

臺南市立柳營國中 114 學年度健康促進學校評選

評鑑面向：一、當年度主推議題

評鑑標準：1-1-1 針對健康指標未達市平均之必選議題(視力保健、口腔保健、健康體位)，擇一項列為主推議題，報告改善策略及具體成效(含數據分析)

- 本校將健康體位列為主推議題，附上附件一《臺南市 114 學年度柳營國民中學健康促進主推議題成效說明》供參。

【附件一】

臺南市 114 學年度柳營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：

根據本校近三年(111-113 學年)學生健康檢查資料顯示如表 1，在健康體位方面，自 111 年學度起體位適中比率逐漸下降，過重與肥胖比率開始增加，至 113 學年度適中比率不但較 112 年度減少 3%，過重與肥胖也呈現上升趨勢。學生的早餐或下課後點心選擇泡麵、炸物、餅乾、奶茶..等高油高脂飲食；另有部份學生習慣不吃早餐或以餅乾零食或飲料來代替，顯示本校在健康體位上仍有相當大的努力空間，且急需推展。

二、 背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

本校為一所小型學校，學生班級數共為 3 班，學生數共 47 人，教職員工數 15 位。學區家長大部分屬於藍領階級，社經地位較低，學生普遍缺乏健康生活型態的相關知識。加上近年來社會變遷快速，年輕人口嚴重外移，家庭結構改變，本校低收入戶、單親家庭及隔代教養學童比例偏高，學生之生活、學習與成長需要學校多加關切指導。因此在評估學校的內外現況後，決定以關懷學生的健康為首要，營造快樂、有希望的人生為依歸。

(二)現況分析：

1. 數位成癮與睡眠剝奪的連鎖反應
2. 液態熱量的過度攝取與水份缺乏
3. 錯誤的飲食補償與重口味傾向
4. 靜態生活與運動逃避心理
5. 家庭環境與社會經濟因素的制約

表 1.111-113 學年度體位狀況統計

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	全國 平均 值 (%)	臺南 市 平均 值 (%)
體位過 輕率	4%	6%	3.85%	3.85%	2.08%	0.00%	9.42%	9.54%
體位適 中率	62%	56%	53.85%	53.85%	52.08%	50.00%	65.46%	64.2%
體位過 重	8%	10%	17.31%	15.38%	14.58%	16.67%	11.57%	11.76%
體位超 重/ 肥胖率	26%	28%	25.00%	26.92%	31.25%	33.33%	13.55%	14.49%

參、實施過程：

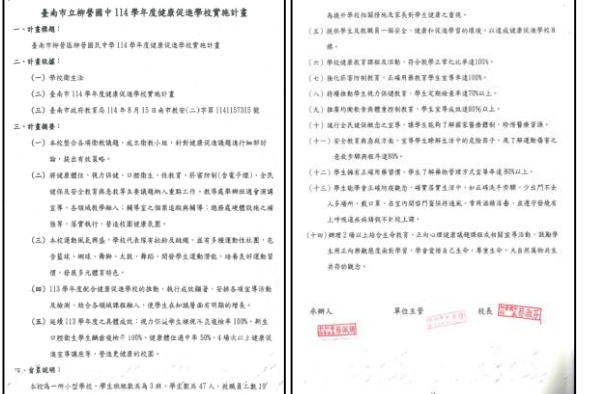
一、健康體位實施六大範疇

實施 大綱	具體實施內容	主辦 單位	協辦 單位	工作 時程
訂定學校 衛生政策	1. 擬定114學年度健康促進計畫。 2. 定期召開衛生工作委員會。	教導處	總務處 輔導室	7-8月
健康教學 與活動	1. 融入健體、綜合領域教學。 2. 辦理健康促進講座：邀請外聘講師，舉辦健康體位相關講座。 3. 辦理班際體育競賽(籃球、桌球)。 4. 辦理多元型運動社團(太極、網球社)。 5. 進行餐前5分鐘飲食專書教學。 6. 成立舞獅隊與太鼓隊增進學生生活動量	教導處	輔導室	9-1月 2-6月
健康服務	1. 辦理新生健康檢查。 2. 登錄健康檢查結果並持續追蹤。 3. 罹患特殊疾病學生造冊管理。	教導處	輔導室 總務處	9-12月 2-3月
學校物質 環境	1. 修繕硬體設施並張貼健康體位標語。 2. 於健康中心及教導處公佈欄張貼各項身心健康宣導海報。	總務處	教導處	7-8月
學校社會 環境	1. 舉辦114學年度健康體位飲食運動好習慣競賽，增進師生健康行為。	教導處	總務處	9-1月 2-6月

<p>社區關係</p>	<p>1. 邀請社區敏惠醫專老師入校指導柳心農園，教授種植作物有機農法，增進學生健康飲食…等觀念。 2. 樂齡中心舉辦長者相關學習活動，延緩長輩心智功能老化或身體退化</p>	<p>輔導室</p>	<p>教導處</p>	<p>9-12月 2-5月</p>
-------------	---	------------	------------	-----------------------

議題名稱	訂定學校衛生政策	健康教學與活動	健康服務	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
<p>健康體位</p>	<p>1. 列入健康促進計畫，並落實於114學年度行事曆。 2. 定期召開衛生工作委員會。</p>	<p>1. 融入健康、綜合領域教學。 2. 辦理各項健康議題講座。 3. 舉辦健康體位飲食運動好習慣競賽。 4. 辦理班際體育競賽。</p>	<p>1. 舉辦新生健檢。 2. 全校學生每學期進行健康體位檢查。 3. 健康中心設有衛教諮詢。 4. 輔導室整合社區資源。</p>	<p>1. 修繕硬體資源。 2. 充足飲水設備。 3. 張貼各式警示標語。</p>	<p>將健康體位主題融入教室佈置，增加學生接觸衛教資訊之機會。</p>	<p>1. 樂齡中心邀請社區人士蒞校舉辦長者相關學習活動。</p>

二、健康體位實施六大範疇實施照片

實施大綱	內容照片	
<p>訂定學校衛生政策</p>	<p>非、提案討論： 提案一： 提案單位：教導處 案由：為利本校健康促進學校業務推動，撰寫114學年度健康促進學校實施計畫 說明：1. 依據學校衛生法辦理。 2. 本校114學年度健康促進學校實施計畫(詳如附件)： (1)本計畫必選議題：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)、正向心理健康促進等7項。 (2)自選議題：藥物濫用防制、安全教育與急救、環境保護教育、傳染病防治等4項內擇1項辦理。 3. 本校主選議題為健康體位、本校自選議題為安全教育與急救。 決議：照案通過</p>	
<p>說明</p>	<p>114學年度校務會議提案通過</p>	<p>114學年度健康促進計畫(核章)</p>



每週播放「餐前5分鐘」影片



114學年度健康飲食專書教學



114學年度課後社團(太鼓隊)



114學年度課後社團(舞獅隊)

健康
教學
與活
動



114學年度柳營國中網球社



114學年度柳營國中太極社



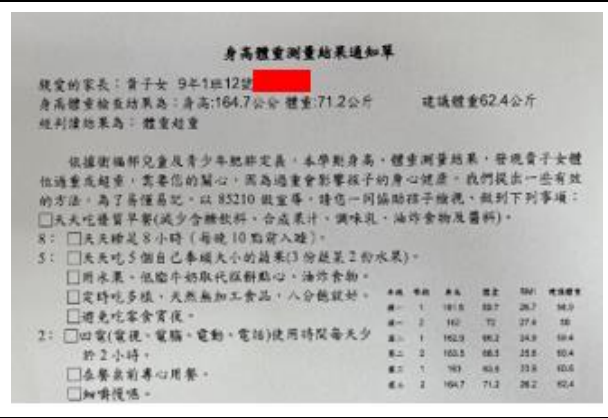
114學年度食農教育(農藝社)



114學年度公誠國小營養師到校演講
健康飲食知能

說明

健康服務



說明

114學年度測量身高與體重

114學年度發放通知單給家長

學校物質環境



說明

柳營國中活動中心(師生組投籃競賽)

柳營生態人文步道戶外考察教學

學校社會環境



說明

114學年度健康體位走廊與全校師生健康生活榮譽競賽

社區關係



說明

114學年度柳營國中教導主任教授社區長輩們延緩老化與記憶力。

114學年度柳營國中樂齡中心教授相關課程(烏克麗麗班)

肆、成效：

一、學生體位過輕比率與 114 上下學期相比較增加 0%，體位適中率上升 2.13%

學年度/年級	114 學年度	
	上學期	下學期
體位過輕率	4.26%	4.26%
體位適中率	44.68%	46.81%
體位過重	14.89%	10.64%
體位超重/肥胖率	36.17%	38.3%

伍、分析改進：

一、體位不良比率略降，正常體位比率由 44.68% 升至 46.81%，分析進步原因如下：

- (一) 成立多元化運動性社團，安排體適能活動時間。
- (二) 舉辦 114 學年度健康體位飲食運動好習慣榮譽競賽，鼓勵學生多喝開水、多運動。
- (三) 邀請校外營養師（公誠國小）舉辦健康飲食講座，分享飲食健康觀念。
- (四) 晨間訂定 20 分鐘活動時間。
- (五) 確實完成測量學生身高、體重及各項體適能檢測並通知家長。
- (六) 校園情境佈置(健康體位走廊、雙語標語)宣導健康飲食的重要性。
- (七) 舉辦上、下學期班際體育競賽(籃球、桌球)。

二、改進策略：

(一) 持續推動健康體位與教育介入

持續推動健康體位教育介入，核心在於擺脫單純「減重」的刻板迷思，轉向建立「正向身體意象」與「終身健康管理」的素養。

(二) 強化健康生活技能的教學與行為改變的策略

在教學層面，應著重於核心生活技能的培育，透過情境模擬與角色扮演，教導學生在面對同儕壓力與誘惑，如何做出理性的健康抉擇。

在行為改變策略上，引導學生制定具體可行的計劃（例如：每週計畫喝白開水取代珍奶三次），並利用圖表自主紀錄。另外，也可以降低行動門檻，將健康選項（如水果、運動器材）放置於最顯眼、最易取得之處，透過技能的內化與環境的誘導，協助學生跨越意志力考驗，建立長久且穩固的健康生活型態。