

## 臺南市 113 學年度山上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113學年度上學期學期初測量學生身高體重，學生體位過輕4.92%，過重11.48%，超重26.23%，體位不良比率高達42.63%，所以教導學生正確的體型意識，瞭解理想體重對健康的重要性，進而預防因肥胖、過瘦所導致的各種疾病，並且培養學生正確運動的方法與觀念，實有其必要性與迫切性。

#### 二、背景成因及現況分析：

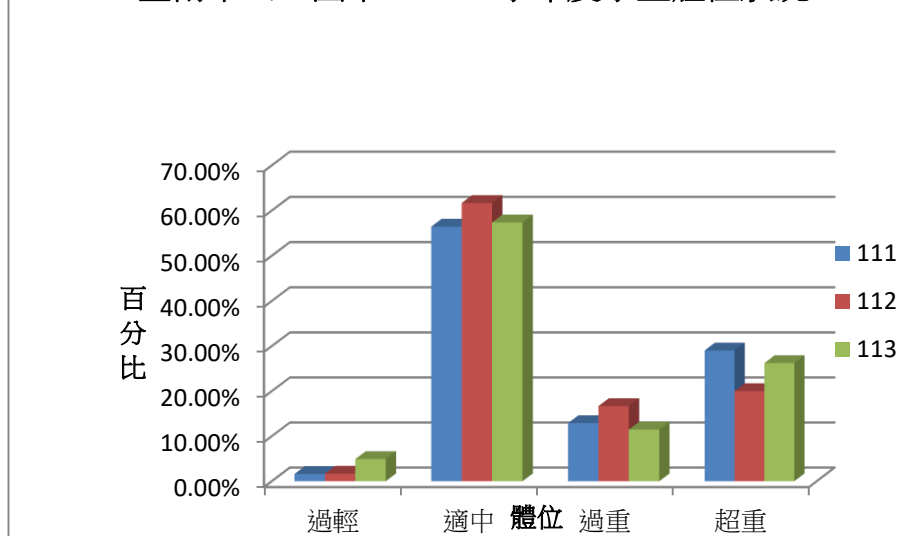
##### (一)、背景成因：

本校位於臺南市山上區，屬於臺南市的小型偏鄉學校，班級數共有3班，學生數61人，教職員工15人，學區是個老舊社區，家長大部分屬於農、勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親、外配家庭、隔代教養學生比例高。現今家長又常無法幫學生準備餐點，而讓學童自行購買，不是吃太少或不吃，就是常會無法抗拒垃圾食物的誘惑，而攝食過多高油、高鹽、高糖的食物，而造成營養不均；且學童放學後有的要上補習班，課後學習時間長、3C產品靜態活動多，造成學生運動量不夠，導致全校體位不良比例仍達42.63%。

##### (二)、現況分析：111-113 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	超重
111	1.61%	56.45%	12.9%	29.03%
112	1.67%	61.67%	16.67%	29.03%
113	4.92%	57.38%	11.48%	26.23%

臺南市山上國中111-113學年度學生體位狀況



參、改善策略及實施過程：

由學校衛生政策、健康教學與活動、學校物質環境、校園社會環境、社區關係、健康服務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：

實施綱要	實施工作內容	實施日期
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	113.08
	2. 制定提升健康體能實施計畫及策略。	113.09
	3. 制定教師不可提供學生含糖飲料做為獎勵制度。	經常性
	4. 提供營養健康美味午餐食譜，制定每週一日蔬食日。	經常性
	5. 成立運動社團。	113.09
	6. 推動「SH150 樂活方案」實施計畫。	113.09
校園物質環境	1. 學校不提供含糖飲料。	經常性
	2. 飲水機、水塔定期檢測和清洗。	每三個月
	3. 學校網站張貼午餐菜單及各種營養資訊。	經常性
	4. 運動設施定期維護，體育器材完備。	每個月

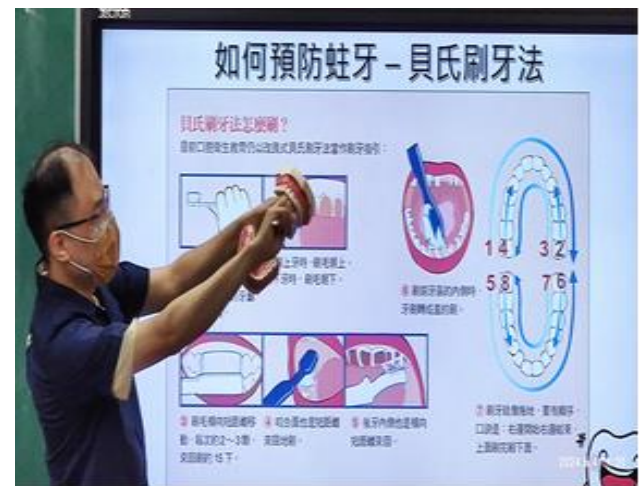
學校社會環境	1. 塑造友善校園文化，建立健康快樂的運動環境。	經常性
	2. 落實特殊疾病學童調查，對有運動限制學生給予協助與輔導。	113.09
	3. 學生全面實施體適能檢測，檢測不通過學生進行輔導。	114.03
	4. 開設多元運動課程及社團，如排球、舞獅、戰鼓、羽球社、腳踏車隊等。	經常性
社區關係	1. 舉辦家長座談會宣導健康體位之正確觀念。	114.05
	2. 放學期間開放學校運動場地，提供社區民眾友善的運動環境。	經常性
	3. 體位不良學生給予家長通知單，提醒家長注意學童體位狀態。	113.09
	4. 辦理學校暨社區運動會並辦理健康促進相關主題宣導。	113.12
健康教育課程及活動	1. 健康體位議題融入課程教學。	經常性
	2. 體育課教學正常化。	經常性
	3. 進行營養教育活動。	114.04
	4. 每學期舉辦各項全校性體育競賽。	每學期
	5. 每週五早上 20 分鐘全校樂活運動。	經常性
	6. 鼓勵教職員生課後留校進行運動休閒活動（健走、羽球）。	經常性
	7. 鼓勵多喝開水代替飲料活動。	經常性
健康服務	1. 學生體位測量，並作統計分析。	每學期
	2. 張貼健康體位、正確飲食相關宣傳海報。	經常性
	3. 體位異常學童進行飲食指導。	113.10

◎活動成果照片

臺南市山上國中 113 學年度推動健康體位相關活動成果剪影



內容說明：114.05.01 家長-健康體位與正確飲食宣導



內容說明：113.11.04 學童牙齒保健宣導

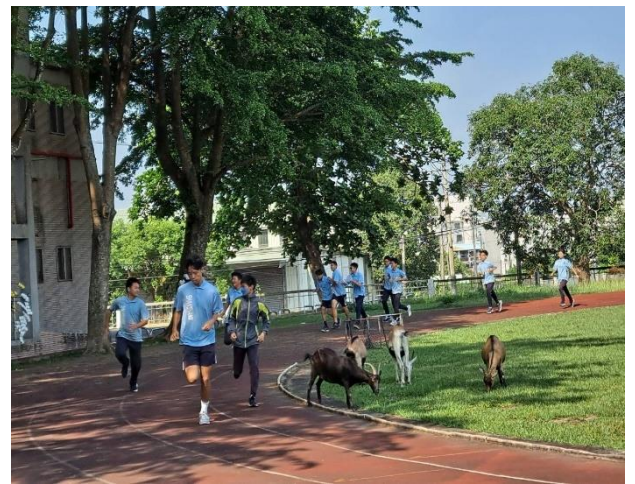


內容說明：114.04.14 衛生所飲食教育宣導

臺南市山上國中 113 學年度推動健康體位相關活動成果剪影



內容說明：113.10.18 食農教育



內容說明：全學年週五晨間樂活晨跑運動



內容說明：每天下課 SH150 樂活活動(籃球、排球活動)

## 臺南市山上國中 113 學年度推動健康體位相關活動成果剪影



內容說明：每天下課 SH150 樂活活動(羽球、跳繩活動)



內容說明：辦理各種運動項目比賽(大隊接力、樂樂棒球)



內容說明：辦理各種運動項目比賽(羽球比賽、排球比賽)

## 臺南市山上國中 113 學年度推動健康體位相關活動成果剪影



內容說明：開辦減重班課間運動(跳繩、慢跑)



內容說明：每周餐前5分鐘主題宣導



內容說明：推動多元運動社團(羽球社和腳踏車社)

## 臺南市山上國中 113 學年度推動健康體位相關活動成果剪影



內容說明：推動多元運動社團(舞獅、戰鼓)



### 身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 九年1班12號田 [redacted]  
 身高體重檢查結果為：身高:174.6公分 體重:83.6公斤 建議體重69.5公斤  
 類別歸類為：體重超重

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了易懂易記，以 85210 做宣導，請您一同協助孩子檢視，做到下列事項：

- ☑ 天天吃早餐(減少含糖飲料、含咖啡因、調味乳、油炸食物及醬料)。
  - 8: ☑ 天天吃足8小時(每晚10點前入睡)。
  - 5: ☑ 天天吃5個自己拳頭大小的蔬果(3份蔬菜2份水果)。
  - ☑ 用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。
  - ☑ 定時吃多餐，天然無加工食品，八分飽就好。
  - ☑ 避免吃零嘴宵夜。
  - 2: ☑ 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於2小時。
  - ☑ 在餐廳前專心用餐。
  - ☑ 細嚼慢嚥。
  - 1: ☑ 一天累積60分鐘以上的運動。
  - ☑ 下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。
  - ☑ 飯後散步。
  - 0: ☑ 天天喝足1500 c.c.(或體重公斤數乘以30c.c.)的白開水。
  - ☑ 不喝含糖飲料。
- ☑ 必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。  
 更多的訊息請上網「學生健康體位網」<https://pace.cybers.tw/index2.htm>  
 市立山上國中 健康中心敬啟 2023年2月24日

### 家長通知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能狀況能夠獲得改善，越來越健康。

貴子女 九年1班12號田 [redacted]

家長簽名：田 [redacted]

家長聯絡事項：已詳閱，並督促孩子

學生基本資料如有錯誤請於家長聯絡事項回覆

內容說明：健康服務-定期測量身高體重，體位不正常學生發給家長通知單



內容說明：推動餐後潔牙

## 臺南市山上國中 113 學年度推動健康體位相關活動成果剪影

山上國中113學年度第二學期 3月份午餐餐後潔牙自評表-7年1班

座號	姓名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
1	吳桂毅																																			
2	陳煜榮																																			
3	高家瑋	X	X	X	X	X				X	Y	X	X	X				X	X	X				X	X	X	X	X								
4	黃子桓																																			
5	余宏宏																																			
6	涂嘉傑																																			
7	吳志偉																																			
8	石維文																																			
9	陳偉龍																																			
10	蔡志德																																			
11	廖均輝																																			
12	吳維志																																			
13	林均傑																																			
14	楊翔宇																																			
15	沈煜煒																																			
16	王泓毅																																			
17	謝伊辰																																			
18	田奕皓																																			
19	張瑋潔																																			
20	吳安瑩																																			
21	張方瑩																																			
22	黃冠宇																																			
23	張涵瑋																																			
24	蕭力均																																			
25	李昕睿																																			

註：請同學自己填寫，刷牙、牙線(任一項)有做的請打○；漱口請打△；忘記做的請打× (導師簽名: 蔡翔雲)

山上國中113學年度第一學期 10月份午餐餐後潔牙自評表-8年1班

座號	姓名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
1	余煥豐																																			
2	余正賢																																			
3	劉志杰																																			
4	吳冠陽																																			
5	周元晨																																			
6	汪正杰																																			
7																																				
8	鍾志仁																																			
9	李明倫																																			
10	林亭廷																																			
11																																				
12	江紹翰																																			
13	李品嫻																																			
14	李思璇																																			
15	洪錦傑																																			
16	蔡得蓉																																			
17	陳玉秀																																			
18	蔡瑋蓉																																			

註：請同學自己填寫，刷牙、牙線(任一項)有做的請打○；漱口請打△；忘記做的請打× (導師簽名: 蔡翔雲)

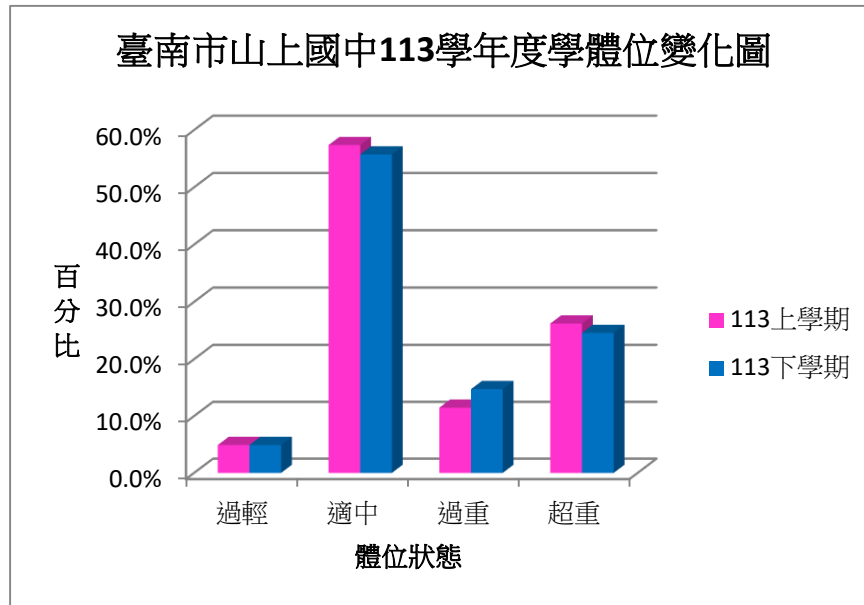
### 內容說明：餐後潔牙紀錄



### 內容說明：健康飲食-「從菜苗到餐桌」的理念與「友善農耕」的課程

### 肆、成效：

年級 / 性別	體位判讀					
	過輕	適中	過重	超重	合計	
113 學年度 第一學期	人數	3	35	7	16	61
	比率	4.92%	57.38%	11.48%	26.23%	100%
113 學年度 第二學期	人數	3	34	9	15	61
	比率	4.92%	55.74%	14.75%	24.59%	100%



以上圖表顯示在母群體皆相同情況下，第一學期體位適中百分比為57.38%，到第二學期體位適中百分比為55.74%，體位適中百分比與第一學期相較下降1.64%，而體位過輕百分比與第一學期相比相同、體位過重百分比比較第一學期上升3.27%、體位超重百分比比較第一學期下降1.64%，綜合顯示體位超重學生數有下降。

## 伍、分析改進：

### 一、分析原因

**說明：**學生體位適中比率下降，體位過輕比率相同，而體位過重比率上升，體位超重比率下降。

**分析：**

1. 學校規模小，健體科領域師資缺乏，人力資源有限，難以深化議題及活動之策劃。
2. 學生課後參加輔導及智慧型手機、平板電腦等隨身資訊設備使用時間過長、戶外活動時間減少。
3. 位屬偏鄉學校，家長忙於工作，無法監督學生飲食及運動的進行，若家長能於放學後督促學生之飲食習慣並鼓勵學生多運動的話，相信成效會更好。

### 二、改進策略

1. 設計健康促進介入活動時，可以更進一步結合生活技能之介入，

並由學校持續全面性的推動，可以更容易建立並促進學生健康體位的知識、態度與行為，讓孩子從小養成正確知識及行為。

2. 學校健康體位氛圍的營造，除健康教學活動、學生行為等介入策略外，應持續加強家長對於建立學童健康體位的知識及配合度，期許家長成為學童建立健康體位行為的支持者，必能影響著學生建立健康體位成效。