

【附件1】

## 臺南市112學年度龍山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：本校學生體位不良比率達51.72%，過重31.03，肥胖20.69%...(以下簡略)

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. 運動習慣不佳，回家後都坐著看電視、寫作業、玩3C 產品等。

(二)現況分析

109-111學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	0%	68.97%	13.79%	17.24%
110	0%	63.33%	23.33%	13.33%
111	0%	48.28%	31.03%	20.69%

參、實施過程：

- 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，並登記資料監控。
- 二、全校升旗後慢跑活動。
- 三、舉辦健康餐盤講座：讓師生直 到如何吃更健康。
- 四、課後社團：包含羽球與舞蹈社團。

肆、成效：

- 一、112上學期一位體位過輕的學生，下學期體位適中。

伍、分析改進：

一、體位不良比率上升，正常體位比率由63.33%降至48.28%，分析原因：學校人數少，分母小，學生體位如有變化，數據即是大變動。運動機會少，愛吃零食，造成正餐吃不多的營養不均衡情況。

二、改進策略：

- (一)與家長合作，協助控制飲食：每學期發下健康檢查通知單，提醒家長注意學生飲食均衡。
- (二)利用課間活動，讓學生紀錄運動的時間及體重變化，養成運動習慣。



健康餐盤講座



升旗後全校跑步活動