	153/50.1(21.4)	-0.4
	關 0 茜	152.8/56.2 超重(24.1)	57.5	56.1	57.0	56.1	57.2	56.2	154.1/57.1(24)	-0.1
六甲	王 0 銘	170.4/74.2 超重(25.6)	74.8	75.2	75.1	76.0	75.8	75.6	172.7/76.2(25.5)	-0.1