

臺南市114學年度北門國民中學健康促進健康體位成效說明

壹、推動議題：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113學年學生體位不良比率達57.69%，過輕9.62%，過重13.46%，肥胖34.62%，不良率遠高於市平均的37.71%。

二、背景成因及現況分析：

1、背景成因：

由於國人飲食習慣的改變，食物的選擇朝向精緻化、油脂化以及熱量的攝取增加，致國中小學生罹患肥胖之比率高達23-28%。醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙。

本校位於臺南市最西北角北門區北門里，校地面積46352平方公尺，屬偏遠學校。本校經濟弱勢學生（中低、低收入戶）佔40.8%，單親、隔代教養、外籍配偶子女佔全校近41%，多數家長社經地位低，職業性質多屬勞力型工作，大部分家長無暇管理子女，而子女的健康問題也往往是被忽視的一部份。而多數學生對於健康與飲食衛生的相關知識不足，家庭功能不足，無法達到有效督促，致使生活習慣差，自國小即體位不良，嚴重影響健康。校內教職員年齡大多45-53歲之間，無抽菸人口，僅少數人員有規律運動習慣，因此需要培養教職員生建立正確的健康體型意識，需輔導適當實施體重控制、實踐健康生活，以早期預防疾病的發生，增進教職員生身心健康。

2. 現況分析

111-113 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
111	3.92%	56.86%	17.65%	23.53%
112	6.38%	55.32%	12.77%	25.53%
113	9.62%	42.31%	13.46%	34.61%

參、改善策略與實施過程：

一、改善策略：

- 1、融入課程，實施隨機教學。
- 2、每天實施「晨跑運動」，利用早自修時間進行晨間跑步。
- 3、實施每天「班級課間體能運動」，各班分別利用第一、二、三節下課時間到定點進行跳繩、跑步等體能運動，使教室淨空。
- 4、利用每週2節體育課訓練學生體適能，以達健康體位成效。
- 5、每學期初進行體位檢測，針對體位不良學生予以造冊，並追蹤輔導，透過環境布置，營造「健康體位、均衡飲食」環境。
- 6、提供少油炸均衡午餐，訂定每週一天為蔬食日。
- 7、開設多元性運動社團，例如戰鼓社、直笛社、愛心服務社…等。

二、實施過程

1、辦理全校師生營養與飲食教育宣導



衛生護理師到校辦理營養均衡飲食講座



學校護理師入班宣導健康飲食



學校護理師入班宣導健康飲食



學生觀看餐前 5 分鐘影片

2~3、辦理課間體能運動及晨跑運動等活動



班級課間體能運動-跳繩



班級課間體能運動-拉筋伸展



班級課間體能運動-折返跑



班級課間體能運動-晨跑



提供三餐一湯均衡學餐



健康中心張貼均衡飲食單張



公佈欄張貼健康飲食海報

體位不良學生管理名冊																		
班級	姓名	112-1			112-2			113-1			113-2			114-1			判讀	比113-1
		身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI		
九甲	林立	160.4	82.2	31.9	163.4	89.4	33.5	168.2	98.1	34.7	167.9	106.3	37.7	171.6	118.7	40.3	超重	↑ 5.6
九甲	邱鈞	167	62.2	22.3	172	71.8	24.3	177.8	81.9	25.9	180.3	86.1	26.5	183.5	91.1	27.1	超重	↑ 1.2
九甲	洪翔恩	137	59.9	31.9	139.2	66.7	34.4	140.5	68.1	34.5	141	69.3	34.9	144.1	71.5	34.4	超重	↓ 0.1
九甲	陳恩	159.4	71.5	28.1	162.7	73.5	27.8	165.4	76.8	28.1	166	81.6	29.6	167.7	85.2	30.3	超重	↑ 2.2
九甲	顏鴻	155.8	80.9	33.3	160.6	82.5	32	163.8	90.4	33.7	164.9	95.1	35	167.7	96.8	34.4	超重	↓ 0.7
九甲	王洪	148	63.9	29.2	152.3	70.4	30.4	155.8	72.5	29.9	155.9	73.4	30.2	157.8	69.2	27.8	超重	↓ 2.1
九甲	郭誠							168.7	45.1	15.8	170.3	48.9	16.9	172.5	48.8	16.4	過輕	↑ 0.6
九甲	陳杰							172.4	78.3	26.3	175.3	84	27.3	180.8	89.6	27.4	超重	↑ 1.1
九甲	洪杰							159.7	63	24.7	159.1	64	25.3	159.1	62.9	24.8	過重	↑ 0.1
九甲	洪蔭							157.4	84	33.9	157.8	86.7	34.8	158.8	89.6	35.5	超重	↑ 1.6
八甲	邱傑							163.2	72.7	27.3	164.9	83	30.5	166.9	87.8	31.5	超重	↑ 4.2
八甲	郭錄							152.4	59.6	25.7	154.4	62.2	26.1	158.6	66.5	26.4	超重	↑ 0.7
八甲	陳嘉							152.5	49.2	21.2	154.6	50.8	21.3	155.1	54.8	22.8	過重	↑ 1.6
八甲	陳翰							160.8	102.3	39.6	162.1	101.2	38.5	162.8	102.8	38.8	超重	↓ 0.8
八甲	曾維							139.1	56.7	29.3	141.5	60.8	30.4	142.8	62.5	30.6	超重	↑ 1.3
八甲	蔡佑							151.4	51.7	22.6	155.3	54.8	22.7	160.8	58.6	22.7	過重	↑ 0.1
八甲	蔡豪							172.4	70.9	23.9	175.1	72.1	23.5	178	71.5	22.6	過重	↓ 1.3
八甲	王姝							157.4	78.6	31.7	158.5	78.5	31.2	158.8	78.1	31	超重	↓ 0.7
八甲	侯君							162.1	61.2	23.3	163.9	62.8	23.4	164.6	64.6	23.8	過重	↑ 0.5
七甲	邱輝													159.3	80.5	31.7	超重	
七甲	郭祐													163.1	83.4	31.4	超重	
七甲	楊軒													151.3	35	15.3	過輕	
七甲	賴昌													148.1	32	14.6	過輕	
七甲	侯晴													162	77.7	29.6	超重	
七甲	洪陽													159.8	56	21.9	過重	
七甲	許珍													150.2	50.5	22.4	過重	
七甲	陳晴													158.3	56.1	22.4	過重	
七甲	蔡丹													155	52.7	21.9	過重	

體位測量異常學生名單列冊管理

7、開設多元性社團



戰鼓社團



直笛社團



機器人社團



北農社團

肆、成效：

- 一、學生體位過輕率：由 113 學年 9.62% 降至 114 學年 4.08%，共下降 5.54%。
- 二、體位適中率：由 113 學年 42.31% 升至 114 學年 46.94% 共上升 4.63%。
- 三、體位過重率：由 113 學年 13.46% 升至 114 學年 16.33%，共上升 2.87%。
- 四、肥胖比率：由 113 學年 34.62 降至 114 學年 32.65%，共下降 1.97%。

伍、分析改進：

- 一、114 學年體位過重+超重比率 48.98% 較 113 學年 48.08% 為高，不良率偏高，分析如下：
 - 1、七年級新生入學開學一周內測量體位過重+超重人數 7 人，佔全班 46.67%，全校 14.29%。

- 2、七年級升八年級體位適中率維持在 52.94%，未達預期目標上升 1%以上。
- 3、七年級升八年級體位過重+超重率維持在 47.06%。雖未達預期目標下降 1%以上，但仍有維持住，未增加不良率。
- 4、八年級升九年級體位適中率由 29.41%上升至 41.18%。統計上升 11.77%，達預期目標上升 1%以上。
- 5、八年級升九年級體位過重+超重率由 64.71%下降至 52.94%。統計下降 11.77%，達預期目標下降 1%以上。