

## 臺南市善化國小 105 學年度提升學生健康體位計畫

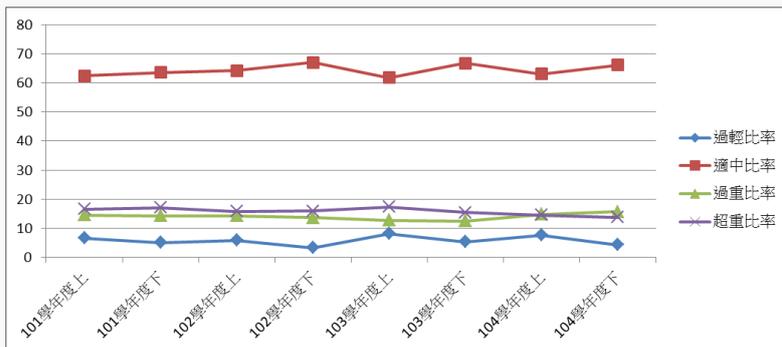
一、依據：台南市善化國小 105 學年度學校健康促進實施計畫

二、目標：

- (一) 為提升健康體位，以具實證基礎的行為指標為目標，運用現有的教學及自主管理資源，推動目標導向、多元策略的健康體位方案。
- (二) 為維持本校學生體位過輕至 6% 以下，並將過重及超比率降至 14% 以下，進而減少代謝症候群發生。
- (三) 藉由推動健康體位之觀念，強化學生健康體位自我管理之成效。

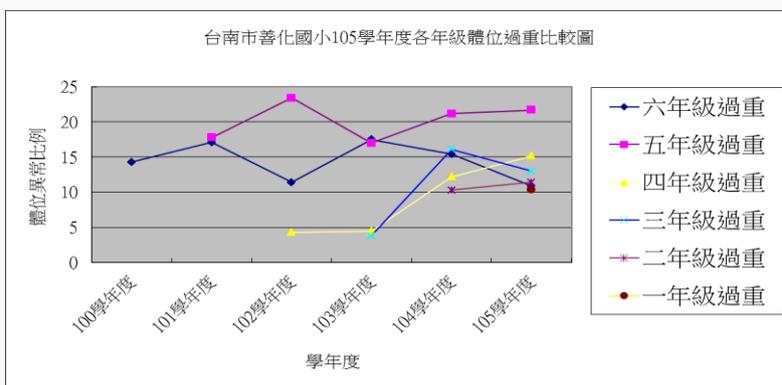
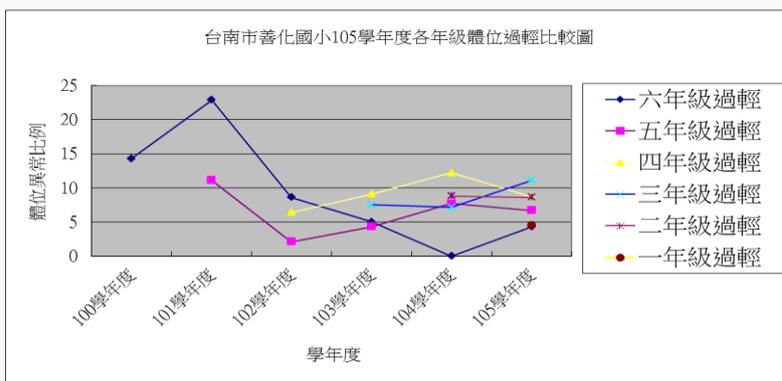
三、現況分析：

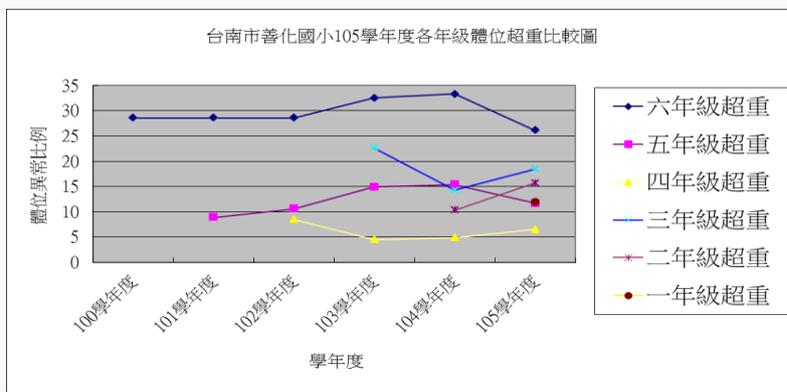
104 學年度上學期過輕 7.7% 超重 14.5%，至下學期過輕為 4.4% 超重為 13.8%，不但有下降，也有達到計畫目標，這顯示長期推動學生自我管理之成效，不過發現經過暑假後學生體位適中均會下降，除了因學生群體改變不可抗外，會再加強假期中自我管理，新學年度將繼續推動相關活動。



四、實施內容：以策略融入、鼓勵行為、實證評值為主軸來達成目標。

(一) 配合各年級體位異常比較圖，訂定提升學生健康體位計畫。





1. 以本學年度各年級體位異常比較圖與 104 學年度來看，發現過輕比率呈現上升的為三六年級；過重比率呈現上升的為二四五年級；肥胖比率呈現上升的為二三四年級。
  2. 雖然校方一直鼓勵學生及教師進行晨間每班一運動，推動動態社團，結果顯示仍需努力，本學年度將以三四五六年級為加強推動主要對象。
- (二) 執行健康體位改善措施，將體位控制不良學生納入個案管理。
- (三) 不定時宣導，並請各班教師協助推動 SH150。
- (四) 推動並辦理校內健康體位自我管理，針對體位不良學生定期測量體重。
- (五) 結合電腦課建立個人健康撲滿。
- (六) 推動健康體位五大核心能力(85210)，並納入健促活動執行項目。
1. 睡滿八小時：4-1-1 教導規律的讀書習慣安排時間。
    - 4-1-2 培養良好且規律的睡眠習慣。
    - 4-1-3 每日不超過十點就寢。
    - 4-1-4 睡前避免做聲光刺激大的活動。
  2. 天天五蔬果(包含午餐蔬菜吃光光):
    - 4-2-1 提供學生足量多色蔬果。
    - 4-2-2 監督午餐打菜之蔬菜份量。
    - 4-2-3 督促學生吃光蔬菜才可離開教室。
    - 4-2-4 細嚼慢嚥，用餐時間要滿 20 分鐘。
  3. 每日四電少於二(看電視、玩電動、打電腦、用電話少於二小時，以每日戶外活動及遠眺累積 120 分鐘，取代久坐):
    - 4-3-1 督促學生下課離開座位、走出教室，遠眺、運動、伸展。
    - 4-3-2 設計教學活動近距離用眼限制在 30 分鐘內。
    - 4-3-3 發展、鼓勵下課時間之動態活動。
    - 4-3-4 宣導學生不去網咖。
    - 4-3-5 學校電腦加裝螢幕暫歇軟體。
  4. 天天運動30分鐘(活力210，體育課要把握):
    - 4-4-1 善用外掃。

- 4-4-2 課間運動提供足夠運動器材。
- 4-4-3 推動晨間慢跑與課間活動改成護眼操時間。
- 4-4-4 發展下課 10 分鐘的動態遊戲、運動。
- 4-4-5 發展班級一運動。

5. 喝足白開水 1500cc(零含糖垃圾飲料食物):

- 4-5-1 教室人人有水杯。
- 4-5-2 外出人人帶水壺。
- 4-5-3 午餐附餐不提供含糖飲料。
- 4-5-4 不以含糖飲料獎勵學生。
- 4-5-5 校內不設置販賣機。

(七) 提供多元化教學內容，吸引學生加入動態社團，提升健康體適能。

(八) 發展健康教育與活動，增加校園動態活動機會，營造健康校園環境。

(九) 對體位管理不佳學生家長提供健康指導與健康服務。

(十) 辦理家長社區健康體位研習及文康活動。

五、 實施前測：105 學年度學校健促網路問卷。

六、 實施後測：除了以各年級體位異常比較圖進行分析成效外，亦針對 105 學年度學校健促網路問卷前後測做評價。

七、 實施時間：105 年 12 月至 106 年 5 月

八、 實施對象：全體教職生(重點年級中及高年級)。

九、 參與人員：健促小組、各班導師及相關領域教師。

十、 本計畫依校務會議通過健促計畫後實施。

附表

兒童及青少年肥胖定義(BMI 標準)

資料來源：行政院衛生署

年齡	男				女			
	過輕 (BMI≤)	正常範圍 介於	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)	過輕 (BMI≤)	正常範圍 介於	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)
2	15.2	15.2~17.7	17.7	19	14.9	14.9~17.3	17.3	18.3
3	14.8	14.8~17.7	17.7	19.1	14.5	14.5~17.2	17.2	8.5
4	14.4	14.4~17.7	17.7	19.3	14.2	14.2~17.1	17.1	18.6
5	14	14~17.7	17.7	19.4	13.9	13.9~17.1	17.1	18.9
6	13.9	13.9~17.9	17.9	19.7	13.6	13.6~17.2	17.2	19.1
7	14.7	14.7~18.6	18.6	21.2	14.4	14.4~18	18	20.3
8	15	15~19.3	19.3	22	14.6	14.6~18.8	18.8	21
9	15.2	15.2~19.7	19.7	22.5	14.9	14.9~19.3	19.3	21.6
10	15.4	15.4~20.3	20.3	22.9	15.2	15.2~20.1	20.1	22.3
11	15.8	15.8~21	21	23.5	15.8	15.8~20.9	20.9	23.1

12	16.4	16.4~21.5	21.5	24.2	16.4	16.4~21.6	21.6	23.9
13	17	17~22.2	22.2	24.8	17	17~22.2	22.2	24.6
14	17.6	17.6~22.7	22.7	25.2	17.6	17.6~22.7	22.7	25.1
15	18.2	18.2~23.1	23.1	25.5	18	18~22.7	22.7	25.3
16	18.6	18.6~23.4	23.4	25.6	18.2	18.2~22.7	22.7	25.3
17	19	19~23.6	23.6	25.6	18.3	18.3~22.7	22.7	25.3
18	19.2	19.2~23.7	23.7	25.6	18.3	18.3~22.7	22.7	25.3

健康中心

衛生組長

學務主任

校長

