

# 臺南市114學年度菁寮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：重點推動議題為健康體位議題，鼓勵多喝白開水，培養規律及正確的運動習慣。配合學校籃球社、武術隊、球技與匹克球社團與週五晨間健身操持續推動健康體位 85210 五大核心能力培養，以加強特定族群管控。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

本校學區生活型態仍屬農村純樸單純生活，新營市中心鬧區有段距離，非假日仍以村里為活動範圍，家長的工作場所常有變化，收入不穩，加上社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校低收入戶、單親家庭及隔代教養學生比例高，家長對學生習慣養成及正確健康觀念的認知與落實普遍較為不足。因此，學生之健康飲食、健康體位等，急需更多的關切。

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 (全校34人)	1.5%	44.1%	11.8%	42.6%
112 (全校30人)	5%	56.7%	10%	28.3%
113 (全校35人)	2.8%	68.6%	0%	28.6%

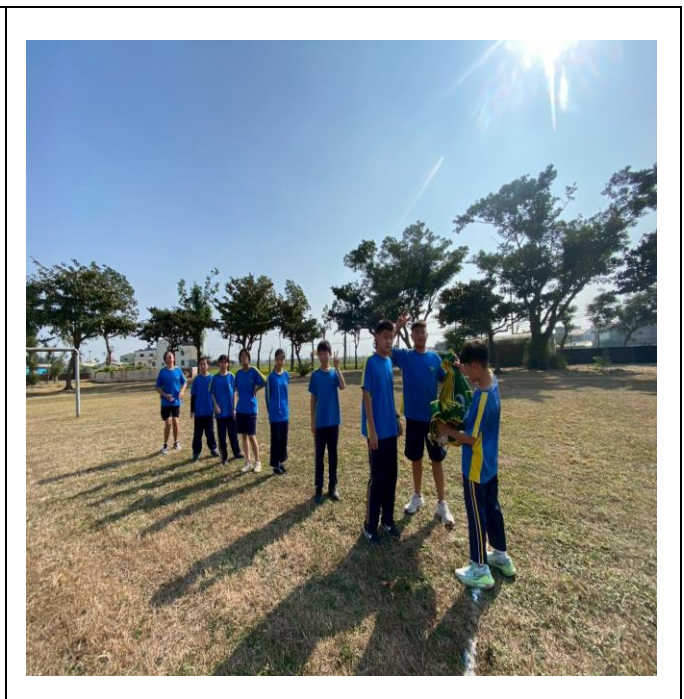
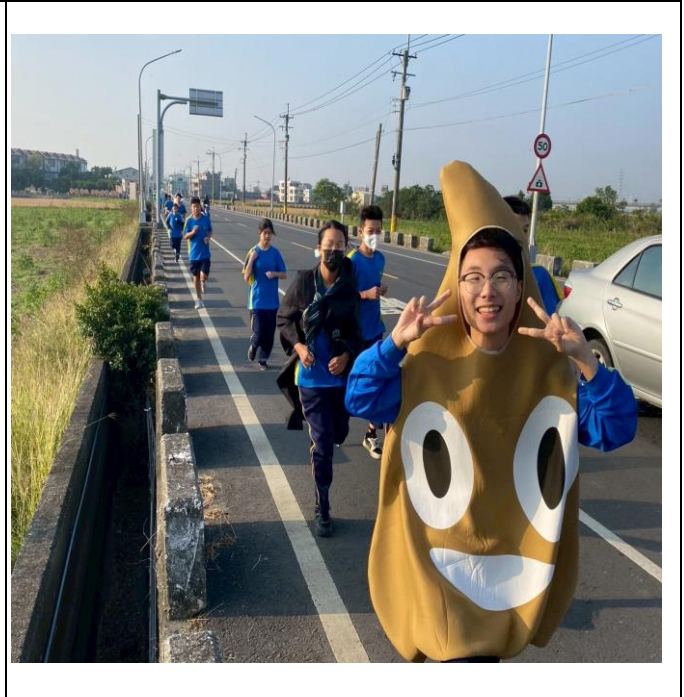
參、改善策略及實施過程：

一、衛生政策：

1. 班親會安排料理學堂:增長家長教育子女知能，增進家庭教育功能，建立和諧幸福家庭。

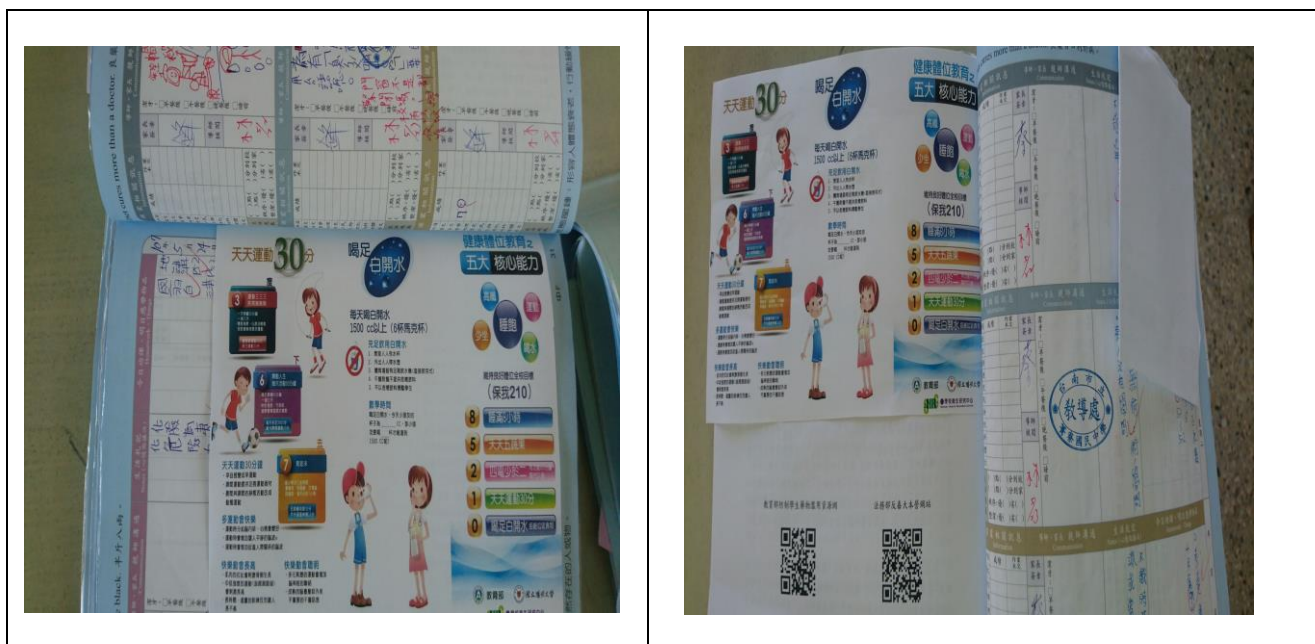
提升家長對學校的認同及共識，增進家庭與學校之和諧。

2. 校慶運動會:藉由校慶運動會慶祝45周年校慶，凝聚全校師生對學校的向心力，辦理競賽促進健康體適能並且增進與學區國小互動機會，透過健康促進以利聯繫感情。



## 二、物質環境：

1. 配合教務組作業抽查，同步抽查家庭聯絡簿(黏貼健康生活守則)  
健康生活守則張貼於聯絡簿



2. 隔宿露營戶外探索 燃燒鬥志與體脂肪



### 三、社會環境：



衛生教育專欄



健康護照常識宣導學習單



餐前五分鐘影片宣導

#### 四、教學與行動：

1. 班際球賽： 段考下午安排班際球賽，釋放課業壓力，增強心肺耐力。





2. 組隊報名社區籃球賽：提升學生榮譽感與再精進體能的動力



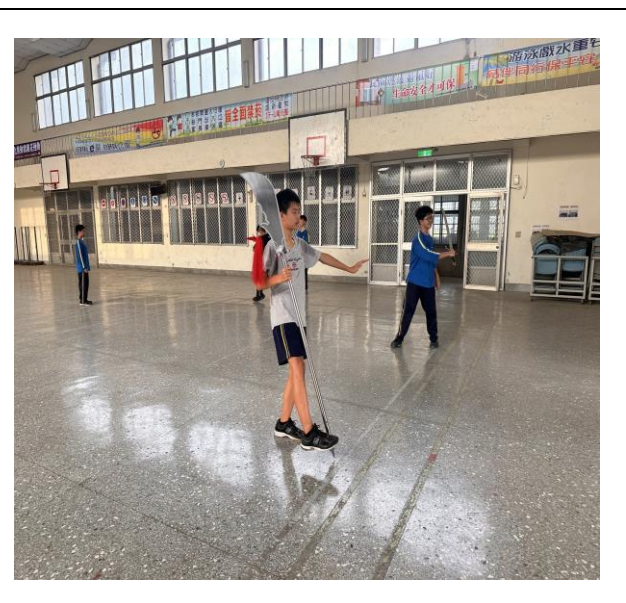
3. 每週五晨間健身操：



4. 每週二匹克球社團：



4. 每週三武術社團



## 五、社區關係：

### 1. 健康促進幸福食堂：



### 2. 單車社區巡禮：騎出健康，踩踏鄉土情。



## 六、健康服務：

### 1. 社區媽媽有機栽種 點心製作



#### 肆、成效：

學生體位過輕比率下降 2.2%，體位適中率上升 11.9%，體位過重率下降 10%，肥胖率上升 0.3%。

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
112 (30人)	5%	56.7%	10%	28.3%
113 (35人)	2.8%	68.6%	0%	28.6%

#### 伍、分析改進：

一、體位不良比率起伏明顯，正常體位比率由 52.09% 降至 46.25%，分析原因有以下可能：

1. 本校規模極迷你，總學生數不到 50 人，統計數字變化甚大，因此在參考值上較無法有效提供分析。
2. 籃球社與武術隊組訓，在體位控制上有明顯幫助，籃球隊在白河地區性球賽獲獎連連，武術隊更在今年傳統藝術比賽取得全市優等佳績，學長姐對球隊的投入間接影響整體運動風氣，課餘與放學時間學生重視體能性活動增加。
3. 大學社團協助偏鄉活動對本校環境讚譽有加，學生表現可圈可點，因此不少大學團康活動注入本校校園，學生參與熱絡，動態活動亦有對體能的增進有加分效果。

#### 二、改進策略：

1. 藉每學期初的親職教育活動會場與家長互動，增加營養衛教宣導，並協助控制飲食，減少學生少油少糖外食的機會，抑制體位過重率攀升機會。
2. 持續與後壁區公所合辦幸福食堂，以期提供學生均衡營養，防範與改善體位過輕的情況。
3. 要求學生一人一隊，籃球社與武術隊，共同增進肌耐力，戰勝體脂肪。