

【附件1】

臺南市112學年度青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45.71%，過輕5.71%，過重22.86%，肥胖17.14%，學生體位過輕比例以低於市平均，體位肥胖比例較去年少2.57%仍高於市平均，故健康體位為本學期主要推動項目。

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. 校園周邊商店林立。
3. 社區家長大多務農，經常讓學同自行至早餐店購買早餐，無暇檢視學童早餐吃了哪些食物。

(二)現況分析

本校學童體重過輕率由109學度9.21%升到110學年度11.27%，111學年度又降至5.71%；學童體重適中率由109學度63.16%降到110學年度56.34%，111學年度又下降至54.29%；學童體重過重率由109學度7.89%調升到110學年度14.08%，111學年度又上升至22.86%；學童體重肥胖率由109學度19.74%下降到110學年度18.31%，111學年度又降至17.14%。本校學生體位過輕比例偏低，體重適中率有明顯下降，學生體位過重有明顯上升，肥胖比例也有逐年下降，這樣的統計結果值得全校師生和家長重視，如何讓孩童生均衡飲食發展，並透過運動、調整生活作息，讓學生體位都能往健康、適中邁進，正是我們努力的方向之一。

109-111學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	9.21%	63.16%	7.89%	19.74%

110	11.27%	56.34%	14.08%	18.31%
111	5.71%	54.29%	22.86%	17.14%

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及SH150、開放體育器材室，提供學生運動器材，鼓勵學生下課從是各項體能運動。



課間活動進行大跑步運動



課間活動進行大跑步運動



下課時間學生打籃球情況



學生下課時間在操場踢球



學生在下課時間在風雨球場打羽球



學生利用下課時間進行跳繩運動

二、成立課後武術、籃球及舞蹈社團，提供學生課後從事各項體能活動。



課後籃球社團學生練習情況



課後籃球社團學生練習情況



課後舞蹈社團學生練習情況



課後舞蹈社團學生練習情況



課後武術社團學生練習情況



課後武術社團學生練習情況

三、飲食教育計畫:藉由各班營養宣導，讓學生明白健康食物的重要性。

青山國小學校 112 營養教育餐前 5 分鐘
六年級宣教活動佐證照片



時間：112/9/1
內容：食農遊學地圖-文旦特刊(海報)



時間：112/9/7
內容：瓜果類的挑選及保存(海報)

六年級推動餐前5分鐘營養教育

青山國小 112 學年度五年級飲食教育宣導成果照片



日期：112/9/1
內容：飲食新概念教育宣導



日期：112/9/06
內容：飲食新概念教育宣導

五年級推動餐前5分鐘營養教育

青山國小 112 學年度四年級飲食教育宣導成果照片



日期：112/9/21
內容：飲食新概念教育宣導



日期：112/9/21
內容：飲食新概念教育宣導

四年級推動餐前5分鐘營養教育

青山國小學校 112 年營養教育餐前 5 分鐘
 三年級宣教活動佐證照片



時間：112/9/5
 內容：認識瓜果類家族與營養價值



時間：112/9/11
 內容：瓜果類的挑選及保存

三年級推動餐前5分鐘營養教育
 青山國小學校 112 年營養教育餐前 5 分鐘
 二年級宣教活動佐證照片



時間：第二週
 內容：認識瓜果類家族與營養價值



時間：第三週
 內容：瓜果類的挑選及保存

二年級推動餐前5分鐘營養教育
 青山國小 112 學年度一年級餐前五分鐘宣導成果照片



日期：112/09/05
 內容：水果類(瓜果類)教育宣導



日期：112/09/06
 內容：水果類(瓜果類)教育宣導

一年級推動餐前5分鐘營養教育

肆、成效：

109-111學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
111	5.71%	54.29%	22.86%	17.14%
112	5.80%	60.87%	13.04%	20.29%

一、本校112學年度學生體位過輕比率為5.80%，學生體位過輕比率上升0.09%；體位適中率為60.87%，體位適中率上升6.58%；體位過重率為13.04%，體位過重率下降9.82%；體位肥胖率為20.29%，體位肥胖率上升3.15%。

伍、分析改進：

一、本校112學年度學生體重過輕率為5.80%，學生體位過輕比率上升0.09%；體位適中率60.87%，體位適中率大幅上升6.58%；體位過重率13.04%，體位過重率大幅下降9.82%；體位肥胖率20.29%，體位肥胖率略為上升3.15%，分析原因，乃因學校教師平時不遺餘力的進行餐前5分鐘宣導，讓增進學生相關營養知識，均衡飲食發展，並透過運動、調整生活作息讓學生體位都能往健康、適中邁進。

二、改進策略：

- (一)針對體重過輕、過重及肥胖學童，學校與家長合作，協助控制飲食，讓所有學童都能朝健康、體位適中邁進。
- (二)持續推動課後社團(舞蹈、籃球及武術)及SH150運動，透過運動讓學生體位都能往健康、適中邁進。
- (三)持續進行營養教育宣導，增進學童相關健康飲食資訊。
- (四)鼓勵學童多喝白開水，少喝含糖飲料。