

【附件1】

臺南市114學年度崇明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：113學年度本校學生體位不良比率達35.79%，過輕7.49%，過重11.2%，肥胖17.1%。

二、背景成因及現況分析：

國中階段學生受到同儕間的互動影響，對自我身體意識的認識往往受到同學間的影響，為了減肥而節食，造成身體過瘦而影響健康。有鑑於此，指導學生正確的飲食習慣及適當的運動是教育的重要議題之一，養成良好的運動習慣，讓健康的體態與活動能落實於日常生活中。

運動、飲食是影響健康體位的重要因素，透過學校正常化的體育教學以及正確的營養知識，午餐營養教育的落實，透過均衡飲食以及適當的運動，建立良好的健康體位。

(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	7.87%	61.29%	12.4%	18.44%
111	7.44%	62.68%	11.12%	18.76%
112	7.63%	62.59%	12.74%	17.04%
113	7.49%	64.22%	11.2%	17.1%

參、實施過程：

1. 學校健康政策：法規與環境的保護傘

國中生容易受同儕影響、課業壓力變大的特點，用制度來把關。

- **推動 SH150 方案：**規定除了體育課外，學生每週在校運動時間需達 150 分鐘（如利用晨間、下課或社團時間）。
- **校園飲食嚴格把關：**本校國中合作社無販售含糖飲料與高油高鹽的垃圾食物，飲品只能販售純果汁、鮮乳、優酪乳或包裝飲用水。
- **心理健康支持政策：**建立「輔導轉介機制」，當導師發現學生有自傷傾向、極端焦慮或拒學時，能立刻啟動輔導室諮商。

2. 學校物質環境：安全與健康的硬體空間

國中生正值身高快速發育期，環境硬體必須跟上他們的生長速度。

- **可調式課桌椅：**國一到國三身高差距極大，學校應提供可調整高度的課桌椅，避免駝背、近視或脊椎側彎。

- **光線與視力保護：** 定期檢查教室燈光照度（需達 500 lux 以上），黑板使用防眩光材質，保護高強度用眼國中生的視力。
- **充足的運動設施：** 維護好籃球場、排球場、羽球場，因為「彈跳運動」對國中生長高至關重要。

3. 學校精神環境：同儕認同與心理韌性

國中生極度在乎朋友、容易有外貌焦慮或情緒起伏，營造友善的心理環境是此階段的重中之重。

- **反霸凌與包容文化：** 建立多元包容的氛圍，對身材（過胖/過瘦）、成績、性別特質（如陰柔特質男生、陽剛特質女生）不給予標籤化或嘲笑。
- **正向人際互動：** 透過班際球賽、露營、運動會等團體活動，培養團隊合作精神與健康的同儕關係。
- **減壓空間：** 在輔導室、教務處、校園角落設立「舒壓空間」，提供沙發、療癒小物，讓面對會考壓力的國中生有地方喘息。

4. 社區關係：親師生三方聯手

國中生的生活圈開始擴大，需要家庭與周邊社區共同守護。

- **家長健康日：** 舉辦親職教育講座，教導家長「如何與青春期的孩子溝通」、「青春期的營養配置」，避免家長給予孩子過大的成績或體重壓力。
- **校園周邊禁菸酒倡導：** 與學校附近的超商、雜貨店合作，嚴格落實「不販售菸酒、電子菸給穿制服的國中生」。

5. 個人健康技能：帶得走的素養與拒絕技巧

這個階段的教育不能只是死背課本，而是要培養「在誘惑面前說不」的實戰能力。

- **素養導向的健體課程：** 不只考營養成分，而是讓學生實際操作「學會看超商食品的营养標示」，計算自己喝進去多少糖。
- **拒絕誘惑的技巧：** 透過角色扮演 (Role-play)，教導學生當朋友遞來電子菸、網咖邀約或不明藥物時，如何用堅定且不傷和氣的方式拒絕。
- **正確的性教育與身體自主權：** 教導青春期的生理衛生（如月經、遺精護理）、尊重彼此的身體界線，以及網路交友的安全防範。

6. 健康服務：精準篩檢與追蹤

落實國中生健康檢查，針對青春期的常見問題進行早期介入。

- **國一入學健康檢查：** 包含身高、體重、視力、辨色力、聽力、口腔檢查、尿液及心音檢查，篩檢出需要追蹤的個案。
- **疫苗接種服務：** 配合衛生局在校園集中接種流感疫苗，以及國中女生免費接種 HPV（人類乳突病毒）疫苗。
- **體位異常個案管理：** 針對 BMI 達過重或肥胖標準的學生，保健室不採取「懲罰或污

名化」的方式，而改鼓勵孩子積極參與運動

肆、成效：

114學年度	過輕	適中	過重	超重
上學期	9.5%	61.9%	16.1%	12.5%
下學期	12.3%	63.9%	15.6%	8.2%

伍、分析改進：

一、體位不良比率略降2%，正常體位比率由61.9%升至63.9%，的原因分析

1. 校園「SH150」與體育活動的落實

SH150 方案成效：台灣推動「體育課以外，學生每週在校運動時間需達 150 分鐘」政策。國中校園透過課間操、跑步、球類社團或班際球賽（如大隊接力、排球賽），增加了學生的身體活動量。

運動習慣的同儕效應：國中生非常重視同儕互動，校園內盛行的籃球、排球、羽球等運動風氣，能帶動原本不愛運動的學生一起活動，有效消耗熱量並促進肌肉發育。

2. 校園飲食環境的嚴格把關（「校園飲品與點心販售規範」）

限制高熱量食物進校園：依據教育部規範，國中校園內的福利社與自動販賣機，禁止販售高糖飲品（如含糖奶茶、可樂）及高熱量零食（如洋芋片），飲品部分僅能販售純汁、鮮乳、優酪乳、包裝水等。

中央廚房與營養午餐改良：國中營養午餐有嚴格的營養師把關，控管油鹽量，並增加全穀雜糧（如紫米飯、五穀飯）與蔬菜的供應比例，確保學生在校吃得均衡。

3. 健康促進學校（HPS）計畫的精準介入

BMI 超標/過輕個體精準管理：學校健康中心在每學期初體檢後，會篩選出「過重、肥胖」或「過輕」的國中生。

4. 睡眠、壓力管理與衛教普及

睡眠與代謝的關聯：國中生常因補習、滑手機導致熬夜，熬夜容易引發肥胖。近年校園宣導「充足睡眠」與「規律作息」對身高和體態發育的重要性，使部分學生改善了作息。

「含糖飲料有害」的觀念普及：透過健康與體育課的實作課程（例如：計算一杯手搖飲含多少顆方糖），讓國中生對精緻糖產生警覺，減少了「每天一杯珍奶」的習慣。

5. 青春期「轉骨」與審美觀改變

生長發育的自然修飾：國中是身高快速抽高的時期（俗稱轉骨）。有些在國小時期顯得圓潤（過重）的孩子，到了國中因為身高快速拉長，BMI 自然落回「正常體位」區間。

追求健康美：受社群媒體（如運動網紅、街舞、健身風氣）影響，現在的國中生（特別是青少年）逐漸放棄盲目節食減肥（這會導致過輕），更傾向透過運動維持勻稱體態。

佐證資料



每年舉辦班際排球比賽，增加學生運動量及促進班級團隊精神



孩子們利用下課時間練習大隊接力



每年舉辦拔河比賽，增進孩子運動興趣



每年舉辦拔河比賽，增進孩子運動興趣



餐前觀賞健康飲食相關宣導



老師們積極推對飲食教育相關課程及教案



新生健康檢查相關會議



運動會各式競賽增添學生運動的興趣及積極度

崇明國中 114 學年第一學期第二次學生午餐問卷調查表 二年 班

感謝大家對午餐的支持及肯定！近日物價持續高漲，我們仍須嚴謹兼顧營養衛生及色香味俱全的午餐，所以希望藉此份問卷調查，來了解貴班的需求及對食物的喜好，而我們會更加用心及努力，將午餐辦得更好。**(若有需要加餐，請註明在該項目旁邊的空白處，並告知需加幾人份。滿意度調查結束後，仍須再加量評，請與總務處聯繫)**

- 菜色 (整體菜色搭配) 滿意 可接受 不滿意
- 烹調口味 滿意 可接受 不滿意
- 烹調油膩感 剛好 可接受 太多 (備註 偶而 經常)
- 飯量 過多 剛好 太少 (備註 偶而 經常)
- 菜量 過多 剛好 太少 (備註 偶而 經常)
- 湯量 過多 剛好 太少 (備註 偶而 經常)
- 水果品質 滿意 可接受 不滿意
- 衛生 滿意 可接受 不滿意
- 服務 滿意 可接受 不滿意
- 班上最喜歡的三道菜 雞翅 雞腿 午結
- 班上最喜歡的三種水果 Banana 蘋果 芭樂
(請就午餐供應過的水果提出三種)

其他建議：

PS：各班填完後請總務處長於 12 月 16 日 (星期二) 前，送回總務處。

依孩子飲食習慣將中餐菜色做適度調整，孩子吃得健康又開心

114 年 11 月 崇明國中午餐食譜

主編：陳瑞雲 (校長)
執行編輯：李書元 (執行秘書)
出版日期：中華民國 114 年 11 月 1 日
供應人數：1850 人
食譜設計：薛曉芬 (營養師)

日期	星期	主 食	主 菜	副菜	蔬 菜	湯 品	附 品
11/3	一	產銷履歷米飯	五香豬排	鮑瓜炒黑輪	蝦米滷高麗	涼蓀蛋花湯	水果
11/4	二	紫米米飯	咖哩雞丁	洋菇青花菜	有機小白菜	蕃茄豆腐湯	
11/5	三	產銷履歷米飯	佛跳牆	醬燒豆干	豆腐白菜	玉米黃瓜湯	乳品
11/6	四	在地金瓜工飯	清蒸破子子鱸魚工	麻婆豆腐	有機山菠菜	砂鍋湯	
11/7	五	中式香腸火腿蛋炒飯	豆干白飯			涼果果汁	水果
11/10	二	產銷履歷米飯	麻油野蒜炒鱈魚	絲絲入扣	三色高麗	香菇雞湯	水果
11/11	三	小米米飯	燒滷大排腿	鴨子上樹	有機水口白菜	冬瓜文蛤羹	
11/12	四	日式海鮮烏龍湯麵	茶葉蛋	杯子蛋糕			
11/13	五	燕麥履歷米飯	湯燒鰻魚	蒜香紅白花膠	有機地瓜菜	龍骨雞爪湯	
11/14	一	產銷履歷米飯	鼓汁豉排骨	豆薯炒肉	罐頭臭豆腐大白菜	珠片魚丸湯	水果
11/17	四	產銷履歷米飯	蒜香排骨	山東白炒木耳	紅蘿蔔炒油菜	鮮甜蚵仔湯	水果
11/18	五	胚芽米飯	蔥油淋雞排	葫瓜炒乾香菇	有機綠葉白菜	紫菜蛋花湯	
11/19	一	韓式泡菜魚飯炒飯	香滷油豆腐	墨西哥麵包		養生蔬筍筒湯	
11/20	二	紫米履歷米飯	鹽蒸虱目魚肚	枸杞高麗	有機茼蒿菜	蘿蔔花枝丸湯	
11/21	三	產銷履歷米飯	五更腸旺	毛豆香蠔頭	紅蘿蔔炒豆苗	玉米雞湯	水果
11/24	六	產銷履歷米飯	筒子燒肉	培根花椰	大黃瓜鵝蛋	雙龍臭豆腐肉片湯	水果
11/25	一	十穀雜糧飯	宮保雞丁	涼蓀木耳炒韭菜	有機小白菜	四神排骨湯	
11/26	二	台式大滷麵	滷蛋	芋薯麵包			
11/27	三	海苔粉履歷米飯	沙茶紅燒魚	豆干炒鹹豬肉片	有機白菜	高麗菜蝦丸湯	
11/28	四	產銷履歷米飯	蹄膀蹄膀	苧苧包燒白花菜	開陽南瓜	小白菜蛋花湯	水果

備註：1. 遇特殊狀況 (如颱風、送貨、菜價上漲) 變動食譜，水果係暫定。
2. 本校營養午餐有供應甲殼類、蛋類、牛奶、麥、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。
3. 每日菜色、數量、份量 (含調味料) 均以當日午餐供應量為準，如有調整請於每日中午前向總務處洽詢。
4. 11/6、11/13、11/20、11/27 日備有海陸綜合套餐。
5. 含鹽水果、泡面、鹹飽食品、罐頭等午餐供應量不在此限。
6. 本校一律使用國產豬肉食材，不使用含萊豬紅調味品。

每日中餐經過營養師調整規劃，符合健康營養原則

二、改進策略：

國中階段的健康促進，最核心的思維是：「用尊重的態度，引導他們自主管理健康」。這個時期的孩子不喜歡被命令 (例如：「不准喝飲料！」)，但如果透過範疇五培養他們的技能、透過範疇二優化環境，讓他們發現「不喝手搖飲、多運動，真的讓我長得更高、皮膚變好、打球更帥」，他們就會主動把健康內化為時時的生活習慣。