

臺南市113學年度竹橋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：

本校前學年度的體位不良比率高達38.77%，其中過輕2.04%、過重8.16%以及肥胖28.57%，112學年度的體位不良比率約48.65%，肥胖兒童的比率為近三年最高，已超過25%，鑒於肥胖對學童的身心健康影響甚鉅，為了協助學童改善肥胖問題，並降低肥胖的比率至20%以下，故本校今年度主推健康體位。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

本校位處於偏鄉、民風純樸，是一所小型學校，全校合計3班，學生數為38人，教職員工18人。學區家長大部分務農或勞工階層，社經地位較低落，可能缺乏健康生活型態的相關知識。

2. 現況分析

- (1). 學童喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水，攝取太多的含糖飲料。
- (2). 校園周邊的商店，容易導致學生外食多油多鹽高热量的食物。
- (3). 學生無規律的運動習慣，或運動時間不足，身體新陳代謝差。
- (4). 學生偏食習慣嚴重，欠缺均衡飲食的觀念和習慣。
- (5). 家長不重視學生的飲食或運動，營養知識不足。

(一)112學年度健康體位與本校、本行政區、全國平均數比較圖

項目	指標名稱	本校 平均數	本行政區 平均數	本縣市 平均數	全國 平均數
體位 %	學生體位過輕比率	2.04	8.32	9.73	9.70
	學生體位適中比率	61.22	60	63.75	65.01
	學生體位過重比率	8.16	12.64	11.79	11.57
	學生體位肥胖比率	28.57	19.04	14.72	13.72

(二) 110-112學年度體位狀況統計

學年度 項目	110	111	112
體重過輕	0%	2%	2.04%
體重適中	58.82%	66%	61.22%
體重過重	14.71%	12%	8.16%
體重超重	26.47%	20%	28.57%

叁、改善策略及實施過程：

(一)六大範疇條例說明：

六大範疇	計畫內容(策略)	工作團隊	預計實施 期程
(一) 學校衛生 政策	1. 擬定學校『健康體位』計畫。	教導處	113.9-10
	2. 成立健康體位計畫推行小組。		
	2. 配合現有教育、課程、聯絡簿、親師座談等機制，提醒學生家長落實動態生活及健康飲食。	教導處	
	3. 依據「學校午餐食物內容及營養基準」設計食物內容及營養基準，符合衛生、安全、營養、均衡飲食原則，並列出每日飲食熱量參考。	總務處	
	4. 規劃健康午餐： (1)增加蔬菜量，規定學生把蔬菜吃光光(一個拳頭的量)。 (2)每週至少一天『蔬食日』。 (3)降低以油炸及燴煮的烹飪方式。	午餐秘書 護理師	
	5. 將學生體位分析及輔導體位不良學生列入教導處及健康中心年度工作。	護理師	
	6. 將健康體位相關課程及宣導活動納入學校行事曆。	教導主任	
	7. 成立體育性社團與團隊。	訓導組	
(二) 健康教育 課程及活 動、個人健 康技能	8. 慶生會、校慶運動會、各種節日慶祝活動及教師之獎勵品，不以含糖飲料或油炸食物為獎勵，並將之納入校規中。	教導處	113.09- 114.06
	1. 朝會宣導『早餐一定要吃』觀念。	護理師	
	2. 於健康教育櫥窗張貼健康體位議題，均衡飲食等相關衛教海報宣導。	護理師	
	3. 利用午餐時間進行飲食指導	全體教師	
	4. 利用每週分年級進行晨間活動(跑步、跳繩、樂樂棒、打羽球、球類、踢毽子活動…等)。	體育教師	
	5. 全校利用綜合活動及健康與體育課程進行均衡飲食及健康體位相關衛教常識及課程。	全體教師 護理師	
	6. 每學年為低中高年級進行『天天五蔬果』衛教課程。	護理師	
(三) 健康服務	7. 利用全校集會時間實施運動及飲食指導，培養運動習慣及良好的飲食習慣。	護理師 訓導組長	113.09- 114.06
	1. 測量學生身高、體重，計算其身體質量指數，篩選肥胖、體重過重個案。	護理師	
	(1) 每天增加 30 分鐘運動量 (2) 從事各項運動前，進行健身操暖身活動。 (3) 進行均衡飲食、飲食熱量計算及自我飲食管理等營養教育宣導課程。	全體教師 家長會 護理師	

	3. 健康中心主動提供體位不良學生健康諮詢服務。	護理師	
	4. 健康中心定期協助體位不良學生健康管理監控，並協助學生改善體位狀況。	護理師	
(四) 學校物質 環境	1. 於健康櫥窗公布身體質量指數 BMI (Body mass Index) 算法及參考標準值。	護理師	113.09- 114.06
	2. 以推行均衡飲食及營養教育為主要議題，設計相關主題活動，以增進學生營養知識、態度及行為。	教導處	
	3. 將均衡飲食概念融入學校各項學藝競賽之議題。	教務處 教務組長	
(五) 校園社會 環境	1. 加強健康體位意識並結合健體領域課程，持續關心及輔導教育。	護理師	113.09~ 114.06
	2. 推動慢跑活動，推行班級晨跑運動。	護理師 訓導組	
	3. 營造友善的運動氛圍，鼓勵大家運動。	全體教師	
	4. 全校針對體重異常的學生進行輔導。	護理師	
	5. 學校成立多元性健康休閒性運動社團（teeball 社團、田徑隊、跳繩、羽球類、各項球類社團等），鼓勵學生積極參與活動。	訓導組	
	6. 重視親師關係，加強家長健康體位的正確概念，讓家長成為支持的力量。	各班導師	
	7. 爭取體位不良學生家長支持與配合，協助達成改善學生健康體位的目標。	護理師	
	8. 進行每學期網路問卷健康體位測量（學生前後測測量）。	教導處	
	9. 辦理學生營養教育的營養教育闖關活動。		
(六) 社區關係	1. 校園布告欄張貼有關健康體位相關文章內容，提供社區家長及民眾衛教宣導。	總務處	113.09~ 114.06
	2. 引進社區資源，例如衛生所、醫院及教育大學等，協助學校辦理健康體位推動工作。	教導處	
	3. 辦理社區與學校親子動態系列活動（利用運動會或辦理親職教育講座），推動健康飲食環境，建構健康的社區。	教導處	
	4. 爭取社區資源，強化學校運動環境。	訓導組	
	5. 七股衛生所在本校設置健康體重步走看牌，讓社區民眾及全校教職員工養成運動的習慣。		
	6. 提供社區民眾運動的場域。		

(二)、檢附照片說明/健康體位實施活動內容：



每學年辦理健康體適能社區路跑



每學年辦理健康體適能社區路跑



每學年辦理單車騎讀活動



每學年辦理單車騎讀活動



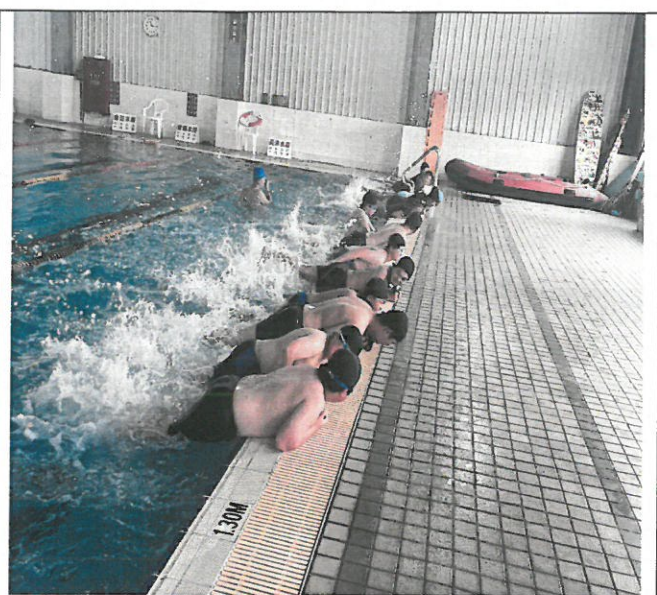
體育課班級排球運動



下課學生羽球運動



體育課肢體伸展操運動



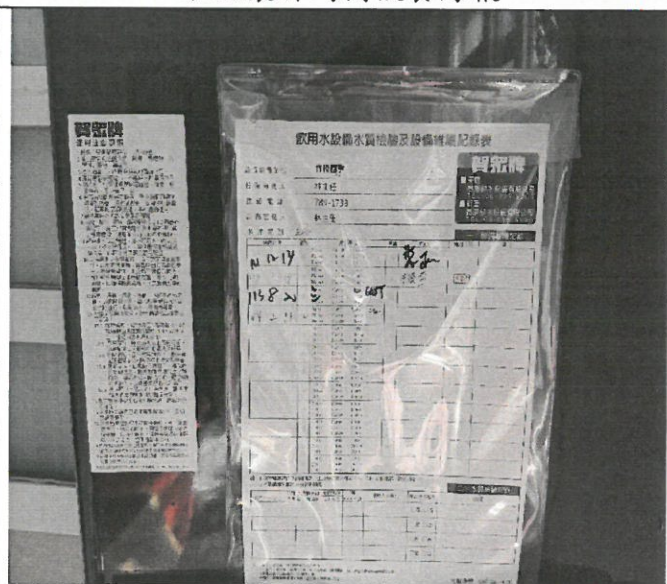
學生上游泳課



班級製作均衡飲食海報



班級製作均衡飲食海報



飲水設備定期檢驗。



班級製作 85210 海報



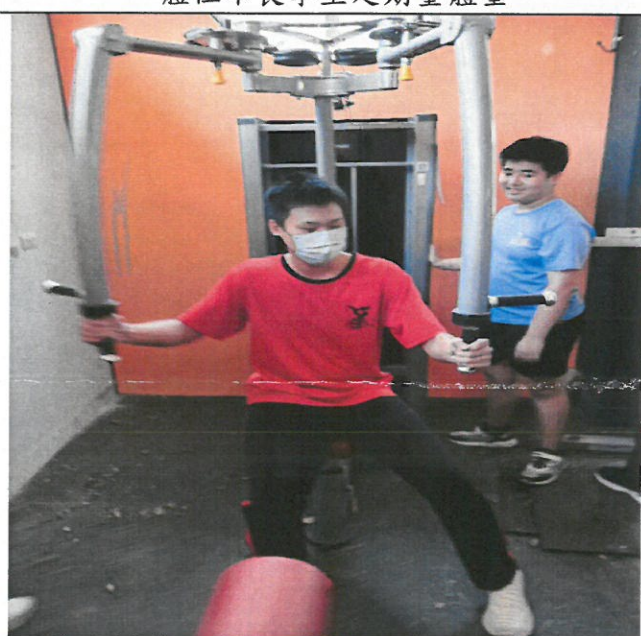
體位不良學生定期量體重



體位不良學生定期量體重



體位不良學生善用健身器材運動



體位不良學生善用健身器材運動



下課時間加強運動



我的餐盤宣導



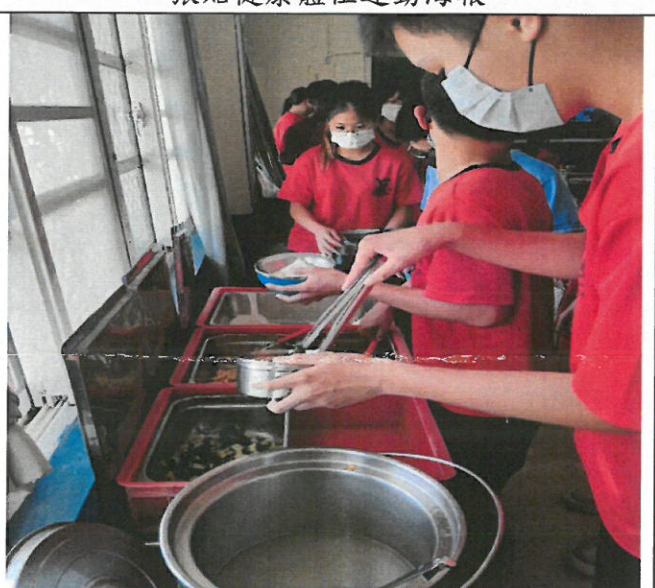
張貼選擇健康早餐飲食海報



張貼健康體位運動海報



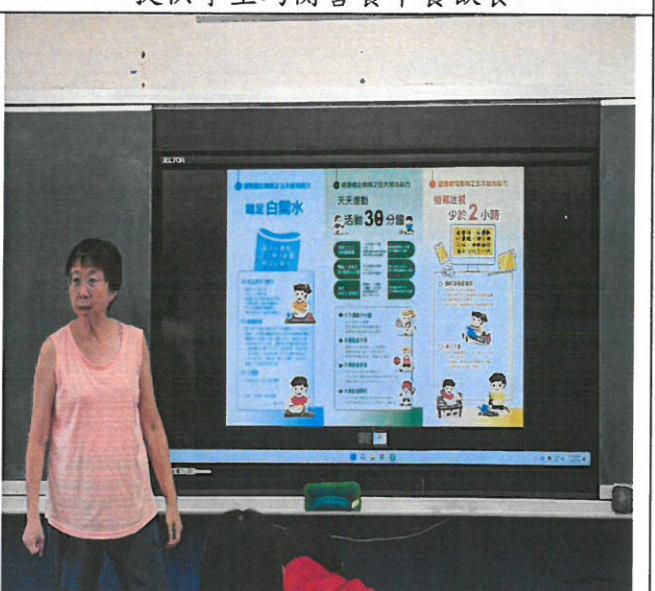
校園食材登錄平台公告午餐菜單



提供學生均衡營養午餐飲食



教師宣導 85210 建康體位



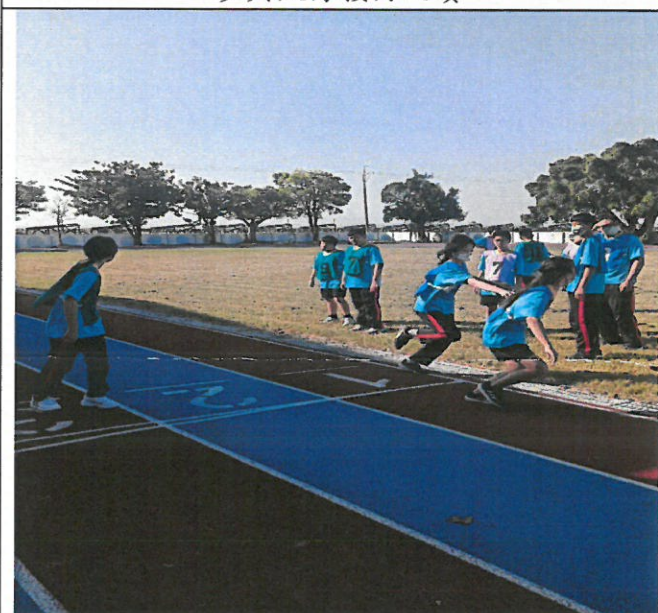
教師宣導 85210 建康體位



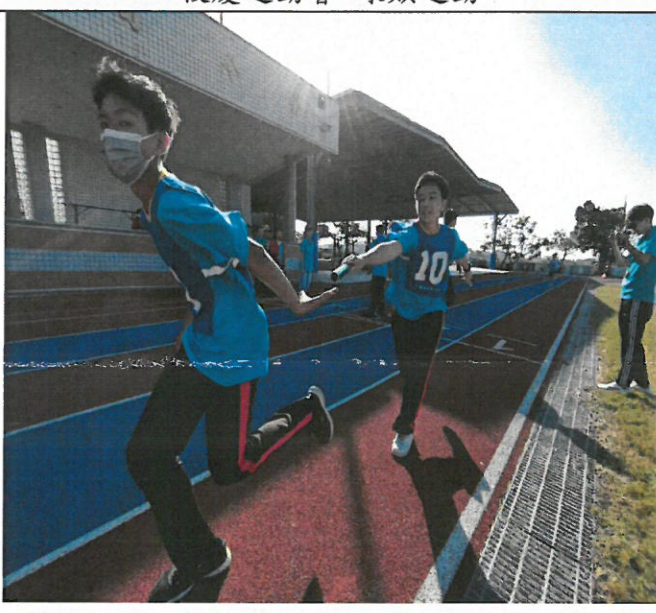
參與大隊接力比賽



校慶運動會-球類運動



校慶運動會跑步運動



校慶運動會跑步運動



校慶運動會活動



校慶運動會-輪胎活動



二忠餐前 5 分鐘活動



一忠餐前 5 分鐘活動



北門農工參訪做健康杯子蛋糕



校外教學活動



校外教學做健康飯糰



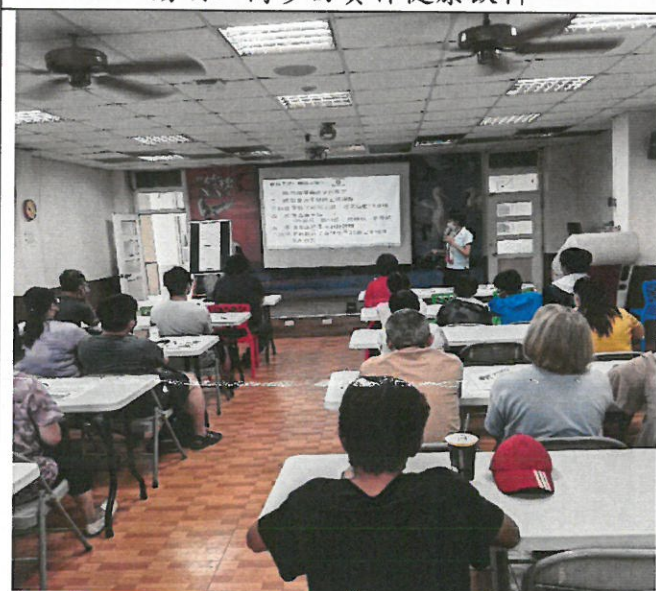
校外教學做健康的鹽滷豆花



陽明工商參訪實作健康飲料



學生寫健康飲料學習單



班親會向家長宣導健康促進活動



班親會向家長宣導健康促進活動



班親會家長討論青少年心理健康議題活動



班親會家長討論青少年心理健康議題活動

肆、成效：

一、113 學年度全校體位變化統計分析

1. 全校學生體位過輕比率無明顯變化。
2. 全校學生體位適中比率由 51.35 上升至 54.05%。
3. 全校學生體位過重比率由 21.62% 下降至 18.92%。
4. 全校學生體位肥胖比率上下學期皆維持 27.03%。

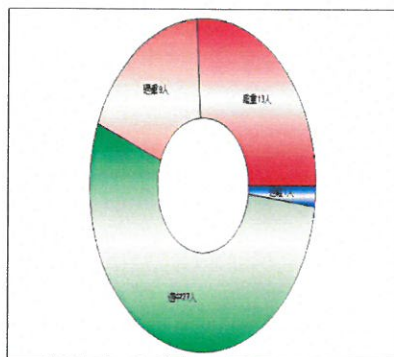
體位類別	113 學年度第一學期	113 學年度第二學期
過輕	0%	0%
適中	51.35%	54.05%
過重	21.62%	18.92%
肥胖	27.03%	27.03%

二、112 學年度上學期與 113 學年度上下學期體位比較人數圖：

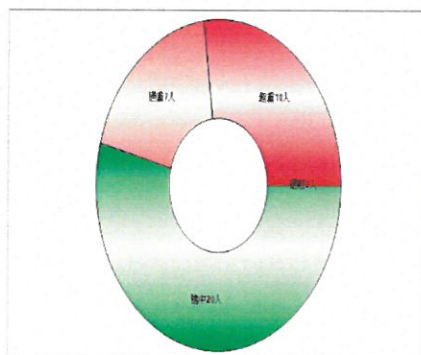
以下統計圖表分析：

1. 112 學年度上學期學生體重過輕為 1 人，適中為 27，過重為 9 人，超重為 13 人。
2. 113 學年度上下學期學生健康體 - 數變化：過輕 0 人適中人數由 20 下降 19，過重由 7 上升為 8 人，超重人數 10 人維持不變，所以由上述人數比適中較為下降 1 人，但超重人數維持不變，若和 112 學年度再比較過輕人數下降 1 人，適中人數下降 8 人，過重人數下降 1 人，超重人數下降 3 人。

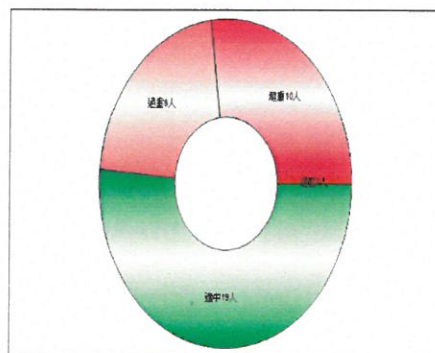
臺南市立竹橋國民中學 112 學年第 1 學期_體位統計圖



臺南市立竹橋國民中學 113 學年第 1 學期_體位統計圖



臺南市立竹橋國民中學 113 學年第 2 學期_體位統計圖



伍、分析改進：

一、討論分析：

由 113 學年度上下學期學生體位的狀況，發現下學期的體位適中率提升 2.7%，且過重比率也下降了 2.72%，實施成效不錯，可能與持續推動多元動態活動及健康飲食教育，讓學生在體位的狀況上能有所維持及改善。

二、改進策略：

- (一) 積極推動健康體位五大核心運動(睡足八小時、天天五蔬果、四電少於二、每週運動 210 分鐘、每天喝白開水 1500 cc 簡稱 85210)，
- (二) 建立學生對體重控制之正確知識，培養正確體重控制之觀念與行為。
- (三) 降低體重過重及超重學生之 BMI 數據，預計達到目標學生人數 20%。
- (四) 持續關懷鼓勵學生在飲食及運動方面進行體位改善，並提供學生健康諮詢服務。
- (五) 推動全校師生晨間運動養成良好運動習慣觀念。

承辦人：護理師高秀雲 訓導組長：

護理師高秀雲

代理教師黃雅嬪
兼訓導組長

教導主任：教師兼代理教導處主任陳雯玲 校長：

教師兼代理
教導處主任
陳雯玲

體育組陳慧如
國民中學校長