

【附件1】

## 臺南市114學年度大成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：本校去年度以健康體位為主要議題，並且推動一系列運動計畫，包含運動會暨體能訓練、營養教育課程、3000公尺路跑、拔河比賽等等，致力提升本校學生之體位適中率，114學年度本校學生體位不良比率達39.23%，過輕7.58%，過重13%，肥胖18.65%，其中體位適中率60.77%低於113學年度國中市平均62.30%，故今年度與本校健康教育老師討論，選定健康體位作為本校主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

### 1. 飲食與消費習慣的改變

- **外食與含糖飲料普及**：國中生自主支配零用錢的機會增加，校園周邊的手搖飲店、便利商店與炸物攤，容易成為課後點心的首選。高油、高糖、高熱量的飲食攝取增加，直接衝擊體位適中率。
- **外送平台的便利性**：現代學生習慣利用外送平台訂購點心或宵夜，精緻飲食的取得變得更加容易且缺乏家長把關。

### 2. 靜態生活型態與科技依賴

- **3C 產品使用時間大增**：隨著智慧型手機、平板與網路遊戲的普及，學生在放學後的休閒時間多以「靜態娛樂」為主，大幅取代了戶外活動。
- **身體活動量不足**：國中階段面臨升學壓力，課後補習時間延長，導致學生普遍缺乏規律運動的習慣與時間。

### 3. 睡眠不足與作息不正常

- **睡眠剝奪影響代謝**：課業壓力、深夜使用手機常導致國中生熬夜、睡眠不足。醫學研究指出，睡眠不足會擾亂體內的激素分泌，讓人更容易暴飲暴食並囤積脂肪。

#### 4. 心理壓力與情緒性進食

- **升學與人際壓力**：國中時期正值青春期的青少年，面臨課業競爭、人際關係及第二性徵發育的適應問題。部分青少年會將「吃東西」作為宣洩壓力或焦慮的管道（情緒性進食）。

#### 5. 學校與家庭環境的連動

- **家庭飲食型態**：雙薪家庭增加，家長若因忙碌而常以速食、外食解決孩子三餐，或家中常備零食，都會潛移默化影響孩子的體位。
- **疫情後的長尾效應**：前幾年因疫情導致的居家線上學習、戶外活動習慣中斷，其造成的體能下降與體重增加，可能仍有部分長尾效應落在此時期的數據中。

### (二) 現況分析

#### 110-113學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	6.41%	59.1%	13.46%	21.03%
111	6.95%	60.06%	12.28%	20.71%
112	6.55%	60.67%	12.35%	20.43%
113	5.2%	62.26%	11.89%	20.65%

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
1. 訂定學校衛生政策	讓學生認識健康體位與自我認同的相關知識。 減少校園含糖飲料。 請教師以替代物取代含糖飲料作為獎勵。 繼續執行85110計畫。	學務處	班級導師 護理師	114年9月-115年6月

2. 健康教學與活動	將健康體位融入學生課程、與學生學藝、體育競賽。	教務處、學務處	健體領域教師	114年9月-115年6月
(三)健康服務	於親師活動與學生家長進行宣導，讓健康體位知識進入家庭，改善家庭飲食、建立運動習慣。形成身教場域。	輔導室	學務處	114年9月20日
(四)學校物質環境	利用公佈欄，進行健康體位宣導。 配合寒暑假作業，讓學生進行檢視。	學務處	總務處	114年9月
(五)學校社會環境	利用各項活動與計畫推行，成為友善的健康體位環境。	學務處		114年10月、115年4月
(六)社區關係	利用對外活動，讓學生、教師可以與社區對話，讓健康議題可以達到向外擴散的效果。	學務處		114年9月、114年12月

#### 肆、成效：

一、全校學生的體位適中率從113學年度的62.26%，到114學年度60.77%，下降了1.49%，亦低於國中市平均62.30%。

#### 伍、分析改進：

一、體位不良比率略升，正常體位比率由62.26%降至60.77%，分析原因乃因學生的飲食習慣有待改善，學校安排的體育活動量充足，因此並非運動量不足造成，故最可能之原因即為飲食習慣，或是生活作息所影響。

#### 二、改進策略：

##### (一)第一階段：環境改善

嚴格管理校園食品與周邊外送、推廣健康飲水習慣、辦理

多喝水、少喝含糖飲料活動。

(二)第二階段：日常融入

推動課間微運動、融入健體課程教育、開辦運動社團。

(三)第三階段：個別關懷與家庭聯動

針對BMI異常學生進行輔導、結合親職教育。