

臺南市 112 學年度中西區忠義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：

依據學生健康資料分析結果112學年度本校學生體位不良比率達32.29%，過輕10.5%，過重11.29%，肥胖10.5%，過輕及過重比例高於台南市國(中)小平均值，而過重及肥胖占超過全校1/5。由於世界衛生組織指出「肥胖是一種慢性疾病」，國健署在2023/03/03的新聞稿資料也指出，小學時的肥胖兒童有6至7成長大後仍然肥胖，而肥胖的國中生更有7至8成將來是肥胖成人。另外國健署在2022/03/02的新聞稿資料也指出2020年國人十大死因中有8項與肥胖相關，研究亦顯示肥胖會增加罹患新冠肺炎時的住院和重症風險。因此本校為了讓學生了解肥胖對健康的危害。所以將健康體位列為本校健康促進計畫的主推議題，期望透過相關介入措施能降低本校學生的體位不良率。

二、背景成因及現況分析

(一)背景成因：

本校一至六年級班級數 30 班，幼稚園 3 班，全校學生數共 824 人及幼稚園 63 人，教職員工約 65 人，為一中型學校，位居市中心孔廟文化園區核心區，是一所與社區結合的無圍牆的開放小學，兼顧古蹟保存與都市發展的精緻友善學校，為自由學區。因家長社經地位差異大，健康生活形態之相關知識會有落差，加上目前社會變遷快速，家庭結構改變，單親家庭及隔代教養人數增加，且外食人口增加，對於養成良好健康促進概念與健康生活習慣有加強之必要性。期待將健康體位之概念落實於日常生活中，成為師生、家長及社區民眾生活中最重要之一部分，建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

(二)現況分析

108-112 學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
108	9.10%	66.6%	10.40%	13.85%
109	7.95%	72.10%	9.25%	12.65%
110	9.08%	66.62%	11.13%	13.17%
111	10.83%	64.45%	12.82%	11.91%
112	10.5%	67.72%	11.29%	10.5%

參、改善策略及實施過程：

六大範疇	內容
一、學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期召開會議，將健康促進議題納入會議中。 2. 健康體位計畫列入行事曆，依計畫行事。 3. 擬定健康體位班(85110)實施計畫，安排工作時程與活動內容 4. 成立體育性社團及團隊 5. 規劃學生一人一運動競賽實施計畫



【人事】	1. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會 2. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會 3. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會	1. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會 2. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會 3. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會
【學務】	1. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會 2. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會 3. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會	1. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會 2. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會 3. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會
【體育】	1. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會 2. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會 3. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會	1. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會 2. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會 3. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會
【其他】	1. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會 2. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會 3. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會	1. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會 2. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會 3. 辦理2017年暑期保健人員訓練及研習會



說明：期初校務會議及每週教師會議皆會將健康促進議題納入。

說明：健康體位計畫列入行事曆

說明：體育性社團~扯鈴。



說明：體育性社團~直排輪。

說明：體育性社團~跆拳道。

說明：體育性社團~劍道



說明：體育性社團~太鼓

說明：體育性社團~羽球社

說明：體育性社團~熱舞。



說明：體育性社團~籃球

說明：體育性社團~足球

說明：規劃學生一人一運動~籃球。



說明：規劃學生一人一運動~跳繩。

說明：規劃學生一人一運動~呼拉圈。

說明：規劃學生一人一運動~游泳。



說明：擬定健康體位班~~85110 寶貝一定贏。

說明：指導減重班學生要多吃綠燈食物、少吃紅、黃燈食物

二、健康教學與活動

1. 課程設計時，將健康體位議題融入教學活動。
2. 辦理一~六年級五分鐘餐前教育。
3. 辦理一~三年級學生呼拉圈、跳繩比賽。
4. 每週一晨間進行全校性體能活動。
5. 舉辦四~六年級學生路跑活動。
6. 舉辦各年級體育競賽。
7. 舉辦各類個人體育競賽
8. 舉辦高年級游泳課程活動。

佐證資料

1. 將健康體位議題融入教學活動



說明：告訴學生運動後要做緩和運動

說明：紅黃綠燈食物該如何吃對身體最好

說明：讓學生比手勢回答問題，了解要多吃綠燈食物。

2. 辦理一~六年級五分鐘餐前教育



說明：觀看餐前五分鐘影片，讓學生明瞭如何健康吃。

3. 辦理一~三年級學生呼拉圈、跳繩比賽。



說明：二年級呼拉圈比賽

說明：三年級跳繩比賽

說明：一年級呼拉圈比賽

4. 每週一晨間及兒童朝會進行全校性體能活動



說明：兒童朝會全校練健身操。



說明：晨間活動~~搖呼拉圈。



說明：作馬克操，提升運動表現。

5. 舉辦四~六年級學生耐力跑活動



說明：學生透過耐力跑活動，提升肺活量

6. 舉辦各年級運動比賽



說明：一年級呼拉圈比賽



說明：二年級呼拉圈比賽



說明：三年級跳繩比賽



說明：四年級拔河比賽



說明：高年級8人制拔河比賽

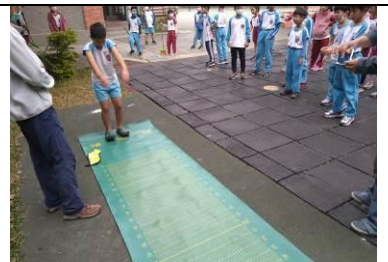


說明：高年級三對三籃球賽

7. 舉辦各類個人體育競賽



說明：三~六年級壘球賽



說明：三~六年級跳遠比賽



說明：高年級800公尺競賽

8. 舉辦高年級游泳課程活動



說明：高年級游泳課上下學期各上5次課程

三、健康服務

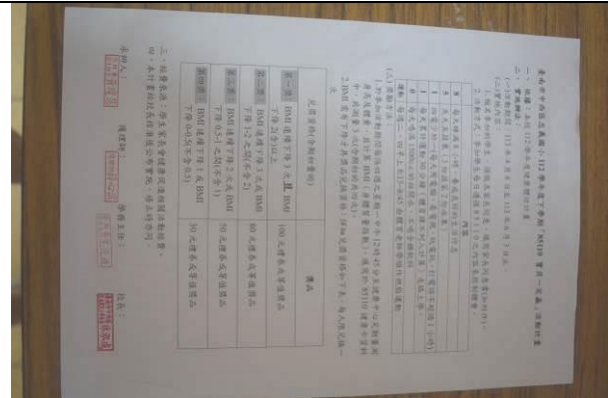
1. 測量學生身高、體重, 計算BMI, 篩選體位超重之學童, 分發衛教單通知家長。
2. 辦理健康體位班, 擬定並實施工作計畫。
3. 開放外操場, 提供社區民眾及全校師生運動環境。
4. 健康中心提供如: 平日受傷、生病、氣喘、心臟病、肥胖等學童服務及追蹤。
5. 提供教職員工保健諮詢服務。

佐證資料

年級	班級	姓名	性別	生日	體重	身高	BMI	體重分類	參加與否
D22376817	三 1	18 吳	女	#####	64.6	113/02/17	158 26	體重超重	
D22396837	三 1	22 石	女	2015/3/12	43.4	113/02/17	138 22.7	體重超重	
E127250483	三 2	2 王	男	2014/9/19	56.6	113/02/17	146 26.7	體重超重	
N22721021	三 3	15 洪	女	#####	75.3	113/02/17	152 32.5	體重超重	
D12385672	三 5	2 蕭	男	#####	51.1	113/02/17	138 27	體重超重	
A131870079	三 5	7 丁	男	2015/3/25	50.8	113/02/17	148 23.2	體重超重	
D12379305	四 1	11 方	男	2014/7/21	46.4	113/02/17	143 22.8	體重超重	
D22376756	四 2	27 許	女	2014/8/23	48.4	113/02/19	147 22.3	體重超重	
D12301129	四 3	12 李	男	2014/4/28	47.3	113/02/17	139 24.6	體重超重	
D12385316	四 4	2 蘇	男	2013/11/7	58.9	113/02/19	150 26.1	體重超重	
D12386003	四 4	3 王	男	#####	50.3	113/02/19	146 23.7	體重超重	
D22371070	四 4	19 楊	女	2014/3/8	53.3	113/02/19	146 24.9	體重超重	
D12364698	五 2	3 蔡	男	#####	64.6	113/02/22	165 23.8	體重超重	
D12374817	五 3	12 朱	男	2013/3/31	43.7	113/02/17	136 23.5	體重超重	
D12373485	五 3	13 周	男	2013/7/16	56.3	113/02/17	148 25.8	體重超重	
D22370791	五 4	28 林	女	2013/7/25	61.3	113/02/17	150 27.3	體重超重	
D12381393	五 5	5 黃	男	#####	55.7	113/02/16	151 24.3	體重超重	
D12381423	五 5	7 蔡	男	2013/1/21	62.5	113/02/16	153 26.7	體重超重	
D12378570	五 5	9 林	男	2013/2/9	57.4	113/02/16	146 26.8	體重超重	
D22367870	五 5	28 曾	女	2013/3/29	37.4	113/02/16	128 22.7	體重超重	



說明：健康體位班~~85210 健康卡。



說明：擬定健康體位班~~85110 寶貝一定贏計畫。



說明：辦理健康體位班, 每個月量身高體重。



說明：辦理健康體位班, 每週 2 次晨間運動。



說明：外操場提供社區民眾運動環境。



說明：開放外操場, 提供全校師生運動環境。



說明：健康中心提供平日受傷、生病學生關懷、照顧、服務。



說明：健康中心提供教職員工保健諮詢服務

五、校園社會環境佐證資料

1. 發展多元課後社團及學校團隊。
2. 營造友善的運動氛圍，鼓勵大家運動。
3. 辦理全校師生健康促進相關活動。



說明：發展學校團隊~~足球、太鼓隊、樂樂棒。

說明：發展多元課後體育社團~~羽球、扯鈴、足球、跆拳道、溜冰、劍道、熱舞、籃球等。



說明：週三教師進修辦理匹克球研習活動。

說明：匹克球是結合了羽球、網球與桌球特色的一種球拍型運動。



說明：週三教師進修辦理健康促進研習
~~外食族食安危機



說明：週三教師進修辦理健康促進研習~~
代謝症候群

六、
社區
關係

1. 聘請立人國小營養師、中西區衛生所、郭綜合醫院、台南護專學生辦理教師及學生均衡健康飲食講座。
2. 邀請社區民眾參與校慶運動會趣味競賽及拔河等健康體位相關活動。

佐證
資料



說明：立人國小營養師帶學生認識有機
農產品



說明：台南護專與衛生所合作~到校宣導
營養教育



說明：我的健康餐盤~~衛生所主講



說明：由郭綜合醫院護理師宣講認識腎臟



說明：郭綜合醫院宣導癌症防治及為社區民眾量血壓、體脂。



說明：社區民眾參與校慶運動會趣味競賽及拔河等健康體位相關活動。

肆、成效：

- 一、112學年度體位狀況統計：體位過輕10.5%，體位適中67.72%，體位過重11.29%，體位肥胖10.5%
- 二、學生相較111學年度：體位過輕比率下降0.325%，體位適中率上升3.27%，體位過重率下降1.53%，體位肥胖率下降1.41%。
- 三、參加85110減重班的學生在112學年度實施結束後，大部分的學生在BMI數值都至少每個月會有一次下降。（數據如下）

伍、分析改進：

- 一、1. 由上述數據顯而易見本校經過多年推廣健康體位相關宣導或活動、合作社不再營業、學生每天自備白開水、下課及課餘時間會運動至少30分鐘，體位不良率都有下降，而體位適中率則有上升，是值得欣喜的結果。
2. 85110減重班的學生BMI數值下降，主要是能自我節制高熱量飲食攝取，再搭配每週兩天由體育老師帶領的運動，如此持續兩個月後，BMI數值就能下降。
- 二、改進策略：
 1. 持續推動各項運動以及各項社團活動，讓學生繼續保持運動的習慣，降低體位不良學生比率。
 2. 建立學生正確飲食的習慣及觀念，多吃綠燈食物，避免吃高油、高脂的紅燈食物，減少食物對身體的負擔。
 3. 與家長合作，協助控制飲食，多喝白開水，減少含糖飲料的攝取。
 4. 期盼學生能時時提醒自己運動與均衡的飲食是很重要的，維持適中的體位不僅是為了追求美感，也是給自己一生最好的資量，有健康的身體才有美好的人生。

臺南市中西區忠義國小 112 學年度(下)「85110 寶貝一定贏」活動獎項

編號	年級	班級	姓名	與開學相較BMI下降值(單位：KG/m ²)	到113.6.3 BMI下降的次數	判斷兌獎資格
1	三	1	吳	-0.71456	2	第三獎
2	三	1	石	-1.38146	3	第二獎
3	三	2	王	0.530697	1	第四獎
4	三	3	洪	0.126514	1	第四獎
5	三	5	蕭	-0.36331	2	第三獎
6	三	5	丁	-2.40928	2	第三獎
7	四	1	方	0.027248	2	第三獎
8	四	2	許	-1.31689	2	第二獎
9	四	3	李	-0.34721	2	第三獎
10	四	4	蘇	-0.00613	1	第四獎
11	四	4	王	-1.19175	3	第二獎
12	四	4	楊	-0.3696	2	第三獎
13	五	2	蔡	-0.59723	2	第三獎
14	五	3	朱	0.805572	1	第四獎
15	五	3	周	-1.02087	3	第二獎
16	五	4	林	-1.14705	3	第二獎
17	五	5	蔡	-1.68814	2	第二獎
18	五	5	林	-0.48582	2	第三獎
19	五	5	曾	-0.68343	2	第三獎