

臺南市七股區後港國小 108 學年度健康促進學校

辦理健康體位議題 改善體位不良計畫

一、緣起

1. 學校背景：

本校位於臺南市七股區，為一偏遠學校。學校教職員工人數共 14 人，國小部一至六年級共 6 班，學生數共 47 人；幼稚班 1 班，學生數共 15 人。

2. 體位不良狀況概述：

國人飲食習慣改變，食物選擇朝向精緻化，油脂以及熱量的攝取增加，106 學年度本校體位不合格率為 40%（過輕 3.3%、過重 6.7%、超重 30%）。

醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病、生長遲緩、貧血、注意力減退、青春期發育失調。因此本學年度實施體位不良學生體重控制之計畫，希望降低體位不良學生比例，協助建立良好飲食及規律運動習慣，及早得到良好的自我健康照護能力，進而增強身體抵抗力。

3. 學生之健康體位概況：

107 學年度本校學生體位：適中 18 人（60%）、過重 6 人（6.7%）、超重 6 人（30%）、過輕 2 人（3.3%）。

從以上數據分析，全校約略有 2/5 學生人數需進行體重控制；偏鄉學生因家長不重視學生體位，家長本身也無運動習慣；加上學生假日多偏向靜態活動，戶外運動時間偏低。故在推行健康體位概念上有執行的難處。學生喜歡喝含糖飲料、吃高熱量高油脂食物，偏食學生比率也逐年上升；學生放學後及假日生活多缺乏正向的休閒活動，常以看電視或上網度過；因此學生體重過輕、過重及肥胖的現象逐年突顯。

二、目標

1. 提升學童正常體位比率不低於 65%。
2. 建立體位不良學生管理檔案。
3. 提升學童、家長、教師健康體位知能。

三、預期成效

1. 提升學校運動風氣，學生培養一項運動技能。
2. 體位過輕比率降低 1%，體位過重以上比率降低 1%或學生 BMI 值減少 1 以上。
3. 學生每天喝足 2000cc 白開水比率達到 95%。
4. 學生養成正確坐姿，增加身體活動時間及運動強度。
5. 積極與家長配合督促、協助學生的健康活動狀況
6. 每天睡足 8 小時比率達到 80%以上。

四、計畫內容

一、學校衛生政策	策略	評價指標
(一) 訂定健康促進學校推動計畫	1. 辦理全校體適能檢測。 2. 組織學生運動校隊及教師運動社團，提升學校運動風氣。 3. 配合學務組辦理運動推廣活動，如跳繩、跑走、三人棒球與高爾夫。 4. 辦理全校均衡飲食教學活動。	健康促進學校計畫
(二) 成立學校衛生暨健康促進委員會	學校健康促進委員會確實執行工作	學校衛生暨健康促進委員會推動計畫
進行全校之身體健康促進之推動		
二、學校物質環境	策略	評價指標
1. 教學： (1) 健康教育教學	配合健康與體育相關營養課程進行教學	教學記錄或教案 活動記錄或照片
(2) 各科融入教學	健康體位融入各領域教學	教學記錄或教案 活動記錄或照片
2. 教學活動： (1) 辦理促進健康體位相關活動	辦理低、中、高年級營養教育講座	教學記錄或教案 活動記錄或照片
(2) 辦理改善學生體位相關活動	1. 全校跳繩及球類運動推廣 2. 全校晨間運動推廣：慢跑 3. 全校課間運動推廣：球類運動	教學記錄或教案 活動記錄或照片
(3) 辦理改善學生體位相關競賽	1. 辦理全校學生 40 公尺、60 公尺賽跑競賽活動 2. 辦理全校高爾夫擊遠與擊準競賽 3. 辦理班級團體體育合作競賽 4. 全校跳繩競賽	
三、學校社會環境		
針對推動議題進行學相關海報或標語布置	學校網頁公布相關議題之訊息、 川堂公佈欄張貼推動議題之海報及走廊 張貼欲宣導之標語	照片或文件

四、社區關係		
對於社區或家長進行健康體位議題與相關聯繫或宣導	利用班親會、親職座談、聯絡簿等進行健康體位宣導。	宣導記錄或照片
五、個人健康技能		
進行培育學生健康運動技能之相關推動工作	1. 學務組辦理相關全校體育競賽培養學生運動風氣，例如低年級跳繩及運球，中年級飛盤、三人棒球，高年級高爾夫球、心肺適能挑戰。 2. 學務組協助及推廣體育團隊（三人棒球、高爾夫、田徑）參加市內各體育競賽。 3. 學務組協助及推廣：每週二為體育日（鼓勵班級多運動）	照片或文件
六、健康服務		
進行學生體位狀況調查	1. 健康中心每學期初進行全校學生身高體重測量，瞭解學生 BMI 值。 2. 護理師發通知單給體位不良學童家長。 3. 協助指導家長及學童進行提昇健康體位之方法。	照片或文件

五、推動小組與工作職掌

職 稱	姓 名	職 掌	工 作 內 容
校長	方婉真	召集人	1. 督導學校健康促進委員會確實執行工作。 2. 綜理委員會業務。
教導主任	林倬儀	計畫執行	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
學務組	鄭啟甫	計畫執行	1. 策定執行健康促進學校計畫推動實施。 2. 辦理檢討會議。 3. 辦理健康促進及運動競賽活動。 4. 資料及成果彙整。 5. 推展家長、教師健康體位檢核表。 6. 協助衛生單位推廣衛生與疫情宣導。

總務主任	吳杰隆	計畫執行	1. 負責運動環境等各項支援工作 2. 負責午餐營養等各項支援工作
校護	郭秋貝	組員	1. 提供各項健康服務。 2. 進行全校身高體重檢查，統計、分析本校學生體位狀況。 3. 協助執行健康促進學校計劃並推動實施。
導師		組員	學年規劃設計及實施健康促進學校課程教學活動、健康體位教學活動及體育推展活動。

六、推動要點

(一) 建置專門個案輔導機制。--健康中心

1. 測量學生身高、體重，計算其身體質量指數，篩選體位屬於肥胖、過重、過輕以及體重急遽增減之學童個案。
2. 建立本校體位不良學生管理檔案，並發給家長「體位不良通知單」。
3. 實施運動以及飲食指導，培養學生固定運動習慣及良好的飲食習慣。
4. 針對病理性體位異常個案（本校無此個案），協助轉介至專業醫療院所。

(二) 加強學生正確體態意識之宣導；定期幫體位異常學生量體重。--導師、健康中心

(三) 以推行均衡飲食及營養教育為主要議題，設計相關主題活動，來增進學童營養知識、飲食態度及行為。--健康科任教師

(四) 配合體育署 SH150 計畫，學校每日安排運動 20 分鐘（跳繩、健走）。鼓勵學生下課要離開教室，進行戶外活動來增進學童體能。並由學務組鄭老師負責檢核。--學務組

(五) 每日填寫「餐後潔牙記錄表」、辦理親師座談，善用聯絡簿與家長互動；提醒學生落實動態生活、健康飲食，協助家長養成學生正確飲食觀念與規律運動習慣

項目	計畫項目	實施期程	備註
1	擬定實施計畫	開學前	
2	測量學生身高、體重，計算其身體質量指數	開學第二週	
3	通知檢查結果異常之學童家長	檢查後一星期內	
4	建置體位不良學生管理檔案、每週一定期測量身高體重	檢查後一星期內	
5	推動健康飲食宣導活動	全年度	
6	定期查核學校午餐供餐情形、健康飲食教育活動	全年度	
7	打造學童健康體位環境、師生養成規律運動習慣	全年度	
8	推動學生課間運動、培養學生一人一運動技能	全年度	
9	獎勵達成全學期規律運動學生		

學務組：

護理師：

教導主任：

校長：

臺南市七股區後港國小 108 學年度學生健康體位實施辦法

一、體位不良學生名單

姓名	性別	身高	體重	體位	期初 BMI	目標 BMI	結果 BMI（公分/體重）
一甲陳 00	女	118	19.8	過輕	14.2	15.5	14.3（122.5/21.4）
一甲洪 00	女	113.5	18.3	過輕	14.2	15.5	16.1（117.4/20.1）
一甲陳 00	男	122.9	30.1	超重	19.9	18.5	19.8（127.2/32）
一甲孫 00	男	114.6	18.7	過輕	14.2	15.5	
二甲鄭 00	男	134.2	34.8	過重	19.3	17.8	20.8（140/40.8）
二甲周 00	男	140.1	51.9	超重	26.4	25.4	27.9（144/58）
二甲陳 00	男	124	22.3	過輕	14.5	16	14.4（129/24）
二甲陳 00	女	128	44.8	超重	27.3	26.3	29.5（134/53）
三甲黃 00	女	134.7	23.3	過輕	12.8	14	13.0（141/26）
四甲鄭 00	男	146.4	55.7	超重	26	25	25.5（152/59）
五甲陳 00	男	161	83.7	超重	32.3	31.5	30.8（166/85）
六甲陳 00	男	161.4	64.8	超重	24.9	24	25.8（168.8/73.6）
六甲許 00	男	144.3	32.7	過輕	15.7	16.7	16.8（150.3/38）
六甲劉 00	女	154.5	55.7	過重	23.3	22.3	23.7（161/61.4）
六甲鄭 00	女	137.5	29	過輕	15.3	16.5	16.6(142/33.4)

二、期末預定達成目標

1. 體重過輕學生：增加體重到 3 公斤以上
2. 體重過重學生：BMI 值減少 2 以上
3. 體重超重學生：BMI 值減少 1 以上
4. 每天運動量達到設定值：每天慢跑或快走累積 15 分鐘、跳繩每日 100 下。

臺南市七股區後港國小 108 學年度學生健康體位改善實施成果

1、學生每人學會一項運動技-高爾夫



學生利用課餘學習高爾夫運動



聘請教練指導



中年級學生學習新的運動技能



學生參加全市比賽



學生參加 109 年度全市擊準比賽



學生到球場體驗擊球活動

臺南市七股區後港國小 108 學年度學生健康體位改善實施成果

1-2、師生一同加入高爾夫推廣活動



學校老師也一同體驗高爾夫運動



校內比賽：一球入魂擊遠比賽



中年級學生比賽準備



高年級比賽



模擬全市比賽模式，每人 3 球



校長頒獎給獲獎學生

臺南市七股區後港國小 108 學年度學生健康體位改善實施成果

2、游泳教學，鼓勵學生學會基本救生能力



水母漂



水母漂指導與練習



低年級打水練習



低年級小朋友學習漂浮前進



低年級練習漂浮打水與換氣



低年級練習仰漂

臺南市七股區後港國小 108 學年度學生健康體位改善實施成果

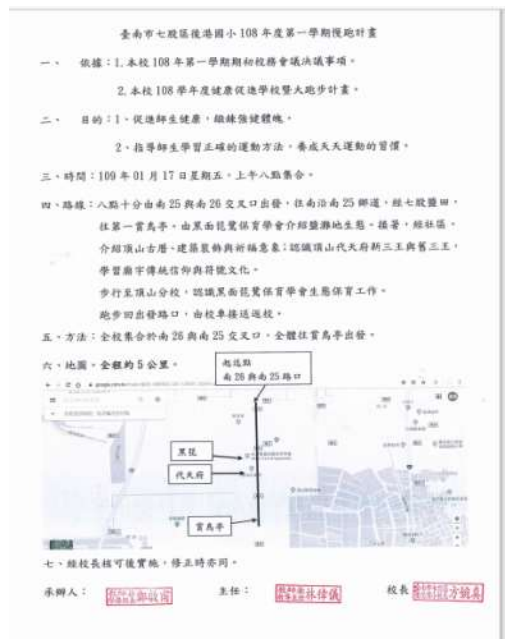
3、辦理全校慢跑、期末舉辦社區路跑活動



學生每天都會利用課後時間練習跑步



平時練跑，期末舉辦校外路跑，展示練習成果



臺南市七股區後港國小 108 學年度學生健康體位改善實施成果

4、體育課多元運動技能



體育課多元運動課程，開拓學生學習視野、激發學生最大潛能



學生習得運動技能，能更有意願到戶外運動，以球會友、健身強體



在運動過程中，培養溝通技巧、解決問題技能

臺南市七股區後港國小 108 學年度學生健康體位改善實施成果

5、健康體位，飲食教育、課後運動



班級佈置飲食教育宣導海報



午餐時，播放宣導海報，由老師進行餐前教育



大家一起用餐，一起學習用餐禮儀和營養教育



利用影片，鼓勵學生養成不偏食、不挑食的習慣



小朋友都開心的享用午餐



學校午餐營養均衡、期望學生能有健康身體

臺南市七股區後港國小 108 學年度學生健康體位改善實施成果

6、健康體位，提供安全飲用水、優美運動空間



校園有廣大的草地操場可供學生跑跳、嬉戲



操場全為草皮，可以讓學生安全的上面活動

飲水機有通過水質檢測，安全無虞



學生每天在學校上學，都能喝到安全的飲用水

臺南市108學年度七股區後港國民小學健康促進特色成果

11、推動自給農園

