

【附件1】

108 學年度後壁國中體位不良學生相關改善計畫與實施過程紀錄

壹、主建議題：體位不良

貳、主原因、背景成因及現況分析說明：

一、主原因：本校學生體位不良率偏高。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

現今社會人手一杯飲料，導致學童喜愛喝手搖飲料，現代社會手機、3C 產品盛行，家長常會幫孩子辦理手機，學生長時間在家上網、玩線上遊戲，減少出旅遊、到戶外看綠色植物的時間，也相對減少，導致學生少運動、常吃垃圾食物，造成虛胖，身體不健康。

2. 現況分析

105-106-107-108 學年度體位不良比率統計(以下簡略)

學年度	105	106	107	108
體位適中比率	60.3%	63.3%	64.9%	59.3%
體位過輕比率	10.6%	10.6%	5.3%	8.5%
體位過重比率	10.5%	11.6%	13.3%	13.6%
體位肥胖比率	18.7%	14.6%	16.5%	18.6%

參、改善策略及實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

一、加強學生下課到戶外活動。

二、於每學期身高體重測量完檢查不良之學生通知矯治，以減少近視加深。

三、學校常辦理戶外活動，讓學生接觸戶外環境。

四、學校固定集會時間每週 2 次全校學生到操場運動，促進學生體能，有效控制體重。

肆、成效：

學生體重適中比率提高，學生肥胖比率降低。

**臺南市108學年度後壁國民中學「體位不良學生改善實施過程紀錄」
健康促進相關增能活動成果表**

活動名稱	體位不良學生改善實施過程紀錄			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
108學年度	參加人數	178	-	-
簡述活動內容	1. 每個月均進行體位不良學生體重測量紀錄 2. 體重過重及過輕學生衛生教育			
佐證資料(宣導照片)				
				
說明：每個月進行體位不良學生體重測量		說明：每個月進行體位不良學生體重測量		
				
說明：個別進行體位不良學生衛生教育		說明：個別進行體位不良學生衛生教育		

**臺南市108學年度後壁國民中學「體位不良學生改善實施過程紀錄」
健康促進相關增能活動成果表**

活動名稱	體位不良學生改善實施過程紀錄			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
108學年度	參加人數	178	-	-
簡述活動內容	1. 學校固定集會時間每週2次全校學生到操場運動，促進學生體能，有效控制體重 2. 體重控制宣導活動			
佐證資料(宣導照片、紀錄)				
				
學校固定時間每天第一節課過重學生進行跑步運動，促進學生體能，有效控制體重		學校固定時間每天第一節課過重學生進行跑步運動，促進學生體能，有效控制體重		
				
說明：護理師進班級進行體重控制及營養教育宣導活動		說明：衛生所進行體重控制及營養教育宣導活動		