

【附件1】

## 臺南市114學年度善化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：本校於113學年度學生體位適中比率達56.58%，過輕8.68%，過重12.16%，肥胖22.58%其中體重過重率及肥胖率皆高於市平均故將健康體位訂為114學年度主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 本校地處城鄉交界，鄰近南部科學園區，家長多從事科技產業或輪班性質工作，生活步調較為忙碌。受工作時間影響，家庭外食比例偏高，學生在家常以便當、速食或加工食品作為主要餐食，並習慣搭配含糖飲料，蔬果與均衡營養攝取相對不足。長期下來，容易影響學生健康體位與飲食觀念，亦增加肥胖及相關健康問題之風險。
2. 部分社區學童因家庭結構因素，如單親家庭、隔代教養或家庭照顧功能較薄弱等情形，家長在生活照顧與飲食管理上較難投入足夠心力。部分學生缺乏規律用餐及健康飲食的觀念，對於營養均衡、少糖少油及良好生活習慣的建立較為不足，進而影響其身心健康與日常學習表現，因此更需透過學校健康促進教育加以協助與引導。
3. 經觀察本校體位不良學生，其生活型態多呈現運動量不足、作息不規律及久坐情形，平時缺乏主動參與運動的習慣。此外，多數學生偏好含糖飲料而較少攝取白開水，對健康管理與自我照顧意識亦較薄弱。若長期缺乏正確健康觀念與良好生活習慣，不僅影響體位控制，也可能對其生長發育、體能表現及整體健康造成負面影響，因此有必要持續推動健康促進相關課程與活動，以培養學生建立健康生活型態。

(二)現況分析

(1)年度體位狀況分析:本校共有17班，全校學生397人，由 110-113學年度體位狀況統計表可知，本校近年來學生在體重平均值部份的變化，全校學生體位過輕率有慢慢增加趨勢，但肥胖率都維持在22%左右，其比率與市平均市和全國平均比較起來，都高過3~5%。因此，如何協助學生建立正確的健康觀念、均衡飲食習慣及規律運動生活型態，是本校健康促進工作的重要課題。

(2)未來目標：本校將持續結合健康教育課程、體育活動推廣及親師合作機

制，加強學生健康飲食、規律作息與自主健康管理能力之培養，並透過多元宣導與活動提升學生參與意願，以期改善學生體位狀況，降低肥胖與體位異常比例，進而促進學生身心健康與良好生活品質。

110-113學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	5.32%	56.95%	14.92%	22.81%
111	6.94%	58.16%	12.04%	22.86%
112	6.01%	58.17%	13.46%	22.36%
113	8.68%	56.58%	12.16%	22.58%

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

- 由於家庭結構改變，雙薪家庭增加導致本校學生外食機會增加，不當的飲食習慣再加上缺乏運動，讓學生們在暑假過後，體重過胖的比率有明顯上揚的情形。為改善學生的體位適中率本校除配合「體適能與健康飲食教育計畫」，倡導 SH150運動，並同步規劃各年級體育競賽與運動性課後社團外，也與社區衛生所及醫院營養師合作辦理飲食營養講座，於下學期開設體控班，規劃早修進行打羽球運動，期許學生能養成規律運動的習慣並提升自己在健康飲食上的知能。相關執行內容與佐證資料如下：

實施過程	佐證資料
1. 學期期初校務會議，向全校教職員報告學校健康促進各項議題以及主推議題-健康體位。	★善化國民中學114學年度健康促進實施計畫 ★114學年度期初校務會議會議紀錄
2. 測量全校身高、體重及腰圍，計算出學生 BMI 值。	114-1全校體位統計表(含比率)
3. 依體位情形製作身高體重測量結果通知單，發體位不佳衛教宣導通知單，請家長知悉簽名，並同意配合學校推動活動。通知單內含健康飲食及85210等保健相關資訊。	114-1身高體重測量結果家長通知書 114-2身高體重測量結果家長通知書
4. 製作體位不良學生追蹤名冊並納入體控班實施體重管控定期追蹤紀錄體重變化。	114學年度體控班學生名冊

<p>5. ★推動 SH150：鼓勵學生利用課間或放學後時間實施跑步、健走、羽球、足壘球、打籃球等運動。</p> <p>★規劃多項運動性社團-橄欖球社、羽毛球社、籃球社、熱舞社、目加溜灣社</p> <p>★體控班學生排定每週四-每週五早修實施打羽球運動，養成固定運動習慣。</p>	<p>照片佐證資料如下</p>
<p>6. 辦理營養與健康飲食教育宣導講座。</p>	<p>照片佐證資料如下</p>
<p>7. 針對體控班學生辦理相關衛教宣導活動</p>	<p>照片佐證資料如下</p>
<p>8. 辦理各年級班際體育比賽</p> <p>國一：大跳繩比賽</p> <p>國二：足壘球賽</p> <p>國三：五對五籃球賽</p>	<p>照片佐證資料如下</p>
<p>9. ★社團融入教學：百年護國神山-善化糖廠的近與進(活力適能認識在地文化)</p> <p>★校慶運動會創意進場融入健康促進主題</p>	<p>照片佐證資料如下</p>
<p>10. 配合健康體適能與飲食教育結合教學政策資源，推廣學生健康護照，鼓勵學生達成六大目標(均衡飲食、每日喝水1500CC、不喝含糖飲料、不吃零食、不吃油炸品、每日運動30分鐘)。</p>	
<p>11. 在本校網站及健康促進網提供學生及家長午餐等相關資訊。</p>	

#### 肆、成效：

1114學年度體位狀況統計				
	過輕	適中	過重	肥胖
114上學期	8.31%	59.19%	12.34%	20.15%
114下學期	7.38%	59.03%	11.70%	21.88%
增減情形	▼0.93%	▼0.16%	▼0.64%	▲1.73%

一、根據上表所示，可以整理出各體位狀況的增減情形。

二、過輕學生比例下降，營養教育具初步成效

114學年度下學期過輕學生比率由8.31%下降至7.38%，減少0.93%，顯示學校透過健康飲食宣導、營養教育課程及健康促進活動，已逐步改善部分學生營養攝取不足的情形，使學生體位朝正常方向發展。

### 三、過重學生比例下降，體能活動推廣具有成效

過重學生比率由12.34%下降至11.70%，減少0.64%，顯示學校推動規律運動、體適能活動及健康飲食教育，對部分體重偏高學生已產生正向影響，有助於降低過重人口比例。

### 四、適中體位比例維持穩定

適中體位率由59.19%微幅下降至59.03%，僅減少0.16%，整體維持約六成學生處於健康體位，顯示學校健康促進措施對大多數學生仍具有穩定維持效果。

### 五、肥胖學生比例上升，仍為主要健康問題

肥胖率由20.15%上升至21.88%，增加1.73%，顯示部分學生雖未列入過重族群，但體重持續增加而進入肥胖範圍。肥胖學生比例超過兩成，顯示健康體位推動工作仍面臨挑戰，需加強高風險學生之介入輔導與家庭合作機制。

## 伍、分析改進：

### 一、問題分析

#### (一)肥胖率持續偏高且有增加趨勢

雖然過重比例下降，但肥胖比例上升，顯示部分過重學生未能有效控制體重，進一步轉為肥胖，反映體位管理成效尚未全面展現。

#### (二)學生生活型態仍有改善空間

學生可能因課後靜態活動時間增加、使用3C產品時間過長、運動量不足，以及含糖飲料與高熱量食品攝取頻繁等因素，影響體位控制。

#### (三)家庭健康管理功能有待強化

學生飲食習慣多受家庭影響，若家長健康飲食觀念不足或未能配合學校推動措施，容易降低健康促進成效。

### 二、改進策略

#### (一)建立肥胖學生個案追蹤輔導機制

1. 針對肥胖及高風險學生建立健康管理名冊。
2. 定期測量身高、體重及BMI變化情形。
3. 結合導師、護理師、體育教師及家長共同追蹤改善情形。
4. 訂定個人化健康目標，提高學生自我管理能力。

#### (二)強化規律運動習慣養成

1. 推動學生每日累積至少60分鐘中高強度身體活動。
2. 辦理班際體育競賽、晨間運動及課後體育社團活動。
3. 鼓勵學生利用下課及課後時間參與球類、跑步及戶外活動。

### (三)持續推動健康飲食教育

1. 加強「少糖、少油、多蔬果、多喝白開水」觀念宣導。
2. 鼓勵學生減少含糖飲料及高熱量零食攝取。
3. 配合營養師辦理健康飲食講座及營養教育課程。

### (四)強化親師合作機制

1. 透過聯絡簿、家長日及健康促進宣導活動，提升家長健康體位知能。
2. 鼓勵家長陪伴孩子從事運動及建立健康飲食習慣。
3. 提供肥胖學生家長相關健康管理資源與諮詢管道。

### (五)落實健康促進學校推動策略

1. 將健康體位議題融入健康與體育領域課程。
2. 定期檢視學生體位變化與執行成果。
3. 持續透過校園健康環境營造，建立健康生活文化。

## 三、結論：

114學年度健康體位推動成果顯示，過輕率及過重率均呈下降趨勢，適中體位率維持穩定，顯示學校健康促進措施已具一定成效。然而肥胖率增加1.73%，且已達21.88%，仍為目前最需關注之健康議題。未來應聚焦於肥胖學生的個案管理、規律運動推廣、健康飲食教育及親師合作，以提升學生健康體位比例，促進學生身心健康發展。

## 四、未來具體執行活動：

- (一)成立體控班由護理師主導學生體重管控活動的規劃與執行，鼓勵家長協助學生改善不良體位、養成健康生活的習慣。
- (二)每一學年度舉辦各年級班際運動競賽，帶動班級共同運動的風氣與習慣。
- (三)結合健康護照，推動SH150計畫，鼓勵教師與同學於早自修、空白課程時間多加運動，推廣有效健康體能活動，同時能登錄於健康護照。
- (四)張貼健康體位相關海報文宣在學務處公布欄，並透過親師聯絡簿將相關資訊傳遞給家長、彙整學校各項健康體位成果紀錄與照片張貼於學校健康促進網並且獎勵體位改善表現優良的學生。
- (五)結合社區機構辦理促進健康活動宣導：邀請社區醫院營養師和社區衛生所護理師進行健康體位相關講座，另外也請本校護理師協助辦理健康飲食與體位監控等宣導，讓學生對於健康體位的內容有更深入的了解。

佐證照片：

臺南市善化區善化國民中學114學年度健康促進學校計畫

一、依據：  
 (一) 學校衛生法第19條及其施行細則14條  
 (二) 臺南市114學年度辦理健康促進學校計畫

二、計畫摘要：  
 本計畫分三階段進行，第一階段將健康促進的觀念推廣至全校教職員工，第二階段將健康促進的觀念推廣至全校學生，第三階段將健康促進的觀念推廣至社區家長。希望透過學校團隊力量擴大推廣，引導學生關心自己的健康，營造健康風氣後進而推廣到家庭、社區，讓社區民眾的身心都能得到正向健康態度、健康知識、養成健康行為。  
 延續113學年度健康促進學校議題，並依市府來文將「視力保健、口腔保健、健康體位、菸癮防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、正向心理健康」等7項列為必選議題，且計畫於114學年度辦理至少1場「菸害防制」講座，透過此計畫活動之實行，引導全校師生關心與重視自己的健康。

三、背景說明：  
 (一) 學校環境  
 本校位於臺南市善化區，地處城鄉交界，鄰近工業區，全校共17班，學生數共387人，教職員工56人，是一所中型學校。學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低落，且多有抽菸與嗜食檳榔習慣，普遍缺乏健康生活態度的相關知識，學生在家長影響下，多屬抽菸之高風險成員。再加上由於近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例有逐漸增加趨勢，致使學童之生活、學習與成長頗值得關切。  
 (二) 以 113學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析：  
 依113學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	全國平均值	臺南市平均值	本校(%)	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	國中71.84%	國中70.57%	55.19%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	裸視視力不良就醫複檢率	國中85.55%	國中92.19%	100%	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
	裸視視力不良惡化率	國中3.81%	國中4.79%	1.14%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
口腔保健	未治療齲齒率	國一16.61%	國一12.00%	3.97%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	國一79.39%	國一86.24%	100%	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
	窩溝封填施作率	國一22.74%	國一19.60%	27.81%	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力

114學年度健康促進學校計畫撰寫自我檢核表

校名：臺南市立善化國民中學

編號	項目	自我檢核有無(請勾選)	
		有	無
一	計畫依據	✓	
二	計畫摘要	✓	
三	背景說明	✓	
	學校健康問題分析	✓	
	在地化問題	✓	
四	計畫內容	✓	
	具體實施策略、作法或步驟	✓	
五	人力配置與工作職掌	✓	
	成員涵蓋不同處室的成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)	✓	
六	預定進度	✓	
七	甘梯圖或相關表格呈現	✓	
八	評價方法	✓	
九	預期效益(預定績效指標)	✓	
	計畫經校務會議提案討論通過並列入會議紀錄(計畫須核章)	✓	

本計畫如有未盡事宜者，得由台南市政府教育局另訂補充規定辦理，呈校長核定，並經校務會議通過後實施，修正時亦同。

承辦人：劉凌汎  
 主任：廖家楓  
 校長：廖家楓

本校健康促進計畫

本校健康促進計畫-自我檢核表核章

善化國中 114 學年度第 1 學期期初校務會議紀錄

壹、時間：114 年 8 月 29 日 (星期五) 下午 14 時 00 分 記錄：鄧靜玲  
 貳、地點：本校南棟 3 樓視聽教室  
 參、主席：吳旭泰校長  
 肆、出席：(如簽到表)  
 伍、校長致詞：(詳如開會資料)  
 陸、各處室報告：(詳如開會資料)  
 柒、提案討論：  
 肆、討論提案：  
 案由一：修正本校畢業生暨畢業獎項審查委員會設置要點(提案人：教務主任黃清泉；經 114 年 8 月 18 日行政會議通過。)  
 說明：修正申請畢業獎項時，需於當年度 4 月 30 日前，完成本校改選銷場辦法規定流程。  
 辦法：擬經校務會議審議通過後，報請校長核定後公布施行。  
 決議：照案通過  
 案由二：修正本校教育儲蓄戶執行規定。(提案人：學務主任廖家楓；經 114 年 8 月 18 日行政會議通過。)  
 說明：一、因原本教儲戶執行規定組織職掌負責工作內容有誤，故重新更動組織職掌工作內容。  
 二、申請表標示不清，重新更改申請表內容。  
 辦法：擬經校務會議審議通過後，報請校長核定後公布施行。  
 決議：照案通過

案由三：修正本校性別平等教育委員會設置辦法(提案人：學務主任廖家楓；經 114 年 8 月 18 日行政會議通過。)  
 說明：原本委員設置辦法設有職工代表因本校職工人員人數減少，故將職工代表刪除改由導師代表及下修委員總人數。  
 辦法：擬經校務會議審議通過後，報請校長核定後公布施行。  
 決議：照案通過  
 案由四：臺南市善化區善化國民中學 114 學年度健康促進實施計畫(提案人：學務主任廖家楓；經 114 年 8 月 18 日行政會議通過。)  
 說明：必選議題有 7 大項，本學年度自選議題為「防制學生藥物濫用」，如下頁申請表。  
 辦法：擬經校務會議審議通過後，報請校長核定後公布施行。  
 決議：照案通過  
 案由五：審議本校 114 學年度職業安全衛生管理計畫。(提案人：總務主任吳蕙安；經 114 年 8 月 18 日行政會議通過。)  
 說明：一、依據「職業安全衛生法」第 23 條第一項之規定：「雇主應依其事業單位之規模、性質，訂定職業安全衛生管理計畫；……」。  
 二、依據「職業安全衛生法施行細則」第 31 條，訂定計畫應包含事項。  
 三、114 學年度職業安全衛生管理計畫詳見(附錄一)，本學年無修正項目。  
 辦法：擬經校務會議審議通過後，報請校長核定後公布施行。  
 決議：照案通過  
 案由六：有關 114 學年度上學期收取未列入教育局每學期公布收取基準之代收

校務會議提案說明與紀錄

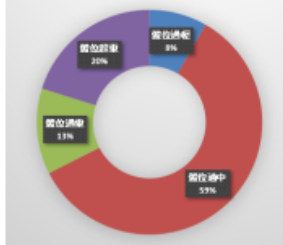
114 學年第 1 學期 體位判讀結果統計報表(年級)

年級 / 性別		體位判讀				合計		
		體位過輕	體位適中	體位過重	體位超重			
7	男	人數	5	32	12	11	60	
		比率	8.33%	53.33%	20.00%	18.33%	100.00%	
	女	人數	1	24	3	15	43	
		比率	2.33%	55.81%	6.98%	34.88%	100.00%	
	小計		人數	6	56	15	26	103
			比率	5.83%	54.37%	14.56%	25.24%	100.00%
8	男	人數	5	63	6	19	93	
		比率	5.38%	67.74%	6.45%	20.43%	100.00%	
	女	人數	9	38	9	11	67	
		比率	13.43%	56.72%	13.43%	16.42%	100.00%	
	小計		人數	14	101	15	30	160
			比率	8.75%	63.13%	9.38%	18.75%	100.00%
9	男	人數	7	36	10	13	66	
		比率	10.61%	54.55%	15.15%	19.70%	100.00%	
	女	人數	6	42	9	11	68	
		比率	8.82%	61.76%	13.24%	16.18%	100.00%	
	小計		人數	13	78	19	24	134
			比率	9.70%	58.21%	14.18%	17.91%	100.00%
全校合計	男	人數	17	131	28	43	219	
		比率	7.76%	59.82%	12.79%	19.63%	100.00%	
	女	人數	16	104	21	37	178	
		比率	8.99%	58.43%	11.80%	20.79%	100.00%	
	小計		人數	33	235	49	80	397
			比率	8.31%	59.19%	12.34%	20.15%	100.00%

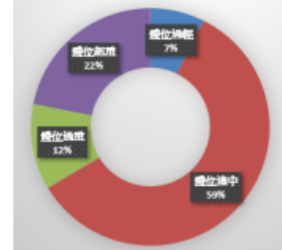
114 學年第 2 學期 體位判讀結果統計報表(年級)

年級 / 性別		體位判讀				合計		
		體位過輕	體位適中	體位過重	體位超重			
7	男	人數	5	34	9	10	58	
		比率	8.62%	58.62%	15.52%	17.24%	100.00%	
	女	人數	2	23	5	14	44	
		比率	4.55%	52.27%	11.36%	31.82%	100.00%	
	小計		人數	7	57	14	24	102
			比率	6.86%	55.88%	13.73%	23.53%	100.00%
8	男	人數	7	55	10	18	90	
		比率	7.78%	61.11%	11.11%	20.00%	100.00%	
	女	人數	6	38	9	14	67	
		比率	8.96%	56.72%	13.43%	20.90%	100.00%	
	小計		人數	13	93	19	32	157
			比率	8.28%	59.24%	12.10%	20.38%	100.00%
9	男	人數	4	41	4	17	66	
		比率	6.06%	62.12%	6.06%	25.76%	100.00%	
	女	人數	5	41	9	13	68	
		比率	7.35%	60.29%	13.24%	19.12%	100.00%	
	小計		人數	9	82	13	30	134
			比率	6.72%	61.19%	9.70%	22.39%	100.00%
全校合計	男	人數	16	130	23	45	214	
		比率	7.48%	60.75%	10.75%	21.03%	100.00%	
	女	人數	13	102	23	41	179	
		比率	7.26%	56.98%	12.85%	22.91%	100.00%	
	小計		人數	29	232	46	86	393
			比率	7.38%	59.03%	11.70%	21.88%	100.00%

114學年度第一學期體位統計



114學年度第二學期體位統計



114-1、114-2 全校體位統計表(含比率)

114學年第一學期體重測量狀況(306)														
序號	年級	班級	座號	學生	性別	2025年計生日	年齡	體位判讀	日期	身高	目前體重	BMI	體脂肪男20%女24%	體重標準
1	九	6	2	吳昱蔚	男	2010	15	過重	114.8.1	167	68.2	24.5	23.3	62.8
2	九	6	7	陳昱凱	男	2011	15	過重	114.8.1	158.8	57.8	22.9	21.8	56.7

體脂肪：  
男:(正常)14%-20% (肥胖)25%;女:(正常)17%-24% (肥胖)30%

含糖飲料：  
1.全糖為50公克(10顆方糖)，熱量200大卡  
2.少糖35公克(7顆方糖)，熱量140大卡  
3.半糖25公克(5顆方糖)，熱量100大卡  
4.微糖則是15公克(3顆方糖)，熱量60大卡

1.114.9.17星期三 早自修7:50活動中心辦理「我的餐盤健康吃」宣導。  
1.114年9月-114年12，減重3-4公斤，給予嘉獎1支；  
減重5-10公斤及體重達標，給予嘉獎2支。  
2.115年1月5日-115年1月7日，期末測量體重體脂肪。

114學年第二學期體重測量狀況(303)														
序號	年級	班級	座號	學生	性別	2025年計生日	年齡	體位判讀	日期	身高	目前體重	BMI	體脂肪男20%女24%	體重標準
1	九	3	3	李若瑜	女	2011	15	超重	115.2.23	158.1	74.1	29.6	48.8	56.5
2	九	3	5	周姿媛	女	2011	15	過重	115.2.23	162.1	60.7	23.1	31.6	59.4
3	九	3	6	許沛捷	女	2011	15	過重	115.2.23	163.9	70.5	26.2	42.3	60.7
4	九	3	9	曾子芹	女	2010	16	過重	115.2.23	156.2	58.8	24.1	34	55.1
5	九	3	11	馮品澄	女	2011	15	過重	115.2.23	165.3	65.1	23.8	31.1	61.8
6	九	3	15	王任銓	男	2011	15	超重	115.2.23	170.2	82.4	28.4	33.4	66
7	九	3	17	林彥甫	男	2011	15	超重	115.2.23	174.1	83.7	27.6	29.2	69.1
8	九	3	19	許哲源	男	2011	15	超重	115.2.23	165.7	77.8	28.3	31.3	62.6
9	九	3	24	傅時敏	男	2011	15	超重	115.2.23	171.3	102.2	34.8	46.7	66.9
10	九	3	27	陳明翰	男	2010	16	超重	115.2.23	121.1	66.7	45.5	38.7	33.7

體脂肪：  
男:(正常)14%-20% (肥胖)25%;女:(正常)17%-24% (肥胖)30%

含糖飲料：  
1.全糖為50公克(10顆方糖)，熱量200大卡  
2.少糖35公克(7顆方糖)，熱量140大卡  
3.半糖25公克(5顆方糖)，熱量100大卡  
4.微糖則是15公克(3顆方糖)，熱量60大卡

1.115.3.9星期一 第五節 13:15活動中心辦理「我的餐盤健康吃」宣導。  
1.115年2月23日-115年6月21日，減重3-4公斤，給予嘉獎1支；  
減重5-10公斤及體重達標，給予嘉獎2支。  
2.115年6月1日，期末測量體重體脂肪。

114-1、114-2 身高體重測量結果家長通知書

114學年第一學期體重測量狀況

序號	年級	班級	性別	2025年計生日	年齡	體位判讀	日期	身高	體重	BMI	體脂肪男20%女24%	體重標準	日期	身高	體重	BMI	體脂肪男20%女24%	體重改善值	1-2公斤藥品	3-4公斤藥品	5-10公斤藥品	連續獎2支	
1	七	1	5	女	2013	12	超重	114.9.4	149.5	57.8	25.9	37.2	47.6	115.1.5	149.9	59.8	26.6	37.4	2				
2	七	1	6	女	2013	12	超重	114.9.4	156.9	66.8	27.1	37.4	52.4	115.1.5	158.1	69	27.6	42.9	2.2				
3	七	1	8	女	2013	12	超重	114.9.4	154.6	74.5	31.2	49	50.9	115.1.5	155.1	73.8	30.6	52.3	-0.7				
4	七	1	13	女	2013	12	超重	114.9.4	167.1	74.1	26.5	43	59.5	115.1.5	168.2	76.2	27	38.2	2.1				
5	七	1	14	男	2013	12	超重	114.9.4	156.6	73.7	30.1	54.2	52.2	115.1.5	158.9	77.7	30.7	51.7	4				
6	七	1	18	男	2013	12	適重	114.9.4	162	59.7	22.7	36.1	55.9	115.1.5	164.7	57.5	21.2	25.7	-2.2	1			
7	七	1	19	男	2013	12	適重	114.9.4	158.3	57.5	22.9	29.1	53.4	115.1.5	160.2	60.6	23.6	28.9	3.1				
8	七	1	22	男	2013	12	適重	114.9.4	156.8	65.4	26.6	42.9	52.4	115.1.5	159	67.5	26.7	40.6	2.1				
9	七	2	2	女	2013	12	適重	114.9.2	150.3	64.3	28.5	50.4	48.1	115.1.5	150.6	64.3	28.3	47	0				
10	七	2	4	女	2012	13	適重	114.9.2	161.6	57	21.8	31.3	55.6	115.1.5	162.2	58.8	22.3	31.3	1.8				
11	七	2	5	女	2013	12	適重	114.9.2	166.1	87	31.5	57.5	58.8	115.1.5	167	88.9	31.8	57.2	1.9				
12	七	2	14	男	2012	13	適重	114.9.2	171.4	67.2	22.9	27.1	62.6	115.1.5	172.7	66	22.1	24.0	-1.2	1			
13	七	2	16	男	2012	13	適重	114.9.2	160.3	75.6	29.4	42.4	54.7	115.1.5	163.7	80.7	30.1	47.6	5.1				
14	七	2	17	男	2013	12	適重	114.9.2	146.1	49.2	23	35.5	45.5	115.1.5	148.5	48.7	22.0	29.0	-0.5				
15	七	2	19	男	2013	12	適重	114.9.2	166.4	62.7	22.6	36.5	59	115.1.5	169.8	66.5	23.0	34.8	4.5				
16	七	2	20	男	2013	12	適重	114.9.2	151.2	52.6	23	34.9	48.7	115.1.5	153	52.7	22.5	32.2	0.1				
17	七	3	2	女	2013	12	適重	114.9.3	160.6	63.7	24.7	37.5	54.9	115.1.5	161.2	65.7	25.2	37.4	2				
18	七	3	3	女	2012	13	適重	114.9.3	154.5	60.8	25.5	42.9	50.8	115.1.5	154.5	62.8	26.3	47	2				

114學年第一學期體控班(過重+超重)128人學生體重分析

114學年第一學期體控班過重學生48人，超重學生80人，合計128人，佔本校學生32.16%。

1. 115年9-12月體控班(過重+超重)128人學生，採自主減糖及運動控制。
2. 115年9-12月共計減重12人(9.38%)。減重1-2公斤者，共計6人，佔4.69%。減重3-4公斤者，共計6人，佔4.69%。

3. 體重改善獎勵學生名單：

- (1) 獎品鼓勵(減重1-2公斤，6人)：101班18號龍崎為(-2.2公斤)、102班14號洪坤涵(-1.2公斤)、202班13號羅海捷(-2.6公斤)、301班28號陳若明(-1.1公斤)、302班21號陳羿凱(-2.6公斤)、303班6號許沖捷(-1公斤)。
- (2) 嘉獎1支(減重3-4公斤，共6人)：202班7號游綱明(-3公斤)、203班4號柯政欣(-3公斤)、204班13號江倚恩(-3.3公斤)、301班2號吳思聰(-4.1斤)、305班24號蔡子謙(-3.2公斤)、305班26號李曉璋(-3.1公斤)。
- (3) 減重達人：第一名：301班2號吳思聰(-4.1斤)、第二名：204班13號江倚恩(-3.3公斤)、第三名：305班24號蔡子謙(-3.2公斤)。

114-1體控班學生名冊



114-1體控班體重改善獎勵名單



成立運動性社團-目加溜灣社



成立運動性社團-熱舞社



成立運動性社團-羽球社



成立運動性社團-帶式橄欖球社



辦理七年級班際跳繩比賽

辦理八年集班際足壘球比賽



辦理九年級班際五對五籃球比賽



鼓勵學生參加校外運動比賽-田徑(早修晨練)



參加台南市普及化運動-班際大隊接力



校慶運動會全校熱舞表演



衛生所辦理營養與飲食教育宣導



體控班學生利用早自修自主減重管控



校慶運動會辦理多項運動項目-大隊接力



校慶運動會辦理多項運動項目-趣味競賽