

【附件1】

臺南市114學年度建興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 114 學年度第一學期統計，本校學生體位不良（含過輕、過重、肥胖）比率達 32.45%，其中體位過輕佔 8.87%、過重佔 10.15%、肥胖（超重）佔 13.43%。為落實學生健康管理，提升適中體位比率，故選定健康體位為本學年度主推議題。

二、背景成因及現況分析：

（一）背景成因：

1. 飲食習慣與環境誘因：

（1）含糖飲料文化：學生普遍喜愛手搖飲或運動飲料，往往以含糖飲料取代白開水，造成熱量攝取過多。

（2）周邊飲食環境：校園周邊商家林立，便利商店或炸物攤販獲取容易，學生偏好高熱量、高油脂、低營養密度的精緻零食。

（3）早餐攝取不當：部分學生為了趕上學而忽略早餐，或選擇高糖份的加工食品（如甜麵包、含糖奶茶），導致血糖不穩及後續過度進食。

2. 身體活動量不足：

（1）靜態生活型態：課後多待在補習班或家中，長時間使用手機、平板或電腦（3C 產品），取代了戶外體能活動時間。

（2）對體育活動的排斥：部分體位過重或過輕的學生，因對體能表現缺乏自信，容易在體育課中採消極參與態度，造成活動量長期偏低。


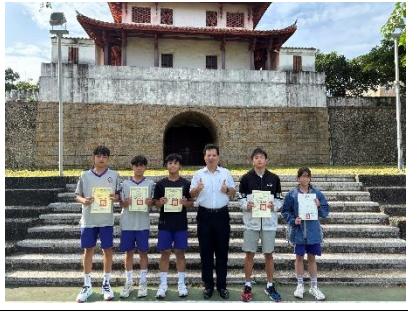


（二）現況分析

114學年度上下學期體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
114-1	8.87%	67.55%	10.15%	13.43%
114-2	8.35%	69.34%	9.97%	12.34%

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

一、健康表揚活動：辦理健康體位達標或進步學生之表揚儀式，透過正面激勵提升學生自主管理意願。

	
<p>學生自主管理，表現優良</p>	<p>正向鼓勵學生自我管理</p>
	
<p>正向鼓勵學生自我管理</p>	<p>正向鼓勵學生自我管理</p>

二、多樣化體能推廣：利用課間或體育活動時間，鼓勵學生參與各類體能項目，增加身體活動量。

三、各式運動型班際比賽：讀書之餘也是要進行身體健康促進，羽球籃球棒球等班際競賽，加強團體合作精神，也達到運動的效果，提升動機。

	
<p>班際樂樂棒球賽</p>	<p>班際樂樂棒球賽</p>
	
<p>班際大隊接力運動</p>	<p>年級籃球比賽</p>

肆、成效：

一、適中率顯著提升：學生體位適中率由第一學期的 67.55% 上升至第二學期的 69.34%，增加了 1.79 個百分點。

二、肥胖問題改善：體位超重（肥胖）比率由 13.43% 下降至 12.34%，減少了 1.09 個百分點。

三、極端體位修正：體位過輕比率由 8.87% 下降至 8.35%，顯示學生營養均衡狀況有所改善。

伍、分析改進：

一、成效分析：

本學年度適中體位比率呈現正向成長（上升 1.79%），且超重與過輕比率均有所下降。分析原因乃因校方積極推動健康飲食衛教與規律運動習慣，並透過公開表揚建立學生自信心。

二、改進策略：

精準衛教：針對數據顯示超重比例較高之族群（如特定年級男同學），加強攝取含糖飲料對身體影響之衛教。

三、親師合作：

（一）與家長密切聯繫，協助督導學生於家庭生活中減少高熱量食物攝取，維持穩定體態。

（二）與學生約定，與學生是可以互相砥礪、相互題型。