

【附件 1】

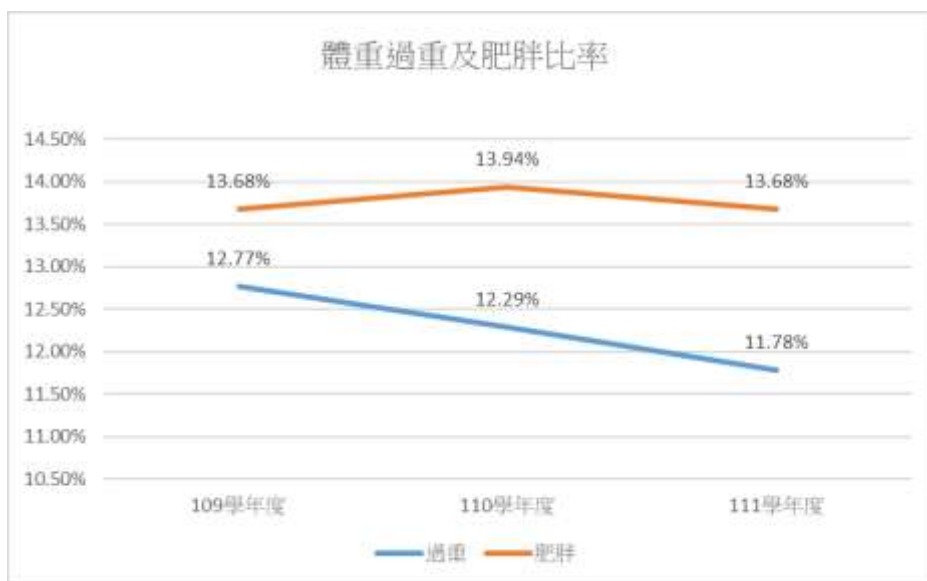
臺南市 112 學年度崇明國民小學健康促進主推議題成效說明

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-跑步大橫瀾 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。