

# 後壁國中

健康體位推動成果績效

# 台南市立後壁國民中學

## 健康體位推動成果

學 校 特 色	<p>(1) 推動營養午餐每週一次「健康蔬果無肉日」。</p> <p>(2) 每週二、四施行全校學生快走操場活動</p> <p>(3) 成立各種運動社團，鼓勵全校師生參加，增加運動量之外，並培養愛好運動的習慣。</p> <p>(4) 校園合作社不提供含糖或碳酸飲料食品。</p> <p>(5) 辦理健康體位相關宣導，加強學生對健康體位的認識。</p> <p>(6) 期初全校學生身高體重測量，護理師並針對體位不良學生身高體重進行每月一次的追蹤管理，於期末核算出過輕(增重)及過重(減重)最多公斤數各前5名，給予敘獎2次。</p> <p>(7) 與地方醫療網合作，邀請醫師或醫護專業人員來校進行健康體位教育宣導。</p>
執 行 內 容	<p><b>一、學校衛生政策</b></p> <p>*定期召開學校健康促進委員會會議。</p> <p>*全面推動體適能，實施體適能檢測。</p> <p>*101.3.1 一年級全面進行血液檢查。</p> <p><b>二、健康服務</b></p> <p>*加強宣導學生每日吃早餐。</p>

執

\*每學期初進行全校師生體重測量並分析統計。

\*積極健康體位宣導，降低體位不良比率。

\*體位不良學生分發給通知單。

\*體位不良學生列冊，並每月一次定期追蹤管理。

\*健康櫥窗提供健康飲食海報宣導。

\*每學期針對體重過重學生施行健康飲食與運動指導。

行

\*一年級血液檢查血脂肪膽固醇異常學生，進行健康飲食衛教。

### 三、學校物質環境

\*佈置公佈欄健康飲食宣導。

內

\*校園合作社不提供含糖或碳酸飲料食品。

\*加強飲用水設施管理與保養，增加全校師生多喝水的意願。

\*學校午餐每週實施一日「健康蔬果日」，推行無肉日運動。

容

\*午餐資訊公告於公布欄。

\*加強午餐供應廠商及廚房衛生監督與管理。

### 四、學校社會環境

\*積極宣導，養成學生每天吃早餐的習慣。

\*學校不販售含糖或碳酸飲料食品，學生進而養成喝白開水之習慣。

\*101.1.2 營養及體重控制教育宣導。

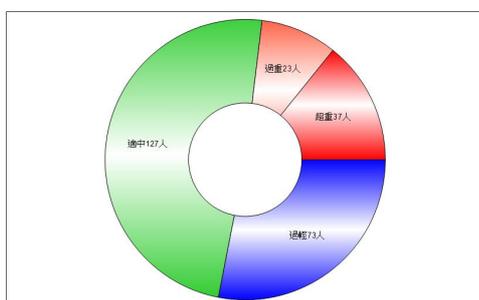
\*各班導師與學生共食午餐，指導學生正確飲食習慣與態度。

<p>執行內容</p>	<p>*每週二、四學生施行快走操場活動。</p> <p>*舉辦運動會及各項體育活動。</p> <p>*成立籃球、扯鈴、木球、跆拳道、獨輪車、軟網球隊..等各種動運項目，讓學生多運動、強健體魄。</p> <p><b>五、個人健康技能</b></p> <p>*101.1.2 營養及體重控制教育宣導。</p> <p>*健康飲食教育融入課程。</p> <p>*實施飯前洗手、飯後潔牙的活動。</p> <p>*推動體適能，實施體適能檢測，增進學生體能並培養良好運動習慣。</p> <p><b>六、社區關係</b></p> <p>*發放體位不良通知單，藉此讓家長瞭解學生健康情形並做健康飲食習慣宣導。</p> <p>*鼓勵學生參加校外各項體能活動：</p> <p>101.2.11-101.2.12全中運比賽(木球)</p> <p>101.2.20-101.2.22全中運比賽(大隊接力、軟網)</p> <p>100.4.20-101.4.25 全中運比賽(木球、軟網)</p>
-------------	--

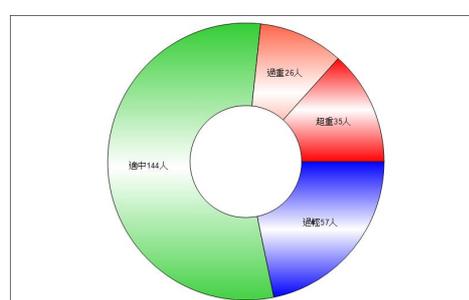
執行內容

1. 各班導師督導，學生均能有正確飲食習慣與態度。
2. 每個學生均有至少一項的體育技能，養成運動的好習慣。
3. 體適能檢測率達 97.6%。體適能獎章得獎率—金牌 6% 銀牌 9% 銅牌 40%。
4. 落實每日運動 30 分，達到目標之學生數 90%以上。
5. 體重過重與超重學生（佔全校 23%）每日達到增加 10 分鐘的運動量。
6. 健康體位積極宣導，第 2 學期體位不良比率明顯下降。

執行成效



100 學年第 1 學期\_體位統計圖



100 學年第 2 學期\_體位統計圖

執行成效	100 學年度學生體位不良比較表		
		第 1 學期	第 2 學期
	學生體位正常	48.8%	55.0% ↑
	學生體位過輕	28.1%	21.8% ↓
	學生體位過重	8.8%	9.5% ↑
	學生體位超重	14.2%	13.7% ↓



成果照片

100 學年度第 1 學期學校健康促進委員會會議

學校網頁提供健康飲食相關網站資訊



一年級進行全身健康檢查

體位不良學生個別衛教飲食及運動注意事項



針對體位不良學生加強體能運動  
(打籃球運動)



針對體位不良學生加強體能運動  
(打羽球運動)

成  
果  
照



針對體位不良之學生加強體位控制宣導



飲用水設施定期管理與保養

片



舉辦體重控制朗讀比賽



營養師進行營養及體重控制教育宣導

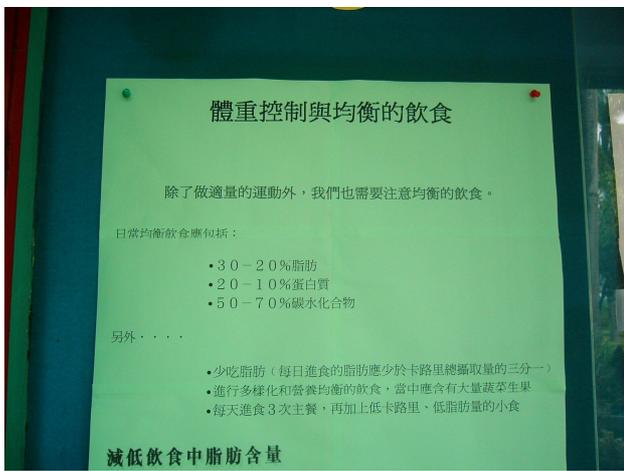


護理師於班級教室進行健康體位宣導

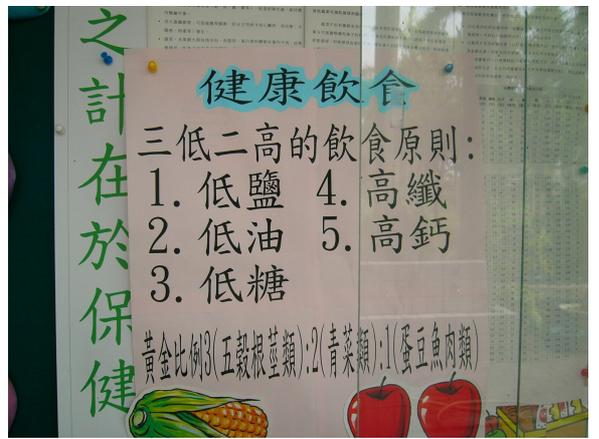


衛生所進行健康體重控制宣導

成  
果  
照  
片



利用健康櫥窗宣導進行體重控制及均衡飲食



張貼健康飲食宣導



學校提供美味的健康蔬果餐  
(每週一天提供無肉日)



各班導師與學生共食午餐，指導學生正確  
飲食習慣與態度



學生均能養成良好的飲食習慣與態度



學生養成飯後潔牙的良好習慣



學校教職員率先以身作則  
養成飯後潔牙的良好習慣



軟網練習情形



每週二、四進行快走操場活動



打桌球情形

成  
果  
照  
片



扯鈴表演



籃球比賽



木球教學練習情形



跆拳道



打羽毛球情形



運動會擴大宣導健康體位

成  
果  
照  
片