

【附件1】

臺南市114學年度安定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：

- (一)體位異常率偏高：根據本校最新統計，學生體位不良比率達 39.56% (含過輕 7.17%、過重 11.21%、肥胖 21.18%)。肥胖與過輕均會對國中生發育造成負面影響，過輕易導致生長遲緩、注意力減退；過重則大幅增加未來罹患糖尿病、代謝症候群及高血壓等慢性病的風險。
- (二)建立自我監測習慣：健康體位與規律運動、健康飲食息息相關。本校希望透過「運動紀錄表」及「簡易版飲食紀錄表」，引導學生養成每日自我監測的習慣，善用課餘與社團時間增加熱量消耗。
- (三)建構支持性環境：透過推廣動態生活與健康飲食，不僅是教導知識，更致力於在校園內建立一個支持健康生活型態的環境，讓學生在潛移默化中落實健康行為。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 飲食習慣與環境誘因：

- (1)含糖飲料取代白開水：由於臺南氣候炎熱，且本校未設置合作社，學生習慣於上學途中自行攜帶 1-2 杯含糖手搖飲進入校園，白開水攝取量普遍不足。
- (2)周邊商店購買便利：校園周邊商家林立，學生下學後極易購買到高熱量、低營養價值的零食或宵夜。

2. 心理因素與情緒進食：

國中階段面臨生理發育與同儕關係的轉變。部分學生的肥胖成因與情緒波動（如：男女關係困擾、課業壓力）有關，容易產生「壓力大則進食」的補償機制。因此，健康體位的控制除了運動與飲食外，心理層面的紓解亦是關鍵。

(二)現況分析..

1. 學生面向：適中率逐年進步，但肥胖問題仍具挑戰：觀察 110 至 113 學年度數據（如下表），本校適中體位比率由 54.17% 顯著提升至 68.18%，過輕比例也大幅下降。然而，「肥胖」比例雖有波動，但仍維持在 17%~21% 之間，顯示嚴重肥胖群體仍需更精準的介入措施。

110-113學年度體位狀況統計表：

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	10.16%	54.17%	14.58%	21.09%
111	9.91%	58.86%	12.61%	18.62%
112	8.36%	58.86%	15.05%	17.73%
113	3.85%	68.18%	10.14%	17.83%

2. 教職員工面向：校園健康榜樣的形塑

- (1) 工作型態：教職員工因行政與教學壓力，久坐辦公室時間長，運動時間較碎片化。
- (2) 飲食行為：同仁間偶有外訂含糖飲料之習慣。為落實健康促進，學校鼓勵同仁擔任健康楷模，減少在學生面前飲用含糖飲料，並共同參與校內球類比賽或健走活動。

3. 家長面向：雙薪家庭的外食挑戰與價值觀

- (1) 外食依賴：本校多數家庭為雙薪家庭，家長因工作繁忙，晚餐多以外食為主，較難精準控管孩子攝取的蔬果量與油脂。
- (2) 認知落差：部分家長仍存有「發育期胖一點沒關係」的觀念，對於「含糖飲料」與「零食」對孩子專注力及發育的影響認知尚待加強，需透過親職教育強化家長在家庭端的監督力。

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

(一) 學校衛生政策方面：

- 1. 學期初召開健康促進會議，於校務會議討論通過健促計畫，將健促相關活動納入行事曆。

<p>臺南市安定區安定國民中學114學年度健康促進學校實施計畫(草案)</p> <p>一、依據： (一) 學校衛生法第19條及其施行細則第14條 (二) 臺南市114學年度辦理健康促進學校計畫</p> <p>二、計畫摘要： (一) 教育部推動多年的健康促進學校計畫，於2010年邁入實踐導向型的「二代健康促進學校」，2016年起積極配合臺灣健康促進學校的發展模式，並結合十二年國民教育推動重點，將健康促進學校列為健康促進學校推動策略，深化現代化健康教育學習成效。 (二) 本年114學年度健康促進學校計畫必選議題為視力保健、口腔衛生、健康體位、菸酒防制、全民健康(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、正向心理健康促進等七項議題；主議題為健康體位；本校自選議題為藥物濫用防治。 (三) 113學年度本校在健康促進推動方面仍有許多不足之處，114學年度將針對各項議題進行修正及修改，以特定議題進行研測，了解學生知能背景後，擬訂確實可行之方案加以推動，並進行機轉後測，期能建構更完善之健促環境。</p> <p>三、背景說明： (一) 學校現況 臺南市安定國中教職員工50人，班級有13班，學生人數約310人，屬於臺南市的中型鄉村學校，學生家長大多屬於務農及勞工階層，社區地位較低落，再加上年輕人口外移，單親家庭或外籍配偶子女比例達的25%，在學生的學習、成長過程中，普遍缺乏如何規劃健康生活的相關知識。 本校學生在一天之中，待在校的時間至少都有八小時以上，而本校教師的流動率極低，同事之間相處及互動，如果教師能加強健康促進工作知能及訓練，發揮健康促進的功效，對學生可以產生長遠的影響力。</p> <p>(二) 健康問題分析</p> <p>表1. 111-113學年度視力不良率</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">學年度/年級</th> <th colspan="2">111學年度</th> <th colspan="2">112學年度</th> <th colspan="2">113學年度</th> </tr> <tr> <th>上學期</th> <th>下學期</th> <th>上學期</th> <th>下學期</th> <th>上學期</th> <th>下學期</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>七年級(%)</td> <td>65.4</td> <td>59.3</td> <td>67.4</td> <td>66.7</td> <td>62</td> <td>61</td> </tr> <tr> <td>八年級(%)</td> <td>68.3</td> <td>64.2</td> <td>59.8</td> <td>60.5</td> <td>68</td> <td>68</td> </tr> <tr> <td>九年級(%)</td> <td>65.1</td> <td>62</td> <td>70.5</td> <td>68.9</td> <td>63.9</td> <td>63.9</td> </tr> <tr> <td>全校平均(%)</td> <td>66.4</td> <td>62.2</td> <td>66.6</td> <td>65.9</td> <td>64.6</td> <td>64.3</td> </tr> <tr> <td>變化率(%)</td> <td colspan="2">-6.3</td> <td colspan="2">-1</td> <td colspan="2">-0.4</td> </tr> <tr> <td>臺南市國中平均(%)</td> <td colspan="2">71.53</td> <td colspan="2">70.01</td> <td colspan="2">70.57</td> </tr> <tr> <td>全國國中平均(%)</td> <td colspan="2">73.10</td> <td colspan="2">72.26</td> <td colspan="2">71.84</td> </tr> </tbody> </table>	學年度/年級	111學年度		112學年度		113學年度		上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期	七年級(%)	65.4	59.3	67.4	66.7	62	61	八年級(%)	68.3	64.2	59.8	60.5	68	68	九年級(%)	65.1	62	70.5	68.9	63.9	63.9	全校平均(%)	66.4	62.2	66.6	65.9	64.6	64.3	變化率(%)	-6.3		-1		-0.4		臺南市國中平均(%)	71.53		70.01		70.57		全國國中平均(%)	73.10		72.26		71.84		<p>案由二(學務處附件三) 安定國中校務會議提案單</p> <table border="1"> <tr> <td>擬提會議</td> <td>擬提報 114 學年度第 1 學期 期初 校務會議審議</td> </tr> <tr> <td>開會日期</td> <td>114 年 8 月 29 日</td> </tr> <tr> <td>開會地點</td> <td>視聽教室</td> </tr> <tr> <td>提案人(單位)</td> <td>郭錦益 (學務處)</td> </tr> <tr> <td>提案日期</td> <td>114 年 8 月 29 日</td> </tr> <tr> <td>提案人(至少 3 人)</td> <td>施宏忠、潘怡君、胡恩銘</td> </tr> <tr> <td>案由</td> <td>「114 學年度健康促進學校計畫」修訂事宜</td> </tr> <tr> <td>說明</td> <td>1. 依據臺南市政府教育局 114 年 8 月 15 日南市教安(二)字第 1141157315 號函規定:開學前擬委 114 學年度健康促進學校實施計畫，並經校務會議提案決議通過後據以執行。 2. 請討論。</td> </tr> <tr> <td>業務單位審查意見</td> <td></td> </tr> <tr> <td>決議</td> <td></td> </tr> </table>	擬提會議	擬提報 114 學年度第 1 學期 期初 校務會議審議	開會日期	114 年 8 月 29 日	開會地點	視聽教室	提案人(單位)	郭錦益 (學務處)	提案日期	114 年 8 月 29 日	提案人(至少 3 人)	施宏忠、潘怡君、胡恩銘	案由	「114 學年度健康促進學校計畫」修訂事宜	說明	1. 依據臺南市政府教育局 114 年 8 月 15 日南市教安(二)字第 1141157315 號函規定:開學前擬委 114 學年度健康促進學校實施計畫，並經校務會議提案決議通過後據以執行。 2. 請討論。	業務單位審查意見		決議	
學年度/年級		111學年度		112學年度		113學年度																																																																													
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期																																																																													
七年級(%)	65.4	59.3	67.4	66.7	62	61																																																																													
八年級(%)	68.3	64.2	59.8	60.5	68	68																																																																													
九年級(%)	65.1	62	70.5	68.9	63.9	63.9																																																																													
全校平均(%)	66.4	62.2	66.6	65.9	64.6	64.3																																																																													
變化率(%)	-6.3		-1		-0.4																																																																														
臺南市國中平均(%)	71.53		70.01		70.57																																																																														
全國國中平均(%)	73.10		72.26		71.84																																																																														
擬提會議	擬提報 114 學年度第 1 學期 期初 校務會議審議																																																																																		
開會日期	114 年 8 月 29 日																																																																																		
開會地點	視聽教室																																																																																		
提案人(單位)	郭錦益 (學務處)																																																																																		
提案日期	114 年 8 月 29 日																																																																																		
提案人(至少 3 人)	施宏忠、潘怡君、胡恩銘																																																																																		
案由	「114 學年度健康促進學校計畫」修訂事宜																																																																																		
說明	1. 依據臺南市政府教育局 114 年 8 月 15 日南市教安(二)字第 1141157315 號函規定:開學前擬委 114 學年度健康促進學校實施計畫，並經校務會議提案決議通過後據以執行。 2. 請討論。																																																																																		
業務單位審查意見																																																																																			
決議																																																																																			

健促計畫草案首頁

臺南市立安定國民中學114學年度第1次(上學期期初)校務會議簽到表
 時間：114年8月29日13時30分
 地點：本校視聽教室
 主持人：江怡靜 校長
 紀錄：高偉傑
 出席人員：如下表
 家長代表：
 學生代表：

職稱	姓名	簽名	職稱	姓名	簽名	職稱	姓名	簽名	職稱	姓名	簽名
教師	謝恕珍		-1	黃維超		-1	孫志屏		-1	顏銘成	
學務	施宏志		-2	邱建豐		-2	蔡培錫		-2	曾建智	
總務	李軒志		-3	蔡宜輝		-3	劉清良		-3	陳素慧	
輔導	王瑞鍾		-4	鄭維心		-4	薛毅由		-4	陳明強	
教學	黃一又		-5	黃冠英		專任輔導教師	林均倫		會計	丁貞如	
註冊	徐大河		學生生活	胡見顯		學習中心教師	郭淑娟		人事	楊怡潔	
政訓	黃琪		生活教育	潘怡宏		學習中心導師	楊曉君		事務	李漢山	
幹事			體育衛生	郭錦雲		專任運動教練	吳廷軒		出納	高偉傑	
輔導	方怡亮		護理師	吳益蓉		物理專任運動教練	徐育強		代理	吳瑛時	
資料	王偉群		幹事	賴慧芬					代理	葉廷達	
			午餐執勤	宋煥真		代理	劉昌強		代理	金銀榮	
			營養師	黃美玲		代理	潘玉純		代理	黃文瑄	

校務會議提案單



校務會議簽到

校務會議實況

2. 辦理健康促進相關增能活動。

臺南市立安定國民中學 57 周年校慶運動會計畫

一、目的：加強學校體育活動，促進學生身心健康。
 二、指導單位：臺南市政府、臺南市政府教育局、臺南市政府體育局。
 三、主辦單位：安定國中、安定國中家長會。
 四、協辦單位：安定區公所、安定區農會、臺南市政府警察局善化分局、善化分局安定分駐所、安定生活美學工作站。
 五、日期：114年12月6日(星期六)。
 六、錦標種類：各競賽項目錦標、生活總錦標。
 七、競賽項目：

(一) 男生：100公尺、200公尺(錄取前4名)、400公尺接力(錄取前3名)、1500公尺(錄取前6名)。
 (二) 女生：100公尺、200公尺(錄取前4名)、400公尺接力(錄取前3名)、800公尺(錄取前6名)。
 (三) 男女混合大隊接力(錄取前3名)：
 1. 男生7人、女生6人。
 2. 第1棒為男生，跑300公尺。
 3. 第2至7棒為女生，各跑150公尺。
 4. 第8至13棒為男生，各跑150公尺。
 (四) 趣味競賽：
 1. 兩人三腳：(錄取前3名)
 以班級為單位需12人，男男女女各6人。
 男女分組(女生組先)，每組進行40公尺折返，並以接力棒做接力。(每組不得用脫離繩索方式進行，違者每組加10秒)。
 2. 團體大跳繩：(錄取前3名)
 以班級為單位分成3組，每組5人(不分男女)，共需15人。每組進行1分鐘團體跳繩連賽，計算累積跳繩次數，3組加總後為各班成績。如遇總次數相同，則比較組別最高次數，再相同則比較組別第二高次數，以此類推。
 (五) 生活總錦標(秩序、整潔錦標)各年級錄取2班。
 (六) 環保創意進場：七年級交通安全、八年級反詐騙、九年級環境教育。
 八、競賽方式：
 (一) 每一班級在每項目報名以1~3人為限，接力賽每班級以1隊為限。
 (二) 每一運動員最多報名參加2項(接力與趣味競賽不在此限制)。
 (三) 比賽規則採用2025年中華民國田徑協會最新田徑規則。
 (四) 競賽名次編排，預賽依抽籤決定，決賽依成績安排為4→3→5→2→6→1。
 九、總錦標計算方式：
 (一) 第1名得7分、第2名得5分、第3名得4分、第4名得3分、第5名得2分、第6名得1分。
 (二) 接力賽運動項目加倍計算(含男女混合大隊接力)，趣味競賽不列入錦標賽



說明：運動會計畫

說明：本校跆拳道隊開場表演



說明：兩人三腳



說明：大隊接力



說明：400接



說明：100m



說明：200m



說明：團體大跳繩

臺南市立安定國民中學 114 學年度班際拔河比賽計畫

一、主旨：
 (一) 為鍛鍊學生堅強體魄，培養堅忍不拔之精神。
 (二) 以生氣蓬勃景象，帶動學生對運動的熱愛。

二、主辦單位：學務處。

三、時間：114 年 12 月 29 日(星期一) 上午 11:00~11:50。

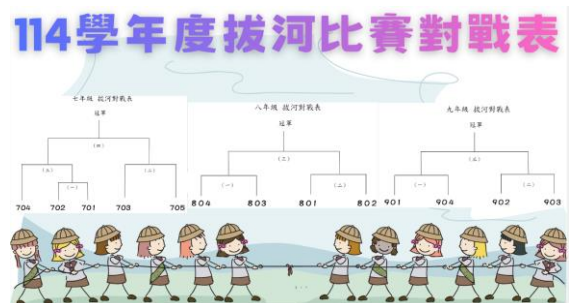
四、辦理方式：每班 24 人(男 12 人，女 12 人)。
 (一) A 組為 8 位男生、B 組為 8 位女生、C 組為 4 位男生、4 位女生，C 組人員可與 A、B 組重疊。
 (二) 每場比賽採三戰二勝制，第一戰由 A 組出賽，第二戰由 B 組出賽，若 1:1 平手時，則由 C 組進行決勝賽。
 (三) 限制體重：各組 8 人之體重總重量不得超過限制公斤數。
 一男 480 公斤
 一女 440 公斤
 一混 460 公斤
 二男 520 公斤
 二女 460 公斤
 二混 480 公斤
 三男 560 公斤
 三女 480 公斤
 三混 520 公斤

五、競賽須知：
 (一) 穿著運動服、運動鞋。
 (二) 拔河前須充分熱身，避免運動傷害。

六、獎勵辦法：各年級錄取名二名頒發獎狀、獎品並依據臺南市立安定國民中學學生獎懲實施要點辦理敘獎。
 (一) 第一名：獎狀 1 張、1000 元獎品及參賽學生嘉獎 2 次。
 (二) 第二名：獎狀 1 張、800 元獎品及參賽學生嘉獎 1 次。

七、本計畫經校長核可後實施，如有未盡事宜，由學務處修正之。

說明：拔河計畫



說明：賽程表

114 學年度安定國中拔河比賽成績表

日期	時間	場次	班級	比數	勝隊
12/29 (一)	11:00- 12:00	七年級(一)	701 v.s. 702	2:0	701
		七年級(二)	703 v.s. 705	2:0	703
		八年級(一)	804 v.s. 803	2:0	804
		八年級(二)	801 v.s. 802	2:1	801
		七年級(三)	(一)勝 v.s. 704	2:1	701
		九年級(一)	901 v.s. 904	2:0	901
		九年級(二)	902 v.s. 903	1:2	903
		七年級(四)	(二)勝 v.s. (三)勝	0:2	701
		八年級(三)	(一)勝 v.s. (二)勝	1:2	801
		九年級(三)	(一)勝 v.s. (二)勝	2:0	901

七年級冠軍：701 七年級亞軍：703

八年級冠軍：801 八年級亞軍：804

九年級冠軍：901 九年級亞軍：903



說明：拔河成績公佈

說明：比賽照片一



說明：比賽照片二

說明：比賽照片三

3. 執行學校 SH150 計畫，讓學生養成運動的習慣，培養強健的體魄。



打排球



打籃球



跳繩



跑步



躲避球



飛盤

(二)健康教育課程及活動方面：

1. 實施體適能檢測，並填入學生健康護照，記錄每學期的體位狀態和體適能成績。



1600m



坐姿體前彎



立定跳遠



捲腹測驗



學生個人健康記錄



健康護照

2. 辦理體育競賽，推動各種體能活動。



大隊接力



拔河比賽



籃球比賽



排球比賽



跳繩比賽



網球比賽

三、健康服務方面：

1. 辦理七年級健康檢查。



四肢檢測一



脊柱檢測



四肢檢測二



七年級健檢

2. 學期初身高、體重、視力檢查，發現體位不良的學生，填寫檢查結果，發放通知單給家長，並詳實記錄於健康護照。



學期初身高、體重檢測



學期初身高、體重檢測

3. 本校設有廚房，聘請營養師開菜單，提供學生營養的午餐，注重均衡的飲食。

臺南市安定區安定國中115年4月份午餐食譜

日期	主餐	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	熱能	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	鈉	鉀	纖維
04/01	三 小薯仁飯	泡菜蛋炒飯	肉燥滷菜	蘿蔔絲骨湯	小番茄		5.4	2.0	0.7	2.6	0.3				
04/02	四 白菜飯	菜脯肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	葫瓜貢丸湯		6.1	2.0	1.7	2.5					
04/07	二 白菜飯	酥炸虱目魚	蒜蓉豆腐	有機蔬菜	冬瓜薏仁排骨湯	蛋大乳	8.9	2.2	0.9	2.5	0.5				
04/08	三 米粉	炒米粉	涼拌雞肉絲	紫菜蛋花湯	醬餅		1.0	2.2	0.9	2.4	1.4				
04/09	四 小米飯	泰川炒麵	薑炒豆腐	有機蔬菜	大黃瓜魚片湯		5.7	2.3	1.3	2.4					
04/10	五 糙米飯	和風豬骨飯	洋葱炒蛋	漬海帶芽	味噌湯	香葉	9	2.9	1.4	2.3	1.3				
04/13	一 玉米飯	香蒜雞腿	葫蘆豆腐	炒莧菜	肉燥冬粉湯		5.4	2.7	1.2	2.4					
04/14	二 白菜飯	炸豆腐	蛋炒大白菜	有機蔬菜	西瓜湯	蛋大乳	6.1	2.4	1.2	2.4	0.5				
04/15	三 玉米飯	古早味油飯	豆豉拌雞絲	有機蔬菜	白蘿蔔玉米湯	醬餅	5	2.9	1.5	2.9	0.6				
04/18	四 地瓜飯	瓜子肉燥	南瓜肉片	有機蔬菜	紫菜湯		5.7	2.5	1.0	2.4					
04/17	五 白油麵	沙茶炒麵	肉燥滷菜	鹽蛋羹	比勝		7	2.3	1	2.6	1.4				
04/20	一 薯麥飯	鹽酥雞丁	沙茶玉米	炒油菜	豆豉肉燥湯		6.1	2.2	1.2	3					
04/22	二 空麵飯	吸湯魚排	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	蛋大乳	5.9	2	1.3	3					
04/22	三 担麵	香蒜豬肉餡餅	毛豆玉米	柳絲小香瓜	小番茄		6	2.3	1.0	2.9	1.1				
04/23	四 白菜飯	回鍋肉	剝皮雞不辣	有機蔬菜	山粉圓甜湯		6.1	2.3	1.4	2.3					
04/24	五 燕麥飯	肉燥蛋炒飯	蘿蔔滷海帶	紫花湯	煎餅		5.9	2.6	1.1	2.8	0.8				
04/25	一 白菜飯	咖哩雞	豆豉豆腐	炒空心菜	海苔菜花湯		6.4	2.0	0.8	2.7					
04/28	二 糙米飯	椒鹽豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯	蛋大乳	1.4	2.8	1.1	2.9	0.5				
04/29	三 熟拉麵	大油麵	白菜湯	有機蔬菜	香葉/豆漿		6.1	3	1.2	2.4	1.2				
04/30	四 玉米飯	打拋豬肉	豆腐高麗菜	有機蔬菜	番茄玉米湯		5.1	2.6	1.5	2.3					

營養師開菜單

臺南市安定區安定國中 2026年4月30日 午餐
供餐型態

供應商/學校選擇

主食
芝麻飯

主菜
打拋豬肉

副菜
豆皮高麗菜

蔬菜
有機黑葉白菜

湯品
玉米蛋花湯

每日食譜都可上網查詢



均衡飲食宣導



飲食紅黃綠燈宣導

4. 每個月都進行餐前五分鐘的宣導並結合營養教育，提供學生相關知識。



803九月餐前五分鐘



801十月餐前五分鐘



804十一月餐前五分鐘



703十二月餐前五分鐘



902香菜的介紹



飲食教育宣導



904根莖類辛香料植物



901食品標章介紹

四、學校物質方面：

1. 設有籃球場、排球場、網球場、風雨球場、光電球場、300m 操場、跆拳道館提供全校師生使用。



籃球場



排球場



操場



風雨球場



網球場



跆拳道館



光電球場一



光電球場二

2. 設置符合師生健康與安全之設及設施：水塔定期清洗、飲用水定期檢驗，讓學生健康無顧慮。

安定國中
水池水塔清洗報告書

後棟水池清洗前

後棟水池清洗後

作業時間：民國 114 年 8 月 27 日
永豐餘水池水塔清潔有限公司、安得富除蟲清潔行
永豐餘聯合服務有限公司
服務電話：06-2656645

水塔定期清洗記錄

飲用水設備水質檢驗及設備維護記錄表

設備設置單位：台南市安定國中
設備負責人：李軒志主任
連絡電話：592-2003
設備管理人：李軒志主任
水源類別：自來水

賀眾牌
賀眾牌飲水設備有限公司
TEL: 06-335-9000
賀眾牌水塔清潔有限公司
TEL: 06-656-6000

日期	設備	備註	其他	維護人員	備註
14/18	100-01	100-02	100-03		
15/20	100-04	100-05	100-06		

註：設備維護紀錄應詳實填寫，設備及管線之詳細內容（如：更換濾芯、管線消毒等）
2. 本表請書寫於飲用水設備的顯眼處。

客服務專線：080-080-9000

飲水機定期清洗記錄

五、學校社會環境方面：

1. 建構包容與健康的氛圍，良好的師生互動，常舉辦體能活動，讓學生愛上運動。



師生參與趣味競賽



和社區互動的持球趣味競賽

2. 於社團時間開辦有關體育類的社團如：網球社、跆拳道社、羽球社、體適能社、綜合體能社、田徑社…等，提供學生運動的機會也培養運動的興趣，也可以讓讓體重較重或肥胖學生能夠參與社團課，從中了解減重對自身健康及人際關係的重要性，建立健康瘦身的觀念，「瘦」用無窮。

上課班級	代碼	指導老師	社團名稱(15)	人數上限	上課地點	備註
701	701	謝恕珍	關懷動物你我		701教室	
702	702	潘玉純	「Crazy World Tour! 世界瘋狂之旅」		702教室	
703	703	宋佩真	網球社 (7.8.9年級可選課)		703教室/運動場	(7.8.9年級可選課)
704	704	李軒志	仿生機器人手作社 (7.8年級可選課)		704教室/美術教室	(7.8年級可選)
705	705	金佩瑩	布可聖鬥士 (Book星球)		705教室	
801	801	黃文琪	布可鍊金師 (Book星球)		801教室	
802	802	顧瑜成	法律與金融法規研究社		802教室	
803	803	陳亞麟	跆拳道社 (7.8.9年級可選課) (需自備跆拳道服)		803教室/跆拳道館	
804	804	王偉群	日本文化社		804教室	
901	901	胡見勳	胡說八道聊科學		901教室	
902	902	黃曉婷	我愛修輪馬 I love grammar		902教室	
903	903	黃一又	科技輔助自主學習		903教室	
904	904	劉昌福	球類及體能運動愛好社		904教室/運動場	
	101	網球教練	網球		網球場	
	102	技藝師	技藝班		依課程	



黃底為114學年度開設的運動性社團

網球社



綜合體能社

體適能社



田徑社

跆拳道社

六、社區關係方面：

1. 學校與社區互為合作的夥伴，共同合作推動健康促進計畫，與衛生所合作健康飲食宣導。



健康飲食宣導

低碳飲食選擇宣導

2. 開放校園，提供社區民眾和學生於假日使用。

肆、成效：

114學年度上下學期體位判讀結果統計表

年級 / 性別		體位判讀				合計	
		體位過輕	體位適中	體位過重	合計		
7	男	人數	7	29	21	14	71
		比率	9.86%	40.85%	29.58%	19.72%	100.00%
	女	人數	2	24	7	13	46
		比率	4.35%	52.17%	15.22%	28.26%	100.00%
	小計	人數	9	53	28	27	117
		比率	7.69%	45.30%	23.93%	23.08%	100.00%
8	男	人數	7	40	7	9	63
		比率	11.11%	63.49%	11.11%	14.29%	100.00%
	女	人數	3	26	4	8	41
		比率	7.32%	63.41%	9.76%	19.51%	100.00%
	小計	人數	10	66	11	17	104
		比率	9.62%	63.46%	10.58%	16.35%	100.00%
9	男	人數	3	36	2	9	50
		比率	6.00%	72.00%	4.00%	18.00%	100.00%
	女	人數	4	31	3	11	49
		比率	8.16%	63.27%	6.12%	22.45%	100.00%
	小計	人數	7	67	5	20	99
		比率	7.07%	67.68%	5.05%	20.20%	100.00%
全校合計	男	人數	17	105	30	32	184
		比率	9.24%	57.07%	16.30%	17.39%	100.00%
	女	人數	9	81	14	32	136
		比率	6.62%	59.56%	10.29%	23.53%	100.00%
	小計	人數	26	186	44	64	320
		比率	8.13%	58.13%	13.75%	20.00%	100.00%

年級 / 性別		體位判讀				合計	
		體位過輕	體位適中	體位過重	合計		
7	男	人數	7	35	14	15	71
		比率	9.86%	49.30%	19.72%	21.13%	100.00%
	女	人數	2	25	6	13	46
		比率	4.35%	54.35%	13.04%	28.26%	100.00%
	小計	人數	9	60	20	28	117
		比率	7.69%	51.28%	17.09%	23.93%	100.00%
8	男	人數	5	40	7	11	63
		比率	7.94%	63.49%	11.11%	17.46%	100.00%
	女	人數	2	27	4	9	42
		比率	4.76%	64.29%	9.52%	21.43%	100.00%
	小計	人數	7	67	11	20	105
		比率	6.67%	63.81%	10.48%	19.05%	100.00%
9	男	人數	1	39	2	8	50
		比率	2.00%	78.00%	4.00%	16.00%	100.00%
	女	人數	6	28	3	12	49
		比率	12.24%	57.14%	6.12%	24.49%	100.00%
	小計	人數	7	67	5	20	99
		比率	7.07%	67.68%	5.05%	20.20%	100.00%
全校合計	男	人數	13	114	23	34	184
		比率	7.07%	61.96%	12.50%	18.48%	100.00%
	女	人數	10	80	13	34	137
		比率	7.30%	58.39%	9.49%	24.82%	100.00%
	小計	人數	23	194	36	68	321
		比率	7.17%	60.44%	11.21%	21.18%	100.00%

一、全校學生體位適中率穩健提升：

1. 適中比率增加：全校體位適中比率由上學期的 58.13% 提升至上學期的 60.44%，成長了 2.31%。這顯示透過體育社團與 SH150 計畫的落實，已成功帶動更多學生進入健康體位區間。

2. 七年級進步最為顯著：七年級適中比率從 45.30% 大幅躍升至 51.28%，顯示針對新生入學後的健康教育與動態生活推廣初見成效。

二、過重體位比例有效下降：

成功翻轉過重趨勢： 全校「過重」比例由 13.75% 下降至 11.21% (減少 2.54%)。顯示透過飲食衛教與減少含糖飲料的宣導，部分過重學生已成功控制體重，回歸適中範圍。

三、體位過輕狀況獲得改善：

營養監測有效： 體位「過輕」比例由 8.13% 下降至 7.17%。顯示營養午餐的均衡供應與健康服務監測，有效減少了生長遲緩或營養不均的風險。

伍、分析改進：

一、分析原因：

- (一)肥胖(超重)比例仍具挑戰性： 儘管「適中」與「過重」數據好轉，但全校「肥胖(超重)」比例由 20.00% 略升至 21.18%。分析發現，這類學生多具有長期不良飲食習慣(如校外含糖飲料攝取)及缺乏規律運動習慣，且部分學生進入九年級後因升學壓力大，運動時間被限縮，導致體重不減反增。
- (二)心理與環境誘因： 部分學生存在「情緒性進食」，面對國中階段的人際或學業壓力，習慣以零食或飲料抒壓。此外，校園周邊商店便利，對於意志力較薄弱的肥胖群體形成了誘發環境。

二、改進策略：

(一)實施「重點個案」健康指導：

1. 針對「肥胖」區間的 68 名學生，除了社團活動外，將由校護與營養師配合，建立個人健康護照與減重追蹤機制。
2. 增加「精準運動」指導：針對體重負荷較重的學生，設計對膝蓋負擔較小的運動(如快走、定點籃球投籃)，增加熱量消耗。

(二)深化「無糖校園」觀念與環境營造：

1. 強化與家長的溝通，推動「居家含糖飲料禁令」，鼓勵家長改以水果取代精緻糖點心。
2. 辦理「喝白開水競賽」，將多喝水習慣趣味化，降低學生對校外飲料的依賴。

(三)心理支持與輔導介入：

針對高比例肥胖的群體，納入心理輔導資源，引導學生學習正向壓力管理，避免將情緒發洩在飲食上，並強化其健康瘦身的自信與同儕支持。

(四)強化九年級學生運動時數：

針對面臨會考壓力、適中率停滯的九年級，利用課後或晨間零碎時間推動高效率運動（如跳繩、開合跳），確保運動不因學業而中斷。