

# 臺南市107學年度後壁國民中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：本校近三年學生體位表現過輕比率有減少，但在肥胖部份比率持續增長，去年體位不良比率達36.8%，過輕10.6%，過重11.6%，肥胖14.6%，肥胖比率年年增高，因此，健康體位是本校重要議題，健康問題導因於生活型態與不良之行為習慣，欲改善學生這些行為習慣，除配合健康促進活動的推廣，喚起家長的重視外，更有賴學校教育將健康行為融入生活技能當中，使其成為生活技能的一部份。

### 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。早上人手一杯飲料入校。
- (2)學童在家愛吃炸物或高熱量食物。
- (3)天氣炎熱，學生戶外活動頻率降低。
- (4)網路遊戲盛行，學生花在3C的時間大幅度增加。

#### 2. 現況分析

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
105	10.5%	60.3%	10.5%	18.7%
106	10.6%	63.3%	11.6%	14.6%
107	5.3%	64.9%	13.3%	16.5%

新生入學體位統計				
學年度	過輕	適中	過重	肥胖
106學年度 七年級	6.1%	65.2%	10.6%	18.2%
107學年度 七年級	5.6%	68.5%	14.8%	11.1%

近幾年資料統計學童平體位適中者有逐年增加，但在過重及肥胖的比率卻逐年增加。進一步分析106學年級107學年新生入學，學童的過重及肥胖比率逐年增加。顯示我們可以有很大的努力空間

參、改善策略及實施過程：

一、學校衛生政策方面，由教導主任組織學務組長、護理師、班級導師、等，實施改善策略。  
組織健康促進學校工作小組、定期召開會議。  
請營養學專家、午餐公司營養師等，針對 107學年午餐菜單，以健康美味為前提。本校訂每週週一為蔬食日。

二、學校物質環境方面，實施全校學生體適能檢測及予以輔導、獎勵。  
成立運動性社團，如籃球、軟網、太鼓、田徑、獨輪車等社團。  
落實身體特殊疾病不適運動學生普查及輔導。  
班級教室佈置體位控制，張貼身體健康促進相關資訊及教材。  
各樓層設置飲水機、並定期清潔、更換濾心。

三、學校社會心理方面，舉辦下課跳繩運動、等活動，增強學生健康體衛的意識和習慣。

四、社區關係方面，透過發放通知單(體重過輕.過重通知單)、衛教單，每學期分發給家長，讓家長了解在家應該如何控制孩子的體重。

開放學校運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。

辦理學校週年校慶學校運動會進行「健康促進-體位控制」活動。

五、個人健康技能方面，將健康體位議題融入課程教學。

利用彈性課程邀請轄區衛生所蒞校演講，加強健康體位健康飲食知識宣導。

六、健康服務方面，

針對體位異常學童（過輕或過重），進行飲食指導，並通知學童家長。

定期查核學校午餐供餐情形。

2、人力配置：

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，計 14 名。各成員之職稱及工作項目如下表。

職稱	姓名	職稱	工作職掌
召集人	黃美芳	校長	負責學校衛生委員會協調推動執行事宜

副召集人	張可蓁	學務主任	負責協助行政協調執行事宜
委員	顏華廷	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
委員	黃建翔	學生活動組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
委員	廖珮吟	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
委員	鄭博文	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
執行秘書	黃惠梅	體衛組長 健康與體育領域教師	體適能評估，學校整體衛生保健活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
委員	郭奇達	輔導組長	心理健康狀況及需求評估
委員	許慧怡	導師	協助各項活動之推展
委員	賴鳳雲	導師	協助各項活動之推展
委員	邱子維	導師	協助各項活動之推展
委員	賴佳奇	導師	協助各項活動之推展
委員	張寶文	護理師	師生身體健康狀況及需求評估，提供師生健康保健服務工作
委員	家長代表	家長代表	協助各項活動之推展及整合社區家長人力協助推展健康服務

#### 肆、實施過程及紀錄活動名稱

活動名稱	下課時間進行跳繩活動
簡述活動內容	在下課時間進行跳繩活動，讓學生能從中學習及體會到運動後，帶給人體的好處及愉悅感，進而落實養成天天運動的習慣。
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	



說明：下課時間進行跳繩活動

說明：下課時間進行跳繩活動



說明：下課時間進行跳繩活動

說明：下課時間進行跳繩活動

活動名稱	戶外社團活動
簡述活動內容	學校週三舉辦各項戶外社團活動，讓學生能從中學習及體會到運動後，帶給人體的好處及愉悅感，進而落實養成天天運動的習慣。
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	

	
說明：木球社團活動	說明：太鼓社團活動
	
說明：軟網社團活動	說明：武術社團活動

活動名稱	健康體位健康飲食教學活動
簡述活動內容	在彈性課程時間進行健康體位健康飲食教學活動，讓學生能從中學習健康飲食的重要性及體會到維持健康體位，帶給人體的好處，進而落實維持健康體位的習慣。
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	

	
說明：健康體位健康飲食教學活動	說明：健康體位健康飲食教學活動
	
說明：健康體位健康飲食教學活動	說明：健康體位健康飲食教學活動

## 伍、成效：

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
106	10.6%	63.3%	11.6%	14.6%
107	5.3%	64.9%	13.3%	16.5%

## 陸、分析改進：

體位不良總比率由36.8%降低為35.1%，正常體位比率由63.3%增加至64.9%、

過輕由10.6%降為5.3%，過重11.6%升為13.3%，肥胖14.6%升為16.5%。

1. 分析原因-本校在推動健康飲食及含糖飲料進入學校，成效是微顯著的。但觀察學生飲食及與透過體位過重學生了解，學生往往一踏出校門後，炸物、餅乾、飲料就不離手，家裡飲食都以高熱量為主。
2. 學生活動力薄弱，除了體育課外，學生運動時間減少，學生對於戶外活動興趣大減，偏向於電玩，3C電子產品時間大幅增進。一回到家就不出門活動。
3. 本校隔代教養、單親比率快達1/3，飲食上家庭功能變為餵食的角色，而不能給予正確的知識。
4. 本校從國小進入國中的學生體位適中者逐年降低，顯示整個社區生態對於健康飲食觀念較為不足。

## 八、改進策略：

1. 與家長合作，協助控制飲食，在班親會與家長面對面溝通，宣導健康飲食相關資訊。
2. 與學區國小合作，從國小端發現問題就進行改進，讓體位不加學童可以延續改善計畫。減少空窗期的時間。
3. 增加學生戶外活動的時間，本學期推行跳繩活動。學期進行增重及減重前5名，學期末由學校登記嘉獎1支，希望增加學生戶外活動的意願。
4. 健康飲食持續推行含糖飲料進入校園、多喝水。