

## 【附件1】

# 臺南市114學年度九份子國民中小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：本計畫推動之核心動機，源於校園物理環境變動對學生生理健康產成的潛在衝擊。自113學年度起，本校因應二期校舍工程，暫時性封閉了包含籃球場與草皮區在內之核心運動場域，導致人均活動空間急遽萎縮。

根據「環境決定論」觀點，校園運動設施的可近性是維持學生身體活動量（Physical Activity）的關鍵。當空間受限時，學生更傾向於靜態生活型態（Sedentary Lifestyle），這將直接導致基礎代謝降低與體適能表現衰退。在長期「入大於出」的能量不平衡下，學生肥胖與體位不佳的比率預期將顯著攀升。此外，本校鄰近台南傳統舊社區，受在地高糖飲食文化影響甚深，外部環境的「致胖因子」與內部校園「空間赤字」產生共振效應，使學生體位管理面臨前所未有的嚴峻考驗。

#### （一）背景成因：

本校學生體位異常之成因可歸納為以下三項關鍵維度：

1. **個體偏差之飲食慣性：** 學生普遍對精緻糖分產生生理性依賴，將含糖飲料視為日常水分攝取之首選。研究顯示，高頻率的含糖攝取不僅造成體脂肪堆積，更會抑制飲用白開水的動機，形成長期的負向健康循環。
2. **社區微環境之致胖誘因：** 本校位處商業機能成熟區域，校園周邊手搖飲店與加工食品商家林立，建構了極高便利性的「致胖微環境」。這種高度可及性弱化了校園健康政策的推廣成效，使學生在離校後迅速暴露於高熱量飲食風險中。
3. **家庭端支持系統之斷層：** 部分家庭健康識能不足，慣常將精緻飲食作為補償或獎勵學生的媒介。在生活型態上，由於現代家長職涯繁忙，對子女居家飲食內容監控力道弱化，導致親師健康合作難以在放學後持續延伸，造成健康管理的「課後缺口」。

## (二)現況分析

1. **體位適中率之負成長趨勢：**過去三年間，體位適中率原維持在穩定區間；然而，自 113 學年度運動場地封閉後，學生中高強度身體活動 (MVPA) 頻次明顯下降，體位適中率出現向「過重」及「肥胖」端偏移的初步跡象。
2. **體適能指標之同步衰退：**伴隨活動空間縮減，學生在心肺耐力與瞬發力等關鍵體適能指標上，呈現與場地使用權受限高度相關的負成長現象。尤其在無法進行全場籃球運動後，學生規律排汗運動的比例有顯著落差。
3. **極端體位比率之擴大：**數據顯示，除了肥胖率攀升外，部分缺乏適當運動刺激的學生亦出現肌肉量不足 (體位過輕) 的現象。這反映出校園空間的變動不僅是單純的肥胖問題，而是整體身體組成 (Body Composition) 趨向不健康的警訊。

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	8.83%	64.10%	15.41%	11.65%
111	10.00%	65.81%	11.40%	12.79%
112	12.42%	65.90%	11.89%	9.78%
113	11.95%	65.79%	11.25%	11.02%
114	11.05%	66.57%	11.61%	10.76%

### 數據分析摘要：

- 本校學生體位適中率由110學年度之 64.10% 逐步回升至114學年度之 66.57%。
- 過輕比率在112學年度達到高峰 (12.42%)，隨後略有波動。
- 受二期工程影響，113學年度肥胖率較前一年微幅回升至 11.02%，顯示空間限縮與體位管理之關聯。

### 參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

#### 一、學校衛生政策 (School Health Policies)

- 跨單位工作小組：成立由校長領導，納入學務處、營養師、體育老師及家長代表之「健康體位推動小組」。

- 校園含糖飲料禁令：嚴格執行不販售、不獎勵高熱量低營養食品，僅供應符合規範之校園食品。
- 體位監測制度：健康中心針對體位異常學生提供個別化衛教諮詢。



說明：成立由校長領導，納入學務處、營養師、體育老師及各行政同仁之「健康促進推動小組」。



說明:全校教師會議提醒教師切勿使用高糖分飲料與食品獎勵學生。



學校使用 TANITA 身體成分儀定期將學生的身體組成進行紀錄。

## 二、學校物質環境 (Physical Environment)

- 創意動態空間：利用走廊或零星空間設計跳繩區，以克服因工程導致的場地限制，維持學生運動量。
- 營養午餐優化：提供標註熱量之菜單，推廣全穀雜糧與「天天五蔬果」，落實午餐教育。



說明：利用晨間時間讓全校師生一同進行晨間運動(利用零星空間)

臺南市安南區九份子國中(小)  
115年05月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	全餐 總熱量	全餐 蛋白質	全餐 脂肪	全餐 纖維	全餐 鈣	全餐 鐵	全餐 鈉	修正 總量
05/04	一	白米飯	椰香咖哩雞	彩椒肉片	鐵板豆芽菜	蘿蔔魚丸湯		5.2	2.4	1.2	2.5				693.1
05/05	二	五穀米	三杯豆干	香菇炒蛋	有機白莧菜	香香奶茶	哈密瓜	5.8	2.5	1.5	2.5	0.6	0.2		789.5
05/06	三	美濃飯條		肉鬆	油蔥蒜山萵苣	蘿蔔貢丸湯	芭樂 全粒雜糧蛋糕	6.6	1.6	1.8	2.6	2.5	1.3		758.2
祝國中會考高中(級組)、金榜題名、會的都考、容的都對、順利進榜、SA!!															
05/07	四	白米飯	蒲燒鯛魚片	泡菜炒肉絲	有機空心菜	香菇雞湯		5.5	2	2	1.6	2.5			676.2
05/08	五	糙米飯	匈牙利燻肉	培根高麗菜	蒸熟小白菜	海苔味噌湯	蜂蜜優格	5.3	2.6	1.8	2.5		0.6		800.1
05/11	一	白米飯	紅燒餃子麵	五彩花椰	鐵板豆芽菜	枸杞冬瓜雞湯		5	2.7	1.9	2.5				698.2
05/12	二	糙米飯	蜜汁燒雞	榨菜肉絲干片	有機黑管白菜	肉骨茶湯	葡萄	5	2.7	2.1	0.5	2.5	1.6		786.5
05/13	三	茄汁肉醬義大利麵		無骨雞排	胡麻花椰菜	海苔蛋花湯	香蕉 土鳳梨酥蛋糕	7	2.6	1.6	1.8	2.5	1.9		889.2
05/14	四	白米飯	叻沙雞丁	沙茶玉米肉末	有機山東白菜	綠豆湯		6.3	2.5	1.4	0.9	2.5			759.4
05/15	五	糙米飯	韓式泡菜豆腐	打拋高麗菜寬粉	蒜香地瓜葉	紫菜蛋花湯	優酪乳	5.7	2.6	1.6	2.5		0.8		823.2
05/18	一	白米飯	沙茶豬肉片	培根花椰菜	油蔥肉燥豆芽	蛤蜊蒜頭雞湯		6	2.8	1.8	2.5				804.2
05/19	二	小米飯	月桂蒜汁雞雞	客家小炒	有機空心菜	玉米段龍骨湯	蜂蜜桃	6.4	2.5	1.6	2.5	0.3			818.1
05/20	三	虎蛋雞肉粥		酸菜肉片	枸杞油菜	四神湯	香酥 剝皮	6.5	2.4	2	0.5	2.5	0.7		802.1
05/21	四	糙米飯	烏龍豆子	沙茶玉米炒蛋	有機白莧菜	紅豆紫米湯		6.6	2.8	1.6	0.4	2.5			846
05/22	五	白米飯	泰式檸檬蒸魚	奶香白菜燻肉	蒸熟小白菜	當歸鴨湯	豆漿	5.1	2.8	1.5	2.5		0.1		692.8
05/25	一	白米飯	日式咖哩雞	燻香白菜油	肉燥地瓜葉	日式紫菜蛋花湯		6.4	2.9	2	0.3	2.5			813.4
05/26	二	糙米飯	香菇豆腐煲	日式蒸蛋	有機小松菜	冬瓜粉圓	荔枝	6.7	2.3	2	0.4	2.5	0.8		844.2
05/27	三	紅燒豬肉麵		檸檬雞翅	蒸熟油菜		蜜文芒果 鳳梨酥	5.8	2.8	1.7	0.8	2.5	1.1		827
05/28	四	五穀飯	打拋豬	雞絲雞骨	有機白莧菜	梅子雞湯		6	2.4	1.7	2.5	0.3			786.1
05/29	五	白米飯	鹹酥雞	媽媽上廚	蒜香青江菜	蘿蔔龍骨湯	珍穀堅果牛奶	6.7	2.4	2	2	2.5		0.8	804.2

說明：學校提供有熱量計算的菜單。

### 三、學校社會環境 (Social Environment)

- 去標籤化氛圍：營造不歧視體型、不給予身材壓力的友善校園環境。
- 動態休息時間：推動「教室清空」政策，鼓勵學生於下課時間走出戶外進行微運動。



說明：透過志工團來協助進行友善校園講座議題。



說明：下課教室淨空學生降低視力惡化之情形並增加運動量。

#### 四、社區關係 (Community Relationships)

- 親師共同監督：辦理家長健康講座，宣導減少居家 3C 使用時間及健康餐點烹調技巧。
- 社區醫療媒合：結合鄰近醫院資源，針對體位異常學生提供專業醫師或心理師輔導。



說明：透過志工團來協助進行友善校園講座議題。



說明：透過健康課程關懷社區老人，增加互動與增加運動量。

## 五、個人健康技能 (Personal Health Skills)

- 飲食素養教育：將閱讀營養標示、認識「我的餐盤」等技巧納入課程。
- 自我管理能力：教導學生設定運動計畫與情緒管理，避免壓力性進食。



說明：利用健康護照紀錄自我管理體態與視力與口腔等健康促進議題。



說明：透過活動協同家長會

## 六、健康服務 (Health Services)

- 個案追蹤與衛教：校護與營養師針對 BMI 異常學生進行晤談，釐清飲食習慣或生理問題。
- 體適能診斷：定期檢測體適能並提供運動處方建議，提升代謝效率。



說明：提供菸癮教育學生進行輔導與諮詢。



說明：參加教育局舉辦活動，進行健康體位的知識與建立運動習慣。