

臺南市北門國中111學年度 健康促進主推議題成效說明

一、主推議題：健康體位

根據研究指出，缺乏身體活動是罹患心血管疾病、糖尿病、高血壓、高血脂等慢性病及身心壓力症候群癌症等的危險因子，所以身體活動對於身心健康的影響很大。而進食是與生俱來的基本生活技能，看似簡單，但並非人人都知道如何吃的健康。根據衛生福利部「2012年臺灣國民營養健康狀況變遷調查-國小學童」調查結果顯示，國小學童的過重、肥胖、腰圍過大及慢性病有增長的趨勢，這和飲食內容中的營養失衡、以及零食、飲料與點心攝取增加息息相關。

因此，積極推動學生健康體適能與飲食教育，以養成學生正確飲食觀及身體活動的習慣，希冀改善學生及教職員健康知能，進而推展至家庭，共同建構健康支持性環境。

二、依據：

- (一)學校衛生法
- (二)健康促進學校實施計畫
- (三)國民體適能檢測實施辦法

三、目標：

- (一)培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
- (二)增加學生身體活動時間，強化學生身心活力、健康與智慧之能力。
- (三)培養學生認識食物、珍惜食物、選擇食物的能力，以及傳承食物飲食文化。
- (四)推廣健康飲食意識，讓學校各成員知道健康飲食的重要，並養成良好的飲食習慣，於日常生活中實踐。

四、背景資料及現況分析：

學校向來重視學生在校的營養午餐及體能活動，學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當，如含糖飲料過多問題等等；由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷未臻成熟，又無法拒絕食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重影響健康，因此如何培養兒童正確飲食及正確健康運動習慣，配合生活化的教育宣導，建構一個「健康飲食，活力運動」的校園，是學校重視的課題。

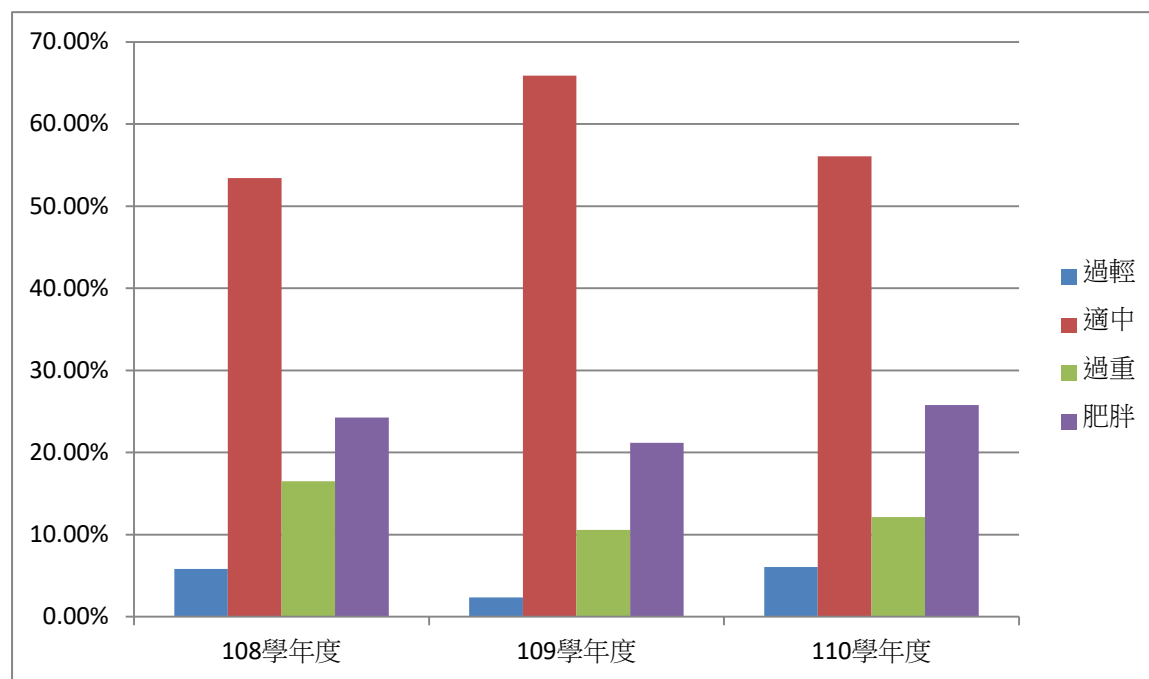
本校位於台17縣道旁，週邊空曠較無店家，學生若來不及買早餐，大多只能以餅乾零食替代，容易造成營養不均，更容易造成肥胖問題。健康飲食與健

康體能為構成健康體位的重要元素，本校目前營養午餐由鄰近學甲國中支援，亦依賴營養師調配菜單，提供全校師生均衡的營養午餐。在體能部份，規劃多元社團，安排運動類競賽，鼓勵學生戶外活動，並適時補充水份；在與家長聯絡部份，發放身高體重測量結果通知單，提醒家長目前學生體位狀態與改善的建議，透過85210宣導活動，積極宣導健康理念減少學童含糖飲料飲用，期望家長能一同來關心孩童健康。

但學生之體位健康情形卻不佳，體位不良率近年來高於40%，推論其可能原因，與學生在家飲食、生活作息有密切相關，所以學校提出相因應措施，並要求父母特別留意小孩是否多吃、少動，飲食不均衡，將健康的概念由學校擴展到家庭及社區中。

北門國中108-110學年度體位統計表

時間	體重過輕	體重適當	體重過重	肥胖
108學年度	5.83%	53.40%	16.5%	24.27%
109學年度	2.53%	65.88%	10.59%	21.18%
110學年度	6.06%	56.06%	12.12%	25.76%



五、實施內容：

(1) 健康體適能計畫

1. 辦理常態性班級體育競賽，提升學生經常性活動

項次	項目	日期	備註
1	校慶運動會	11月初	
2	環境教育健走	1月底	
3	班際球賽	5~6月	

2. 申請經費補助，補足非專長教師
3. 成立運動性團隊及社團，培養學生運動習慣
4. 舉辦健康標語製作競賽



- (1)時間：上學日的下課時間
- (2)場地：根據校園空間分布特性及運動性質，規畫運動地圖。
- (3)項目：依據學校現有體育器材，及學生喜好運動項目的程度，規劃運動項目有排球、籃球、扯鈴、跳繩、羽球等。
- (4)實施：學生於上述規定運動時間，先行至指定地點拿運動器材之後，再到運動規劃區域進行運動。體育器材的借用方式以無記名方式，先到先選擇運動器材，拿完為止，當運動時間終了、上課鐘聲響或不再繼續使用時，由借用運動器材之學生歸還，有規劃體育服務志工管理，請務必遵守規範。器材若遺失減少，會到下一學年後才會補充，請學生要愛惜使用。
6. 將體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、跑步)列為體育課暖身活動，5分鐘築底。
7. 推動體育署大跑步計畫，引導學生養成規律運動習慣

(1) 飲食教育計畫

1. 藉由營養宣導，讓學生明白健康食物的重要性。

(1) 學校護理師搭配每月菜單附載營養常識。

(2) 廚房公佈欄進行主題式營養教育文宣。

(3) 學校護理師上、下學期於學生集會各進行一次營養教育。

(4) 辦理飲食闖關或搶答活動。

2. 實施餐前教育，藉由第四節任課教師餐前指導，提升飲食知識及惜福習慣。

餐前教育預計每周實施一次，主題搭配午餐食物內容包含在地食材、食物營養成分、四章一Q、食物的熱量、食物的烹調、異國食物、惜福愛物等七項。

3. 建構學校本位課程：我的餐盤



4. 整合社會資源，豐富教育內容。

澧食基金會，架構食育教材及午餐食譜可供運用。

董氏基金會，健康吃快樂動專案。

六、實施過程：



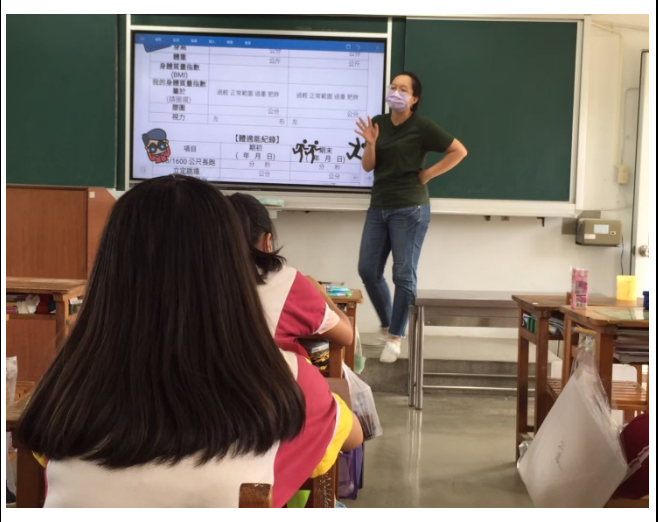
班際球類競賽——樂樂棒



環境教育社區健走



每學期健康講座



健康護照使用說明



餐前五分鐘



使用重訓室進行室內有氧運動

	
食農教育——自產自銷	SH150跑走

七、人力配置：

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
計畫主持人	林永上	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動。
協同主持人	李欣宜	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	沈宜芳	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	張榮顯	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
執行人員	黃暄喻	訓導組長	健促計畫執行，活動策略設計與效果評價 體適能評估，活動策略設計及效果評價， 社區及學校資源之協調聯繫
執行人員	趙中平	專輔教師	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計 及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
執行人員	方性斯	導師	班級活動協調聯繫
執行人員	黃建彰	導師	班級活動協調聯繫
執行人員	張琪璿	導師	班級活動協調聯繫
執行人員	黃素香	護理師	身體健康狀況及需求評估，協調整合社區 及與學校資源 推廣師生、社區營養教育宣導及午餐營養 需求及成效評估、師生營養諮詢及輔導特 殊疾病學童飲食

執行人員	陳友璇	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
執行人員	邱郁晨	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

八、實施期程：

月份	108/9	108/10	108/11	108/12	109/1	109/2	109/3	109/4	109/5	109/6
序次 工作項目	第1月	第2月	第3月	第4月	第5月	第6月	第7月	第8月	第9月	第10月
1. 組成工作團隊	■									
2. 進行現況分析及需求評估	■									
3. 決定目標及健康議題	■									
4. 擬定計畫	■	■								
5. 編製教材及教學媒體	■	■								
6. 建立網站與維護		■	■	■	■	■	■	■	■	■
7. 擬定過程成效評量工具			■	■						
8. 成效評量前測			■							
9. 執行健康促進計畫		■	■	■	■	■	■	■	■	
10. 過程評量					■	■	■	■	■	
11. 成效評價後測								■	■	■

12. 資料分析											
13. 報告撰寫											

九、預期效益：

- (一)學校教育課程及活動：提供教職員工、學生健康體適能及飲食衛教知識。
學生對健康體適能及飲食衛教認知率達95% 以上，體位不良學生比率能降低0.05%。
- (二)教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。
- (三)學生體育活動多元發展，畢業每人至少學會一項運動技能。
- (四)學生規律運動習慣比例逐年提升。
- (五)學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣。

十、分析改進：

- (一)體位不良比率略升，正常體位比率65.88%降至56.06%，分析原因乃因學生人數逐年減少，入學新生中過重及肥胖比例即偏高，影響整體數據。
- (二)學生餐間點心仍以餅乾及罐裝飲料為主，加上飲水量化不易，在校飲食習慣須重新制定策略以期達成目標。
- (三)改進策略：
 1. 制定相關鼓勵措施，鼓勵每日在校飲水量至少達1000cc。
 2. 親師座談會提高健康議題分享，與家長合作打造健康飲食環境。