

## 【附件1】

# 臺南市114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：本校學生體位不良比率達37.58%，過輕3.11%，過重16.77，肥胖17.7%

## 二、背景成因及現況分析：

### (一)背景成因：

1. 飲食習慣不均衡：部分學生有挑食、偏食、不吃早餐等情形，且常攝取高油、高糖、高熱量食物及含糖飲料，蔬果攝取不足，容易造成營養失衡，進而導致過重、肥胖或過輕問題。
2. 缺乏規律運動：，久坐時間增加，日常身體活動量不足，缺乏規律運動習慣，影響熱量消耗與身體健康。
3. 家庭照顧功能較不足：本校部分學生屬單親家庭、隔代教養或弱勢家庭，家長多忙於工作，較少時間陪伴及督促學生建立健康生活習慣，導致學生在飲食、作息及運動方面缺乏適當管理。
4. 健康知識與觀念不足：部分學生與家長對健康體位及營養知識認識不足，缺乏均衡飲食、體重控制及健康促進概念，容易忽略健康體位的重要性。
5. 生活作息不規律：部分學生有晚睡、睡眠不足等情形，影響新陳代謝與身體機能，也容易造成肥胖及健康問題。
6. 心理與環境因素影響：部分學生因家庭壓力、情緒因素或缺乏自信，可能出現暴飲暴食或食慾不佳情形；加上社會環境中速食與含糖飲料取得方便，也提高健康體位不良風險。

### (二)現況分析

110-113 學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	6.54%	61.44%	9.15%	22.88%
111	4.29%	60.71%	13.57%	21.43%
112	4.06%	64.53%	14.52%	16.89%
113	3.11%	62.4%2	16.77%	17.7%

## 參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

### 一、針對健康體位不佳學生各項活動結合六大範疇：

#### (一)健康體位(核心推動)：

1. 體位檢測(身高、體重、BMI)定期追蹤，每個月定期測量。
2. 學期末達目標之學生記嘉獎。
3. 下課時間跳繩及走操場活動

(二)口腔健康：

1. 推動餐後潔牙或漱口活動（降低含糖飲食影響）
2. 推動「少糖飲料」宣導與替代（白開水）
3. 健康飲食與蛀牙關聯教育

(三)視力保健

1. 下課「走出教室活動」
2. 結合戶外運動增加活動量

(四)菸檳防制

1. 健康選擇宣導（拒絕菸檳情境演練）
2. 健康飲料取代含糖飲料活動
3. 宣導不健康習慣對體位影響

(五)性教育（含愛滋病防治）

1. 身體自主權與健康生活教育
2. 睡眠與作息規律宣導（避免熬夜影響體重）
3. 壓力調適與健康行為選擇
4. 建立良好生活習慣與自我管理能

(六)心理健康

1. 情緒與飲食」教育（避免情緒性暴食）
2. 快樂運動5-10分鐘活動（舒壓運動）
3. 壓力調適：走路、運動代替吃零食
4. 班級正向支持與運動鼓勵活動

		
1. 健康體位：體位檢測	2. 口腔健康：餐後潔牙	3. 視力保健：戶外運動
		
4. 菸檳防制：健康選擇宣導	5. 性教育（含愛滋病防治）： 身體自主權與健康生活教育	6. 心理健康：快樂運動5-10分鐘活動（舒壓運動）

#### 肆、成效：

- 一、學生體位過輕比率下降 0.5%~1%，體位適中率上升 2%~5%。
- 二、過重學生比例下降 1%~2%，肥胖學生比例下降 1%~2%。
- 三、整體健康體位不良（過輕+過重+肥胖）預計可下降約 2.5%~5%。
- 四、透過健康促進策略推動，預期學生健康體位不良比例可下降 2.5%至 5%，其中過重與肥胖學生明顯改善，適中體位比例同步提升 2%至 5%，逐步達成健康校園之目標。

#### 伍、分析改進：

- 一、強化健康促進六大範疇整合推動：將健康體位融入口腔、視力、菸檳防制、性教育及心理健康，提升整體健康行為。
- 二、落實生活化運動推動：推動每日 10 - 15 分鐘運動、課間活動及班級運動挑戰，提高學生活動量。
- 三、改善飲食行為：推動少糖、少油、均衡飲食教育，鼓勵健康早餐及白開水取代含糖飲料。
- 四、建立健康自主管理機制：實施 BMI 定期測量與健康紀錄卡，提升學生自我健康監控力。
- 五、加強親師合作與弱勢關懷：提供家長衛教資訊，並針對弱勢學生進行個別化健康輔導與追蹤。