

【附件 1】

## 臺南市111學年度鹽行國中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：

青少年肥胖是重要的公共衛生議題，若過於肥胖會增加罹患慢性疾病，如心臟血管疾病等的風險，對於骨骼肌肉、呼吸、內分泌及社交學習也會有影響。國中時期的肥胖，將來更高達 7 到 8 成也是肥胖成人，且會增加成年期的肥胖併發症、心理的不良影響。國民健康署提醒，兒童的體位要維持在正常的範圍，才能讓孩子的健康贏在起跑點。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

兒童的肥胖除了部分遺傳外，生活習慣、飲食方式等都是主要原因。

綜合本校學生家庭背景、學校環境等影響因素，可推知學生體位不良的原

因如下：

1. 家族遺傳
2. 家庭生活、飲食習慣影響
3. 含糖飲料、零食食用率高
4. 校園鄰近永康市區，周遭飲料店、餐飲店、便利商店林立

(二)現況分析：

本校學生 110 學年度體位不良比率達 42.34%，其中過輕 7.04%，過重

14.07%，超重 20.60%，由上述研究及數據可知，學生健康體位問題需要加以重視改善。然而要達成健康體位的目標並非一蹴可幾，需要整體學校政策、學生、家庭的配合，故先由教育單位擬定政策，學生了解認知後，將健康概念推至家庭中。

### 三、改善策略及實施過程：

為改善學生體位狀況，期望能透過教學將健康體位議題融入，配合多元活動的方式達到教學及宣導的效果，並依學校健康促進計畫，策畫健康體位改善策略的實施大綱、具體實施內容。由校長帶領各處室主任、組長、老師、護理師、營養師及家長等，整合校內之課程、活動與資源，共同合作、推動。

本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 22 名，各成員之職稱及工作項目如下表：

計畫職稱	姓名	單位職稱	工作項目
計畫主持人	林建佑	校長	研擬並主持計畫執行建討與修正並指導彙整報告撰寫檢討會議
協同人員	黃琮柏	家長會長	協助各項活動之推展及整合社區人力環境佈置等協助推展健康促進議題推展服務

協同主持人	鄭盛元	教務主任	研究健康促進學校教材、師資、課程等策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	姜忠宏	學務主任	研究健康促進學校議題實施辦法執行宣導等策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	陳政宏	總務主任	研究健康促進學校整體環境規劃及硬體維護等策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	吳逸嫻	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助性教育等行政協調
研究人員	江麗雯	體衛組長	執行整體計畫辦法並協調統整各項活動之推展活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫及報告撰寫健康網頁維護。 健康體能、體位控制等活動及學生健康體能評估、運動會、減重競走營計畫執行等活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	郭鴻志	事務組長	校園安全、校園飲用水、綠美化與健康安全環境設施營造與維護
研究人員	曾常哲	生教組長	校園健康安全環境評估，禁菸宣導活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	鄭安伶	活動組長	健康促進學校相關藝文競賽、安全教育等活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	顏秀錦	護理師	健康飲食觀念宣導等活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫 安全急救教育及健康服務體檢並建立特殊疾病名單、健康狀況統計等身體及心理健康狀況及需求評估

研究人員	七到九年級	班級導師	建立班級健康公約，健康促進學校主題內容教學活動執行及相關進修、建議等活動策略設計及效果評價
------	-------	------	---

並從學校衛生政策、健康教學與活動、健康服務、學校物質環境、校園社會環境、社區關係等六大範疇全盤思索，將健康體位五大核心能力融入學校衛生政策及教育教學，全面啟動規劃、執行並定期檢討改進。相關具體策略及實施歷程如下表：

實施大綱	具體實施內容
(一)訂定學校衛生政策	1、擬定本校健康體位實施計畫，融合各處室重要議題並納入學校行事曆實施。 2、定期測量學生體重，並分析學生體重情形及通知學生家長體重是否適當（過輕、稍輕、適當、稍重、過重），並衛教宣導。
(二)健康服務	1、開辦有關運動方面之社團如：

	<p>直排輪、木球、籃球、排球、teeball、田徑、熱舞社等。</p> <p>2、每學年舉辦全校與社區家長擴大運動會，鼓勵大家一起來運動。</p> <p>3、透過聯絡簿、親師座談等機制，請家長協助學生在家飲食與運動計畫。</p> <p>4、設置健康體位保健櫥窗，定期更新健康體位資訊。</p>
<p>(三)健康教學與活動</p>	<p>1、宣導健康體位五大核心能力「85110」</p> <p>一、『8』睡滿8小時：晚上9點前上床睡覺，睡滿8小時，有助於增加學習記憶力</p> <p>二、『5』天天5蔬果：3蔬2果能補充維生素，幫助消化系統讓腸道順暢</p> <p>三、『1』四電少於一：每天看電</p>

視、玩電動、打電腦、用電話的  
時間少於1小時，用眼30分鐘、  
休息10分鐘)

四、『1』天天運動30分：天天  
運動30分鐘，『快樂、長高、變  
聰明』

五、『0』零含糖飲料：每天喝足  
1500cc(6杯馬克杯)的白開水

2、每學年辦理由護理師、營養師  
為體控班學生的宣導健康飲  
食、熱量分析、健康體型、安  
全減重等講座。

3、舉辦營養午餐餐前指導或活  
動，加強均衡飲食、飯前洗  
手、細嚼慢嚥、進餐禮儀等概  
念，並鼓勵生活實踐。

4、辦理班際球賽，以競賽養成運  
動好習慣。

	<p>5、實施大跑步計畫，鼓勵全校師生晨間或課間活動做慢跑或體能運動，推動師生一人一運動。</p>
<p>(四)學校物質環境</p>	<p>1、營養師設計之菜單均提供菜色、熱量及營養成份，供學生及家長參考。</p> <p>2、提供乾淨衛生的環境用餐，且配菜人員均全面戴帽、戴手套及口罩。</p> <p>3、午餐煮食人員具餐飲合格證書及具體檢合格證明達百分之百。</p> <p>4、學務處外佈置有關營養教育或正確體位之健康概念的宣導海報。</p>

	<p>5、學校提供安全的校園環境及適當的衛生設備，並維護校園用水安全。</p> <p>6、學校維持環境健康，符合國家傳染預防法及消毒的標準。</p> <p>7、推行生活環保，學生參與維護校園乾淨與美化學校環境。</p>
(五)學校社會環境	<p>教師尊重學生個人特質，提供協助予有特殊需求的學生，落實健康教學，改善健康問題。</p>
(六)社區關係	<p>1、邀請衛生所、鄰近大學蒞校辦理一場常保健康講座。</p> <p>2、開放校園，提供社區民眾假日或平時運動場所。</p>

#### 四、 成效：

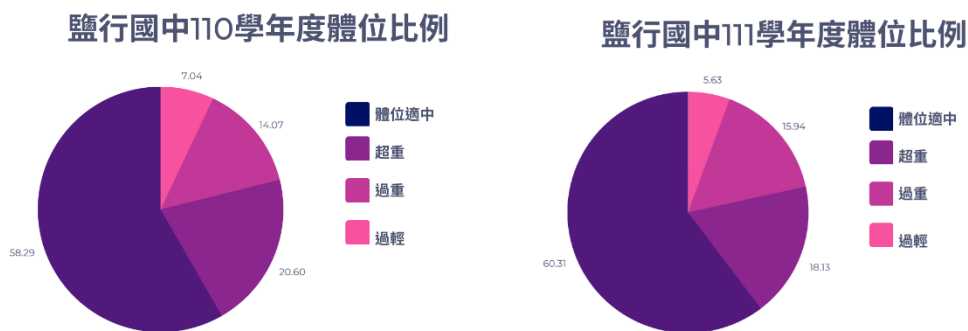
##### 一、 認知與自主管理

本學年結合衛生局委辦之「健康校園」計畫，辦理健康講座，

帶領學生認識國健署推廣之「健康餐盤」之概念，使其了解健康飲食與許多疾病之關聯(例如失智症、心血管疾病等)。並且透過大跑步計畫的獎勵制度，逾一半的班級學生運動時數有效提高，另外，也透過健康護照監控體重變化。

## 二、體位變化比率

本校甫成立第二年，僅就110學年度與111學年度之健康檢查資料做比較，以圓餅圖呈現如下：



由兩圖比較可知體位適中率提高2.02%，體重過輕減少1.41%，體重過重雖上升1.87%，但體重超重下降2.47%，目前整體學校學生體位狀況有39.7%待改善。

## 五、分析改進：

(一)、體位不良的改進有多項因素需要控制，例如：飲食習慣、運動習慣等，而要有健康的體位就必須飲食與運動雙管齊下，因此除了學校方面推動相關措施、活動之外，仍需要家長的配合，願意從生活習慣做起，讓孩子落實健康的飲

食、運動習慣，才能有最大效益。

(二)、本校每學年辦理一次運動會，每學期辦一次班際球賽，並鼓勵全校學生晨間進行大跑步計畫、課間活動時間健康運動，並由體育老師於課程中規劃小型體育競賽，提高學生下課練習之意願。

(三)、久坐與肥胖的關係早經確認，而許多學生課後時間花在看電視、用手機、上網及玩電動上，是易導致肥胖的原因。因此若能從學校開始養成學生規律運動習慣，建立健康的生活型態，並且鼓勵下課教室淨空，從事戶外活動，那麼體態自然而然會變好。