

臺南市114學年度官田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56.1%，低於市平均值62.30%；體位過輕比率12.2%，低於市平均值；體位過重比率8.13%，高於市平均值；體位肥胖比率20.33%，高於市平均值17.66%。整體而言，本校體位狀況有待改善。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 不良的飲食習慣：學生喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水；吃得過量、常吃高脂肪食物、少吃蔬果等不良飲食習慣，容易令體重增加。
2. 缺乏運動：由於現代化科技的普及，學生長時間的使用電子設備，再加上「斑斑有冷氣」，使得學生在夏日待在教室的時間更長，進而壓縮了體育運動的時間，因而導致了體能活動因而導致了體能活動不足，而引致脂肪積聚。
3. 社會環境：校園周邊商店林立，學生喜愛高糖或高脂肪的食物和手搖飲料，包括油炸食物、甜品和零食等。
4. 家庭環境：家庭的飲食習慣和生活方式影響學生的體重。

(二)現況分析

111-113 學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
111	7.84%	60.71%	12.31%	19.13%
112	8.03%	62.01%	12.07%	17.90%
113	8.13%	62.30%	11.92%	17.66%

由全校體位資料統計結果顯示：因111學年至113學年持續不斷地推展各式的健康體位活動，及加強學生們對健康體位的認知，雖然各項數據皆有所進步，整體而言，本校體位狀況還是需要持續加油改善。

參、實施過程：

由學校衛生政策、健康教學與活動、學校物質環境、校園社會環境、社區關係、健康服務等六大範疇全盤思索，將健康體位五大核心能力融入學校衛生政策及教育教學，全面啟動規劃、執行並定期檢討改進。相關具體策略及實施歷程如下：

實施綱要	實施工作內容	實施日期
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	114. 08
	2. 制定提升健康體能實施計畫及策略。	114. 09
	3. 制定教師不可提供學生含糖飲料做為獎勵制度。	經常性
	4. 提供營養健康美味午餐食譜，制定每週一日蔬食日及食農教育低碳飲食宣導。	經常性
	5. 成立運動社團。	114. 09
	6. 推動「SH150 樂活方案」實施計畫。	114. 09
校園物質環境	1. 學校不提供含糖飲料。	經常性
	2. 飲水機、水塔定期檢測和清洗。	每學期
	3. 學校網站張貼午餐菜單及各種營養資訊。	經常性
	4. 運動設施定期維護，體育器材完備。	每個月
學校社會環境	1. 塑造友善校園文化，建立健康快樂的運動環境。	經常性
	2. 落實特殊疾病學童調查，對有運動限制學生給予協助與輔導。	114. 09
	3. 學生全面實施體適能檢測，檢測不通過學生進行輔導。	114. 11
	3. 開設多元運動校隊及社團，如卡巴迪隊、舞獅。	經常性
	1. 班親會宣導健康體位之正確觀念。	114. 9
	2. 開放放學期間學校運動場地，提供社區民眾友善的運動環境。	經常性

社區關係	4. 體位不良學生給予家長通知單，提醒家長注意學童體位狀態。	114. 09
	5. 辦理校慶運動會及各班級親師生賴群組健康促進相關主題宣導。	115. 4 經常性
健康與體育課程及各類活動	1. 健康體位議題融入課程教學。	經常性
	2. 體育課教學正常化。	經常性
	3. 進行營養教育活動。	114. 04
	4. 每學期舉辦各項全校性體育競賽。	每學期
	5. 每週五早上 20 分鐘全校樂活運動。	經常性
	6. 每週三朝會結束後，全校師生至操場跑步運動，鼓勵師生利用早晨、其他課餘時間自主跑步，或假日運動。	經常性
	7. 鼓勵多喝開水代替飲料活動。	經常性
健康服務	1. 學生體位測量，並作統計分析。	每學期
	2. 張貼健康體位、正確飲食相關宣傳海報。	經常性
	3. 體位異常學生進行飲食指導。	114. 10

★活動成果照片(官田國中114學年度推動健康體位相關活動成果剪影)



說明：我的餐盤教學



說明：導讀餐前五分鐘專書



說明：健康體位宣導(減重)



說明：反毒教育



說明：防制菸檳教育



說明：愛滋教育宣導

★活動成果照片(官田國中114學年度推動健康體位相關活動成果剪影)



說明：食農教育課-孳草



說明：食農教育課-窯烤披薩



說明：週三晨間活動



說明：週三晨間運動跑步



說明：SH150樂活活動-打籃球



說明：SH150樂活活動-跳繩

★活動成果照片(官田國中114學年度推動健康體位相關活動成果剪影)



說明：SH150樂活活動-扯鈴



說明：SH150樂活活動-打羽球



說明：教師利用課間運動



說明：教師利用課間運動



說明：辦理全校大隊接力比賽



說明：辦理全校健康操比賽

★活動成果照片(官田國中114學年度推動健康體位相關活動成果剪影)



說明：體適能檢測-體適能王比賽

臺南市立官田國中 114 學年度體適能王比賽辦法

一、主旨：1. 配合政府推動體適能活動。
2. 提升學生體適能成績。
3. 培養學生運動習慣。

二、對象：全校學生

三、比賽辦法：以全校學生個人為單位，全校不分年級比賽。

四、裁判人員：體育老師。

五、獎勵辦法：各項第一名頒發獎狀及獎品（合作社兌換卷）。

六、比賽時間：以各班體育課測驗比賽（114.10.1 至 114.11.30）

七、比賽項目：(1)1600/800 公尺跑(2)仰臥捲腹
(3)立定跳遠(4)柔軟度(5)100 公尺跑。

八、附註：本辦法經校長核可後實施，修改時亦同。

學務組長：張其英 啟
教導主任：林其華 啟
校長：吳敬世 啟

啟會：體育老師：張其英 啟

說明：體適能王比賽辦法



說明：餐前 5 分鐘主題宣導



說明：餐前5分鐘主題宣導



說明：推動多元運動社團-卡巴迪



說明：推動多元運動社團-台灣獅

★活動成果照片(官田國中114學年度推動健康體位相關活動成果剪影)



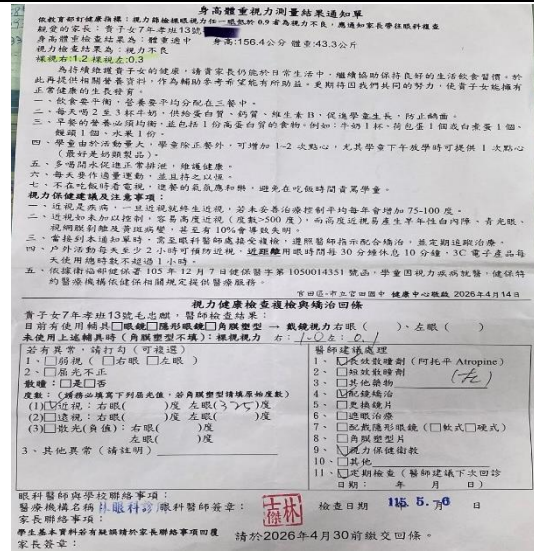
說明：推動餐後潔牙-教師



說明：推動餐後潔牙-學生



說明：健康服務-新生健康檢查



說明：健康服務-體位不正常學生發給家長通知單



說明：運動會健康促進議題海報



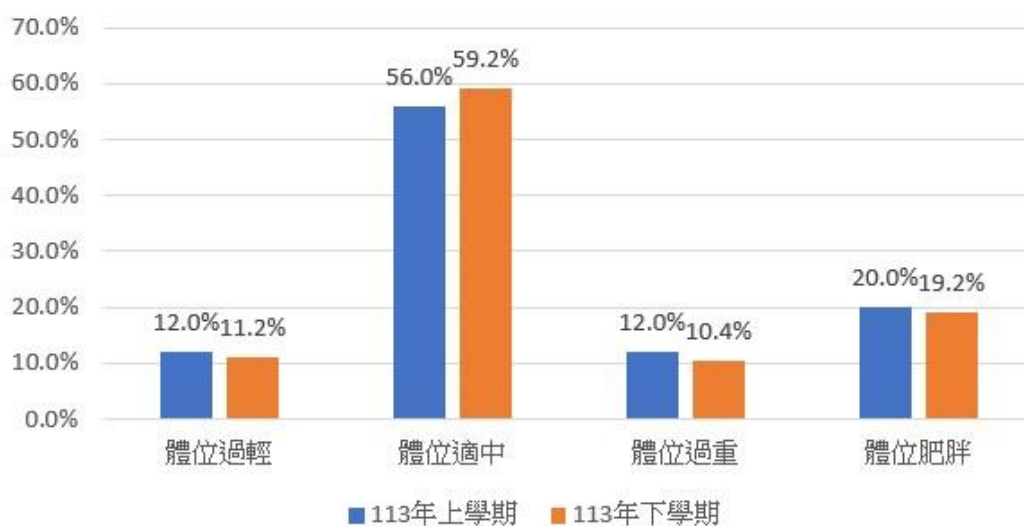
說明：運動會健康促進議題海報

肆、成效：

一、學生體位過輕比上升0.1%，體位適中率上升0.29%，但體位過重率下降0.15%，體位肥胖率下降0.24%，整體來說成效有微幅進步，需再持續加油。

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
112	8.03%	62.01%	12.07%	17.90%
113	8.13%	62.30%	11.92%	17.66%

113學年度第一學期與第二學期 體位比較圖



伍、分析改進：

一、分析原因

說明：學生體位適中比率上升，體位過輕比率上升，而體位過重比率下降，體位超重比率下降。

分析：

1. 過重與肥胖有微幅進步，但學校規模小，人力資源有限，難以深化議題及活動之策劃。
2. 學生智慧型手機、平板電腦等隨身資訊設備使用以及參加課後輔導時間過長、戶外活動時間減少。
3. 本校位屬偏鄉學校，家長忙於工作，無法監督學生飲食及運動的進行，家長若能於放學後監督學生飲食習慣並鼓勵學生多運動的話，成效會更好。

二、改進策略：

1. 持續辦理運動型社團活動。
2. 持續飲食教育認識健康飲食及體位管理有初步瞭解，並能實踐。
3. 鼓勵家長關注孩子的飲食習慣和運動量，提供健康的家庭飲食，並積極參與孩子的運動活動，學校與家長合作。
4. 設計健康促進活動時，可運用生活技能之介入，由學校持續全面性的的推動，進而更容易建立資料及促進學生健康體位的知識、態度與行為，讓孩子從小養成正確知識及行為。

研習名稱： 114學年度學校健康體位
 研習地點： 官田國中行政大樓
 研習日期： 114年8月29日

簽到表

	區域	行政區	服務單位	姓名	簽到
1	曾文區	官田區	官田國中	敬世龍	敬世龍
2	曾文區	官田區	官田國中	郭憲銘	郭憲銘
3	曾文區	官田區	官田國中	吳麗華	吳麗華
4	曾文區	官田區	官田國中	李承遠	李承遠
5	曾文區	官田區	官田國中	李雨靜	李雨靜
6	曾文區	官田區	官田國中	李彩萍	李彩萍
7	曾文區	官田區	官田國中	林武成	林武成
8	曾文區	官田區	官田國中	王淑華	王淑華
9	曾文區	官田區	官田國中	洪藝娟	洪藝娟
10	曾文區	官田區	官田國中	郭奇林	郭奇林
11	曾文區	官田區	官田國中	陳靜雅	陳靜雅
12	曾文區	官田區	官田國中	陳丹菁	陳丹菁
13	曾文區	官田區	官田國中	高敏馨	高敏馨
14	曾文區	官田區	官田國中	黃郁雯	黃郁雯
15	曾文區	官田區	官田國中	王柔涵	王柔涵
16	曾文區	官田區	官田國中	葉芝妍	葉芝妍
17	曾文區	官田區	官田國中	范筱萱	范筱萱
18	曾文區	官田區	官田國中	蔡可安	蔡可安
19	曾文區	官田區	官田國中	楊芊岑	楊芊岑
20	曾文區	官田區	官田國中	胡瑛珍	胡瑛珍
21	曾文區	官田區	官田國中	葉馥萍	葉馥萍
22	曾文區	官田區	官田國中	楊梅	楊梅
23	曾文區	官田區	官田國中	康豐田	康豐田
24	曾文區	官田區	官田國中	許皓程	許皓程
25	曾文區	官田區	家長代表	胡育健	胡育健
26	曾文區	官田區	學生代表	李溯	李溯
27	曾文區	官田區	學生代表	謝宏偉	謝宏偉
28	曾文區	官田區	學生代表	許庭睿	許庭睿