

【附件1】

## 臺南市114學年度玉井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達44%，過輕4.95%，過重12%，肥胖26.82%。

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，學生為了方便購買炸物及飲料，不重視健康飲食。
3. 學生放學後到安親班，較少課後留校運動，運動量不足。

(二)現況分析

112-114學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
113	4.725%	52.505%	14.155%	28.615%
114	4.95%	55.99%	12.245%	26.82%

參、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：推動每日課間活動慢跑、跳繩等多項體能活動，並登記資料監控...(以下簡略)

二、於健康課設計針對健康飲食及我的餐盤，對於健康體位有正向的學習，

肆、成效：

一、學生體位過輕比率下降0.225%，體位適中率上升1.91%，體位過重比率由14.155%下降為12.245%，體位肥胖比率由28.615%下降為26.82%。

二、由此可見學校辦理減重班、鼓勵學生課間運動及落實健康飲食教學有達到成效，下學期持續將減重班及課間運動、健康飲食教學納入學生健康促進議題的重點實施項目，以期達到學生健康體位之

成效。

伍、分析改進：

一、體位過輕比率略升，分析原因本校學生有部分因為生長發育較緩慢導致於體位過輕比率略微上升，商請本校護理師，追蹤學生體位及健康狀況。

二、改進策略：

(一)與家長合作，協助控制飲食，利用親子講座加強宣導健康體位議題。



(二)持續辦理體重控制班，協助體位過重或超重學生，健康減重，降低體位肥胖之比率。。

(三)健康課設計與家長合作，協助控制飲食，達到健康體位之成效。

(四)辦理校慶運動會及班際籃球比賽、推展運動社團、鼓勵學生參與運動團隊等。

(五)實施SH150課間運動，鼓勵學生下課運動，提升體適能及減少體位不佳之情形。

**臺南市114學年度玉井國民中學  
推動健康促進學校計畫  
當年度主推議題－健康體位**

<p>活動名稱</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、親子講座加強宣導健康體位議題。</li> <li>2、辦理體重控制班。</li> <li>3、健康課設計學習單，協助健康飲食教育。</li> <li>4、辦理校慶運動會及全校班際籃球比賽、推展運動社團、鼓勵學生參與運動團隊等。</li> <li>5、推動SH150課間運動。</li> </ol>
<p>簡述活動內容</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、親子講座加強宣導健康體位議題。</li> <li>2、辦理體重控制班。</li> <li>3、健康課設計學習單，協助健康飲食教育。</li> <li>4、辦理校慶運動會及班際籃球比賽、推展運動社團、鼓勵學生參與運動團隊等。</li> <li>5、推動SH150課間運動。</li> </ol>
<p>佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)</p>	
	
<p>說明：親子講座加強宣導健康體位。</p>	<p>說明：親子講座加強宣導健康體位。</p>



說明：辦理體重控制班。



說明：辦理體重控制班。



說明：辦理體重控制班。



說明：辦理體重控制班。



說明：辦理體重控制班。



說明：辦理體重控制班。



說明：健康課設計學習單。



說明：健康課設計學習單。



說明：健康課設計學習單。



說明：健康課設計學習單。



說明：健康課設計學習單。



說明：健康課設計學習單。



說明：辦理校慶運動會。



說明：辦理校慶運動會。



說明：辦理校慶運動會。



說明：辦理校慶運動會。



說明：舉辦全校班際籃球比賽。



說明：舉辦全校班際籃球比賽。



說明：推展法式滾球社團。



說明：推展法式滾球社團。



說明：推展融合體育社團。



說明：推展融合體育社團。



說明：成立籃球運動團隊。



說明：成立舉重運動團隊。



說明：SH150 課間運動。



說明：SH150 課間運動。



說明：SH150 課間運動。



說明：SH150 課間運動。



說明：SH150 課間運動。



說明：SH150 課間運動。