

臺南市113學年度成功國民中學健康促進主推議題成效

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112學年度學生體位不良比率高達38.73%，過輕10.56%，過重9.86%，肥胖者占比高達18.31%，因此本學年主推議題為健康體位。

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。
2. 校園周邊商店林立，冷飲店及高油脂食物比率高。
3. 雙薪家庭及單親家庭日益增多，有較多的家長比例，因工作關係無暇關照孩子三餐，且普遍缺乏健康飲食觀念。
4. 家長社經地位相對低且外籍配偶比率偏高，因此家長對健康議題較忽略。

(二)現況分析

110-113學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	7.37%	57.6%	12.9%	22.12%
111	7.1%	60.95%	10.65%	21.3%
112	10.74%	62.42%	10.07%	16.78%
113	9.09%	66.88%	7.79%	16.23%

學校向來重視學生在校的營養午餐及體能活動，學生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；由於學生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，因此如何培養學生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。

本校為大光國小午餐廚房供應學校，每月由營養師調配菜單，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85110宣導活動，積極宣導健康理念減少學生含糖飲料飲用，期望家長能一同來關心孩子的健康。

但學生之體位健康情形卻不佳，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。

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、學校衛生政策

改善策略與具體實施內容

1. 提高體適能檢測通過率。
2. 執行學校 SH150計畫



二、學校物質環境

改善策略與具體實施內容

1. 廣設飲水機，提供飲用白開水便利性及可及性。
2. 開放運動器材供學生下課時借用，鼓勵課間自由運動。
3. 開放桌球室並設專人管理，鼓勵學生課間運動。
4. 張貼健康體位及健康飲食相關海報。

維護日期	清洗	點檢	消毒	其他	維護人員 簽名	備註	
113.1.2	清洗飲水台			例行檢查	高勇展		
113.2.19	清洗飲水台			例行檢查	KAO		
113.3.11	清洗飲水台			例行檢查	KAO		
113.4.10	清洗飲水台			例行檢查	KAO		
113.5.17	清洗飲水台			例行檢查	KAO		
113.6.7	清洗飲水台			例行檢查	KAO		
113.7.12	清洗飲水台			例行檢查	KAO		
113.8.8	清洗飲水台			例行檢查	KAO		
113.9.16	清洗飲水台			例行檢查	KAO		
113.10.16	清洗飲水台			例行檢查	KAO		
113.11.30	清洗飲水台			例行檢查	KAO		
113.12.3	清洗飲水台			例行檢查	KAO		
日期	項目	大腸桿菌群 6.1MPN/100ML	硝酸鹽氮 10mg/L	鉛 0.05mg/L	檢驗判定 單位	是否符 合標準	備註



說明：廣設飲水機並定期檢測

說明：廣設飲水機並定期由小志工清潔



說明：開放運動器材供學生下課時借用，鼓勵課間自由運動

說明：開放運動器材供學生下課時借用，鼓勵課間自由運動

桌球室使用守則

Table Tennis Room Regulations



- ▶ 開放使用時間：週一至五下課時間。
【11:50-12:35 及15:00-15:20暫停使用】
- ▶ 入內請勿飲食（開水除外）、大聲喧嘩、奔跑或嬉戲。
- ▶ 使用完畢，應將器材歸位，並鬆開球網以保持彈性。
- ▶ 離開球室請隨手關閉電源並保持球室環境整潔。
- ▶ 乒乓球等耗材若已不堪使用，請洽學務處更新相關體育器材。




說明：開放桌球室並設專人管理，鼓勵學生課間運動。

說明：開放桌球室並設專人管理，鼓勵學生課間運動。

85110 專欄

天天運動 30 分

天天五蔬果

每天喝白開水 1500 以上

四電少於一

每天睡滿 8 小時

健康 專欄

Health Column

85110 Column

- * 每天睡眠 8 小時
- * 天天五蔬果
- * 四電少於一
- * 天天運動 30 分
- * 每天喝白開水 1500 CC 以上
- 少喝含糖飲料

說明：班級布置將85110概念納入

說明：班級布置將85110概念納入

我的餐盤

聰明吃 · 營養跟著來



- 每天早晚一杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子一茶匙

運動數量估算表

項目	50公尺	100公尺	200公尺	300公尺	400公尺	500公尺	600公尺	700公尺	800公尺	900公尺	1000公尺
增重 200 公斤 (室內跑)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
增重 400 公斤 (室內跑)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙

說明：張貼健康體位及健康飲食相關海報

說明：張貼健康體位及健康飲食相關海報

三、學校社會環境

改善策略與具體實施內容

1. 推動校內運動社團：籃球隊、羽球社、排球社、武術社、熱舞社等。
2. 鼓勵學生參加體適能檢測活動。
3. 每週進行5分鐘午餐飲食營養教育。
4. 印製健康護照, 讓學生填寫, 並由每班體育老師管理及依個人填寫內容再給學生建議。



說明：多元運動社團~羽球社



說明：多元運動社團~排球社



說明：多元運動社團~熱舞社



說明：多元運動社團~武術社



籃球社



說明：多元運動社團~籃球社



說明：體適能檢測-男生1600公尺跑走測驗

體適能資料管理-學校歷年統計資料 Home / 體適能資料管理 / 學校歷年統計資料

113學年度 ▾ 國中-7~9年級 ▾ 選擇年級 ▾ 選擇班級 ▾ [下載統計資料](#)

[下載全校評估明細](#)

國中年級上傳狀態

應上傳數	已上傳數	上傳率	基本資料上傳失敗筆數	身分證重複
147	147	100%	0	0

國中年級體適能檢測上傳狀態

體適能統計人數	體適能非統計範圍人數	體適能錯誤人數	完成四項檢測	通過「常模百分等級25以上」	通過率
147	--	0	147	74	50.34%

說明：體適能檢測-女生800公尺跑走測驗



說明：體適能檢測率達100%



說明：健康與體育老師負責指導學生填寫及統一集中保管

說明：健康與體育老師負責指導學生填寫及統一集中保管



說明：餐前5分鐘宣導教育

說明：餐前5分鐘宣導教育

四、健康生活技能教學與行動

改善策略與具體實施內容

1. 營養教育置入健康課程。
2. 辦理營養、健康體位健康識能講座。
3. 提倡「喝白開水運動」及「不喝含糖飲料運動」
4. 落實體育教學，每星期確實上二堂體育課。
5. 推動各年級班際拔河比賽。
6. 辦理各年級班際體育活動競賽。
7. 班際體能促進活動~依照『空品旗顏色』每週五早自習時間全校統一跑操場1-4圈。



說明:營養教育置入健康課程



說明:利用健康教育課程實施"餐前5分鐘主題海報彙編"專書教學



說明:喝白開水運動-自備環保杯,健康又安心!



說明:喝白開水運動,健康安心!



說明:落實體育教學，每星期確實上二堂體育課



說明:落實體育教學，每星期確實上二堂體育課



說明:辦理各年級班際拔河競賽



說明:辦理各年級班際拔河競賽





臺南市立成功國中 113 學年度
「健促盃」班際排球賽
成績紀錄表

場次	比賽隊伍	比數	得分
1	201-202	0/7:15	201-202
	201-202	0/2:15	201-202
2	301-302	0/5:13	301-302
	301-302	0/8:15	301-302
總積分	201: 29	202: 30	
得獎班級	202		
總積分	301: 27	302: 28	
得獎班級	302		

說明:辦理各年級班際體育活動競賽

說明:辦理各年級班際體育活動競賽



說明:班際體能促進活動~依照『空品旗顏色』每週五早自習時間全校統一跑操場1-4圈

說明:班際體能促進活動~依照『空品旗顏色』每週五早自習時間全校統一跑操場1-4圈

五、社區關係

改善策略與具體實施內容

1. 與大光國小共享廚房，提供學生營養均衡之午餐。
2. 營養師合作，進行均衡飲食相關活動及每月進午餐意見調查。
3. 開放校園供社區民眾運動健康促進。



說明：與大光國小共享廚房，提供學生營養均衡之午餐

說明：與大光國小共享廚房，提供學生營養均衡之午餐



說明：進行均衡飲食活動及每月進午餐意見調查

說明：進行均衡飲食活動及每月進午餐意見調查



說明：開放校園供社區民眾運動健康促進

說明：開放校園供社區民眾運動健康促進，並與學生互動一起打球

六、健康服務

改善策略與具體實施內容

1. 每學期進行全校學生身高體重測量。
2. 實施健康體位管理計畫，針對體位不正常（過輕、過重、超重）的學生造冊列管，每個月監測體重並提供相關衛教。
3. 提供教職員工健康服務及諮詢



說明：每學期進行全校學生身高體重測量

說明：每學期進行全校學生身高體重測量



說明：每學期進行全校學生身高體重測量



說明：提供教職員工健康服務及諮詢

113學年度體位過輕學生管理名冊

級座號	學生	9月身高	9月體重	BMI	10月體重	11月體重	12月體重	1月體重	2月體重	2月身高	BMI	3月體重	4月體重	5月體重	5月身高	BMI	BMI增加
70105		158.6	33.2	13.2	35.8	36.2	37.4	38.5	39	159.9	15.3	38.9	36.5	39.9	162.2	15.17	1.97
70107		143.1	32	15.6	33	33.5	35.1	35.5	147.6	36.2		36.8	36.3	36.2	150.5	15.98	0.38
70121				15.3					36.3	154.2	15.3	36.3	36.5	36.8	154.3	15.46	0.16
70201		140.2	27.7	14.1	28.5	29.1	30.4	30.6	31.3	143.3	15.2	31.9	31.6	32	145.2	15.18	1.08
70207		141	29.1	14.6	30	30.8	31.8	32.2	144.3	33	15.8	33.9	33.5	34	146.4	15.86	1.26
70327		142.7	30.6	15	30.1	30.9	31.1	32.1	32.3	146.3	15.1	33.5	33.6	33.8	147.9	15.45	0.45
80104		153.8	35.3	14.9	36.5	36.7	38.2		38.5	157.7	15.5	39.7	39.9	40.6	159	16.06	1.16
80207		154.2	33.3	14	34.5	35.8	36.5	36	36	157.7	14.5	36.4	37.7	38.1	158.9	15.09	1.09
80226		140	28	14.3	28.4	29	29.6	30.2	30.8	142.6	15.1	30.7	30.9	31.1	143.6	15.08	0.78
90203		166.3	45.7	16.5	45.8	47	47.4	46.9	166.3	48.2	17.4	49.4	48.3	48.9	168.6	17.20	0.70
90205				16.2					45.1	167.1	16.2	45.2	45.6	44.8	168.7	15.74	(0.46)
90206									44.1	164.4	16.3	44.1	44.3	43.6	165.4	15.94	15.94
90207		166.6	44	15.9	44.4	47	47.3	47.9	167.8	48.3	17.2	48.1	47.8	56.9	168.2	20.11	4.21
90226		158.7	40.7	16.2	41.1	41.3	41.2	41.7	41.1	159.1	16.2	42.8	41.2	40.5	158.8	16.06	(0.14)
90229		166.9	45.1	16.2	45	46	44.9	45.9	46.3	167	16.6	46.2	44.7	45.1	167.4	16.09	(0.11)
90230		158	39.5	15.8	40.6	41.3	41.9	41.9	158	42.6	17.1	43.9	44.4	44.2	158.5	17.59	1.79

： "BMI增加"係指113年9月BMI與114年5月BMI比較，括弧為BMI下降者。

113學年度體位過重學生管理名冊

級座號	學生	9月身高	9月體重	BMI	10月體重	11月體重	12月體重	1月體重	2月體重	2月身高	BMI	3月體重	4月體重	5月體重	5月身高	BMI	BMI下降
70101		159.6	56.5	22.2	57.8	59	60.7	59.4	61.7	165.1	22.6	62.7	62	62	166.1	22.47	0.27
70206		165.2	62.1	22.8	62.5	61.2	58.5	56.3	166.3	54.2	19.6	53.6	54.4	54.4	167.3	19.44	(3.36)
70210		153.2	51.8	22.1	55.4	53.9	53.9	54.2	156.8	54.4	22.13	55.2	55.5	56.2	158.5	22.37	0.27
70225				22.2					51.8	152.6	22.2	51.8	51.7	51.3	153.2	21.86	(0.34)
70329		153.9	55.3	23.3	56.2	55.5	56.1	56.1	55	155.5	22.7	54.7	54.2	53.9	155.4	22.32	(0.98)
80102		155.6	55.9	23.1	55.8	53.9	53.4	53.7	157.4	53.7	21.7	52.5	53.9	52.5	157.8	21.08	(2.02)
80122		162.9	65	24.5	65.4	64.9	64.4	65.1	65.7	164.1	24.4	65.4	65.1	64.3	163.5	24.05	(0.45)
80131				25					53.6	146.3	25	53.8	52.5	51.8	145.2	24.57	(0.43)
80205		168.2	67.6	23.9	67.3	66	65	63.1	168.9	63.3	22.2	63.5	62.9	62.4	168.9	21.87	(2.03)
80206		160.8	58.3	22.5	59	59.3	59	58.3	163.3	56.4	21.15	57.1	55.3	54.7	164.7	20.17	(2.33)
90227		172.7	67.7	22.7	68.2	67.7	67.6	68	173.1	67	22.36	69.2	71	73.4	173	24.52	1.82

： "BMI下降"係指113年9月BMI與114年5月BMI比較，括弧為BMI下降者。

113學年度體位超重學生管理名冊

級座號	學生	9月身高	9月體重	BMI	10月體重	11月體重	12月體重	1月體重	2月體重	2月身高	BMI	3月體重	4月體重	5月體重	5月身高	BMI	BMI下降
70102		161.8	76.1	29.07	80.2	81	79.6	80.8	79.5	164	29.6	76.9	78	76.9	164.3	28.49	(0.58)
70104		171.5	81.7	27.8	79.3	80.6	79.6	78.1	79.7	176.3	25.6	80.6	81.2	81	177.9	25.59	(2.21)
70122		153.5	67.6	28.7	67.8	67.7	68.5	68.2	69.3	158.3	27.7	70.2	72.8	71.5	159.7	28.03	(0.67)
70211		153.5	83.8	35.6	84.5	86	86.5	88.6	90	156.5	36.7	90.6	91.6	91.8	158.7	36.45	0.85
70212		150.8	56	24.6	59.4	58.2	58.5	56.6	59.9	156	24.6	59.8	60.5	61.3	157.2	24.81	0.21
70222		158	67.1	26.9	67.8	66.9	66.7	68.6	68.8	159	27.2	69.3	68.4	68.3	159.7	26.78	(0.12)
70227		152.8	59.3	25.4	59.5	59.4	60.4	60.7	61.2	153.4	26	60.9	60.7	61.1	154.2	25.70	0.30
70303		163.8	81.1	30.2	81	81.8	81.4	83.3	82.2	166.1	29.8	82.3	80.5	80.4	168.4	28.35	(1.85)
70306		167.6	75.7	26.9	73.4	71.3	72	73.2	74.3	169.8	25.8	75.1	73.8	73.8	170.5	25.39	(1.51)
70324		151.1	70	30.7	71.1	70.6	70.6	71.5	70.1	153.6	29.7	72.2	73.7	74.4	153.8	31.45	0.75
70325		157.3	61.8	25	62.3	62	62.6	63.5	63.5	158.1	25.4	63	63	63	158.1	25.20	0.20
70331		147.2	53	24.5	52.5	51.8	50.8	49.9	49	149.6	21.9	48.7	49.6	49.1	149.7	21.91	(2.59)
80110		163.4	66.8	25	67.3	69.3	69.4	68.3	68	167.4	24.3	69.5	71.4	71.4	170.7	24.50	(0.50)
80125		159.1	62.9	24.8	63.5	64.7	64.3	64.5	67.6	159.4	26.6	67	68.6	67.9	159.6	26.66	1.86
80211		173.3	76.8	25.6	77.5	76.3	77.5	79	82.3	174.5	27	82.1	82.5	83.4	174.5	27.39	1.79
80222		151	56.5	24.8	57.7	57.9	59.5	61	62.9	152.1	27.2	62.4	63.8	64.5	152.4	27.77	2.97
80227		160.7	83.8	32.4	86.5	88.2	90.9	91.9	88.8	161.1	34.2	89	91	91.6	161.1	35.29	2.89
90103		166.1	75.1	27.2	78.4	78.4	78.2	79.5	77.9	167.2	27.9	79	76.5	77.1	168.6	27.12	(0.08)
90124		162.9	71.8	27.1	71.9	72.8	74.9	76.2	74.9	162.9	28.2	74.8	75	75.3	162.9	28.38	1.28
90125		155.9	73.2	30.1	73.4	74	73.7	73	73.4	156.4	30	74.8	74.5	73.9	157.3	29.87	(0.23)
90129		152.3	60.7	26.2	60.9	59.6	61.5	62.4	63.7	152.5	27.4	63	63.8	64.2	152.9	27.46	1.26
90222		150.9	62.2	27.3	61.1	62.6	62.2	62.1	60.9	150.9	26.7	61.6	61	61.9	150.3	27.40	0.10
90224		166	82.6	30	83.3	81.9	81.4	82.3	81.6	166.5	29.4	81.7	82.4	82.2	166.9	29.51	(0.49)

主： "BMI下降"係指113年9月BMI與114年5月BMI比較，括弧為BMI下降者。

說明：實施健康體位管理計畫

肆、成效：

113學年度健康體位成效比較表

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
113-1	9.09%	66.88%	7.79%	16.23%
113-2	7.69%	71.15%	6.41%	14.74%
成效	-1.4%	4.27%	-1.38%	-1.49%
台南市	8.13%	62.30%	11.92%	17.66%
全國	8.21%	63.43%	11.96%	16.41%

經過全校師生共同努力，本校健康體位介入措施已略見成效，學生體位過輕比率下降1.4%、過重體位下降1.38%、肥胖體位比率下降1.49%，整體體位適中率提升更是高達4.27%。

伍、分析改進：

一、分析

本校健康體位執行成效雖有改善，各項指標皆優於台南市及全國，但本校在健康體位促進之議題仍會繼續努力。

二、改進策略：

1. 與家長合作,協助學生適當飲食之選擇及維持健康生活型態。
2. 持續推動學校健康體位促進之議題包括持續落實健康體適能計畫、健康飲食計畫、推動相關健康服務...等。
3. 針對體位超重之學生進行持續進行體重監控並介入飲食衛教宣導,期使對健康體位有更多的認識並進一步對自己的身體有負責的態度。
4. 推動「校園清零計畫」,鼓勵學生不要帶零食及含糖飲料到校,正餐吃飽減少課間攝取零食...等。