

臺南市 112 學年度樹人國民小學健康促進主題議題成效說明

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

本校學生從 109 學年度上學期開始體位不良比率，適中 73.24%，過輕 8.45%，過重達 9.86%，肥胖達 8.45%，體位不良學生共計 27.76%，到 111 學年度上學期體位不良比率，適中 67.21%，過輕 14.75%，過重 8.2%，肥胖 9.84%，體位不良學生共計 32.79%，體位不良率有略為升高，其中過輕的比例明顯升高。

經調查評估後發現可能的原因為：家庭經濟弱勢或文化不利，導致父母疏於照顧，飲食營養攝取不均衡及食物選擇不當等。由於兒童對食品營養知識和食物選擇的獨立判斷不成熟，加上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、營養攝取不均衡易造成體重過輕學生人數增加的原因。

二、背景成因及現況分析

(一)背景成因

1. 本校多數學童喜愛喝含糖飲料，不喜歡喝白開水，同時學童飲食不均衡情形嚴重，體重過重及超重學童愛吃肉類、油炸等食物。
2. 體重過輕學童愛挑食、進食量少，營養攝取不均衡。
3. 本校學生家庭結構多為經濟弱勢(低收入、中低收入及教師認定經濟弱勢)或文化不利(單親、隔代教養或新移民子女)或二者兼具，占本校學生總數約 40%。這些學生所處的家庭對於學童生活習慣的培養並不特別在意。

(二)現況分析

109-111 學年度體位狀況統計表

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109-1	8.45	73.24	9.86	8.45
109-2	12.68	70.42	7.04	9.86
110-1	16.18	61.67	13.24	8.82
110-2	13.24	73.53	5.88	7.35
111-1	14.75	67.21	8.2	9.84
111-2	14.75	70.49	6.56	8.20

參、實施過程

一、提升健康體適能計畫

(一)辦理運動性課程及課後社團，培養學生運動習慣

項次	項目	時間	備註
----	----	----	----

1	舞蹈律動課程	每週三	一~六年級各一節
2	桌球社	週一下午 3:00~4:30	一、二年級
3	晨光桌球社	週三、週四早上 7:50-8:30	三~六年級隔週上課
4	游泳課	週四下午 1:30~3:00	四~六年級
5	健康活力班	每日早自習下課或大下課時間	由體重過重及肥胖學生組成

(二)將體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、跑步)列為體育課暖身活動，並定期進行體適能檢測。統計每學年體適能測驗成績，四五六六年級成績優良學生，公開於學生朝會頒發獎狀與獎勵品。

(三)發展社區路跑方案，學生個人為單位，設定個人挑戰目標後，利用晨間、課間、課餘或課後活動等時間進行自我培訓。配合校慶運動會社區路跑活動，完成自我挑戰者，給予獎牌以資鼓勵。

(四)成立健康活力班，於每日大下課時間或晨光活動下課時間進行額外的運動，例如跑步、跳繩等，讓學生藉由多運動，控制體重與體脂量，並設定目標，完成目標者由學校統一給予獎勵。



圖 3-1 健康體適能佐證照片

二、營造運動及健康體位、營養教育學習情境

(一)設置衛教專區張貼健康體位議題海報、標語、宣導圖片。

- (二)運動場設置運動熱量消耗表，鼓勵師生及民眾利用運動場多運動。
- (三)校內健康中心設置體重計，讓學生能每天量體重能夠自主管理。
- (四)配合營養午餐食譜，提供學生奶製飲品。
- (五)定期檢驗飲用水提供優質水源鼓勵學童喝白開水，不喝含糖飲料。
- (六)不以含糖食物獎勵學生，建議提供運動用品、文具作為選擇。

<p>公佈欄張貼宣導海報</p>	<p>健康中心設置體重計</p>
<p>學生於下課時間進行自主活動</p>	<p>配合宣導海報進行教學</p>

圖 3-2 學習情境佐證照片

三、建構四季高峰校訂課程模組

年級	課程名稱	課程內容大綱
三年級	定向越野課程	學習指北針與地圖尋找正確方位，並能團隊合作完成任務。
四年級	單車課程	騎乘自行車，考驗騎車技術與體能。
五年級	獨木舟課程	透過獨木舟水域活動體驗，學習水域活動之技能與知識。
六年級	攀登百岳課程	透過攀登百岳，了解自我體能耐度，以調整自我體能訓練的強耐度。



圖 3-3 四季高峰校定課程佐證照片

四、建構飲食營養及在地食農教育計畫

(一) 營養教育你我他教育紮根

- 藉由營養教育宣導，讓學生了解健康飲食的重要性。
- 利用多媒體教材執行餐前教育，提升飲食知識及惜福習慣。
- 結合夏日樂學課程，讓學生體驗原型食物的好與健康食物的製作。

(二) 引進社會資源，豐富教育內容

- 結合董氏基金會資源，實施健康吃快樂動專案，透過營養議題宣導及結合正式健康課程，學生能了解正確飲食觀念，並建構「我的餐盤」以「每日

飲食指南」為原則，將食物 6 大類之飲食建議份數依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，滿足營養的需求。

- 開發「教育及生活課程」，邀請校外講師到校教導學生認識食物的種類，食物原味和加工食品的不同，讓學生親自體驗製作食物，進而珍惜食材、部挑食，學會選擇對身體健康的食物。
- 配合校慶，辦理親子闖關遊戲，辦理健康闖關活動，宣導健康生活型態、體位控制等議題。

	
<p>餐前五分鐘飲食教育</p>	<p>讓學生體驗健康點心的製作過程</p>
	
<p>健康吃快樂動學習成果</p>	<p>校慶親子共作披薩活動</p>

圖 3-4 飲食營養及校慶活動佐證照片

五、推動健康體位學生自主管理機制

(一) 推動健康自主管理

- 鼓勵各班級導師發展屬於班級特色的「班級健康生活守則」，以建立學童良好的健康飲食、生活衛生、戶外運動習慣。
- 學生確實做到餐後潔牙並登錄在潔牙紀錄表，由班級導師指派學生於登錄時間結束後進行檢視，每個月交至健康中心進行統計，期末有確實做到 90% 學生，公開於兒童朝會上頒發獎狀與兌換禮物。
- 於每周二大下課時間，安排全校性的體能活動，以增加學生課餘時間活

動的時間，並建立健康活動的觀念。

- 鼓勵體位適中學生，每周進行自主測量體重並記錄。

(二)成立健康活力班

- 體位不良學生成立健康活力班，每天早上到健康中心量體重並登錄於健康活力簿本。
- 健康活力班學生，健康體位每進步一級(體位超重進步→過重、體位過重進步→適中、體位過輕→適中者)，公開於學生朝會頒發獎狀與兌換禮品，期末並選出 BMI 進步最多的三位學生，公開於兒童朝會上頒發獎狀與兌換禮品。



圖 3-5 健康體位學生自主管理佐證照片

六、人力配置：

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
計畫主持人	黃世忠	校 長	委員會召集人暨主持計畫的推動。
協同主持人	葉婉如	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	花誌陽	總務主任	安全環境營造、體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫

康議題										
4. 擬定計畫										
5. 編製教材及教學媒體										
6. 擬定過程成效評量工具										
7. 成效評量前測										
8. 執行健康促進計畫										
8. 過程評量										
10. 成效評價後測										
11. 資料分析										
12. 報告撰寫										

肆、成效：

- 一、學校教育課程及活動：提供教職員工、學生健康體適能及飲食衛教知識。
學生對體重控制認知 96.43%，體重控制態度 92.38%，體重控制自我效能 100%，體重控制行為 100%。
- 二、健康體位：從 109 學年度實施到 111 學年度之成效，學生體位適中提升 0.07%、過中降低 0.48%、肥胖降低 1.66%、過輕提升 2.07%。可以肯定學生在校的學期間，在健康體位方面的努力皆是有成效的。
- 二、教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。
- 三、學生體育活動多元發展，畢業每人至少學會一項運動技能。
- 四、學生規律運動習慣比例逐年提升。
- 五、學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣。
- 六、學生每日吃早餐的達成率維持 100%。

伍、分析改進：

- 一、學生體位在各方面的成效都有明顯的成長，分析原因乃因學生認識參與學校的規劃，健康活力班的學生也確實每天都有進行體能的控制，在長期的監控下，成效都很不錯。
- 二、每學期上學期的健康體位數字不佳，分析原因乃因學生於暑假期間，在家活動量較為不足、飲食方面也較為隨意，故上學期體位適中皆較差。
- 三、改進策略：
 1. 依 109-111 學年的數據統計，111 學年度的體重過輕比率仍偏高，故在學生偏食、營養均衡攝取等觀念需要再多加強。
 2. 與家長合作，於寒暑假期間持續協助學生控制均衡飲食，每一類的食物攝取量要足夠，並且要有充足的運動時間，達成良好的健康體位。