

苗栗縣100學年度景山國小健康促進種子學校成果報告

一、議題名稱：健康體位

二、議題評估分析：(須包含前後測資料)

本校99-100學年度學期體位資料顯示，99學年度(過輕)平均值：11.8%、(過重)平均值：21.6%，體位不良率共33.4%，100學年度(過輕)平均值：28.3%、(過重)平均值18.8%，體位不良率共47.1%，體位不良率上升13.7%，與本縣平均31.98%比較兩學期皆偏高，故本學期以「健康體位」為推展議題。

本校預計達成目標

1. 學生每天睡足9小時比率增加達全校90%{達成}
2. 降低超重及過輕比率各達5%{過輕比率達成}{超重比率未達成}
3. 每週運動三次，每次達30分鐘比率增加達全校90%{達成}
4. 每天吃三份蔬菜、兩份水果比率增加達全校90%{未達成}
5. 每天吃早餐比率增加達全校90%{達成}
6. 喝足白開水，拒絕有糖飲料比率增加達全校90%{未達成}

(一)、體位百分比前測資料

景山國民小學 99 學年體位統計平均值(含比率)

年級		體位判讀			
		過輕	適中	過重	超重
總計	人數	9	30	8	4
	比率	17.6%	58.8%	15.7%	7.8%
年級		體位判讀			
		過輕	適中	過重	超重
總計	人數	3	38	5	5
	比率	5.9%	74.5%	9.8%	9.8%

景山國民小學 100 學年第 1 學期_體位統計(含比率)

年級		體位判讀			
		過輕	適中	過重	超重
總計	人數	15	28	5	5
	比率	28.3%	52.8%	9.4%	9.4%

(二)、體位百分比後測資料

景山國民小學 100 學年第 2 學期_體位統計 (含比率)

年級		體位判讀			
		過輕	適中	過重	超重
總計	人數	12	31	2	8
	比率	22.6%	58.5%	3.8%	15.1%
成效	-	-5.7%	+5.7%	-5.6%	+5.7%
預護目標	-	達成	達成	達成	未達成

(三)、生活習慣百分比前後測資料

	班級受測人數	每天睡足9小時	每天吃早餐	每天運動達30分鐘以上	口渴只喝白開水	喝三次含糖飲料以上/週	喝三次含糖飲料以下/週	每天吃三份蔬菜	每天吃兩份水果
前測	53	46 (86.8%)	49 (92.4%)	42 (79.2%)	22 (41.5%)	20 (37.7%)	11 (20.7%)	38 (71.6%)	32 (60.3%)
後測	53	52 (98.1%)	53 (100%)	53 (100%)	37 (69.8%)	11 (20.7%)	5 (9.4%)	47 (88.6%)	45 (84.9%)
成效	-	11.3%	7.6%	20.8%	28.3%	-17%	-11.3%	17%	24.9%
評值	-	達成	達成	達成	未達成	-	-	未達成	未達成

三、執行策略：

實施綱要	具體實施方式
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立健康體位推動小組，並由詹詠婷護理師撰寫健康促進學校計畫書、加開會議擬定本學年衛生健康議題。 2. 將活動規劃內容納入本校學校行事曆實施、宣導。 3. 辦理活動結束後於會議中進行討論、檢討
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由承辦教師帶領參加縣內各項體育活動。例：樂樂棒球、游泳、鎮運、健身操、熱歌勁舞、武術…等。 2. 請本校教師踴躍參加相關健康促進研習，豐富教師衛生專業知能。例：CPR 研習、健康促進學校…等。 3. 辦理「天天五蔬果，給你好氣色」宣導。 4. 辦理低年「我的便當盒」繪畫比賽活動。 5. 多喝水、多健康，拒絕有糖飲料進校園。 6. 「減脂停看聽」講座宣導。 7. 由總務處辦理全校「遊樂設施運動安全」宣導。 8. 由各領域教師將健康體位議題融入課程安排，協助收集教案及相關教材。 9. 每週一至五執行課間活動。星期一：五步拳、星期二：熱歌

	<p>勁舞、星期三：健康操、星期四：拉筋活動、星期五：競走。</p> <p>10. 低年級課後留校由護理師帶領「兒童瑜珈」活動。</p> <p>11. 暑期夏令營辦理「體適能活動課程」。</p> <p>12. 下課十分鐘時間進行「跳繩活動」。</p>
健康服務	<p>1. 每學期由健康中心辦理測量身高體重及BMI「魔鏡魔鏡誰最美」，並發放體位不良家長通知單。</p> <p>2. 利用班級親師座談健康宣導。</p> <p>3. 由教導主任、護理師擔任午餐巡堂人員，定期查核學校午餐供餐情形，鼓勵多攝食蔬菜。</p> <p>4. 進行各班口腔服務、並推行餐後潔牙。</p> <p>5. 鼓勵自帶水杯、水壺養成多喝水健康習慣。</p> <p>6. 定期測量體位不良學生測量身高體重之服務，讓學生能掌握體重變化。</p> <p>7. 生活習慣前、後測資料分析。</p>
學校物質環境營造	<p>1. 提供多元化的運動項目。</p> <p>2. 佈置舒服溫馨的用餐環境，並由導師陪同用餐督促學童不挑食的好習慣。</p> <p>3. 播放音樂，讓孩童聽取音樂主動走出室外養成自主運動的好習慣。</p> <p>4. 張貼相關健康體位衛教海報。</p> <p>5. 提供方便安全飲水的好環境，並定期更換濾心及水質檢測。</p> <p>6. 提供雨天的體能活動場地。例：梨樹屋、風雨操場。</p>
社會環境	<p>1. 含糖飲料及食物禁止進入校園的健康環境。</p> <p>2. 營造每天吃早餐、午餐提供鮮奶讓孩童不帶零食飲料到學校的學習環境。</p>
社區關係	<p>1. 張貼健康體位相關海報於本里佈告欄提供家長觀看。</p> <p>2. 利用親師講座向家長宣導，鼓勵與孩子一起運動的好習慣，並記錄</p>

四、檢討與建議：

- 100學年度下學期學童經宣導推動，適當運動及健康飲食觀念明顯提昇許多，並養成自主性運動的好習慣並於每日全校師生皆養成每日運動30分鐘的好習慣。
- 體位不良比率中體重過輕下降5%之左右目標達成，並有3位學童體位判讀已恢復至體位適中，值得鼓勵。而體重過重比率尚未達成目標，學童仍維持10位學童，BMI也無明顯改變，體位改善成效不彰，將於101學年度持續實施，以期能達成更好之成效。
- 本校位於偏遠地區，自行前往購買含糖飲料較不容易，皆由家長由外地商店購買回，造成學童飲用含糖飲料比率無法達成目標，則列入新學年

度宣導重點，利用親師座談會與家長宣導健康飲食觀念。

4. 孩童每天吃三份蔬菜、兩份水果尚未達成目標，列入新學年度宣導重點，預計聘請專業營養師到校宣導，讓孩童更了解健康飲食觀念。
5. 藉由辦理健康體位活動中，了解不只學校教育外，家庭成員的配合與支持也是一大動力，再加入專業性團體的課程指導，讓孩童全方位的學習足以獲得最大的成果。

五、成果照片



天天運動天天健康



會議檢討



減脂停看聽



旅戲安全宣導



健康宣言宣誓



運動安全宣導



我愛打棒球



我不挑食



我愛瑜珈



我的生活好習慣



我愛喝白開水



我愛拉筋



我愛跳繩



我愛游泳



我愛打拳



我愛健康操



我愛跑步



我愛跳舞



我愛刷牙



我愛均衡飲食



我的便當盒