

臺南市 107 學年度健康促進種子學校 仁和國小推動「健康體位議題」計畫

壹、依據

- 一、國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫
- 二、臺南市 107 學年度健康促進學校計畫

貳、背景分析

一、學校基本資料概述：

1. 學校基本資料：

本校是位於二空新村旁的一所迷你小學，學生人數及班級數少，但校園活動空間寬廣，校園裡大樹林立、遊戲器材多樣、班班教室皆有電子白板及冷氣設備，環境相當優美，目前學校北棟教室正拆除重建中。本校 107 學年設有國小部班級 7 班，學生人數 109 人，附設幼兒園 1 班，學生人數 26 人，全校教職員工 18 人。

2. 學生家庭背景：

本校因鄰近眷村，家長社經地位相較於市區低落許多，經統計本校學生屬低收、中低收及兒少補助、隔代教養、單(寄)親家庭、親子年齡差距過大、新移民子女等弱勢家庭高達 56%。

3. 學區環境：

學校四周老舊眷村幾已拆遷完畢，取而代之的是不遠處改建的新興國宅。國宅內部居住人數不多且居住成員大都為高齡長者，年輕人外移嚴重。學區內人口大多為勞工階級，家長社經地位相較為低。社區居民配合學校活動意願雖高，但無法投注大量金錢及時間於教育，故學校須投入更多的心力及關懷，照顧這些來自於弱勢家庭的學童。

從生活型態得知，目前學區學童弱勢家庭居多，多數家長因忙於工作，在家自行料理三餐飲食的機會銳減，學生除了午餐使用學校營養午餐外，早晚餐大多是購買外食，或下午放學回家後不斷以零食果腹，以致學生健康、體位問題改善有限。

本校配有一位護理師，每學期進行一次學生體位檢查，以了解每位學生體位狀況，並將體位結果通知家長，一起為學童的健康體位把關。

依據本校 107 學年度第一學期全校學生體適能之身體組成數據統計顯示(如下表)適中為 71.5%，過重為 9.2%，超重為 19.3%。在未來推動健康體位計畫宣導後，期望能提升 BMI 適中比率達 73%，過重、超重比率減少 0.5%，每週累積運動量 210 分鐘，及每天睡足 8 小時比例增加。

在健康飲食方面，落實推動天天蔬果吃光光，在校吃完營養午餐蔬菜及多喝白開水活動，鼓勵學生多喝白開水，減少喝含糖飲料，結合體育活動和健康中心護眼活動，鼓勵學童健康護眼遠離四電。

由上述統計資料顯示，學校應積極推動健康體位(包含健康飲食及健康體能兩方面)衛生議題，促使學童養成規律運動習慣與參與運動團隊活動，增強體能，同時養成良好健康飲食習慣，以確保身體健康，並期望融入家庭教育，提升家長參與程度，從培養良好的家庭生活習慣中著手。

年度		適中	過重	超重	小計
107 學年度 第一學期	人數	78	10	21	109
	比率	71.5%	9.2%	19.3%	100%

叁、計畫目的

本校 107 學年度為「健康體位」議題種子學校，冀望藉由此計畫達成之目的如下：

- (一)召開學校健康促進委員會，整併資源推動健康體位政策。
- (二)提升相關人員推動健康促進的能力，將健康體位議題融入教學。
- (三)發展有效的策略及計畫，增進學生對健康飲食的正確觀念，並積極推動健康體能及規律運動的習慣。
- (四)以本計畫為主軸，「健康促進」為永續經營的目標，期能促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

肆、實施內容

依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六項（資料來源：行政院衛生署），擬定本校推展健康促進計畫，推動策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動範疇	實施內容	預定實施時間	評價方法
一	學校健康政策	1. 成立學校健康促進推行委員會	107.09	組織架構
		2. 定期召開會議，討論並分析學生健康體位相關議題、實施策略與計畫	107.10-108.06	會議記錄 簽到單
		3. 擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動納入行事曆	107.09-108.06	行事曆
		4. 健康促進推動議題-健康體位納入學校健康教育與體育課程	107.09-108.01	課程計畫表
		5. 成立班級「健康促進大使」，提升健康促進相關議題，並檢討改善學生反應及需求	全年辦理	會議記錄 簽到單
		6. 規劃「天天85210，樂活生活我最行」新運動	107.10-108.06	照片
二	學校物質環境	1. 定期實施校園環境及加強公共區域環境衛生，定期檢測與維護校園安全及使用便利性	全年辦理	照片
		2. 學校備有體重計和營養教材教具	全年辦理	菜單
		3. 公佈欄設置健康促進宣導專欄，張貼健康飲食相關宣導與資訊(宣導健康飲食與健康體位)	全年辦理	照片
三	學校社會環境	1. 凝聚學校健康促進共識，在有形、無形教育環境中形成健康概念、產生健康體位、建立健康生活形態，全面提昇健康品質	107.10-108.06	討論事項與結果
		2. 結合社區有關單位包括：家長會、醫療院所、衛生所，提供衛生教育宣導	107.10-108.06	照片
		3. 辦理各學年的班際競賽，鼓勵師生從練習與比賽當中，增進保健知能與健康管理能力	107.10-108.06	照片
		4. 利用課後時間成立健康體位樂活班，進行熱歌勁舞、跳繩、打球等活動，課餘時間進行樂活慢跑活動，培養學生擁有運動之習慣	107.10-108.05	照片
		5. 公開表揚落實優良生活習慣之班級及個人。	108.06	
四	學校社區關係	1. 「我的寒假健康生活紀錄」學習單，與家長共同督促孩子達成擁有健康體位之目標	108.01-108.02	學習單
		2. 請社區醫療單位辦理社區健康檢查及保健宣導，積極建立家長健康理念	107.09-108.06	照片、宣導內容
		3. 主動聯絡家長，提昇家長對學童體位控制的重視	107.10-108.06	照片、宣導內容
五	學校健康	1. 每學期進行一次學生體位檢查，了解學生體位現況，將檢查結果通知家長	全年辦理	

	服務	2. 學校教師、護理師與營養師積極展現專業知能與熱忱，發生衛生教育指導功能，提供多項健康服務	全年辦理	
		3. 設計體位檢查結果通知，追蹤學生體位控制情形。	107.09-108.06	
		4. 針對體位欠佳的學生給予個案管理，安排體控觀念及健康飲食課程，教導其正確方法	107.10-108.06	照片
		5. 配合全市健康指標，執行線上填報(前測、後測)。	107.10-108.06	
		6. 成立健康體位自我挑戰班	107.10-108.05	照片
		7. 辦理營養教育講座	107.09-108.06	照片
		8. 定期舉行體適能檢測	107.10-107.06	
		9. 落實學生健康紀錄資訊化，確實記錄學生體位相關資料	107.09-108.06	
		10. 結合學生學藝活動，公布優秀作品及競賽結果，吸引學生閱覽	108.02-108.06	照片
六	健康技能 (教學)	1. 規劃全校師生體重控制教育專題講座	107.10-108.06	照片
		2. 請導師將體重控制觀念融入各領域教學及班級經營	107.10-108.06	學習單

伍、課程教學與活動進度表

期程	課程及活動內容	六大範疇	過程評價
107.09	邀請營養師針對低、中、高年級辦理健康飲食宣導(均衡飲食宣導-六大類食物)	健康技能	90%的校內師生能參加研習
107.10-108.6	設置健康促進宣導專欄，張貼健康飲食相關宣導與資訊	物質環境	90%學生能經由專欄，增加相關知識
107.10	「天天 85210，樂活生活我最行」新運動主題宣導月。利用學生朝會時間加強宣導，督促學生養成良好的 85210 生活習慣	社會環境	80%的學生能透過朝會，了解健康飲食的重要性
107.10-108.05	「天天 85210，樂活生活我最行」新運動—天天五蔬果多喝開水活動內容： (1)集合班級健康促進大使宣導 (2)全校學生落實活動內容 (3)每月表揚達成目標的學生	健康技能	80%的學生能透過課程，知道如何實踐健康飲食
107.10-108.05	「天天 85210，樂活生活我最行」新運動—跳繩我最行活動內容： (1)利用週會做跳繩技能展示 (2)全校學生練習跳繩技能 (3)每天第二大節下課練習跳 (4)每月表揚達成目標的學生	健康技能	95%的師生能參與跳繩活動
107.10-108.05	「天天 85210，樂活生活我最行」新運動—吃出健康活動內容： (1)親子健康蔬食餐學習單 (2)吃出健康學習單	社會環境	95%的師生能參與活動
107.10-108.05	實施健康體位「自我挑戰」教學模組課程內容： (1)瞭解自己的健康體位及重要性—知識與態度 (2)體能訓練與活動 (3)健康飲食教育 (4)彼此分享與檢討所設定目標執行的現況與困難，成功經驗分享	健康技能	健康體位「自我挑戰班」80%的學生能透過課程，察覺健康體位健康飲食的重要性
107.10-108.06	邀請午餐中心營養師辦理健康飲食全校教職員工研習	健康技能	80%的校內師生能參加研習
107.11-108.04	辦理健康體位藝文比賽如:書法、作文、標語海報競賽，並進行作品展覽	社會環境	90%的學生能經由標語展覽，增加相關知識
107.12.19	邀請健身房教練辦理體適能活動，讓孩子在遊戲中運動。附件一	健康技能	95%的師生能參與活動
108.02	班親會說明健康體位之議題-從平常的吃與動，讓我們更健康，使家長瞭解其重要性、學校執行內容及家長配合事項	社區關係	70%的家長能透過班親會獲得相關資訊
108.02.20	邀請徐進興教授辦理健康促進講座：健康體位新思維，促進教師與家長的健康知能。附件二	健康技能	95%的教師能參與活動

陸、計畫預期成效

(一)完成各項校內指標

成果評價項目	預期指標
1. 全校學生之 BMI 適中值	檢測全校學生 BMI 值，適中值達 65%
2. 全校學生過重、超重及過輕比率	檢測全校學生過輕比率減少 1% 檢測全校學生過重、超重比率減少 0.5%
3. 全校學生每週運動量 210 分鐘	檢測全校學生每週運動量 210 分鐘平均達 90%
4. 全校學生每天睡足 8 小時	檢測全校學生每天睡足 8 小時比率達 80%
5. 全校學生蔬菜吃光光(1.5 份)	檢測全校學生蔬菜吃光光比率達 85%
6. 全校學生多喝開水	檢測全校學生多喝開水，減少喝含糖飲料比率 2%
7. 全校學生四電少於二小時	檢測全校學生四電少於二前後測增加 5%

(二)符合本市計畫指標

1. 全市學生 BMI 適中值達 65%
2. 全市 BMI 過輕學生減少 1%
3. 過重及超重減少 0.5%
4. 學生每週累積運動量 210 分鐘前後測增加比率 5%
5. 每天睡足 8 小時前後測增加比率達 5%
6. 每天在校午餐蔬菜前後測增加比率 5%
7. 學生每日飲水量 1500CC 比率前後測增加 5%

柒、預定進度

時間 項目	八 月	九 月	十 月	十 一 月	十 二 月	一 月	二 月	三 月	四 月	五 月	六 月	七 月
1. 成立健康促進-健康體位推行委員會 組成工作團隊	■	■										
2. 將計畫列入學校年度行事曆	■	■										
3. 進行現況評估擬定健康飲食計劃書				■	■							
4. 健康體位議題納入學校總體課程計 畫書						■	■	■				
5. 成效評價前測					■	■						
6. 執行健康體位計畫			■	■	■	■	■	■	■	■		
7. 過程評估						■	■	■	■	■	■	
8. 成效評價後測										■	■	
9. 資料分析及召開成果檢討會議										■	■	
10. 報告撰寫										■	■	
11. 經費核結												■

捌、人力配置

職 稱	現 職	工 作 職 掌
召集人	校 長	綜理實施計畫推行督導事宜
副召集人	教導主任	督導實施計畫課程之推行
	總務主任	規劃營造學童健康體位環境設備相關工作
	會計主任	負責實施計畫之經費管控
執行委員	學務組長	協助實施計畫活動之親師與社區宣導
		負責實施計畫各項體育活動推動
		負責健康體位實施計畫保健觀念宣導、學生健康體位追蹤、個案輔導與統計、陳報檢查結果
	教學組長	負責健康體位實施計畫各項課程擬定
	資訊組長	負責將各項活動成果或宣導資訊上傳至學校網頁
	事務組長	負責支援各項活動之設備需求
	護理師	定期檢覈午餐供應情形、營養教育宣導
		負責校內學生健康體位測量、體位判斷
	各級任導師	負責該班健康體位實施計畫課程進行、指導與家長聯繫事宜
	家長會長	負責健康體位實施計畫之宣導及溝通

玖、經費來源

本活動所需經費由市府專款補助，相關經費概算如附件一

拾、本計劃經校長同意後送市府核准後實施，修正亦同。

承辦人：

主任：

校長：

課程活動內容大綱

地點：仁和國小

時間：2/20(三)

協助單位:進化運動空間

活動目標：

由於學校的體重超過標準，所以需要做體重上面的控制，除了平時衛教飲食均衡及控制飲食之外，還結合體適能運動做為搭配，始效果能夠更加有效率。

課程內容：

分為兩個部份，一個部份是有氧舞蹈教學，另一部份為體適能訓練。

1. 有氧舞蹈

當作是體適能運動前的熱身操，運用一首目前比較流行的音樂去做一些簡單的動作搭配，音樂也能增加一些共鳴，這樣不但能夠快速的讓身體各部位關節活動開來，也可以馬上把心跳率拉高，身體活絡，避免運動傷害。

2. 體適能運動

課程動作為大肌肉群的訓練，結合了深蹲、棒式、開合跳、核心訓練、上臂肌力訓練、協調性、爆發力、敏捷性訓練等...串連起來的闖關活動，這樣對於國小的小朋友來說比較不會枯燥乏味，而且在訓練的過程中，也會因為比較有趣不會讓小朋友沒有成就感，然而有想要放棄的念頭。

徐錦興教授健康講座課程內容



運動動機



職場運動傷害：以托嬰中心與幼兒園為例

- ▶ **椎間盤突出 (HIVD, Herniated Intervertebral Disc)**
- ▶ 後縱韌帶在常態下是薄弱的，而且其上的附著物是鬆弛的，當椎間盤的壁變薄，使得部分髓核之髓核向外突出，穿過此韌帶進入脊椎管，壓迫至神經根，此一病變就叫椎間盤突出。
- ▶ 導因：髓核之脫出可能是突然發生的
 - ▶ a. 創傷約佔50%，如提重物、滑倒、摔倒時屁股著地。
 - ▶ b. 椎板退化。
 - ▶ c. 退化性疾病，骨質增生、關節強直性脊椎炎。
 - ▶ d. 先天性異常，脊椎側彎。



日常生活中不當的動作也會引發傷害

滑手機如何損害我們的脊椎？



▶ 仔細回想，我們的身體一天中有多少時間是「錯誤的姿勢」？

避免運動傷害、要先了解運動科學

- ▶ **運動傷害**在日常生活中幾乎是無所不在，常見的原因有二，
 - ▶ 一是**外力性的撞擊**，常常是激烈運動造成的創傷，傷害通常是突然發生的，在發生的時候會立刻感受到疼痛和水腫。
 - ▶ 一是**長期反覆性的動作**所造成的傷害，也就是**運動過度**所造成的傷害。



核心肌群的定義與功能

了解你的核心肌群



- ▶ 核心肌群是一個統稱名詞。核心肌群為位於**人體軀幹中央、負責保護脊椎的肌肉群**。
- ▶ 核心肌群位置大約是人體構造大約從橫膈膜以下，環繞著**腰、腹、軀幹中心到骨盆底**之間的一段肌群構造，由深層與淺層不同部位的肌肉組成，例如**腹肌、背肌、臀肌、大腿肌**。

訓練核心肌群、遠離運動傷害

- ▶ 「**平板支撐**」(或稱為「**撐體**」, Plank), 是一種與瑜珈動作類似, 利用「**等長收縮**」(isometric)原理達到運動的功效。
- ▶ 等長收縮是指長時間維持同樣姿勢並持續收縮肌肉。另外, 若要加強不同部位的核心肌群, 也可以試試「**側撐體**」(Side Plank)與「**反向撐體**」(Reverse Plank)。



高品質的身體活動 vs. 高品質的健康生活

結語：

- ▶ **身體活動**的多寡可以**預測健康**生活品質的高低
- ▶ **健康促進工作場域**
 - ▶ 員工健康與企業生產力的關係
- ▶ **活動、活動、真的「要活就要動」**！
 - ▶ 太多口號、不如起身活動
 - ▶ 活動，從小處著手！

“

感謝聆聽、歡迎討論

”

email: jimhsu@mail.npust.edu.tw



從小處著手
累積身體活動量



持續別鬆懈
一定會看到改變



設定新目標
走出更寬廣人生

