

臺南市 111 學年度東興國民小學健康促進

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：

從107~110 學年度本校學童健康檢查結果比較(見下表)，數據顯示本校健康體位過輕、過重、肥胖比例則逐年上升，而健康體位逐年下降。參酌數據，衡量需改善程度、迫切性及盤點校內外各項資源後，決定以健康體位為本校111 學年度之主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

本校位處於臺南市下營區，是一所中型學校，學區家長大部分從事農業與勞工，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例逐年攀升。

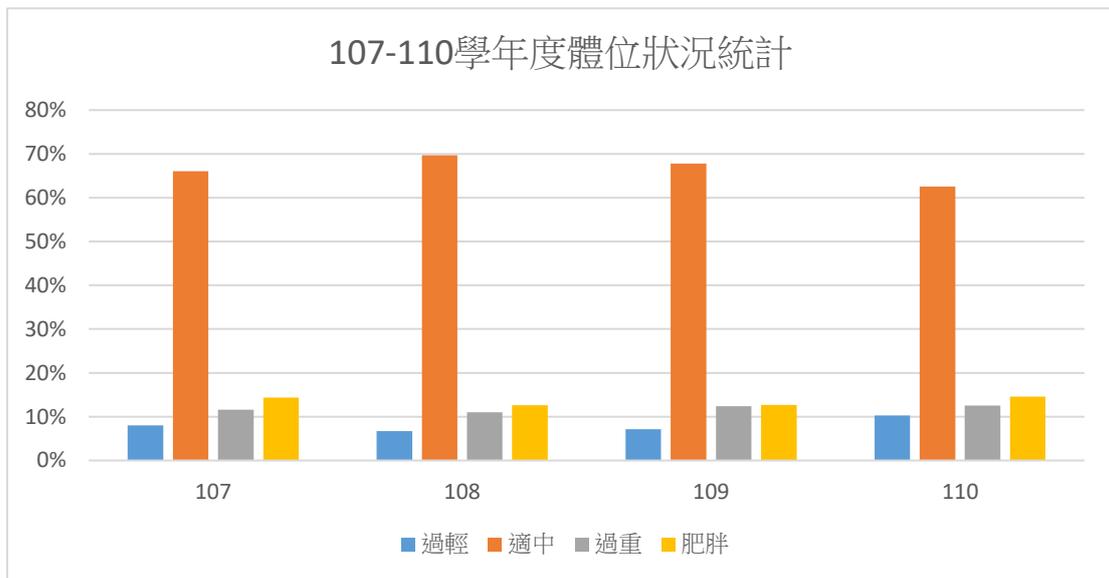
由於家長工作繁忙，學童早餐不外乎一杯紅茶或奶茶，外加漢堡或三明治，甚至空腹沒吃早餐就來學校，學童飲食習慣與營養均衡令人擔憂。

在運動方面，受疫情影響，許多戶外活動場所均暫停開放，家長們基於防疫考量，也減少外出活動，致使孩子們大多從事室內靜態活動。長期下來，孩子們的體適能每況愈下，而健康體位則偏向過度肥胖。

(二)現況分析

107-110 學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
107	8%	66.05%	11.6%	14.35%
108	6.7%	69.7%	11%	12.6%
109	7.12%	67.81%	12.4%	12.66%
110	10.3%	62.56%	12.56%	14.57%



參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

六大範疇	重要策略
衛生政策	1-1 跨處室推動健康體適能及飲食教育計畫
	1-2 班級進行晨間運動(SH150)
	1-3 鼓勵學生每天吃早餐、多喝白開水
	1-4 加強菜單審核，減少油炸物
健康教學	2-1 課間活動進行跳繩及慢跑

與活動	2-2 舉辦全校運動會及班級體育競賽
	2-3 成立多元學生運動社團（籃球、舞蹈、羽球、直排輪及武道社）
	2-4 實施體適能檢測，增進學生體適能
	2-5 配合董氏基金會健康吃快樂動計畫
	2-6 進行餐前五分鐘
	2-7 進行飲食教育宣導，減少廚餘
學校物質環境	3-1 提供安全的運動場所
	3-2 定期檢查及維修遊戲器材，提供學生安全環境
	3-3 提供健康均衡午餐
社會環境	4-1 營造師生愉悅運動風氣
健康服務	5-1 健康中心進行衛教宣導
	5-2 特殊疾病學生管理、傳染病管制及照護
	5-3 諮詢服務
	5-4 提供有特殊需求學生適當協助
	5-5 提供緊急必需品之協助
社區關係	6-1 結合社區家長參與全校運動會及衛教宣導

二、實施過程：



晨間運動



晨間運動



鼓勵下課運動



鼓勵下課運動



鼓勵下課運動



晨間跳繩



直排輪社團



直排輪社團



武術社團



武術社團



田徑隊社團



田徑隊社團



游泳教學



游泳教學



環東盃馬拉松比賽



環東盃馬拉松比賽



籃球三對三比賽



籃球三對三比賽



健身操初賽



健身操初賽



跳繩比賽



跳繩比賽



跳繩接力賽



跳繩接力賽



樂樂棒球比賽



樂樂棒球比賽



參加馬拉松比賽榮獲乙組第二名



參加馬拉松比賽榮獲乙組第二名



參加小學田徑錦標賽榮獲乙組第五名



參加小學田徑錦標賽榮獲乙組第五名



參加 111 年中小學田徑賽



參加 111 年中小學田徑賽



舉辦體育週活動讓學童喜歡運動



舉辦體育週活動讓學童喜歡運動



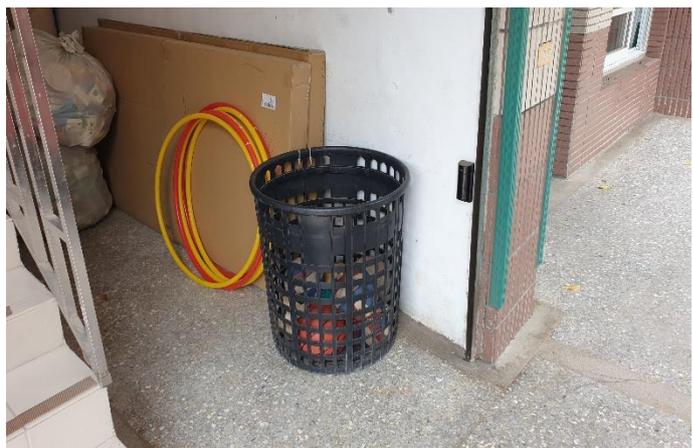
舉辦運動會讓學童喜歡運動



舉辦運動會讓學童喜歡運動



設置良心球讓學生利用器材運動



設置良心球讓學生利用器材運動



實施餐前五分鐘



實施餐前五分鐘



實施健康護照讓學生更健康



實施健康護照讓學生更健康



飲食均衡才健康



飲食均衡才健康



食育宣導



食育宣導



配合董氏基金會之健康吃快樂動



配合董氏基金會之健康吃快樂動

肆、成效：

111 學年度健康體位成效			
	上學期	下學期	增加或減少
過輕%	13.13	9.62	↓3.51
適中%	61.58	66.35	↑4.77
過重%	11.22	9.86	↓1.36
肥胖%	14.08	14.18	↑0.1

經過一學期後，學生體位過輕比率下降 3.51%，體位適中比率上升 4.77%，體位過重下降 1.36%，體位肥胖上升 0.1%。

伍、分析改進：

一、體位肥胖比率略升，分析原因：因體位適中率上升使得體位不良率有改善，分析原因乃因學生恢復正常校園生活後，除了各項計畫的推動、均衡健康的午餐、飲食教育的教學、足夠的活動空間、設備，因而改善學生健康體位。但體位肥胖率仍上升 0.1%，故仍須進行加強改善。

二、改進策略：

(一)與家長合作，協助控制飲食。

(二)辦理健康體位比賽，給予學生正增強的動力。