

【附件1】

臺南市112學年度新嘉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：本校學生體位不良比率達53.85%，過輕15.38%，過重11.54%，肥胖26.93%。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1.背景成因：

一、家長配合度不佳

本校位處臺南市後壁區邊陲地帶，緊鄰八掌溪，社區居民以農耕型態為主，是一所小型迷你學校。全校目前有六班，學生數共31人，教職員工16人。大部份家長務農或從事勞動工作，對於學童生活習慣的培養並不特別在意；對於學校推出的活動頗支持，但是需在家請家長協助完成的工作配合度不高，因此在推動健促的教學或活動上首先需將家長納入才能成為本校健促的後盾。

二、家長健康觀念不足

本校實施課間運動已歷經一段很長的時日，學童運動規律且正常，加上午餐全校師生一起用餐，教師能關注到每個孩童吃飯習慣，對於體位不良者能給予適時指導。但是，健康體位不良率仍高達53.85%，經與家長及學生訪談、調查評估後發現可能的原因為：父母疏於照顧，飲食營養攝取不均衡及食物選擇不當。由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷不成熟，加上父母或祖父母放縱其隨意飲食，學生無法拒絕食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重；而學生的偏食習慣易造成體重過輕學生人數增加的原因。因此如何培養兒童正確飲食習慣，配合生活化的教育宣導，建構一個「健康飲食，優質新活力」的校園，是本校所要追求的目標。

(二)現況分析

109-111 學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	9.7%	61.2%	19.4%	9.7%
110	14.3%	53.7%	14.3%	17.9%
111	12.5%	54.2%	12.5%	20.8%

參、改善策略及實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

1、 學校政策

- (1) 調整學校作息：星期五晨光進行全校學生宋江陣練習；第二節下課時間延長15分鐘，教室清空鼓勵學生離開座位至戶外運動。
- (2) 利用晨會、週三老師進修、星期四導師時間進行健康促進教育活動宣導活動：佈置健康體位、健康飲食宣導海報、學校網頁、校刊、安排講座，針對學生、老師進行宣導。
- (3) 針對體位不良學生，加入「健康活力班」督促課間運動並每日量測體重，每月監測紀錄BMI，公告進步學生，培養每日運動良好習慣及掌握體位控制情形。
- (4) 每天15分鐘下課，間活動進行跳繩、操場跑走，增進運動量。
- (5) 重視學生體重自我監控，設置健康自我管理獎勵辦法，學生每日健康飲食及規律運動列入班級健康守則內容並提供獎勵規範。
- (6) 利用夏日樂學辦理全校游泳課活動。
- (7) 辦理校內多元體育動態課程或社團：舞蹈、扯鈴、宋江陣、田徑隊。
- (8) 舉辦校慶運動會，親子趣味競賽、運動項目個人及團體賽，增強學生運動意願。

2、 物質環境

- (1) 於公佈欄張貼健康體位議題海報、標語、宣導圖片。
- (2) 分發相關健康體位宣導品，使家長能了解健康體位之重要性。
- (3) 全校師生一起用餐，培養學童均衡飲食的習慣。
- (4) 每週五為校內蔬食日，鼓勵學童多食用蔬菜。
- (5) 供給乾淨之白開水，樓上視聽教室、廚房備有白開水，無限量供應。
- (6) 不以含糖食物獎勵學生，建議提供運動用品、文具作為選擇。

三、社會環境

- (1) 每日第二節下課，規定全校學生集合進行跳繩活動。
- (2) 配合下課『教室要淨空-3010護眼』政策，督促學生離開座位執行活動。
- (3) 制訂各班級健康生活守則並與學校獎勵制度結合，適時給予學童鼓勵。
- (4) 建立學校健康資訊站（如利用校網、LED跑馬燈）以傳播健康體位資訊，並藉由議題回應的雙向互動，增進學校成員及家長的關心及參與。
- (5) 運用「新嘉兒童」校刊報載健康體位相關活動訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。

四、教學活動

- (1) 參加國教輔導團提升教師健康教育專業知能研習。
- (2) 辦理學校教職員工參與學校衛生相關的在職訓練或衛生保健業務之研習活動。
- (3) 將正確健康體位概念融入課程教學中，指導學童正確的認知及態度。
- (4) 辦理及鼓勵教師參與「健康促進」體驗活動。
- (5) 召開課程發展委員會研擬教學策略將健康體位議題融入課程。
- (6) 排定健康體位議題宣導時程，進行親師生宣導活動。
- (7) 落實SH150活動，鼓勵學童課後至校園內活動。
- (8) 每日晨間及課間排定課程，進行全校晨跑及體能活動。
- (9) 配合臺南市健促網路問卷調查，進行三~六年級健康體位前後測，了解學童對於健康體位的認知情形及作為改善策略依據。
- (10) 於每年校慶時辦理親師生運動會，邀請家長及社區共同參與。

五、社區關係

- (1) 學校邀請社區相關人士或團體參與健康促進學校成果觀摩、媒體行銷、分享經驗。
- (2) 結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動。
- (3) 舉辦家長親師座談會，宣導「健康體位計畫」之內涵。
- (5) 舉辦親子體育活動，了解擁有健康體位的重要性。
- (6) 開放學校公共空間，提供社區民眾運動、休閒的環境，促進健康行為的動力。
- (7) 結合社區關懷中心辦理活動時加入健康體位議題，使社區及學校都能成為健促促進者。
- (8) 張貼相關海報於社區鄰里活動中心，關懷社區民眾。

六、健康服務

- (1) 定期實施學生健康檢查及體格缺點矯治、進行追蹤輔導。
- (2) 建立特殊疾病學生個人資料及關懷記錄。
- (3) 各項體格缺點學生列冊管理，進行相關衛生教育，告知家長，轉介至醫療院所，進行矯治追蹤，並研擬改善策略。
- (4) 規劃學童戶外教育，促進學童心理健康知能。
- (5) 針對學生飲食紀錄表，提供建議適合食用的食物。
- (6) 提供均衡營養的午餐，少油、少鹽等健康飲食，午餐時間由護理師或教師監督學生盛飯菜情形，適時調整孩童進食量及營養均衡。
- (7) 適時與家長溝通孩童體位變化情形，促使家長注意孩童在家進食情形。
- (8) 推動「無糖校園」。
- (9) 提供體位不良學童每星期測量一次體重，以了解自我身體狀況。

★佐證照片

校務會議健促共識擬定改善策略及計畫



衛教宣導



學生健康體位檢查



★佐證照片

健康飲食課程教學



健康體位情境營造



★佐證照片

美味低鹽少油的健康營養午餐及提供奶製品



健康促進學生自主管理獎勵



成立運動性社團



肆、成效：

- 一、學生體位適中比率由 46.2% 增加至 53.8%
- 二、學生體位過(超)重比率由 38.4% 增加至 42.3%
- 三、學生體位過輕比率由 15.4% 減少至 3.85%
- 四、學生睡足八小時比率由 80% 增加至 100%
- 五、學生在校午餐理想蔬菜量達成率仍為 100%
- 六、學童每日喝足 1500cc 以上由 10% 增加至 30%
- 七、學童每日吃早餐的比率維持 90%

伍、分析改進：

- 一、體位不良比率降低，正常體位比率由 46.2% 增至 53.8%，但學生體位過(超)重比率由 38.4% 增加至 42.3%，分析原因乃因學童偏食、不愛運動、喜愛喝含糖飲料。
- 二、改進策略：本校雖然推動「無糖校園」--無糖果、無含糖飲料、無零食，但最重要的是家長的把關，所以在推動健康體位觀念的同時，今年度本校將邀請家長共同參與，一起為學童的健康把關，才能真正「培養樂活的習慣、儲存未來的健康」。
 - (1) 邀請後壁區衛生所及社區醫療院所共同辦理體位控制班活動，增進學生健康飲食及體位控制概念。
 - (2) 配合校慶，辦理親子闖關遊戲，邀請衛生所加入健康闖關活動，宣導健康生活型態、體位控制等議題。
 - (3) 落實第二節下課健康操活動，課間時間協調老師督促學生離開座位活動。