

【附件1】

## 臺南市114學年度龍崗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：本校學生113學年度體位不良比率達39.23%，過輕6.33%，過重10.76%，肥胖22.15%

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 學童喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水。
2. 學區家長大部分以農漁業為主，普遍缺乏健康生活型態相關知識。
3. 學童較不喜歡運動，下課時間多待在教室為主。

(二)現況分析

110-113學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	4.5%	60.49%	16.59%	18.42%
111	4.22%	59.64%	18.07%	18.08%
112	4.71%	62.95%	10%	22.36%
113	6.33%	60.76%	10.76%	22.15%

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

- 一、體位不佳學童的體能活動：推動每日課間活動慢跑、跳繩等多項體能活動，並利用數位平台登記學生的跑步圈數，以此來監控每天學生的運動量。



說明：課間活動大家一起來運動



說明：低年級學生練習跳繩

	
<p>說明：校本課程結合動態活動</p>	<p>說明：教師一同參與跑步</p>
	
<p>說明：低年級足球課程</p>	<p>說明：晨光時間樂樂棒活動</p>

#### 肆、成效：

- 一、學生體位過輕比率上升2.46%，體位適中率下降3.32%，體重過重率上升0.73%，體重肥胖率上升0.15%

#### 伍、分析改進：

- 一、體位不良比率略升，正常體位比率由60.76%降至57.44%，分析原因乃因原本體位適中比率部分轉移到體位過輕。
- 二、改進策略：
  - (一)與家長合作，協助控制飲食，減少高熱量、高脂肪。
  - (二)全校師生一起運動，帶動校園運動氣氛。