

【附件 1】

臺南市 112 學年度顯宮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 111 學年度體位不良比率達 37.5%，過輕 7.69%，過重 25%，肥胖 12.5%。

二、背景成因及現況分析

(一)背景成因：

1. 飲食結構尚需優化：孩子在飲食方面存在一些偏食現象，偶爾會偏好含糖飲料和零食，早餐也不總是按時食用。
2. 運動時間有待增加：由於家長工作繁忙，孩子放學後往往由祖父母照顧或參加安親班，日常活動主要以閱讀、玩電腦或寫作業為主，戶外活動相對較少。
3. 家長教育方式值得探討：在孩子的生活習慣和飲食習慣方面，家長可以考慮更加細緻的引導和鼓勵，幫助孩子養成良好的生活方式。

(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	5.1%	62.7%	6.8%	25.4%
110	7.02%	64.29%	21.43%	14.29%
111	7.69%	62.5%	25%	12.5%

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)

一、學校衛生政策

(一) 定期進行健康檢查：於計劃實施前測量全校學生之體重、身高及 BMI 值，藉以確認學生體位情形；並於計劃實施後，再次對學生實施測量，以了解其體重之增減情形，確認計畫成效並進行分析評估。

(二) 體能訓練：

1. 全校師生每天早上 10:10~10:30 操場快步走或慢跑 20 分鐘。
2. 全校學生每天下午 15:00~15:20 進行籃球、足球、跳繩等各項運動 20 分鐘。

(三) 下課教室淨空。

(四) 飲食營養教育。

(五) 申請山野教育計畫。

(六) 申請游泳教學計畫。

(六) 每年辦理路跑活動。

(七) 鼓勵學生參加普及化運動比賽。

佐證照片



二、 學校物質環境

- (一) 每學期定期進行校園安全檢核。
- (二) 每學期定期進行教室照度檢測。
- (三) 每年定期水質檢測。
- (四) 持續無菸環境設置。
- (五) 持續推動用水、能源永續。

佐證照片



三、 學校社會環境

- (一) 導師日常進行潔牙、漱口水指導。
- (二) 校內教師隨時提醒洗手五時機以及正確洗手方式。

- (三) 舉辦各類活動供師生參與，建立良好師生及學生互動。
- (四) 校內教師進行清掃指導及環保教育。
- (五) 日常進行餐前五分鐘建立營養觀念，提升學生進食蔬菜意願。
- (六) 利用各種問卷定期評估師生健康狀況。

佐證照片



四、 社區關係

- (一) 舉辦家長座談會，提供說帖教導健康促進相關議題之重要性。
- (二) 與地方健康服務機構合作宣導。
- (三) 和社區結合舉辦健康促進活動。

佐證照片



五、 個人健康技能

- (一) 全校均衡飲食宣導。
- (二) 全校視力保健宣導。
- (三) 全校健康體位宣導。
- (四) 推動游泳教學，提升學生健康技能。

(五) 推廣健康護照，紀錄學生的運動及飲食狀況，每週針對學童油炸食物及含糖飲料的填寫紀錄，檢視學童高熱量食物是否攝取過量。

佐證照片



六、健康服務

- (一) 積極輔導個案：針對體位不良學生，個別輔導，了解平常飲食習慣並解釋肥胖增加罹患糖尿病、代謝症候群、高血壓、心臟病等慢性疾病。
- (二) 掌握師生健康狀態，必要時予以協助。
- (三) 每學年針對學生體位進行監控，掌握各類政策實施成效。

肆、成效：

- 一、學生體位過輕比率下降 0.14%，體位適中率上升 3.54%，體位過重率下降 11.79%，體位肥胖率上升 0.71%。
- 二、健康護照各班執行率 100%。
- 三、辦理山野教育計畫，帶領高年級學生攀登雲嘉五連峰及臺南大凍山。
- 四、辦理全校社區路跑比賽一場。
- 五、參加兩項臺南市普及化運動比賽，分別為馬拉松接力賽及跳繩接力賽。
- 六、辦理游泳教學課程，四到六年級一學年度共上十堂課。
- 七、辦理自行車活動，高年級學生從本校騎至安平燈塔再到七股國聖燈塔。
- 八、積極參與台江國家公園辦理各項活動，多為徒步行走戶外教學，促進健康。
- 九、積極參與台江社區大學辦理各項活動，徒步認識社區，促進健康陶冶身心。
- 十、辦理健康體位、視力保健、傳染病防治宣導，加強學生健康技能。

伍、分析改進：

- 一、112 學年度與 111 學年度相比，體位不良率下降 11.22%，正常體位比率由 62.5% 上升至 66.04%，分析原因乃因積極校內行政積極推動各項體能活動，各班導師督促下課教室淨空以及並推動健康護照，加上護理師細心控制學生飲食，本學年度大量推動戶外活動如登山、路跑、自行車、游泳等，建立學生健康飲食及運動習慣。
- 二、改進策略：
 - (一) 持續落實下課教室淨空政策。
 - (二) 持續推動各項體能活動，促進學生平時運動的動力。
 - (三) 本校無福利社或販賣部，仍有部分學生會自帶零食到校，影響正餐及營養，配合供餐學校每天有水果或乳品，鼓勵學童在校食用，減少吃零食習慣。
 - (四) 持續推動健康護照，學生自我監控運動及飲食狀況。