

## 臺南市111學年度仁德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、 原因、背景成因及現況分析說明：

一、 主推原因：本校學生體位不良比率達35.96%，過輕9.29%，過重14.4%，肥胖 11.87%。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

(1)仁義社區飲料店櫛比鱗次，學童喜愛喝奶茶飲料，不喜歡喝白開水。

(2)校園周邊如丹丹漢堡、麥當勞薯條、炸雞塊、鹹酥雞、便當店，蛋餅、披薩店等買東西方便。

(3)早餐店也多，漢堡、土司，三明治、蔥油餅、蛋糕、麵包等精製食物，熱量高。

(4)仁義社區每星期二夜市， 夜市陳列燻烤油炸物，以及甜點、煎餃、牛排、地瓜球等油脂高的食物。

(5)吃多又少運動，玩3C 產品，宅在家。學生放學後到安親班，在安親班吃晚餐，回家又吃宵夜。

(6)家長忙於工作，少下廚，外食熱量攝取機會多，日久囤積熱量沒消耗，自然變肥胖。

(7)蔬菜水果等纖維質攝取少。沒達到天天五蔬果。

2. 現況分析

108-110 學年度體位狀況統計(以下簡略)

| 學年度 | 過輕    | 適中     | 過重     | 肥胖    |
|-----|-------|--------|--------|-------|
| 108 | 8%    | 62.8%  | 14.4%  | 14.7% |
| 109 | 10.1% | 64.1%  | 15.6%  | 10.2% |
| 110 | 9.29% | 64.04% | 14.67% | 12%   |

參、改善策略及實施過程：

一、體位不佳學童的體能活動：推動每日課間活動打球、跳繩、扯鈴，等多項體能活動，做雜事。

二、下課多走動，不要坐在座位上玩 3C 產品。

三、肥胖學童吃的食物要選擇，少油炸、低熱量、少精製、少甜食，多運動。

四、過輕學童身體狀況是否正常，三餐是否定時定量，配合運動。

五、學校營養午餐時，多觀察學生用餐狀況，學校的午餐已經過營養師的調配，色香味俱全了，學生不偏食，體位應可達正常。而且每週星期五為蔬食日。

六、宣導假日、早、晚餐，家長幫孩子選擇食物勿高熱量，而且假日要多到戶外

運動。勿宅在家。

肆、成效：

一、學童體位過輕比率下降，體位適中上升，體位過重、肥胖比率減低。

伍、分析改進：

1. 體位不良大部分少運動又吃多，與家長合作，協助控制食物，並且全家一起多多走路、散散步。
2. 推行與宣導健康體位 85210—每天睡足 8 小時、天天 5 蔬果、4 電每天不超過 2 小時、1 天運動 30 分鐘、喝足白開水 0 甜飲料。
3. 下課到室外運動。