

## 臺南市105學年度省躬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：本校學生體位適中比率達59.5%，過輕8.3%，過重15.4%，肥胖16.8%。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

(1)學童喜愛喝含糖飲料，早餐也喜搭配奶茶或紅茶飲用，學校周遭一堆手搖杯飲料店。

(2)學校設有合作社，學生會買零食飲料以充飢解渴。

(3)家裡環境背景使然，家長或爺爺奶奶過於溺愛，認為「小時候胖不是胖」，從小給予過多充足營養。

(4)有些學童運動量不足，吃得比動得多。

(5)學童飲食喜歡肉類居多，青菜攝取不足。

2. 現況分析

102-104學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
102	6.4%	57.6%	15.8%	20.2%
103	5.8%	60.2%	14.7%	19.3%
104	5.2%	60.8%	16%	17.9%
105	8.3%	59.5%	15.4%	16.8%

參、改善策略及實施過程：(相關佐證照片及計畫列於附件)

一、體位不佳學童的體能活動：推動健康活力班、每日課間活動慢跑、跳繩、學校社團、校際競賽、趣味競賽等多項體能活動，並拍照紀錄。

二、體位不良學童的宣導活動：定期請鄰近高中的營養師到校進行演講，主題每每不同，讓學童有正確的飲食習慣及健康觀念。

三、與家長建立關係：在班親會、親職講座上向家長傳遞相關訊息，建立溝通互信，協助學童控制飲食及陪同運動。

肆、成效：

一、105學年度學生體位過重比率下降0.6%，體位適中率下降1.3%，體位過輕率上升3.1%，體位肥胖率下降1.1%。

伍、分析改進：

一、體位不良比率略升，正常體位比率由60.8%降至59.5%，分析原因

乃因學生家庭過於溺愛，不知如何幫助孩子控制體重。體位過重從16%下降至15.4%，分析原因在於學校舉辦各式班際活動與辦理健康活力班成效卓著。體位肥胖比率從17.9%降到16.8%，分析原因在於學生自制能力提升，有自覺進行減重計畫。

## 二、改進策略：

1. 與家長合作：協助控制飲食，飲食以三餐為主，少吃零食及喝含糖飲料。
2. 與導師合作：導師在午餐指導上，對於體位不佳學童給予勸誡，並在課間活動，讓其走出教室從事戶外活動。
3. 與學生合作：學校舉辦講座或體育活動，督促學生正視體位問題，打破傳統觀念「胖胖的很可愛」，實際上肥胖會引起身體疾病，愈早控制體重，成效愈好。