

【附件 1】

臺南市 112 學年度青草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 111 學年度學生體位不良比率達 35.91%，過輕 9.15%，過重 10.3，肥胖 16.46%因此本學年度起，以健康體位議題做為本校健康促進學校主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 學生普遍除了傳統三餐之外，有吃零食之行為或習慣；並且平日愛喝飲料，較少喝白開水。
2. 本校學區村落雜貨商店稀少，但距離不遠的土城街區，交通便利，商店林立，成為本校學生課後時間安親班、逛夜市、購物最經常的選擇。
3. 本校單親、外配、隔代教養等家庭結構比率高，家長多農漁勞工階層，較欠缺運動休閒及健康飲食之生活觀念與習慣，對於孩童健康體位之教養觀仍有偏差，並且忙於工作，對於校務參與度較低，致使家庭教育功能未能落實，學校若干措施無法配合在家推展。
4. 學生上、放學多有汽、機車接送，近三年雖本校推單車上學，單車風氣日顯，但對象限於高年級學生，而走路上學的成效就更有限了。

(二)現況分析

109-112 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	5.33%	60%	12%	22.67%
110	6.2%	64.2%	11.1%	18.5%
111	9.15%	63.7%	10.3%	16.46%
112	4.48%	64.1%	10.9%	20.5%

參、實施過程：

六大範疇	改善策略
學校強化學生健康生活習慣政	1. 擬定健康體位實施計畫。 2. 持續推展扯鈴、跳鼓等民俗體育類社團，外聘教練蒞校訓練，固定於每週三、四晨間為社團活動時間。 3. 各班於每週一、二、五晨間自行安排晨跑、跳繩或其他體育活動項目，強化班級晨間運動風氣。

策	<ol style="list-style-type: none"> 4. 落實下課教室淨空政策。 5. 辦理多元化運動競賽活動，強化體能訓練並提升學生運動興趣。 6. 利用多元管道加強健康生活態度之宣導，並利用各項節慶活動或戶外教育活動，增加休閒運動知能之內容。 7. 爭取自辦或積極鼓勵參與校外辦理之運動增能課程或營隊，如游泳課、韻律課、山野活動、單車研習等，並爭取延長自辦課程之時數及參與人數。 8. 持續推動走路上學、單車上學，並將單車考照年齡下修至四年級。 9. 實施每日飲食紀錄，讓學生藉以自我檢視個人飲食行為及習慣，強化自我要求健康飲食之意願。
建構學校健康物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實每週午餐一蔬食日，並與承辦學校土城國小協調每日食材注重營養均衡配給，料理朝少油、少糖、少鹽方針努力。 2. 廢止以含糖食物、飲品獎勵學生的做法，改提供運動用品、文具、口腔衛生保健用品為選擇。 3. 利用有限經費補充各項體育器材，陸續完成草地操場、樂活教室(兩間)、休閒步道、單車置車架工程及風雨球場整建工程，鼓勵師生善用既有器材及設施，落實體育教學及推展課間、課外休閒運動風氣。 4. 新生入學禮除原有的地震防護頭套外，再增贈學生每人跳繩一條，鼓勵學習並善加利用。 5. 定期實施運動遊戲器材之維護，並能即時修繕。 6. 充實飲水設施，並定期實施水塔清洗及飲水設備檢驗。
建構學校友善之社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 減少圍籬，增設校園休閒設施，有條件開放校園場地供社區民眾從事運動。
健康教育與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 持續規畫「小泳士」游泳及水中自救教學課程，上、下學期共 10 次，參加對象從五、六年級，並利用單車為交通工具。 2. 配合校慶增辦多項運動會外賽事，包括「小小馬拉松」路

	<p>跑、跳繩、大型疊疊杯等。</p> <p>4. 辦理兒童節健康促進議題講座、健康促進議題闖關活動。</p>
提供完善健康服務	<p>1. 每學期確實實施學生身高體重、體適能檢測，針對體位、體能不良學生進行個別輔導與建議，讓學生能自我要求改善飲食習慣及運動習慣。</p> <p>2. 透過牙醫到校服務及多管道衛教宣導、飲食紀錄等，讓親師生充分理解飲食行為、運動習慣對於個人身心健康的影響，建立正確健康生活觀念，輔導謀求自我改善之道。</p>
與社區互動成長	<p>1. 本校跳鼓陣、扯鈴隊社團積極參與各項競賽爭取佳績，並爭取對外展演機會，如土城聖母廟元宵踩街活動、砂崙腳清聖宮進香遶境活動、社區發展協會辦理之社區里民活動等。</p> <p>2. 邀請社區甜甜屋劇團每年進校辦理營隊，指導學生肢體協調、韻律、活化思考等知能。</p> <p>3. 利用新生家長座談、親職教育、母親節、耶誕節、校慶等機會，安排健康生活宣講，邀請家長及社區民眾參與。</p> <p>4. 有條件開放校園設施，供社區民眾運動休閒使用。</p>

肆、成效：

一、學生體位過輕比率下降 4.67%，體位適中率上升 0.4%，體位過重率上升 0.4%，體位肥胖率上升 4.04%。整體而言，體位適中上升 0.4%，體位不良比率略降 0.4%。

伍、分析改進：

一、體位不良比率略降，正常體位比率由 63.7% 上升至 64.1%，但體位過重率上升 0.4%，體位肥胖率上升 4.04% 分析原因學校各項推行措施對於學生健康體位及體能增強確有幫助，但並非每個人都得到改善，若干飲食行為偏差已成習慣或素無運動生活習慣而欠缺自律者，在家庭無法有效發揮督促功能時，可能須要更長的時間、更多的機會才看得到他們的改變。

。

二、改進策略：

(一) 只要方向和方法是正確的，持續的去落實，本學年度的諸項策略均持續推

動，期望明年有更好的成效。

(二)更積極尋求家長的共識與配合，促使學生養成健康飲食、運動生活習慣。

(三)思考建立獎勵制度之可行性，以創造更多有利於學生健康體位正向發展之誘因。

(四)推行健康吃、快樂動的各項活動，希望從飲食方面再加強。