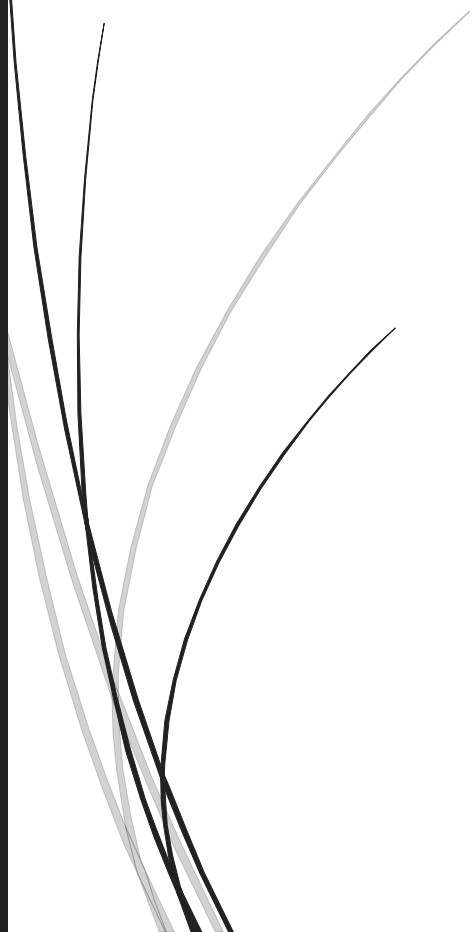


2026/5/29

# 健康促進主題議題 成效說明

臺南市 114 學年度土城高中國中部



# 目錄

壹、主推議題：健康體位 .....	2
貳、主推原因、背景成因及現況分析說明： .....	2
一、主推原因： .....	2
二、背景成因及現況分析說明： .....	2
1. 背景成因： .....	2
2. 現況分析說明 .....	5
參、改善策略及實施過程： .....	6
肆、成效： .....	20
伍、分析改進： .....	21
一、原因分析： .....	21
二、改進策略： .....	21

# 臺南市 114 學年度土城高中國中部 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：

本校學生 113 學年度體位不良比率達 37.81 %，過輕 5.75%，過重 10.14%，肥胖 21.92%，比較於 113 學年度不良比率為 43.48%，有大幅度進步。再者，體位不良比率高於本市 0.11% 差距。因此，114 學年度將繼續以「健康體位」為學校健康促進主推議題。希望透過一系列宣導及健康促進的推動，以期增進全校師生，將健康體位議題落實於日常生活中，也期許學生學習後能傳達正確的常識給家人，將健康訊息由校園發揮影響至鄰近社區，透過學校、家長、社區共同參與及執行的模式，讓教職員生及社區人士體認健康議題之重要性，並學會因應之知識技能，藉以經營一個健康的校園與社區。

### 二、背景成因及現況分析說明：

學校健康問題一直是教育領域中的一個重要課題，尤其現代社會生活方式改變，對學生的健康產生複雜而深遠的影響。學校辦理相關活動，期望這些努力能夠影響整體家庭乃至社區的風氣。

#### 1. 背景成因：

本校國高中學生總人數達 393 人，其中國中部 147 人，高中部 246 人，並有 71 名教職員工。就國中部學生而言，在健康問題方面，體位不良背景原因主要分為先天性遺傳因素和後天不良的生活習慣。除了學生自身因素，本校國中部學區地處西南沿海偏鄉，面臨著單親家庭、隔代教養及外籍配偶家庭比例偏高的現實。經濟弱勢學生數（低收 11 人、中低收 15 人及清寒 47 人）佔總人數的 50%，這些學生的家長多數忙於工作，對子女的心理

支持及健康生活習慣的培養有時難免疏忽，且家庭經濟偏弱勢，學區家長工作組成為在地製造業約 25%，服務業約 20%，自營商約 18%，專職技術人員約 12%，軍公教約 8%，農林漁牧業約 7%，家管無業或退休約 10%，白領階級僅佔不到五分之一，文化和價值觀的差異使得學生主要照護者的健康觀念不盡相同。

本校校內運動風氣盛行，舉行過不少運動相關的比賽，如測功儀競賽、運動會變裝趣味競賽、土城之星跳舞競賽等，自主成立的教職員運動社團如利用學校重訓室進行下班動茲動重訓社團、第八節課課後師生籃球運動等、為端午節成立的龍舟社團，教職員也很熱衷參與地方的運動盛事，如土城香路跑，古都國際萬人馬拉松，本校教職員與學生更是年年參加臺南市端午節龍舟競賽，獲得不錯的成績。

針對學生健康問題，以下七點說明。

### (1) 先天性遺傳因素

基因會影響基礎代謝率，對於體型的控制能力有一定的影響。遺傳的肥胖基因對於學生容易產生肥胖的影響，尤其是在營養攝取過量或運動量不足的情況下。

### (2) 飲食習慣

- i. 學生飲用太多含糖飲料，喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水。含糖飲料中的糖分会轉化為脂肪，增加體重。
- ii. 吃太多高脂肪的食物，喜歡吃油炸食物，不喜歡吃高纖維蔬菜水果。高脂肪食物含有較高的熱量，攝入過多易引起肥胖。
- iii. 學生普遍快餐化、方便化飲食，營養不均衡，容易導致肥胖問題。
- iv. 假日不注意飲食及暴飲暴食，也會造成學生肥胖。
- v. 蔬果攝取量低，飲食習慣偏差，無形中也影響學生飲食習慣。
- vi. 單親家庭及隔代教養的學生比例偏高，異國文化及世代價值觀差異，造成學生主要照護者健康觀念不彰，進而對學生飲食習慣產生負面影響。

### (3) 運動量不足

- i. 運動設施的城鄉差異及電化資訊設備普及，讓學生課後大多沉迷於電視、電玩，運動量大幅減少。
- ii. 缺乏運動會使代謝率降低，體重上升。

### (4) 學習壓力大

- i. 學生經常熬夜、不按時吃飯等不良生活習慣，容易導致體重增加，體位不良。
- ii. 考試壓力、學業壓力以及家庭環境等因素，也可能對學生的飲食及運動產生影響，從而增加肥胖的風險。

### (5) 環境因素

- i. 學校周邊環境缺乏公園或運動場所，使得學生缺乏運動場所。
- ii. 商家經常推出高熱量、高糖分的食品，誘惑學生選擇高卡路里的食品。
- iii. 網路、電視等媒體常常宣傳快速減重的方法，對學生產生錯誤的減重觀念，甚至使用不健康的方法去減重。

### (6) 心理因素

- i. 有些學生在心理上遭受刺激、焦慮、憂鬱等，會因此產生過度進食的情況，導致體重過重。
- ii. 學生可能出現食慾不振的狀況，導致營養攝取不足，身體缺乏必要的營養素而容易讓體重過重。
- iii. 學生可能因為社交壓力或其他壓力而產生暴食的行為，這種行為會使身體攝取過多的熱量，增加體重。
- iv. 學生在情緒上受到刺激或挫折時，可能會產生過度進食的行為，導致體重過重。

### (7) 其他因素

- i. 過度的藥物使用也可能對學生的體重產生影響。

ii. 年齡、性別、身高等生理因素也會對學生的體重產生影響。

綜觀上述因素，學生肥胖問題的成因多方面且複雜，涉及到家庭、學校、社會環境等方面的影響。例如，家庭中是否有肥胖家庭成員、是否存在飲食文化差異、家庭經濟水平等因素，都可能影響學生的飲食和運動習慣。此外，學生所屬的社會環境也可能對肥胖有影響，例如學校的健康教育程度、學生的社交圈子、社會文化對體型的觀念等都可能影響學生的飲食和運動習慣。因此，要有效地預防和治療學生的肥胖問題，需要從多方面進行，從飲食、運動、環境、心理等多方面著手，瞭解這些成因可以幫助我們更好地預防和管理學生肥胖問題，例如加強健康教育、改善學校營養飲食環境、提供多樣化的運動設施和活動等，以提高學生的健康意識和健康素養。

## 2. 現況分析說明

### 110-113 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	5.97%	54.23%	12.94%	26.87%
111	5.21%	51.56%	16.67%	26.56%
112	5.98%	56.52%	12.50%	25%
113	5.49%	60.99%	10.99%	22.53%

肥胖的比例在這四個年度，逐漸下降，可見本校的健康促進計畫，引起學生更關注自己的健康狀況。這些統計資料反映出現代學生在生活習慣、飲食習慣和運動量等方面可能存在著問題，需要進一步加強對學生的健康教育和宣傳，以提高學生的健康意識，養成健康的生活習慣，來促進學生的健康發展。

面對這些現象，學校應針對性地制定相應的措施。首先，重點應放在培養學生正確的健康飲食觀念和建立良好的生活衛生保健習慣上。通過健康教育課程、提供飲食諮詢服務，學生能夠更加了解飲食的影響，形成健康的

飲食習慣。同時，需要推動學校體育活動，提高學生的運動參與率，改善城鄉差異，並鼓勵學生減少對電子設備的依賴。

對於經濟弱勢學生及單親家庭，學校提供更多的支援，因城西里焚化廠位於學區內，本校國高中全體學生獲得營養午餐全額補助，確保學生在成長過程能得到充足的營養。同時，透過社區參與和家庭聯繫，讓學生的健康觀念能夠在家庭中得到強化。

### 參、改善策略及實施過程：

#### 一、學校衛生政策：

- 1.訂定全校體位不良實施計畫。
- 2.成立學校衛生委員會並定期開會，負責監督和協調學校健康促進工作，並制定相應的工作計劃和行動方案，依學生實際執行情形進行檢核改進。
- 3.每週一日蔬食：推動「環保減碳健康蔬食日」，本校營養午餐每週五實施「無肉日」，全校師生一起吃蔬食環保餐，選用在地食材，達到健康、減碳的雙重目標。希望提倡低碳飲食概念，在鼓勵學生有更健康、均衡的飲食的同時，也能達到環保教育目的。
- 4.提高衛生意識：辦理相關健康促進題材研習與宣導，增加師生對衛生健康的重視和認識，以期本校師生有健康的身心靈。



說明：周五蔬食日菜單



說明：教師身心靈健康研習



說明：空氣品質及菸癮防制宣導



說明：學生運動知能課程

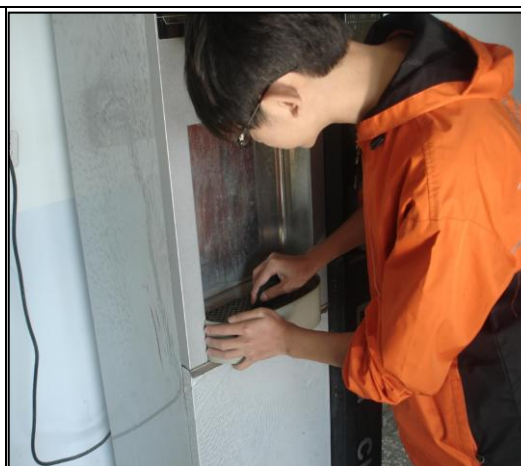
## 二、學校物質環境：

1. 飲用水設備充足並定期更換相關設備。
2. 推行環保，鼓勵教職員一人一水壺。
3. 中廊穿堂張貼海報及宣導布條。
4. 利用學校空間或教室進行環境佈置，蒐集健康體位、健康營養等相關資訊與知識，公告宣導，教導學生辨識誇大不實廣告。
5. 運用【學校網站】及【學校城中學務推播】等學校網站宣導健康意識。

### 成果照片



說明：每年清洗水塔 2 次



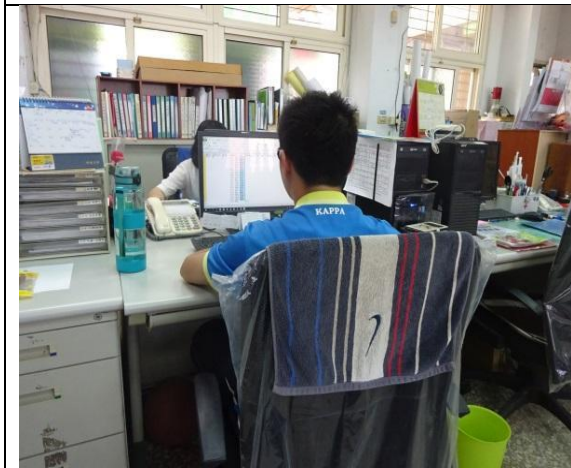
說明：學生協助飲水機清潔



說明：學校空間進行環境佈置



說明：學校空間進行環境佈置



說明：鼓勵教職員一人一水壺。



說明：學校空間進行環境佈置



說明：教室進行環境佈置



說明：校網愛滋宣導

### 三、學校社會環境

#### (一)辦理教職員工生健康促進相關活動:

- 1.寒暑期活動：寒暑假學生營隊活動：辦理學生健康運動營隊，促使健康生活。在寒暑假仍然跟隨左右。寒暑假辦理的活動有：射箭育樂營、射箭隊、女壘隊、划船隊訓練、夏日樂學。
- 2.校外教學：台江候鳥觀察、水質檢測活動、台江文史奔跑安平老街、社區圖書館走讀、國一二麗湖探索園區教育露營、國一故宮南院參訪、國二台江濕地學校參訪、台江建庄 200 系列活動：單車古蹟巡禮、高一潛能開發、高二校外教學活動、國一二校外教學暨在地產業參訪、曾文溪水文化及其衍伸的信仰探索走讀活動、國三戶外教學教育活動。
- 3.員工健康活動：台江部落走讀教師研習

#### (二)校慶運動會：化妝進場及各類競賽：跳遠、鉛球、100M 個人賽、200M 個人賽、400M 個人賽、800M 個人賽、1500M 個人賽，400M 接力賽、趣味競賽、大會接力。

#### (三)規劃多元學校運動社團：於隔週一下午兩點到四點，將全校學生依志願選取運動社團，讓學生都能依個人興趣參加，共成立 Teeball、射箭、籃球、跆拳道、桌球、羽球、排球、街舞、流行舞蹈等社團。

#### (四)舉辦班際體育競賽，規劃多元競賽項目：各年級舉行球賽培養學生運動習慣。

#### (五)規劃多元運動校隊：本校目前成立的校隊有射箭隊、女子壘球隊（限女生）、西式划船隊、輕艇隊。

#### (六)透過多元管道引發親師生關心健康體位議題：

- 1.透過班級會議，擬定相關健康促進討論議題，提供師生腦力激盪討論平台。
- 2.結合健康與體育課程及社會領域課程，教導學生確觀念，促使學生充分明瞭健康體位與營養的重要，及有效體重控制之方法。

(七)於學期中落實體適能宣導與檢測：

1. 檢測師生身體質量指數並建立紀錄，定時追蹤。
2. 練習並檢測學生柔軟力（坐姿體前彎）、瞬發力（立定跳遠）、肌肉肌能（一分鐘屈膝仰臥起坐）、心肺適能（800/1600公尺跑走），推廣執行體適能333，建立學生儲蓄自己健康的概念。
3. 推行國中教育部體育屬『體適能跑步大撲滿』計劃，及SH150(在課程外，每週運動150分鐘)。

成果照片



說明：水質檢測活動



說明：向外國人發黑琵春聯及解說黑琵牌生態友善棲地



說明：國一故宮南院參訪



說明：國二台江濕地學校參訪



說明：台江建庄 200 系列活動：單車古蹟巡禮



說明：國一二麗湖探索園區教育露營



說明：曾文溪水文化及其衍伸的信仰探索走讀活動



說明：台江文史奔跑安平老街



說明：高二校外教學活動



說明：社區圖書館走讀



說明：利用校園空間實施跳繩活動



說明：班際球賽(高中)-排球



說明：班際球賽(國一)-羽球



說明：班際球賽(國二)-Teeball



說明：班際球賽(國三)-籃球



說明：體適能檢測

#### 四、健康生活技能教學與活動

(一)設計以生活技能為取向之健康教學教材。

- 1.四電少於二：每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話不超過 2 小時。
- 2.多喝水，零含糖飲料。
- 3.營養教育：健康飲食，宣導少肉多蔬果。

(二) 體育教學：

以融入課程方式，導正學生健康體型意識之宣導：開授運動營養學、體能訓練與瑜珈伸展、運動生理學、核心基礎運動、平衡協調、運動傷害防護等課程，增進學生運動知能，加強學生健康體型的認知及體重控制意識之宣導。

(三)善用彈性課程：

- 1.國一、二體驗 Teeball 課程
- 2.國三體驗划船課程。

#### 成果照片



說明：瑜珈伸展



說明：拳擊有氧體能訓練



說明：體驗划船課程



說明：運動按摩-上肢與軀幹



說明：體驗 Teeball 課程



說明：視力保健宣導



說明：推廣多喝水



說明：蔬食日，青菜吃光光

## 五、社區關係

- 1.邀請家長參與健康促進相關活動：校慶運動會、親職教育講座，請志工家長協助國一健康檢查、國一抽血檢查。
- 2.辦理城中親師活動：瑜珈初級班。
- 3.結合鄰近社區單位，鼓勵學生參加健康體能活動：曾文溪水文化及其衍伸的信仰探索走讀活動、台江建庄 200 系列活動~單車古蹟巡禮、國二台江濕地學校參訪

## 成果照片



說明：校慶運動會~國一路跑



說明：家長會帶領聖火繞境



說明：瑜珈初級班



說明：體適能活動



說明：志工家長協助國一健康檢查



說明：衛生局宣導健康體位活動



說明：永龍建設公司捐助弱勢學生配鏡活動



說明：親職教育講座宣導



說明：曾文溪水文化及其衍伸的信仰探索走讀活動



說明：台江建庄 200 系列活動：單車古蹟巡禮



說明：國二台江濕地學校參訪



說明：參訪台史博和鹽田活動

#### 六、健康服務：

1. 學生體位測量及數據分析。
2. 發給體位不良學生家長通知單。
3. 體位不良學生列冊並個案管理，追蹤其體位變化。
4. 體適能檢測。
5. 學習單及心得回饋。
6. 針對體位檢查結果分析原因並研擬改善策略。
7. 施打流感疫苗。
8. 施打 HVP 疫苗。
9. 武漢肺炎衛教宣導。
10. 實施食育安全宣導~我的餐盤，聰明吃，營養跟著來。
11. 實施急救教育訓練。
12. 實施登月計畫，提供學生相關生理用品。

成果照片



說明：施打流感疫苗



說明：體適能檢測



說明：施打 HPV 疫苗



說明：武漢肺炎衛教宣導



說明：國一健康檢查



說明：國一抽血檢查



說明：實施急救教育訓練



說明：影片宣導-我的餐盤，聰明吃，營養跟著來



說明：入班宣導-我的餐盤，聰明吃，營養跟著來



說明：月經教育宣導



說明：生理用品包內容物~衛生棉、生理褲



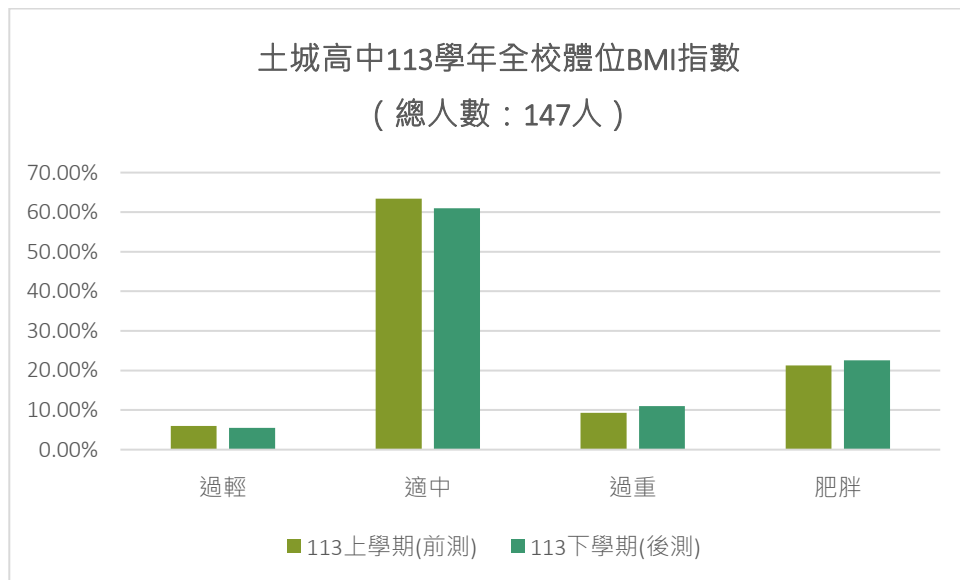
說明：登月計畫~發生理用品包給學生

#### 肆、成效：

學生體位過輕比率下降 2.08%，體重過輕比例由原本的 8.33% 降低為 6.25%；體位適中率上升 2.6%，比例由原本的 48.96% 上升為 53.8%；體重過重保持不變，維持原來的 15.63%；體重肥胖下降 1.52%，由原本的 27.08% 降低為 25.56%。

土城高中 113 學年全校體位 BMI 指數 ( 總人數：147 人 )

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
113 上學期(前測)	6.01%	63.39%	9.29%	21.31%
113 下學期(後測)	5.49%	60.99%	10.99%	22.53%



從數據顯示，在減少學生體位過輕和肥胖比例方面，已經取得了明顯的成效。同時，體位適中的學生比例也顯著上升，這意味著健康管理措施的有效性。儘管體重過重的比例沒有改變，這也說明了控制過重問題的難度。總體來看，學生的健康狀況正朝著更好的方向發展。這些改變可能與學校健康教育的推廣、營養飲食的改善以及運動活動的增加有關。持續的努力將有助於進一步提升學生的整體健康狀況。

## 伍、分析改進：

### 一、原因分析：

本校 113 學年度學生體位狀況整體呈現微幅改善趨勢，體位不良比率略為下降。正常體位比率由上學期（前測）63.39%提升至下學期（後測）60.99%，雖略有變動，但整體學生體位仍以正常體位為主。另觀察過輕比率由 6.01%下降至 5.49%，顯示學生營養狀況稍有改善；然而過重與肥胖比率則由 9.29%、21.31%上升至 10.99%、22.53%，顯示部分學生在飲食控制與規律運動方面仍需持續加強。後續將持續推動健康飲食教育、規律運動及健康促進活動，以提升學生健康體位比例。分析原因：乃因

1. 體重過輕的同學，藉由正確的飲食衛教，比例上有明顯的降低，由此顯示飲食衛教具有一定程度的影響。
2. 體重過重的同學，經由正確的飲食衛教，維持原狀。雖然沒有減少，但也表明過重的情況未有進一步惡化。在此也顯示飲食衛教之影響力不足，須藉由運動來加強效果。
3. 體重肥胖的同學，經由正確的飲食衛教，加上運動與獎勵，體重不良率已經有所改善。

由此次健康體位實施計畫顯示，健康體位的養成不能只是在學校施行，除了要給予學生正確的飲食觀念及良好持續的運動習慣，更要帶入日常生活，甚至可以影響其家人；學校與家庭都需要共同執行監督，效果才會顯著且持之以恆。

### 二、改進策略：

1. 於班親會時宣導健康體位，推廣健康飲食，積極與家長合作，協助學生在家有效控制飲食，方能達到事半功倍。
2. 運動社團隔週實施一次，成效有成。鼓勵體位不佳學生參加學校運動校隊，期許天天持續有效運動，進而降低體位不良比率。

3. 推廣早自修不晨考，改以晨跑代替。鼓勵體位不佳學生的體能活動，推動早自修到操場慢跑，下課時間跳繩等體能活動。
4. 督促學生下課時間離開座位，走出教室，改以望遠、休息、伸展來減少久坐時間，鼓勵學生要多多到戶外曬太陽，並作輕鬆遠眺。
5. 積極推動健康體位教育之五大核心能力：85210（每天睡滿八小時、天天五蔬果、四電少於二、天天運動 30 分、每週運動 210 分、每日喝足白開水 1500CC）等全面融入學校經營計畫。
6. 鼓勵教職員工生每人自備水壺，藉由學校來推廣並落實每天喝 1500CC，零含糖飲料。由教職員工帶頭做榜樣，期待影響學生也能養成健康自主管理的能力，進而降低體位不良比率。
7. 建議午餐附餐不提供含糖飲料，同時鼓勵教師不以含糖飲料來獎勵學生，養成學生不吃垃圾食物的習慣。
8. 提供師生健康飲食學習資料，並指導學生定期自我檢測，吃出健康。

以上策略，將用以改善學生因睡眠不足、缺乏運動、睡不飽造成的過重肥胖、過於瘦小等健康問題。期望學生可以僅記在心，從現在開始落實在每一天生活中，養成良好的生活習慣，善待自己的身體，愛惜自己的身體，天天為自身健康而努力，除了有健康的身體，更有美好彩色的人生。