

臺南市112學年度海佃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：

本校學生體位不良比率達37.62%，過輕10.95%，過重12.96%，肥胖13.72%。

健康飲食與**身體活動**是預防慢性疾病的主要二項措施，同時可以降低發展成為肥胖及有關疾病的風險。WHO 已設定 9 項 2025 年非傳染病防治之目標，其中包括遏阻成人過重及肥胖盛行率上升趨勢，故肥胖防治工作應從小扎根，而推動學校健康體位工作，有助學童從小培養健康飲食規律運動之良好生活習慣。

海佃國小是安南區**商業集中區**。學校南北緊鄰鹽水溪及嘉南大圳河堤，校門口前雖有二座社區公園提供學生日常活動空間，但因家長的**學習成績至上**之傳統觀念仍根深蒂固，紙筆練習抄寫要求要多，學生接觸電視電腦手機等資訊產品普及頻繁，造成**長時間使用3C 產品**，身體活動量減少，間接造成不正確的觀念與認知。現今家庭組織狀況，有家庭**三餐外食**，坊間美食誘惑多，造成學生營養攝取不均；或**三代同堂**，爺爺奶奶過度呵護學生，造成學生**營養攝取過多**，導致學生體位不良。

國小兒童正處於具體運思期，而兒童的社會文化環境與家庭系統會影響其認知發展，所以家庭環境可能影響學童行為表現，但因大部份的家長工作繁忙，因此學生除了在學校外，放學後仍需前往安親班或課輔班，造成**親子互動行為變少**。我們希望透過學校教育增加學童的健康體位認知，讓他們能夠做到自己**管理體位**、**攝取適量的營養**及**養成運動習慣**。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

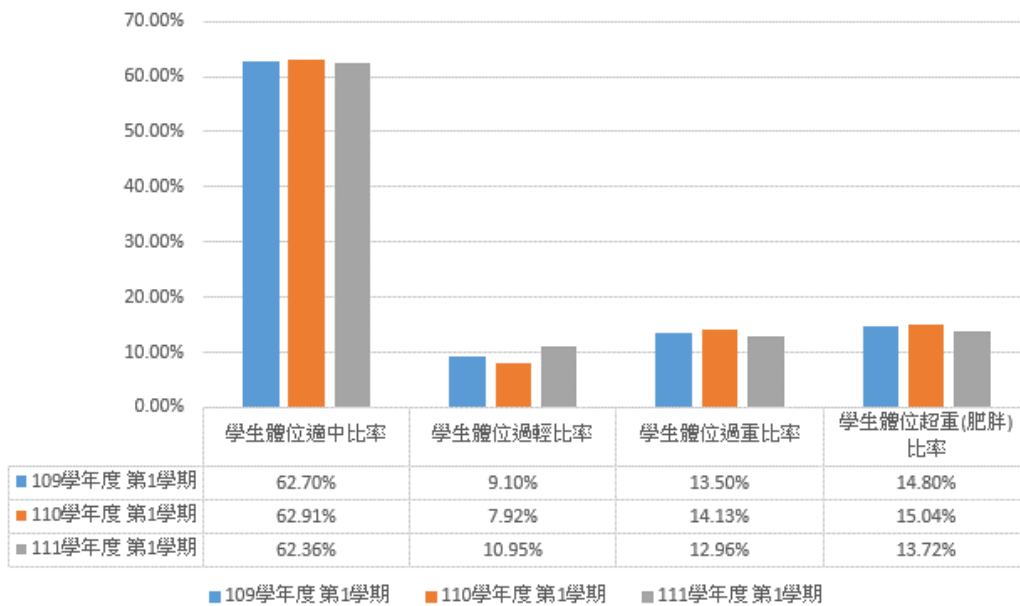
1. **雙薪家庭**家長每日早出晚歸，導致飲食習慣常有外食情形。
2. **三代同堂**，爺爺奶奶過度呵護學生，造成學生營養攝取過多。
3. 位居**商業集中區**，坊間美食誘惑多。

(二)現況分析

表一：109-111學年度體位狀況統計

項 目	109學年度 第1學期	110學年度 第1學期	111學年度 第1學期
學生體位適中比率	62.7%	62.91%	62.36%
學生體位過輕比率	9.1%	7.92%	10.95%
學生體位過重比率	13.5%	14.13%	12.96%
學生體位超重(肥胖)比率	14.8%	15.04%	13.72%

海佃國小全校學童體位統計表

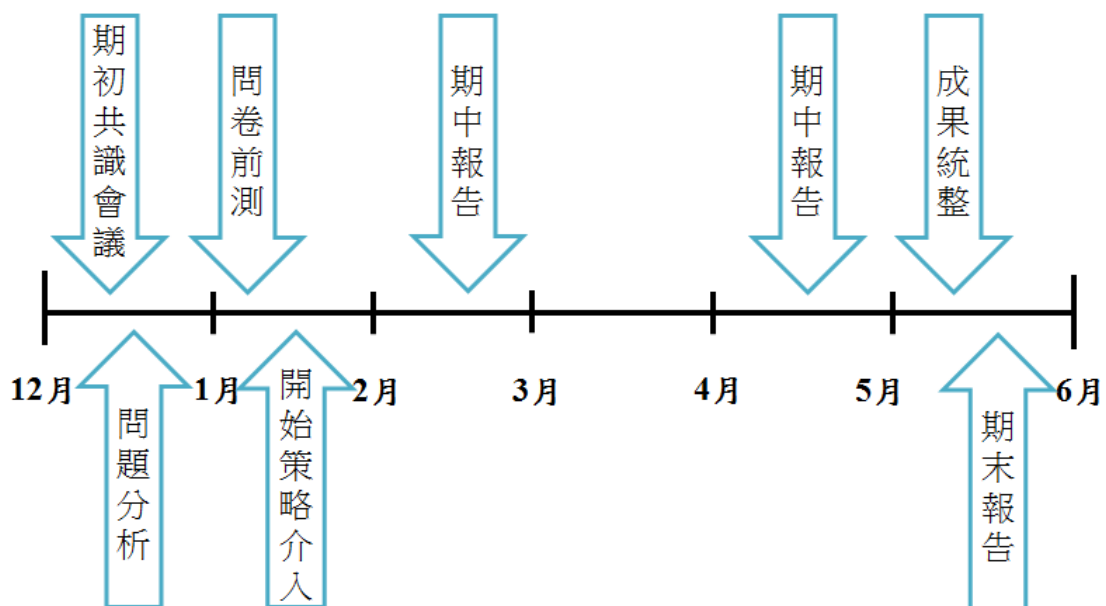


圖一：台南市安南區海佃國小109~111學年度學生體位分析圖

表二：健康診斷與需求評估（SWOT 分析）

	學校環境	學生狀況	教學資源	行政資源
優勢	1. 校園中設有運動設施及遊樂設施，供學生活動用。	1. 學生健康情況普遍良好。	1. 有經驗之教師願意提供經驗與突破困難方法的解決之道。 2. 資訊化教學設備提供教學需要。 3. 健體領域教師願意將融入課程中。	1. 行政團隊默契佳兼具經驗與活力。 2. 各項學生健康管理資訊化，能隨時掌握學生健康資料。 3. 提供各項健康飲食教學參考資料。
劣勢	1. 學生數多，學生活動空間不足 2. 家長大多忙於生計，親子關係較疏離。	1. 學生體位過重比例偏高。 2. 家長無法有效約束學生。	1. 面對教育新時代，教師需配合多項與教學無關活動心力交瘁，影響配合動力。 2. 聯繫不足導致融入課程教學設計不易。	1. 行政人員工作繁忙，多屬兼職而非專任性質。 2. 行政團隊與教師認知有落差。
機會	1. 學校於江南大圳旁，多一個空間可以規劃活動。	1. 學生本性乖巧聽話，配合度高。 2. 學校安排多元的健康議題活動，彌補課程的不足。	1. 課發會要求建立教師教學檔案。 2. 尋求社會資源，辦理教師各項進修，提供交流機會。 3. 體適能活動的提倡與實施。	1. 透過家長座談會宣導健康體位議題，取得家長認同，並促其提供各項資源。
威脅	1. 冬季空汙嚴重，室內活動空間不足。	1. 飲食習慣不良，偏愛零食。 2. 3C 誘惑多，使靜態活動多於動態活動。	1. 部分家長無暇督促學生在家吃早餐。 2. 家長無法督促學生養成運動習慣。	1. 學校各處室因業務繁忙，無法做有效的橫向溝通。

參、實施過程：



表三、學校健康促進相關推動小組之成員與分工

計畫職稱	所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	校長	綜理健康促進學校督導事宜
副主任委員	學務主任	規劃健康促進學校相關活動之推行
副主任委員	教務主任	督導健康促進學校課程方面之推行
副主任委員	總務主任	協助健康促進學校推動相關硬體設備之支援
副主任委員	輔導主任	協助辦理健康促進學校師生教育輔導活動
副主任委員	會計主任	負責健康促進學校經費之管控
家長代表	家長會會長	負責健康促進學校家長方面之宣導及溝通，協助各項活動之推展及整合社區人力
總幹事	衛生組長	擬定和撰寫健康促進學校計畫並推動實施
副總幹事	生教組長	負責健康促進學校活動之宣導與推行
副總幹事	體育組長	負責健康促進學校運動課程之推行
副總幹事	研發組長	負責健康促進學校課程規劃
副總幹事	資訊組長	協助健康促進學校相關網站之建置
執行秘書	護理師	計畫之執行及健康服務活動之進行
執行委員	營養師	各項午餐營養宣導及需求評估、衛教等
執行委員	一年級學年主任	協助健康促進學校相關教學活動之運作
執行委員	二年級學年主任	協助班級支援健康促進學校活動之進行
執行委員	三年級學年主任	協助班級支援健康促進學校活動之進行
執行委員	四年級學年主任	協助班級支援健康促進學校活動之進行
執行委員	五年級學年主任	協助班級支援健康促進學校活動之進行
執行委員	六年級學年主任	協助班級支援健康促進學校活動之進行

表四、以健康促進學校六大面向推廣健康體位議題之實施內容

六大範疇	實施內容
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 制定健康體能實施計畫及策略。 2. 鼓勵學生走路上學。 3. 成立健康活力班，有效進行健康體位管理及進行成效分析。
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期檢查學校各項體育器材與遊樂設備，並加強維護工作。 2. 監督水質檢測工作，確保學童飲用水安全。 3. 每週二為無肉日，提供全校師生低碳飲食午餐。
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵體位過重、過輕之學童多參與戶外活動。 2. 邀請社區民眾及家長舉版校慶盃羽球聯誼賽。
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦社區運動會，宣導健康觀念。 2. 溫心園地校刊，向家長宣導正確健康飲食的觀念。 3. 本校小台江讀書會辦理愛鄉護水-嘉南大圳單車溯源之旅、青春夜行、百里溪單車之旅等活動)。
個人健康技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理學生體適能檢測活動。 2. 辦理班際合作盃競賽(跳繩、樂樂足球、樂樂棒球、躲避球)。 3. 辦理高年級路跑活動。 4. 自行設計運動表格，鼓勵學生記錄課後運動時間。 5. 辦理校內教師研習，透過研習讓老師學習到更多元的運動方法。 6. 辦理多元飲食課程，讓學生在日常飲食中能吃到該有的營養素。
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開學初進行全校學童體重測量。 2. 健康活力班體位進行前後測並作統計分析。 3. 定期檢驗午餐食材及餐廳廚房設備衛生。

健康體位推動情形照片



說明：健康活力班成立



說明：健康活力班成立



說明：主任帶學生做開訓宣誓



說明：主任帶學生做開訓宣誓



說明：健康活力班活動



說明：健康活力班活動



說明：健康活力班活動



說明：營養師上課



說明：營養師上課



說明：健康活力班結業式



說明：邀請體育老師跟老師分享如何運動



說明：邀請體育老師跟老師分享如何運動

海佃國小113.4月食譜

供餐日期	主食一	主菜一	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐一
4月1日	米豆飯	肉燥麵輪	蒜香羅曼		銀芽雞肉絲	青菜貢丸湯	
4月2日	米飯	鳳梨豆醬魚	蠔油豆腐堡		蔥香青江菜	榨菜冬粉湯	白葡萄
4月3日	披薩	雞米花	香腸炒飯		蒜香小松菜	金針紫菜湯	乳品
4月8日	香鬆飯	紅燒冬瓜排骨	紅蘿蔔豆包		沙茶芥蘭	黃瓜貢丸湯	
4月9日	米飯	香酥帶魚	三色沙拉		羅漢素菜	玉米蛋花湯	蜜棗
4月10日	蛋黃肉包	檸檬翅腿	螞蟻上樹	三色青花菜		海帶金針排骨湯	豆漿
4月11日	米飯	蔥油淋雞	蕃茄炒蛋		燥香青松菜	紫菜魚丸湯	草莓
4月12日	米飯	黑胡椒豬排	什錦白菜	西芹小卷		冬瓜干貝湯	
4月15日	米飯	五香碎肉滷蛋	洋蔥雞柳		木須味美菜	味噌魚湯	
4月16日	米飯	豆腐魚丁	紅蘿蔔炒蛋	薑味絲瓜		白菜黑輪湯	小蕃茄
4月17日	板條	日式豬排	滷海帶	黃色小鴨包		板條湯	乳品
4月18日	米飯	蛤仔雞	臘肉高麗菜		珍味耐龍	薏仁排骨湯	蓮霧
4月19日	米飯	橙汁排骨	蔥香大白菜	蕃茄肉絲翠瓜		香菇貢丸湯	
4月22日	燕麥米飯	蜜汁排骨	什錦大黃瓜	紅頂高麗		玉米雞湯	
4月23日	米飯		腐皮百頁豆腐	素什錦	蠔菇青江	綜菇養生湯	芭樂
4月24日	鐵板麵	麻醬麵佐料	起司雞蛋糕		蒜香小松菜	榨菜肉絲湯	乳品
4月25日	芝麻飯	冰糖雞腿丁	樹籽燒冬瓜		沙茶油菜	黃瓜豆腐湯	葡萄
4月26日	米飯	粉蒸肉	三色花菜	黑胡椒毛豆莢		當歸鴨肉湯	
4月29日	米飯	海帶滷排骨	菇香絲瓜		蔥香黑葉白菜	白菜餛飩湯	
4月30日	米飯	蒜燒鯖魚	角筍滷黑輪	蒜香甘藍		玉米花生湯	香蕉

說明：營養午餐每週有二天有水果

海佃國小113.4月食譜

供餐日期	主食一	主菜一	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐一
4月1日	米豆飯	肉燥麵輪	蒜香羅曼		銀芽雞肉絲	青菜貢丸湯	
4月2日	米飯	鳳梨豆醬魚	蠔油豆腐堡		蔥香青江菜	榨菜冬粉湯	白葡萄
4月3日	披薩	雞米花	香腸炒飯		蒜香小松菜	金針紫菜湯	乳品
4月8日	香鬆飯	紅燒冬瓜排骨	紅蘿蔔豆包		沙茶芥蘭	黃瓜貢丸湯	
4月9日	米飯	香酥帶魚	三色沙拉		羅漢素菜	玉米蛋花湯	蜜棗
4月10日	蛋黃肉包	檸檬翅腿	螞蟻上樹	三色青花菜		海帶金針排骨湯	豆漿
4月11日	米飯	蔥油淋雞	蕃茄炒蛋		燥香青松菜	紫菜魚丸湯	草莓
4月12日	米飯	黑胡椒豬排	什錦白菜	西芹小卷		冬瓜干貝湯	
4月15日	米飯	五香碎肉滷蛋	洋蔥雞柳		木須味美菜	味噌魚湯	
4月16日	米飯	豆腐魚丁	紅蘿蔔炒蛋	薑味絲瓜		白菜黑輪湯	小蕃茄
4月17日	板條	日式豬排	滷海帶	黃色小鴨包		板條湯	乳品
4月18日	米飯	蛤仔雞	臘肉高麗菜		珍味耐龍	薏仁排骨湯	蓮霧
4月19日	米飯	橙汁排骨	蔥香大白菜	蕃茄肉絲翠瓜		香菇貢丸湯	
4月22日	燕麥米飯	蜜汁排骨	什錦大黃瓜	紅頂高麗		玉米雞湯	
4月23日	米飯		腐皮百頁豆腐	素什錦	蠔菇青江	綜菇養生湯	芭樂
4月24日	鐵板麵	麻醬麵佐料	起司雞蛋糕		蒜香小松菜	榨菜肉絲湯	乳品
4月25日	芝麻飯	冰糖雞腿丁	樹籽燒冬瓜		沙茶油菜	黃瓜豆腐湯	葡萄
4月26日	米飯	粉蒸肉	三色花菜	黑胡椒毛豆莢		當歸鴨肉湯	
4月29日	米飯	海帶滷排骨	菇香絲瓜		蔥香黑葉白菜	白菜餛飩湯	
4月30日	米飯	蒜燒鯖魚	角筍滷黑輪	蒜香甘藍		玉米花生湯	香蕉

說明：營養午餐每週有一天有乳品



說明：班級午餐時會看餐前5分鐘

海佃國小教師會2014-09-25 (144)

份



507kuan ying_陳冠榮

@湘南 613請+5人份的湯·感謝

下午 12:18



湘南

507kuan ying_陳冠榮

@湘南 613請+5人份的湯·感謝

OK!



下午 12:27

說明：導師每天以 line 知會廚房加減份量

附件四、學校活動空間



說明：南棟四樓



說明：南棟三樓



說明：南棟地下一樓



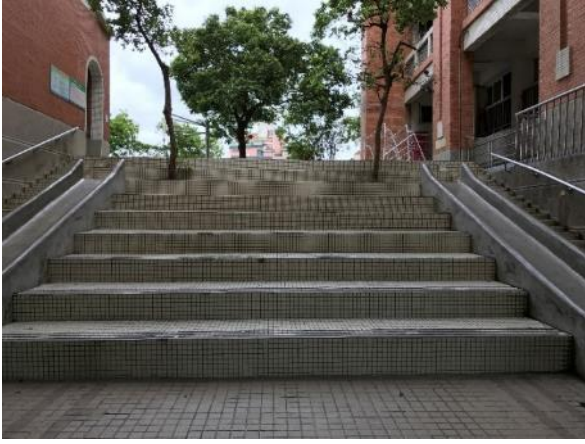
說明：南棟二樓



說明：中棟二樓



說明：中棟四樓



說明：溜滑梯兩座



說明：生態植物園



說明：籃球場



說明：操場



說明：遊樂場



說明：童軍集合場



說明：桌球場



說明：羽球場



說明：體操場



說明：地板教室



說明：韻律教室

肆、成效：

- 一、1. 體位過輕比率：上升0.6%，
2. 體位適中率：上升2.42%
3. 體位過重率：下降0.46%
4. 體位肥胖率：下降2.56%
5. 體位不良率：下降2.42%

伍、分析改進：

一、體位不良比率下降，正常體位比率由62.47%上升至64.89%。

二、策略分析：

- (一) 運動及營養教育策略的介入，讓學童了解運動並沒有想像中的難，且養成學童運動的習慣，幫助學童養成少喝含糖飲料，多喝白開水的習慣，且三餐正常吃，天天五蔬果，並教導學生適度的飲食加上運動是可以有效的控制體重。
- (二) 習慣的養成要從小做起，因此體重控制需要趁早介入。學童可達成的層面，如：充足的睡眠、天天五蔬果、3C 產品使用時間、適當的身體活動、喝足白開水等健康自我管理，將之融入學生個人生活中，協助學生能有良好的健康觀念與態度，發展良好的健康行為，進而養成健康習慣，最終期望學生能學會自己帶的走的健康知能與技能。
- (三) 體位過輕比率雖然上升0.6%，但比率不高，下學年將持續觀察並加強學生均衡飲食的觀念和習慣。