

## 臺南市106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58.3%、過輕8.9%、過重為15.6%、超重則為17.2%

#### 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，加之學校附近飲料店眾多，學童取得含糖飲料非常容易。

(2)本校家長教育程度與社經地位普遍偏低，外配、單親及隔代教養的比例居高不下。家長忙於生計，無暇關注孩子的生活起居，多數學生放學後不是隔代教養就是參加安親班或補習加強課業，孩子在安親班大都留到晚上八、九點，晚餐委由安親班代訂便當，家長無法管控孩子的飲食。

(3)而一部分的家長則是因為缺乏營養的常識，以含糖飲料與油炸食品做為學童日常飲食，無形中攝取過多高油、高鹽、高糖的食品

(4)長期飲食不當加上運動時間不足，導致兒童健康與體位呈現不佳的狀況。

##### 2. 現況分析：

	104年	105年	106年
過輕	5.2%	8.4%	8.9%
適中	61.5%	59.7%	58.3%
過重	15.7%	15%	15.6%
超重	17.6%	16.9%	17.2%

### 參、改善策略參、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:推動健康體位班、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:定期請鄰近高中或社區醫院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、106學年度學生體位過重比率上升0.6%，體位適中率下降1.4%，體位過輕率上升0.5%，體位超重率上升0.3%。

#### 伍、分析改進：

一、體位適中率由59.7%下降至58.3%，推估原因可能是孩子自律能力不足，加上處於發育階段容易肚子餓，放學後的生活場域又能隨手取得高熱量垃圾食物及含糖飲料，在學校雖然有運動，但放學後沒有控制食量及挑選適當食物，導致體重不降反升。

#### 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；加強宣導體位不良會引發的心血管疾病及各種癌症誘發，打破傳統觀念「胖胖的很可愛」！讓家長理解實際上肥胖會引起身體疾病，且根據聯合國衛生組織(WHO)統計，兒童時期肥胖者，成年後有65%的機率仍是肥胖者，愈早控制體重，成效愈好。
2. 請導師協助：導師在午餐時間，指導學童正確飲食概念，並且注意體位不良學生是否過量；在課間活動期間，鼓勵其走出教室從事戶外活動；訂定班規，規範零食的食用量或是只有某些特定日期可帶零食到校食用。
3. 加強學生對於體位的自我覺察：學校可利用兒童朝會宣導、舉辦講座或體育活動，督促學生正視體位問題，體位的控制除了家長及老師的協助外，最重要的仍是孩子將己身所學習的健康飲食概念內化為自己的生活習慣，配合適當的運動，持之以恆，方能維持適中體位，擁有健康人生！