臺南市113學年度西港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：本校學生體位不良比率32.73%，過輕7.17%，過重10.76%，肥胖21.97%，因此希望藉由各項體育活動，減少學生體位不率。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 學生喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水，上課常見桌上擺放飲料。
2. 校園周邊商店林立，飲料店在學校周圍眾多，更不乏有鹹酥雞、炸雞店等高熱量的食物商店存在。
3. 家長常以高熱量的食物獎勵學生，比如學生表現良好，會帶學生吃大餐，另外家長的工作繁忙，外食成為學生晚餐主要的途徑之一。
4. 學生的飲食習慣不均衡，午餐的澱粉類、肉類料理經常清空，但青菜經常會有廚餘剩下，長時間累積下來，造成學生肉類攝取過多，青菜攝取不族的現象。
5. 學生運動習慣不足，學生除在體育課外，會自行運動的人數不多，下課大多聚集聊天，或是在合作社購買食物。

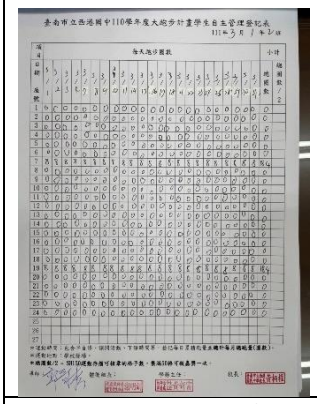
(二)現況分析

111-113學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
111	6.54%	55.61%	11.68%	26.17%
112	6.72%	57.64%	13.22%	22.43%
113	7.17%	60.09%	10.76%	21.97%

參、改善策略及實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

一、體位不佳學生的體能活動：校內目前推動 SH150以及大跑步計畫，鼓勵學生多利用下課時間進行體能活動，紀錄並給予嘉獎或是禮品。

<table>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>利用課間進行跑步活動</td><td>利用課間進行跳繩活動</td></tr>
<tr><td>  </td><td> </td></tr>
<tr><td>校內大跑步計畫表</td><td>各班班級內部運動存摺</td></tr>
</table>

二、各年級舉辦多樣性的體能活動：一年級的跳繩班級競賽、二年級的定點投籃班級競賽、三年級的排球班級競賽，以及多種運動活動，鼓勵學生多多運動。

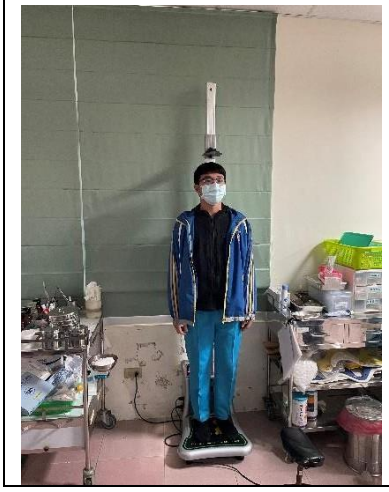
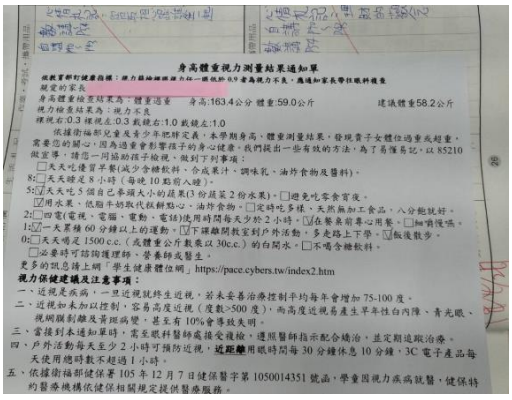
<table>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>一年級跳繩活動</td><td>二年級定點投籃活動</td></tr>
</table>

參加中小學大隊接力競賽	校內自辦自行車營隊

三、在校午餐鼓勵學生營養均衡，盡量把蔬菜類吃完，配合健康體適能與飲食教育行動計畫，降低午餐剩食率。

廚餘回收現況	廚餘統計

四、建立家長與學生的衛教觀念：於學期期初測測量學生的身高體重，並發下通知單及衛教資訊黏貼於聯絡簿、以及在家長日宣導健康體位等觀念。

測量學生身高體重	於聯絡簿張貼通知單及衛教
跟家長宣導健康促進相關議題	於家長日宣導運動重要性

五、開設多樣性社團：學校開設多樣性社團、包含高爾夫、軟網、籃球、熱舞社等社團，並鼓勵學生多多運動。

高爾夫球社	籃球社
軟網隊	跆拳道隊

肆、成效：

一、近三年學生體位過輕比率上升，體位適中率增加，體位過重率下降，體位肥胖率下降。

二、午餐剩食率降低

伍、分析改進：

一、本校近三年過重及肥胖比例有降低，但仍高於全市平均，仍有改善的空間。以下為分析原因

1. 今年新生體位不良率較高。
2. 學生於外食選擇觀念仍無法完全掌握，容易選擇高熱量食物為主食。
3. 學生於課間或課後參與體能活動的意願不高，仍須努力推廣學生自主運動。

二、改進策略：

1. 與老師、家長合作，請老師採用其他方式鼓勵學生，於每周填寫健康護照，讓學生可以做好自我監測及管理。
2. 與多個處室合作，舉辦相關運動活動。與教務處合作，於午餐後餐完後，鼓勵學生走動至圖書館進行借書，增加運動機會。
3. 增加SH150以及大跑步計畫等獎勵措施。並鼓勵老師帶領學生參加外部單位如衛生局舉辦之健康促進相關活動。
4. 午餐提供少油炸均衡飲食，並訂定每週一日無肉日及蔬食日。
5. 持續開設運動性社團鼓勵學生參加，養成運動習慣。
6. 持續推廣餐前五分鐘、我的餐盤等議題融入課程，教導學生正確的飲食觀念。