

【附件 1】

臺南市 112 學年度崇明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：

本校自 109-111 學年度學生體重檢測結果可看出，體重及肥胖比率雖有下降，仍不夠顯著，健康飲食觀念仍須繼續推動，並實施學生體適能 SH150 計畫宣導鼓勵學生多運動為重要的推動策略。有鑑於孩子體重過重與肥胖，除了可能造成慢性疾病的發生，如：糖尿病、心臟病…等。對生長發育及情緒也可能造成不良影響。所以新學年度開始，學校方面會持續積極宣導及推動健康均衡飲食的相關概念，期待孩子們都能健康吃，快樂動，培養良好的飲食及運動習慣。



二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

現代父母工作家庭忙碌，外食機率相對增加，容易吃進重口味的外食及速食品、含糖飲料及冰品替代營養健康的新鮮食品，使學童的飲食營養出現危機，導致不良體位學生比例攀升。由下圖歷年學生體重檢測結果可看出，體重及肥胖比率雖略為下降，體重過輕也維持一定比率，仍須繼續推動健康飲食觀念，實施學生體適能 SH150 計畫宣導鼓勵學生多運動為重要的推動策略。有鑑於孩子體重過重與肥胖，除了可能造成慢性疾病的發生，如：糖尿病、心臟病…等。對生長發育及情緒也可能造成不良影響。所以新學年度開始，學校方面會持續積極宣導及推動健康均衡飲食的相關概念，期待孩子們都能健康吃，快樂動，培養良好的飲食及運動習慣。

(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 | 6.26% | 67.345% | 12.765% | 13.625% |
| 110 | 6.005% | 67.775% | 12.345% | 13.875% |
| 111 | 7.365% | 67.799% | 11.83% | 13.55% |

參、實施過程：

- 一、全校性的體能活動：推動每日課間活動慢跑、跳繩等多項體能活動並記錄運動量。

◎112 學年度跑步大撲滿計畫

臺南市東區崇明國民小學 112 學年度大跑步-跑步大橫滿 113 年 4 月 22 日至 6 月 21 日 里程數記錄檢核表

請將每日的跑步距離(單位:公里)登記於當日欄位內。註:跑步距離換算:操場1圈為0.2公里。籃球場、風向球場1圈為0.1公里

班級: 年 班 座號: 姓名: 家長: 導師:

| | | | | | | | | | | | |
|----------|------|------|------|------|------|------|-------------|------|------|------|----|
| 日期 | 4/22 | 4/23 | 4/24 | 4/25 | 4/26 | 4/29 | 4/30 | 5/1 | 5/2 | 5/3 | 總計 |
| 跑步距離(公里) | | | | | | | | | | | |
| 檢核同學簽名 | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 5/6 | 5/7 | 5/8 | 5/9 | 5/10 | 5/13 | 5/14 | 5/15 | 5/16 | 5/17 | 總計 |
| 跑步距離(公里) | | | | | | | | | | | |
| 檢核同學簽名 | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 5/20 | 5/21 | 5/22 | 5/23 | 5/24 | 5/27 | 5/28 | 5/29 | 5/30 | 5/31 | 總計 |
| 跑步距離(公里) | | | | | | | | | | | |
| 檢核同學簽名 | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 6/3 | 6/4 | 6/5 | 6/6 | 6/7 | 6/10 | 6/11 | 6/12 | 6/13 | 6/14 | 總計 |
| 跑步距離(公里) | | | | | | | | | | | |
| 檢核者簽名 | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 6/17 | 6/18 | 6/19 | 6/20 | 6/21 | | | | | | 總計 |
| 跑步距離(公里) | | | | | | | | | | | |
| 檢核同學簽名 | | | | | | | | | | | |
| 學務處檢核 | | | | | | | 跑步累積里程數(公里) | | | | |



二、透過辦理各項班際競賽增加學生平日運動量

| | |
|---|--|
|  |  |
| 班際跳繩比賽 | 班際小鐵人競賽 |
|  |  |
| 班際投籃賽 | 健康操比賽 |

肆、成效：

一、學生體位過輕比率增加 2.38，體位過重比率下降 0.5%，體位適中率下降 1.11%互有增減。

伍、分析改進：

- 一、現代生活方式的改變：現代科技的普及使得孩子們更容易長時間待在室內，減少戶外活動的機會。同時，學業負擔也可能影響到運動時間。
- 二、營養不均衡：現代飲食習慣普遍偏好高糖、高脂肪和加工食品，這導致學生攝取不足的营养素。
- 三、心理壓力和精神健康問題：壓力或精神健康問題可能會影響學生的體重和飲食習慣。

二、改進策略：

(一) 鼓勵學生多參與戶外活動和體育課程，學校持續規劃多樣化的運動選項，並安排適當的課餘運動活動。同時與家長共同努力，確保學生有足夠的時間平衡學業和運動。

(二) 提供均衡的學校午餐，避免油炸和糖分過高的食物。推廣多種蔬果和全穀類的攝入，教育學生和家長關於飲食平衡和營養價值的重要性。加強飲食教育，教導學生飲食平衡和選擇健康的食物。

(三) 教育家長重視子女的體重和健康，提供良好的飲食和運動環境。鼓勵家庭一起參與運動活動，共同規劃健康的飲食計劃。

(四) 關心學生的心理健康，教育學生和家長瞭解壓力管理和情緒調節的重要性，以保持身心健康。