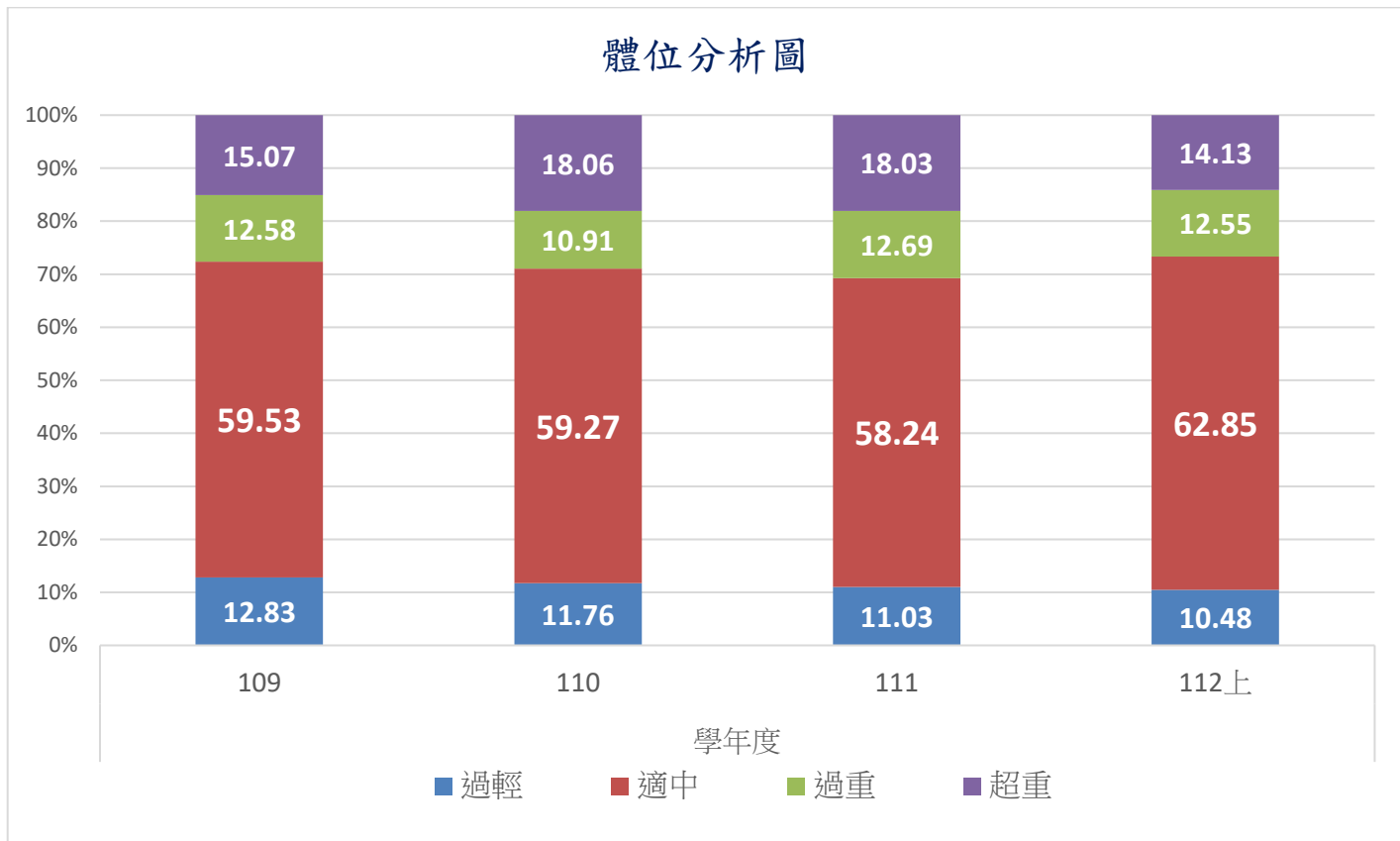


壹、主推議題：健康體位

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、主推原因：下表為本校近三年學生體位分佈狀況



(一)上表為109學年度至112學年度第一學期全校體位分佈

109學年度：

體位過輕：12.83% 體位適中：59.53% 體位過重：12.58% 體位超重：15.07%

110學年度：

體位過輕：11.76% 體位適中：59.27% 體位過重：10.91% 體位超重：18.06%

111學年度：

體位過輕：11.03% 體位適中：58.24% 體位過重：12.96% 體位超重：18.03%

112學年度第一學期：

體位過輕：10.48% 體位適中：62.85% 體位過重：12.55% 體位超重：14.13%

(二)由上列109學年度至112學年度第一學期全校學生體位分佈圖來看，統計的時間大約相差3年，但經過7、8月暑假之後，體位過重與超重兩者比例有略為下降，體位過輕比例也有下降，這導致體位適中比例略為上升，然而體位適中比例達六成以上，與臺南市111學年度國小市62.69%平均值而言，微高0.16%，故本學年度健康促進主推議題以「健康體位」為主軸，嘗試透過各種加強策略，期望能達到體位適中比例持續上升，且能高過臺南市平均值更多。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

學校向來重視學生在校的營養午餐及體能活動，學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當，如含糖飲料過多問題等等；由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷未臻成熟，又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影響健康，因此如何培養兒童正確飲食及正確健康運動習慣，配合生活化的教育宣導，建構一個「健康飲食，活力運動」的校園，是學校重視的課題。

(二)現況分析：

健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，在學校政策方面，將85210、SH150等政策納入學校行事曆與日課表，律訂生活作息，同時參與董氏基金會辦理「健康吃·快樂動」營養教育計畫，此外，學務處規劃多元性社團，安排運動類競賽，鼓勵學生戶外活動；在健康教學與活動方面，透過食育課程，以多元評量的方式，建構學生正確飲食觀念並融入班級經營概念，強調生活技能的實作鍛鍊；在健康服務方面，針對體位不良學生列冊管理，並實施營養教育，而午餐廚房與合作社亦每日執行食材登錄，維護食的安全；在學校物質環境方面，本校設有午餐廚房，每月由營養師調配菜單，提供全校師生均衡的營養午餐；在學校社會環境方面，制訂班級經營的健康生活手則或透過獎勵制度，鼓勵實踐健康飲食行為與定時運動；在社區關係方面，利用親職講座獲頒親會向家長宣導營養教育與食安教育，期望家長能一同來關心孩童健康。

雖然有上述融入六大層面之執行方案，但學生之體位健康情形卻不佳，推論其可能原因，與學生在家飲食、生活作息有密切相關，所以學校提出相應措施，並要求父母特別留意小孩是否多吃、少動，飲食不均衡，將營養與健康的概念由學校擴展到家庭及社區中。

參、改善策略及實施過程：

一、健康體適能計畫

- (一) 辦理常態性班級體育競賽，提升學生經常性活動。
- (二) 鼓勵更多學生參與運動性團隊或運動性社團，培養學生運動習慣。
- (三) 規劃本校運動地圖
- (四) 推動SH150活動，鼓勵學生戶外活動。
- (五) 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，逐漸提昇學生心肺功能與運動強度。
- (六) 推動「大跑步計畫」，以「本能啟發、樂趣培養」為實施原則，教導國小學生跑步基本方法，培養慢跑樂趣。實施方式係以班級或學生個人為單位，利用晨間、課間、課餘或課後活動等時間實施。班級紀錄表於每個月月底由學年主任收齊送交學務處體育組，並於學期末統計全學期次數後上傳至體育署跑步大撲滿紀錄平台及教育局填報系統。

二、飲食教育計畫

- (一) 藉由營養宣導，讓學生明白健康食物的重要性。
 - (1) 午餐執行秘書搭配每月菜單附載營養常識。
 - (2) 廚房公佈欄進行主題式營養教育文宣。
 - (3) 衛生組長上、下學期於學生朝會各進行一次營養教育。
 - (4) 辦理正確飲食闖關王及飲食搶答活動。
 - (5) 針對體位不良學生進行小團體營養教育。

- (二) 實施餐前5分鐘教育，透過市府提供之餐前5分鐘短片，配合導師餐前指導，提升飲食知識及培養正確的用餐習慣。餐前5分鐘教育預計每週實施2~3次，主題搭配午餐食物內容包含在地食材、食物營養成分、三章一Q、食物的熱量、食物的烹調、異國食物、惜福愛物等七項。
- (三) 結合專業團體，與董氏基金會共同推動「健康吃·快樂動」校園宣導計畫，利用各式文宣品、教材、家長通知單等資源，將正確飲食概念融入主要實施對象之二、三年級學生外，亦推廣至全校師生與家長。

肆、分析改進：

一、分析：

- (一) 體位過輕比例由12.83%下降至10.48%，2.35%的下降幅度，可能原因為餐前五分鐘的宣導影片內容，讓學生理解吃下肚的食物營養成份若能均衡且多樣，可有效增進體力與肌力，尤其是逐漸進入青春期的高年級學生進步幅度最多。
- (二) 體位過重與超重的合計比例，自27.65%下降至26.68%，雖然下降幅度不大(0.97%)，但仍呈現下降態勢，究其原因，可能與參加運動性校隊與社團的學生增加，並且學校辦理多樣化運動活動，例如班級大跑步計畫，確實讓學生獲得更多運動機會，另一面，配合營養師宣導健康餐盤營養均衡觀念、實施陪伴式運動、記錄飲食與運動睡眠日誌等，讓學生更能自我覺察飲食內容的重要性與心情改善提升減重效率。
- (三) 體位適中比例，自59.53%上升至62.85%，以高於臺南市平均值，顯示上述改善策略已略見成效，但仍有加強的空間。

二、改進策略：

- (一) 健康體位改善需要學校教師、家長的密切配合，諸多策略在學校可真正落實，但學生在家中卻不一定有約束力和自制力，學校應可從家長能否配合實施的角度來構構思更貼近生活化的對策。
- (二) 同儕的陪伴對於學童的影響力很深，他們會更願意在夥伴陪伴的情況下快樂運動。而且在意他人眼光，害怕被標籤與汙名化，應擴大至全校一起參與健康體位活動。
- (三) 獎勵制度應明確且隨著計畫公告周知。