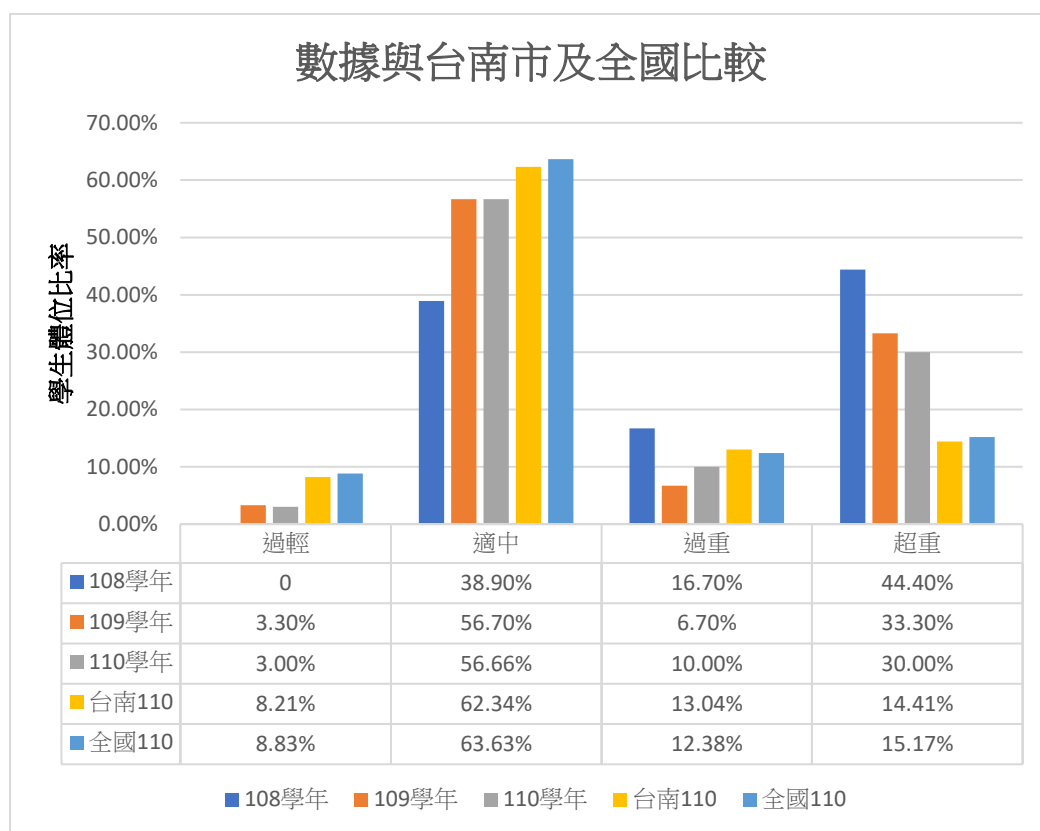


# 臺南市111學年度錦湖國民小學健康促進主推議題成效說明

## 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：根據本校108至110學年度的學童體位判讀資料顯示，本校學童體位不良比率皆接近45%，雖然超重比率仍偏高。在108學年度中，體位適中的比率為23%，為歷年最低，到110年度體位適中比率顯提高至50%，超重比率也逐漸下降，但體重相對全市的平均數皆未達標準，相關的飲食教育及健康促進輔導工作仍要持續進行。



### 二、背景成因及現況分析：

#### (一)背景成因：

因家庭結構的改變，家長工作繁忙，單親家庭及隔代教養的學童比例偏高，學生之健康生活最是值得關切。以下為重要背景因素。

(1)學童喜愛吃高熱量零食、喝含糖飲料，不喜歡喝白開水。

(2)家長覺得天氣炎熱，攜帶冰涼飲料可解渴；天氣寒冷，帶薑母茶、熱可可等熱飲，可以保暖，不覺得過量的含糖飲料或零

食會影響孩子健康。

(3)放假及放學在家期間常選擇高熱量油炸食物，造成飲食過量、營養過剩、熱量過多。

## (二)現況分析

108-110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 | 0     | 38.90% | 16.70% | 44.40% |
| 109 | 3.30% | 56.70% | 6.70%  | 33.30% |
| 110 | 3.00% | 56.66% | 10.00% | 30.00% |

參、實施過程：

### (一)六大範疇

本計畫自111年9月開始執行，由學校衛生政策、健康教學與活動、健康服務、學校物質環境、校園社會環境、社區關係等六大範疇全盤思索，將健康體位五大核心能力融入學校衛生政策及教育教學，全面啟動規劃、執行並定期檢討改進。

| 六大範疇      | 具體實施策略內容                | 主辦單位 | 工作期程             |
|-----------|-------------------------|------|------------------|
| 一、學校衛生政策  | 1. 召開健康體位輔導推廣計畫會議、擬定計畫  | 學務組  | 111.09<br>111.11 |
|           | 2. 召開學校衛生委員會會議          |      |                  |
|           | 3. 召開健康促進學校「健康體位」專家諮詢會議 |      |                  |
|           | 4. 組織健康促進學校「健康體位」工作小組   |      |                  |
|           | 5. 擬定健康飲食體位控制行動方案與工作時程表 |      |                  |
| 二、健康教學與活動 | 1. 設計教學模組，將健康體位議題融入教學活動 | 教務處  | 111.5            |
|           | 2. 辦健康飲食-飲食及健康體位專題宣導    | 學務組  | 111.8            |

| 六大範疇     | 具體實施策略內容                                                         | 主辦單位 | 工作期程   |
|----------|------------------------------------------------------------------|------|--------|
|          | 3. 課程中教導學生不良健康習慣所造成之後遺症                                          | 教務處  | 經常性    |
|          | 4. 辦理健康體位各項宣導活動及學藝競賽(例如：均衡飲食理想體位書法比賽；舉辦有氧運動及健康路跑活動；辦理健康飲食體位有獎徵答) | 學務組  | 經常性    |
|          | 5. 鼓勵學生在校多喝白開水，少喝含糖飲料                                            | 學務組  | 經常性    |
| 三、健康服務   | 1. 擬定五年級需求評估並前測(12月)與後測(5月)                                      | 健康中心 | 12月、5月 |
|          | 2. 實施全校師生體重檢查並統計分析，發放學生健康通知單給家長。                                 | 健康中心 | 學期初    |
|          | 3. 成立健康體位班，協助學童擬定健康體重計畫                                          | 健康中心 | 111.10 |
|          | 4. 體位不良之學生參與健康體位班                                                | 健康中心 | 111.10 |
|          | 5. 開放校園場地，提供社區及親師生課後運動                                           | 總務處  | 經常性    |
|          | 6. 每月更新健康宣導海報                                                    | 學務處  | 經常性    |
|          | 7. 加入中央廚房，由營養師開菜單，提供學生充足營養                                       | 總務處  | 經常性    |
| 四、學校物質環境 | 2. 學校不提供含糖飲料及零食當獎勵                                               | 各處室  | 經常性    |
|          | 3. 有足夠飲用水提供學生飲用                                                  | 總務處  | 經常性    |
|          | 4. 每週午餐公告菜色、熱量及營養分析給各班                                           | 午餐中心 | 經常性    |
|          | 5. 張貼均衡飲食健康體位觀念創作圖文於學校文化走廊                                       | 學務組  | 經常性    |
|          | 6. 打造溫馨友善校園環境，強化健康體位優質場域                                         | 總務處  | 經常性    |

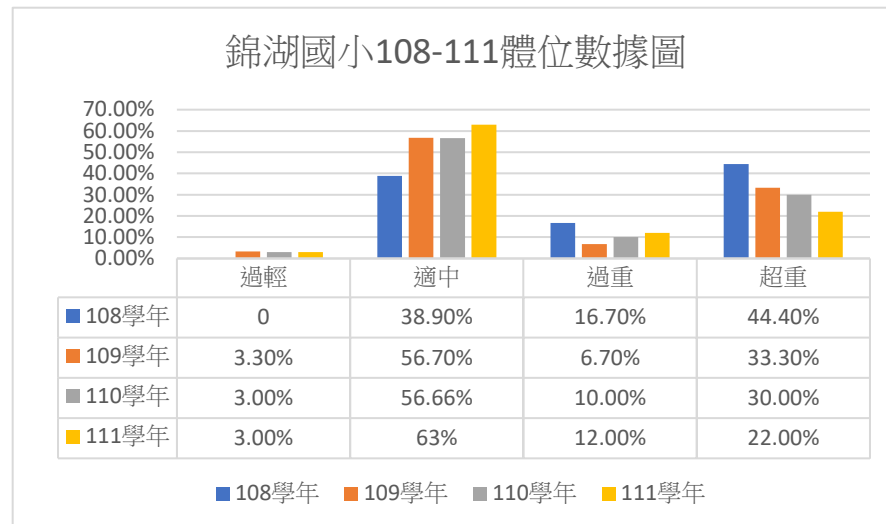
| 六大範疇     | 具體實施策略內容                        | 主辦單位 | 工作期程   |
|----------|---------------------------------|------|--------|
| 五、校園社會環境 | 1. 公告健康護照自主管理獎勵辦法，鼓勵學生自我覺察健康行為。 | 學務組  | 經常性    |
|          | 2. 開辦親師生健康促進相關活動                | 學務處  | 經常性    |
|          | 3. 辦理家長會健康促進相關活動(社區親子健走)        | 家長會  | 5月     |
|          | 4. 開辦動態多元課後社團及學校團隊              | 輔導室  | 經常性    |
|          | 5. 每學期結束選拔健康楷模獎並頒獎狀             | 學務處  | 學期末    |
| 六、社區關係   | 1. 新生入學時辦理健康體位親職教育講座            | 學務處  | 111.09 |
|          | 2. 親師座談會宣導「健康飲食、健康體位」的重要性       | 學務處  | 112.03 |
|          | 3. 班親會、家長會說明學童健康體位、用餐情形         | 健康中心 | 9、3月   |
|          | 4. 校刊刊載「健康飲食、健康體位」的相關文章         | 學務處  | 4月     |
|          | 5. 邀請社區民眾參與各項健康體位宣導及活動          | 全校   | 經常性    |

## (二)

1. 體育課程內容多元且正常教學。
2. 執行跑步計畫，以班級及個人為單位，利用晨間、課間等時間實施。
3. 每週二次課間進行全校跳繩運動。
4. 規畫辦理跳繩、運動競賽，提升體適能。
5. 推動營養教育，重視健康飲食實施體控班養成規律運動習慣。
6. 推行健康護照，讓學生了解自己的飲食習慣及對健康的影響。
7. 推行運動社團：籃球社團、醒獅戰鼓、武術社團
8. 落實推動健康體位五大核心能力。

9. 規畫辦理多元的活動：跳繩、羽球、微型馬拉松等競賽，以及山野教育特色課程，提高孩童參與的興趣及運動的機會，提升體適能。

肆、成效：



一、學生體位過輕比率下降0%，體位適中率上升6.34%，體位過重率上升2%，體位超重率下降8%

伍、分析改進：

一、體位過重比率略升，顯示有部分學生從體位適中變為體位過重，分析原因可能學生對於飲食較無控制，尤其在年假或連假期間少了師長的督促。

二、改進策略：

(一)未來將配合親師座談、家庭聯絡簿及校門口跑馬燈等方式與家長共同合作，培養學童正確的飲食與運動習慣，以實踐活力健康目標。

(二)持續鼓勵體位欠佳學童均衡飲食及多運動等方式進行體重控制，對體重之自主監測管理，維持理想體重。