

臺南市 114 學年度安順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：不健康的飲食習慣，不僅影響學生的生長發育，更可能導致一些慢性疾病。110 學年本校學生體位過輕 5.8%，過重 14.3%，肥胖 25.5%。從數據來看，雖在合理範圍，但還是有進步空間，況且追求學生健康是吾人從事衛生組長一職最重視的要務。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

近年來國內便利商店、咖啡店、連鎖飲料店及速食店等都有大幅的成長速度展店，這透露著台灣民眾對於飲料的依賴性是日漸增強，且取得飲料的便利性也不斷的在提升。因此，不難發現人手一杯汽水或飲料已經可以說是一種習慣，也可以看出台灣民眾飲用飲料的行為幾乎達到將飲料視為民生必需品的境界。琳瑯滿目的飲料種類，無一不是希望吸引我們的注意力，進而購買飲用。

不健康的飲食習慣，除了影響孩童的生長發育，並有可能導致一些慢性疾病如：肥胖、糖尿病、高血壓……等提早發生，還有可能產生多種心理問題(董氏基金會，2011)。美國「癌症研究進展」雜誌指出：「壓倒性的證據顯示，沒有一個致癌因素，比飲食和營養來得重要。」但，這其中最讓研究者感到憂心的是：含糖飲料。

國中階段為青少年生理發展上，最重要也是最後關鍵的階段，任一因素皆會影響此階段之生長發育。再者，我國對於國中生含糖飲料飲用行為的相關研究並不多，且僅限於北部及中部部分縣市的研究報告。根據衛生署國民營養調查發現，國人飲料攝取頻率比起 10 年前成長兩倍，平均每兩天喝一次飲料；學生喝含糖飲料，除了增加糖份攝取，也減少飲水的機會。校園附近有販售飲料的店家更是不勝其數，再加上國中生零用錢使用較國小學童彈性自主，課後活動前家長通常也同意學生先買外食填飽肚子，因此學生上學前或放學後有很大的機會可以購買飲料等外食。由此可見，本校親師生對於健康飲食的行為仍有待加強。

(二)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 上	6.8%	59.9%	14.6%	18.6%
111 下	5.4%	61.1%	14.5%	18.9%
112 上	6.7%	58.5%	13.2%	21.6%
112 下	5.8%	58%	15.6%	20.5%
113 上	7.1%	52.9%	13.4%	26.7%
113 下	4.4%	56.2%	15.2%	24.3%

SWOT 分析

優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
<p>1、學校擁有廣大的校地，同時有羽球場、籃球場、排球場等可提供師生及民眾良好的運動空間。</p> <p>2、學校附近公園及運動場地眾多，社區運動風氣興盛。</p>	<p>1、學校周邊很多飲料店或便利商店，販賣眾多的高熱、高油、高甜份的食物，對學生來講，這些食物都是負擔。</p> <p>2、多數學生放學後皆需要補習，因此無多餘的時間運動。</p>	<p>1、校長以身作則，在各種場合宣導，並鼓勵教職員工生多運動，提供充份資源。</p> <p>2、辦理全校性的多元的運動競賽活動，培養學生運動習慣，使學生能發展适合自己身心的運動。</p>	<p>1、學校周邊販賣對學生健康無益之食物及冷飲商家林立。</p> <p>2、學校課程每週僅有 2 節體育課，明顯不足，不願意運動學生，會使用各種理由逃避運動。</p>

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

針對體位不佳的學生調查每日喝含糖飲料的數量，並於每日早自修結束後至健康中心測量體重並紀錄，維持一個月或是自主性至學期末。

實施策略	具體實施內容
學校健康政策	<p>1. 成立健康促進委員會，固定召開會議討論健康體位相關議題。</p> <p>2. 擬定健康促進相關推行項目，並納入行事曆。</p>
學校物質環境	<p>1. 利用跑馬燈、海報等，進行健康飲食宣導，營造健康飲食環境。</p> <p>2. 辦理校內運動競賽。</p>
學校社會環境	<p>1. 辦理健康飲食講座。</p> <p>2. 將健康飲食議題納入班會討論事項。</p> <p>3. 導師叮嚀注意學生的健康飲食習慣。</p>
社區關係	<p>1. 學校網頁、聯絡簿提供親子健康促進概念宣導與交流</p> <p>2. 班親會時與家長宣達健康促進之議題，獲得家長配合、支持。</p>

健康服務	1. 健康中心定期提供健康體位檢查與諮詢：身高、體重、BMI。 2. 本校健康中心護理師提供健康飲食諮詢服務。 3. 在學校首頁成立健康飲食專欄展示。
健康教育與活動	1. 舉辦健康飲食教育宣導專題演講。 2. 運用多元化的健康教學策略和活動，推行健康飲食教育。

肆、成效：

參與本次活動的學生體位過輕比率下降 2%，體位適中率上升 3%，學生體位過重比率下降 2%，有顯著成效。

參與本次活動的學生經由填寫問卷，有 97%的學生在活動後，表達不喝含糖飲料且喜歡多喝白開水的態度，紛紛在學習單上寫下想法：「不喝含糖飲料較不易造成肥胖」、「喝白開水才能真正解渴」、「不喝含糖飲料讓我省下好多零用錢」、「喝白開水能促進新陳代謝」等。不過仍有 3%的學生會喝含糖飲料，他們表示：「我家就是開飲料店的」、「天氣好熱，冰冰甜甜的飲料喝起來很舒服」。

整體而言，本次活動改變學生在學校、出去玩時喝飲料的習慣，約有三成左右的學生改成飲用「白開水」的習慣；尤其學生出去玩時，通常較不受拘束的情況下，仍有三成五左右的學生改成常喝「白開水」。

伍、分析改進：

一、學生體位肥胖比率分析原因，是受武漢肺炎等疫情影響，學生暑假期間較少出門運動，導致肥胖比率提升。

二、在研究過程中，發現「家長」的態度影響學生行為表現甚大。因此課程的規畫宜將家長一併納入設計，建議可邀集這些家長溝通，瞭解家長的健康飲食觀念，以提高在家裡多喝白開水的成效。

三、由於校園周遭太多販賣含糖飲料的環境，多數學生還是會於上課前攜帶進入校園，因此建議學校及家長可限制及約束禁止攜帶含糖飲料進入校園，並請學校及家長加強宣導及約束於早餐或外食期間盡量不要搭配含糖飲料。

四、營造良好的飲用白開水的環境，加強含糖飲料選擇教育。雖然各校均設有飲水機，但是研究對象中仍有許多人習慣以飲料解渴。即使學校不販賣含糖飲料，但是部分國中門口即有便利商店，要讓國中學生不接觸到含糖飲料似乎是一件困難的事情。因此，禁止含糖飲料的出現的同時，也因教導學生如何正確選擇有利的飲料來飲用，更可

找業者合辦「無糖日」活動。

相關佐證照片



多喝白開水，少喝含糖飲料—透過「每日飲食指南」文宣，宣導健康飲食的重要。

多喝白開水，少喝含糖飲料—透過市府「免費減重諮詢」，提供進一步資訊。



多喝白開水，少喝含糖飲料—護理師每學期量身高體重時，宣導含糖飲料過量容易導致肥胖。

多喝白開水，少喝含糖飲料—護理師每學期量身高體重時，宣導含糖飲料過量容易導致肥胖。



多喝白開水，少喝含糖飲料—學校飲水機設備充足，鼓勵學生自備可重複使用的容

多喝白開水，少喝含糖飲料—學校飲水機設備充足，鼓勵學生自備可重複使用

器裝白開水，健康又環保。

的容器裝白開水，健康又環保。

承辦人



主任



校長

