

# 新東國小 104 學年度推動學生健康體位管理情形

壹、依據：新東國小 104 學年度健康促進學校計畫辦理。

貳、目標：

- (一)為提升健康體位，運用現有的教學及學生自主管理，推動多元策略的健康體位。
- (二)希望藉由推動體位不佳學生健康管理，提升學生體位適中率以達健康體位成效。

參、體位不良問題情況分析(配合我的生活習慣檢核表)：

1. 【學生運動量不足】：

發現本校所推行之跑步活動因逢雨季偏多及路跑次數減少成效欠佳。因學校操場為紅土跑道，常因雨季而致跑道濕滑無法使用，據本校統計針對 104 學年上學期學校跑道因蘇迪勒颱風、雨季、桃園小徑修繕等因素，導致場地濕滑無法使用而致落實跑步活動僅 31 天、跳繩僅 49 天，另因雨天體育戶外活動相對減少，學生侷限於教室、走廊之時間亦增加，均造成學生整體活動度減少之原因。另學生放學後與假日時間家長多安排靜態活動居多，導致學生持續運動之行為推廣不易。

2. 【食物選擇錯誤】：

本校雖然每年辦理健康飲食宣導(平均每學期一場公開宣導)，但隨著國人飲食習慣改變，且學區內家長雙薪上班族及隔代教養情形也算不少，平日早晚餐外食學童甚多，也因家長忙於工作，少有時間準備三餐，造成學生三餐都以外食居多或以零食當做正餐情形，導致營養攝取不均，蔬菜攝取不足，熱量攝取過多。

3. 【飲食習慣不當含糖飲料飲用太多】：

速食店與飲料供應站林立含糖飲料取得方便，加上家長健康飲食的觀念欠佳，常見家長於天氣炎熱時攜帶飲料入校予學生飲用，另學生於放學後無法追蹤輔導亦是原因之一。

4. 【用餐速度過快】據統計學生用餐時間偏快，學生用餐時間約僅 10 分鐘，也因此得知在午餐用餐方面須再加強正確用餐的相關知識及習慣。

肆、推動策略(配合 104 學年第二學期課間活動計畫)：

(一)將健康議題融入課程教學中，以增進學生健康行為及健康飲食態度行為的改變。

(二)每學期測量學童身高體重，並將學童生長發育情形以書面資料發放学童家長了解，藉由家長及校方雙方之督促進而將健康行為落實於生活中。並藉由班親會及書面資料發放，提供家長與學校交流意見回饋，進而修正家長與學校兩方在推動體位不佳學生健康管理時之改善策略。

(三)每週追蹤紀錄檢測體位過重及超重學生體位變化並衛教，及每學期追蹤檢測體位過輕及輕學生體位變化並衛教，並於期末發放體位過重及超重學生整學期體重變化情形圖表單張，讓學生了解自身體重變化情形。

(四)分發並張貼[學生健康體位行為守則]單張，讓學生及家長共同推動學生健康體位自主管理，進而養成正確飲食的好習慣，亦能將健康飲食型態影響家長，進而達到預期之效益。

(五)推動健康體位五大核心能力(85210)。

(1)每天睡滿八小時：

1. 將生活常規作息納入全校學生為對象進行宣導，安排作息時間培養良好且規律的睡眠習慣。
2. 教導規律的讀書習慣，鼓勵學生 9 點以前上床睡覺；而且睡前避免看電視、打電腦、玩電動聲光刺激大的活動，以免影響睡眠。

(2)天天五蔬果：

1. 午餐方面由新營國小供餐，經由營養師調配烹調方式以少油、少炸清淡飲食為原則。餐廳設置時鐘提醒孩子細嚼慢嚥，每口飯咀嚼 20 次以上，用餐時間要滿 20 分

鐘。並由導師隨餐共食，監督午餐打菜之蔬菜份量需有半個拳頭的大小及吃光蔬菜才可離開餐廳。透過飲食教育、同儕的影響力，培養孩子正確的飲食習慣。並推行每週一次蔬食餐，實際讓學生養成健康之飲食型態。

2. 辦理健康飲食教育及健康體位議題教育宣導活動，教導學生正確的體型意識，及理想體重對健康的重要性，預防因肥胖、過瘦或心因因素厭食症所導致的各種疾病。並結合社區資源辦理自製健康飲食活動，讓家長實際操作製作健康飲食，加強正確飲食營養常識，養成良好的飲食習慣，達到控制體重的目標。
3. 於公佈欄上，張貼「健康體位」相關活動之宣導海報，教導學生如何選擇替代性食物或飲食方法，以降低熱量攝取。配合「紅燈避口、黃燈淺嚐、綠燈可食」之替代性選擇。
4. 利用[學生健康體位行為守則]單張，讓家長配合學校督促學生在家之健康行為：
  - 在家中由父母持續關注孩子是否做到每口飯咀嚼 20 次以上。
  - 限制孩子吃零食及消夜的習慣，點心以水果代替。
  - 家長本身須提供良好的示範作用與建立支持性環境，才能使孩子維持健康飲食及運動行為。

### (3) 四電少於二:

1. 落實健康體位核心概念 85210 之「四電少於二」，養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。讓學生了解過度使用電器資訊產品對身體所帶來的影響。
2. 養成規律運動習慣，保持良好體適能。
3. 瞭解健康的定義，讓學生將「四電少於二」落實於生活中，督促學生下課離開座位、走出教室，遠眺、運動、伸展。
4. 提醒孩子減少靜態活動，例如限制看電視、上網、及電玩視遊樂器的時間。
5. 設計教學活動將近距離用眼限制在 30 分鐘內。
6. 不鼓勵學生去網咖。
7. 學校電腦加裝螢幕暫歇軟體。

### (4) 每週運動210分:

1. 落實體育課教學及下課走出去--教室淨空、課後戶外運動，課程戶外化，使每週運動達到 120 分鐘。
2. 鼓勵體位不良學生多參與動態社團活動，如扯鈴、籃球、田徑等，並善用外掃時間及以體位不良學生為服務小天使，增加學生活動度。
3. 經由體適能檢測加強學生在心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成等健康體能的訓練，希望可以經由規律的運動來改進體能狀況，進而調整自己的體能，評估自己是否合乎「健康體能」的基本要求。
4. 成立「健康體位元氣班」，每週一由健康中心測量記錄學生體重並製表分析訂定運動目標。配合每日 30 分鐘課間活動計畫，讓體位不良學生透過跑步做心肺能力訓練，並推動學童每天跳繩及跑步運動，由於器材取得容易，且跳繩運動極易上手，增加小朋友入門的機會，及提升學生自主運動的動力。
5. 每週三進行全校社區路跑活動，由教師帶領學生進行社區路跑活動。除訓練學生養成良好運動習慣，並能達到維持健康體位之目的，亦能增加天天戶外遠眺的視力保健功效。
6. 辦理健康體位的重要性宣導，設法讓學童在運動中找出趣味所在，提升學童參與運動意願。
7. 建議家長選擇一天之中最合適的運動時間，與子女討論喜愛的運動方式與地點，陪同子女運動，除可增進親子關係，亦可藉由鼓勵及陪伴孩子，讓孩子有正增強之動力持續下去。
8. 針對有改善體位學童頒發獎勵，而對於學童能認真參與活動項目時，不論體位改善與否，均適時給予學童鼓勵，激發學童持續參與之榮譽感。

### (5) 每日喝足白開水1500CC:

1. 配合[學生健康體位行為守則]單張，養成正確飲食之習慣，亦能將健康飲食型態

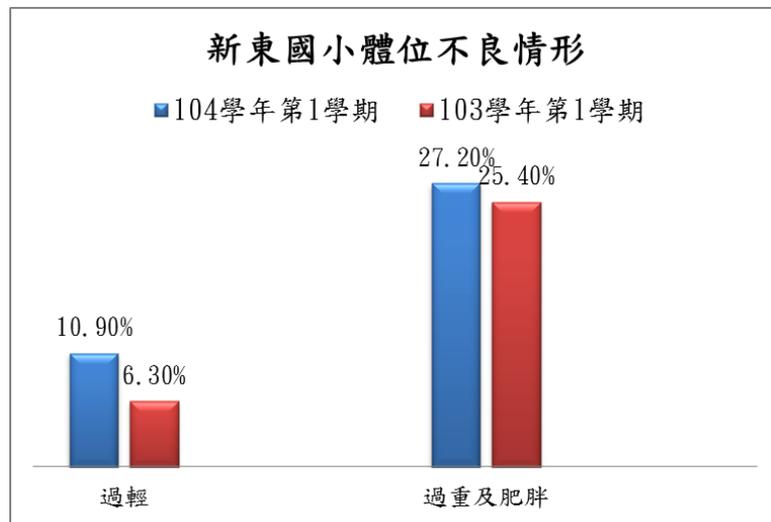
- 影響家長，減少提供含糖飲料改以白開水替代，進而達到預期之效益。
2. 宣導學生帶水壺，並於走廊及公共空間設置飲水機，方便學生多喝白開水。
  3. 午餐附餐不提供含糖飲料。
  4. 全面禁止含糖飲料進入校園，建置乾淨衛生且足量飲水設備，不以含糖飲料獎勵學生。

#### 伍、推動成果簡述：

1. 以 104 學年與 103 學年比較，約有 38.1% 學童有體位不良的問題，但體位適中學生仍能維持 61.80% (如表一、表二)。

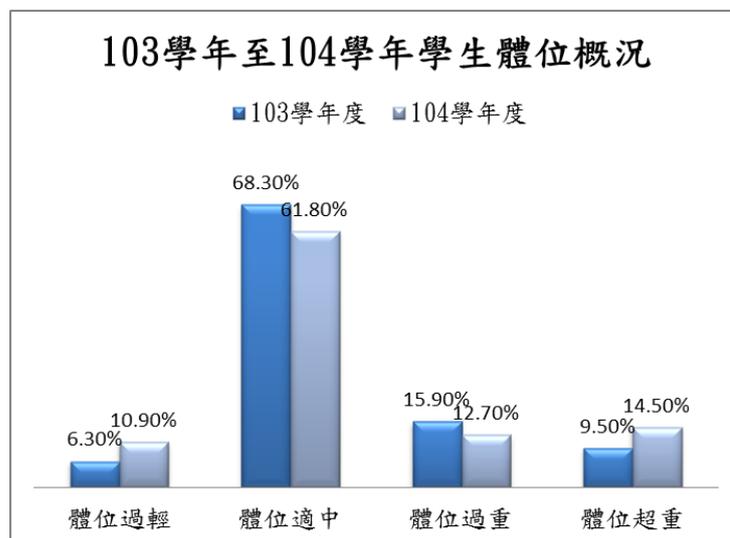
104 學年與 103 學年學生體位不良情形(表一)

項 目 學期	學生 數	過輕		過重及肥胖		體位異常	
		人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
104 學年第 1 學期	55	6	10.9%	15	27.2%	21	38.1%
103 學年第 1 學期	63	4	6.3%	16	25.4%	20	31.7%
增減情形		+2	+4.6%	+1	+1.8%	+3	+6.4%



新東國小 103 學年至 104 學年學生體位概況一覽表(表二)

學年度	體位過輕	體位適中	體位過重	體位超重
103	6.30%	68.30%	15.90%	9.50%
104	10.90%	61.80%	12.70%	14.50%



2. 且在 104 學年度下學期社團活動如扯鈴、籃球等項目，學生參與度已提升約 8% ，將持續推動社團活動增加學生活動度。
3. 另學生體位不良人數雖然增加，但在路跑活動時能跑完全程人數卻也增加，顯現學生在體能狀況上，已可經由規律的運動來改善體能狀況。
4. 本學期針對上述分析資料增加跳繩次數及強度，並於跑道濕滑時改以學校前庭為跑步場地。
5. 配合導師隨桌共餐指導監督午餐打菜之蔬菜份量及吃光蔬菜才可離開餐廳限制，及餐廳設置時鐘提醒孩子細嚼慢嚥，每口飯咀嚼 20 次以上，學生在導師的指導下均能遵守相關規定，行為均獲得改善。
6. 在含糖飲料取得方面，透過班親會與家長面對面溝通及聯絡簿宣導下，本學期家長提供含糖飲品到校情形均未再發生。
7. 經由本學期持續不斷推動相關策略，在 104 學年第二學期中已可明顯看出體位過輕狀況已獲得改善(如表三)，將持續藉由推動體位不佳學生健康管理，提升學生體位適中率以達健康體位成效。

新東國小 104 學年學生體位概況一覽表(表三)

學年度	體位過輕	體位適中	體位過重	體位超重
104 第一學期	10.90%	61.80%	12.70%	14.50%
104 第二學期	0%	72.7%	10.90%	16.40%

