

臺南市 105 學年度後壁國民中學體位不良改善計畫

壹、主題：健康體位

貳、原因、背景成因及現況分析說明：

一、原因：本校學生體位不良比率達 39.7%，過輕 10.5%，過重 10.5%，肥胖 18.7%，學生瞭解「肥胖」的意義及對身體的危害，指導學生認識健康的重要性並將其生活化，增進學生身心健康，減輕學生由肥胖所引起的情緒困擾，建立自信心，讓學生家長明白並配合本計畫，協助學生行為改變，建立學生正確的營養知識及飲食習慣。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

- (1) 學童喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水。
- (2) 學童常常在一早從外面飲料店帶來飲料，因是在外面購買，所以很難防範。
- (3) 學童放學後晚上及假日在家中的飲食習慣，易導致多攝取過多的熱量。

2. 現況分析

105 學年度體位控制成果狀況統計如下：

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
105(上學期)	10.5%	60.3%	10.5%	18.7%
105(下學期)	6.8%	62.7%	12.7%	17.7%
上升或下降	*下降 3.7%	*上升 2.4%	上升 2.2%	*下降 1%

參、改善策略及實施過程：

一、體位不佳學童的體能活動：推動每日下課運動、打籃球等多項

體能活動，並登記資料監控。

二、進行採漸進方式，每月測量學生體重。

三、輔導學生體重控制持之以恆，並均衡飲食，促進健康。

四、協調營養午餐廠商，協助調整每日午餐熱量控制。

五、協調合作社，提供合乎規定熱量之食品。

六、分發家長通知單，協助督促學生飲食及運動行為，並適時給予學生鼓勵與獎勵。

七、每學期邀請專業人士辦理體重控制、營養及健康教育講座。

八、針對體重過重、過輕學生每月測量學生體重，每學期結束前核算體重過重減少公斤數及體重過輕增加公斤數前 5 名學生，給予嘉獎登記以資鼓勵學生。

肆、成效：

一、學生體位過輕比率下降 3.7%，體位適中率上升 2.4%，肥胖下降 1%，過重上升 2.2%（分析如下：過重比率上升是因為肥胖人數下降，所以過重人數增加），學校努力推廣並宣導維持良好體位，以及健康飲食攝取，所以不良體位人數及比率有下降。

伍、分析改進：

一、過重比率略上升 2.2%，但是肥胖下降 1%，（分析如下：過重比率上升是因為肥胖人數下降，所以過重人數增加），。

二、改進策略

1. 學校繼續推動每日下課運動、打籃球等多項體能活動，並登記資料監控。

2. 學校繼續推廣並宣導維持良好體位，並持續與體位不良之學生家長聯絡，與家長共同合作，協助控制學生飲食。