

名符其實的健康校園—臺中市西屯區泰安國小

(圖文 / 學生事務及校園安全組張雍琳提供)



臺中市西屯區泰安國小自 99 學年度起推動健康體位計畫，全校學生體位適中比例，99 學年度進步 7.7%，100 學年度進步 2.6%，101 學年度進步 4.3%，學生在全市性運動競賽(田徑、健身操等等)奪得多項獎牌。100 學年度起獲邀擔任臺中市政府教育局健康體位議題中心學校，奪得全市及全國健康促進績優學校的獎勵，而 101 年度更獲頒教育部及衛生福利部辦理「健康促進學校國際認證」之金質獎，未來該校將持續辦理相關健康活動並將其成功經驗分享給各校。

泰安國小為提升學生健康體位適中比例，針對學校特性、學生需求，研擬多樣、有趣及具變化性的策略，將健康體位五大核心概念 85210(每天睡滿 8 小時、天天 5 蔬果、四電少於 2、天天運動 30 分、喝足白開水等)融入學校政策、環境及作息及各領域教學活動。推動策略如下：

- (一)學校政策：擬定實施計畫，並透過行動研究，了解推動成效。
- (二)物理環境：製作、張貼操場運動熱量標示牌；為班級準備一拳頭半的菜勺，確保學生午餐吃足蔬果的份量。
- (三)心理環境：不以含糖飲料獎勵學生，鼓勵學生養成準備水杯或攜帶水壺習慣；鼓勵學生定

期進行健康自主管理網填答，落實自主管理。

(四)教學與活動：設計及實施健康體位教學模組，成立多元性的運動社團及辦理各項體育競賽。

(五)健康服務：定期測量學生身高、體重及體適能。

(六)社區關係：聘請澄清醫院復健師擔任健康樂活班講師。

學校教師團隊另依照學校特色及學生需求，開發校本健康體位教學模組「健康飲 少負擔」，融入領域實施教學。該教案主要目的為培養學生飲用白開水的好習慣，先介紹 BMI 測量方式，讓學生確認自己體位等級，朝向保持適中體位目標邁進，其次則讓學生了解含糖飲料對身體的危害後，導入多喝白開水的觀念與行為，並從實作中掌握每日所需的飲水量，再經由學習單的檢核，落實攜帶水杯上學、喝足白開水的健康行為，最後則結合校本環境特色，藉由實際踏查校園飲水機裝設地點、自來水或地下水源及繪製泰安學區飲料地圖，讓學生對於生活周遭飲用水及外賣飲料場地的了解，進而培養「喝足白開水」的好習慣。該教案榮獲 100 學年度臺中市教學模組競賽國小組特優及教育部教學模組競賽優良等佳績。

為監測學校體位計畫執行成效，該校特別透過行動研究探討學生健康體位自主管理機制。研究採單組前後測設計，以學校三至六年級全體學生(8 個班級共 179 人)為研究對象，使用教育部國民教育及學前教育署委託國立陽明大學，建置健康自主管理網之健康體位行動方案問卷及體位測量為研究工具，介入策略即為請學生每週定期至健康自主管理網填答，檢視健康體位核心能力執行情形。

受試者在介入策略前後分別進行健康體位行動方案問卷及體位測量的前、後測，測量結果以百分比進行統計分析。結果發現學生除了每天睡足 8 小時之外，其餘能力均有顯著進步，另外體位適中比率也增加了 2.79%，顯示落實學生健康體位自主管理機制確能提升學生體位適中率及體適能。

該校反映推展健康體位計畫中，最大的阻力來自學生知易行難及家長的配合度，為了解決上述問題，學校採取以健康正向行為來取代負向行為的策略，例：學校不會明文禁止學生吃垃圾食物，但是會提醒學生喝完 1 杯珍珠奶茶，需要跑 200 公尺的操場 9 圈，才能消耗完熱量，讓學生權衡輕重，引導學生作正確的健康決定。另以鼓勵學生從事正當的運動及休閒，取代玩電子產品的時間，並透過親職講座、刊物及各項公開場合向家長宣導與推廣運動與飲食教育及健康生活型態正確之作法，讓健康體位觀念有效落實在每個家庭，提高家長的配合度。

「純樸儒雅、健康自信、快樂成長」是泰安國小的願景，該校將持續配合教育部政策，推動健康促進學校相關活動，讓學校成為名符其實的健康校園。



臺中市西屯區泰安國小榮獲 101 年健康促進學校國際認證金質獎