

臺南市 113 學年度永仁高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：

本校學生體位不良比率達 38.6%，其中過輕比率為 7.77%，過重比率為 10.88%，肥胖比率為 19.95%；其中體位過輕比率略微上升，體重過重和肥胖情形已有改善，體位適中比率上升，但仍低於市平均，體重過重及肥胖比率為 30.83%，雖較 111 學年度略為改善，但仍屬偏高；有鑒於青少年的體位和體能是成年的基礎，為預防因體位不良所引發的慢性疾病重要性更不容忽視，因此「**健康體位**」是本校選定加強之重點主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 不良的飲食習慣:學生喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水；吃得過量、常吃高脂肪食物、少吃蔬果等不良飲食習慣，容易令體重增加。
2. 缺乏運動:由於現代化科技的普及，學生將更多時間花在使用電子設備上，再加上「斑斑有冷氣」，使得學生在夏日待在教室的時間更長，進而壓縮了體育運動的時間，因而導致了體能活動不足，而引致脂肪積聚。
3. 社會環境:校園周邊商店林立，學生喜食高糖或高脂肪的食物和飲料，包括油炸食物、零食和甜品等。
4. 家庭環境:家庭的飲食習慣和生活方式影響學生的體重。

(二)現況分析

110-112 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	7.03%	59.87%	10.3%	22.53%
111	7.88%	58.33%	12.39%	21.40%
112	7.77%	61.40%	10.88%	19.95%

由全校體位資料統計結果顯示:因 111 學年至 112 學年持續不斷地推展各式的健康體位活動，及加強學生們對健康體位的認知，各項數據皆有所進步。

參、實施過程：

一、訂定學校衛生政策：組織健康促進推行小組，訂定學校健康促進計畫，凝聚校內共識，建立共同的願景，塑造重視健康氛圍，讓全校親師生自發性的重視健康。



行政會報討論健促計畫



校務會議討論健促計畫



校務會議表決通過健促計畫



導師會報檢討健促計畫實施情形

二、健康教學與活動：

1. 利用相關課程進行健康體位宣導及健康飲食營養教育教學。
2. 持續推動健康體位 85110 五大核心能力培養並融入教學。
3. 辦理體適能檢測活動。
4. 規劃多元運動性社團(籃球社、排球社、羽毛球社、體適能社、拳擊社、田徑社、壘球社、翻滾社、登山社、等)，讓學生增加運動機會。
5. 定期舉辦各項體育競賽(排球賽、籃球賽)，培養學生運動習慣。
6. 辦理登山、騎乘腳踏車等戶外活動。



健康體位宣導



健康體位宣導



營養教育



健康教育課程介紹 85110



健康教育課程介紹 BMI



永腳行山岳活動



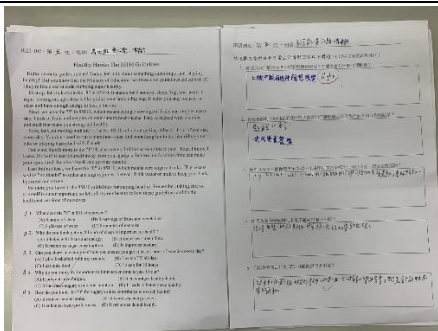
永腳行山岳活動



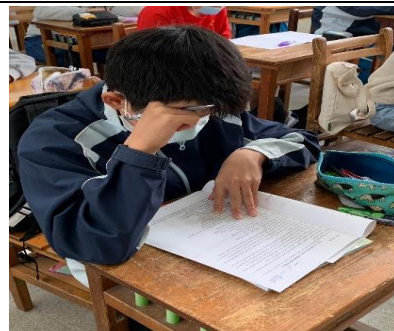
舉辦運動會



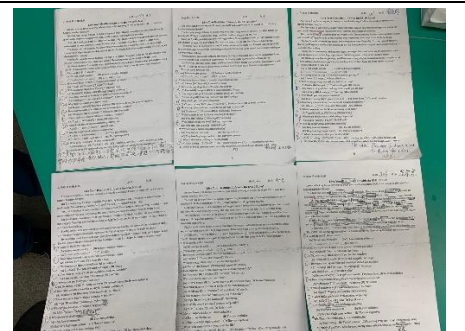
舉辦運動會



國一英語分組教學提倡 85110 健康密碼



國二英語閱讀文章中提倡 85110 健康密碼



國二英語閱讀測驗提倡 85110 健康密碼



鼓勵學生參加「校園身體活動存摺」活動



學生參加「校園身體活動存摺」活動



學生參加「校園身體活動存摺」活動



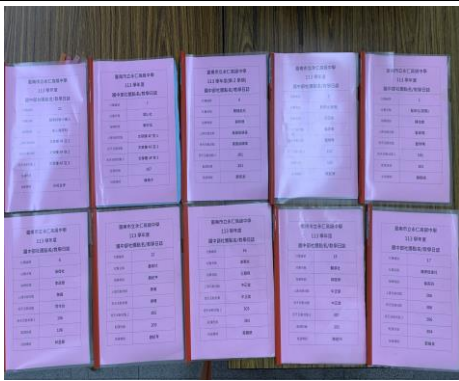
永輪騎跡活動



永輪騎跡活動



永輪騎跡活動



社團活動



社團活動—壘球社



社團活動—壘球社



社團活動—田徑社



社團活動—拳擊社



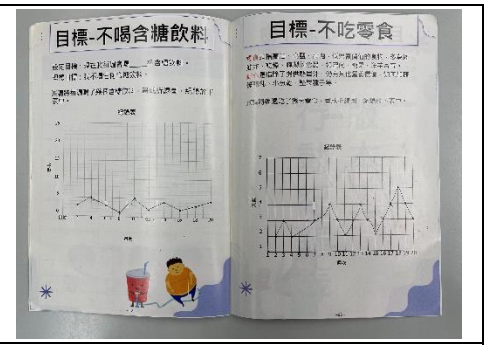
社團活動—籃球社



排球比賽



籃球比賽



撰寫健康護照

三、健康服務：

1. 定期測量身高體重，提供學生健康指導。
2. 提倡減重計畫，針對體位不良的學生提供健康飲食與運動指導。
3. 設置足夠飲水設備，鼓勵學生多喝開水、少喝含糖飲料。
4. 設置健康櫥窗提供健康體位、健康飲食相關資訊。



定期測量身高體重



減重計畫—學生利用放學時間跑步運動



健康櫥窗

四、學校物質環境&社會環境：

1. 提供充足且完善的運動設施及器材，讓學校教職員工生皆能享受運動的樂趣。
2. 加強午餐廚房環境衛生管理，讓學校教職員工生吃得安心。
3. 定期清洗水塔、檢驗飲水機水質、更換濾芯，維護飲用水安全衛生。
4. 提供環境支持與服務，以增進學校成員健康行為及健康生活型態，進而提升健康品質。



排球場



操場



飲水機



籃球場



水塔清洗



指導學生運動技巧

五、社區服務:利用班親會、親子活動時間進行宣導；上課時間之外，開放校園，提供社區民眾廣泛使用本校運動設施，推廣健康運動。

肆、成效：

一、學生體位過輕比率下降 3.60%，體位適中率上升 0.84%，但體位過重率上升 0.84%，體位肥胖率上升 1.93%。

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
112	7.77%	61.40%	10.88%	19.95%
113	4.17%	62.24%	11.72%	21.88%

伍、分析改進：

一、體位過輕率有明顯的進步，分析原因應是學校提供多樣性的活動及場所，鼓勵學生運動，學校營養午餐的提供也富有變化。但體位過重比率略升，尤其是體位肥胖率更上升了 1.93%，分析原因可能是因為「班班有冷氣」的措施，導致學生夏天更不喜歡走出教室，而台南的高溫的天數又長，相乘的結果，使得體位過重與肥胖的比率更加惡化，雖然學校會針對體位過重與肥胖的學生規畫相關的減重活動，但學生參加的意願並不高，十分的可惜。

二、改進策略：

雖然體位適中的比率上升，但肥胖的比率上升更多，因此學校方面除提供場所及多樣性的活動外，更要鼓勵學生養成健康的生活方式，教育學生減少久坐時間，鼓勵多走路、騎自行車等活動，並減少使用電子設備的時間；另外提供學生心理支持，幫助學生處理壓力和情緒問題，減少因情緒而導致的暴飲暴食現象。

更重要的是家長的參與和支持，鼓勵家長關注孩子的飲食習慣和運動量，提供健康的家庭飲食，並積極參與孩子的運動活動。學校與家長合作，協助控制飲食，培養健康的飲食習慣；恆常的體能活動十分的重要，要持之以恆勤做運動及注意飲食，才可有效控制體重。