

1-1-1

臺南市114學年度新光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、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、主推原因：113學年度「學生體位適中比率」較112學年度增加9.55%，「體位過輕比率」也降低了5.91%，「體位過重比率」也降低3.19%，「體位肥胖率」也降低了0.46%。由上可知，本校學生在健康體位部分已逐漸呈現體位適中的趨勢，雖然在「過重率」和「肥胖率」較112學年度共減少3.65%，已有顯著的改善，但兩者皆仍高於市平均，因此本校將持續推動健康體位的正確觀念宣導及積極作為，以減低「過重率」和「肥胖率」，達市平均及全國平均之目標。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 學童喜愛喝含糖飲料，不喜歡喝白開水。
2. 孩子於課後回家常食用零食餅乾。

(二)現況分析

111-114 學年體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
111	14.82%	46.73%	23.37%	15.09%
112	15.91%	45.46%	18.19%	20.46%
113	10%	55%	15%	20%
114	9.24%	66.1%	13.88%	10.08%

參、實施過程：

一、學生體能活動：推動全校學生每日課間活動時間進行慢跑、跳繩等多項體能活動，並登記於新光國小健康榮譽護照。

二、學生朝會宣導：學務組長及導護老師於學生朝會宣導「健康促進」相關事項，並要求學生不可帶含糖飲料、零食餅乾到校食用。

三、午餐時間宣導：學務組長及午餐執事(護理師)於午餐時間宣導「健康飲食」相關事項，叮囑學生要均衡食飲食，不可有挑食或偏食之行為。

實施過程照片



說明：學生利用課間活動時間進行跑步、跳繩



說明：體育老師指導全校學生正確的跳繩技能

學年度上/下學期第 5 週

日期	準時 上學	掃地 認真	準時 交作業	午餐	上課 表現	品德 優良	大跑 步2圈	每天 跳繩	課堂 表現 不佳	品德 不佳
3/9	新光	新光	X	新光	+9	新光	新光	新光	-20	-20
3/10	新光	新光	新光	新光	新光	10	新光	新光	-20	-20
3/11	新光	新光	新光	新光	新光	10	新光	新光	-20	-20
3/12	新光	新光	新光	新光	新光	10	新光	新光	-20	-20
3/13	新光	新光	新光	新光	新光	10	10	10	-20	-20

說明：有完成之學生可以於登記健康榮譽護照



說明：午餐執事於午餐時間進行「健康飲食」宣導



說明：學務組長於進行「均衡飲食不剩食」默念



說明：導護老師於學生朝會進行「健康促進」宣導

肆、成效：

- 一、體位適中率：本學年度較 113 學年度上升 11.1%。
- 二、體位過輕率：本學年度較 113 學年度下降 0.76%。
- 三、體位過重率：本學年度較 113 學年度下降 1.12%。
- 四、體位肥胖率：本學年度較 113 學年度下降 9.92%。

由上可知，顯示本校在推動學生健康體位的策略具有一定的成效，因此本校將會持續落實各項具體健康促進相關措施，包含鼓勵學生於課間活動多加從事運動、午餐時間的均衡飲食、多喝白開水、少吃零食餅乾及少喝含糖飲料……等，以達學生運動習慣的養成及正確飲食觀念的建立。

伍、分析改進：

- 一、本校學生的過重率及肥胖率仍高於市平均及全國平均。
- 二、改進策略：
 - (一)與家長合作，協助控制飲食，請家長少讓學生喝含糖飲料及食用餅乾零食。
 - (二)學生朝會宣導，請學生不要帶糖果餅乾等零食到校。
 - (三)與健康與體育授課教師合作，在課堂上進行健康教育，以及體育課時教導跑步、跳繩等正確的技能，減少運動時發生受傷之情事。
 - (四)於課間活動增加學生有氧運動(跑步及跳繩)的時間，期能有效減低學生肥胖的機會。