

臺南市 112 學年度昭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：

111 學年度健康促進計畫經由各項議題策略實施與親師生的努力，視力不良率較 110 學年度增加 2.9%、就醫率達 100%，齲齒率降低 11.06%，體位過輕及體位適中率低於市平均值，體位過重高於市平均值 1.21%，體重超重高於市平均值 0.25%，檢視相關數據體重控制方面仍成效不佳，導致班級學生 BMI28 以上學生仍較多，因此加深加廣推動健康體位相關活動，以期待促進學生對於健康體位重視，也能由校方，教師，學生，家長，四方共同努力之下，能讓學生對於健康體位有自己的想法及數據上的改變。

二、背景成因及現況分析：

1.背景成因：

本校學童體位不良比率高於本市及全國標準，由於現今家長常無法幫學生準備早餐，而讓學童自行購買，不是吃太少或不吃，就是常會無法抗拒垃圾食物的誘惑，而攝食過多高油、高鹽、高糖的食物，而造成營養不均；且學童放學後有常需要參加課後輔導，課後學習時間長、靜態活動多，造成學生運動量不夠，導致全校體位不良比例仍達 38.2%，所以教導學生正確飲食觀念，養成平時運動的習慣，實有其必要性與迫切性

2.現況分析:

111 學年度體位狀況統計

項目	指標	本校	臺南市	全國	評值
健康體位	體位過輕率	7.28%	國中 7.84%	國中 8.00%	低於本市及全國標準
	體位適中率	57.57%	國中 60.71%	國中 61.80%	低於本市及全國標準
	體位過重率	14.80%	國中 12.31%	國中 12.35%	高於本市及全國標準
	體位肥胖率	20.35%	國中 19.13%	國中 17.85%	高於本市及全國標準

- i. 本校位於臺南市七股區鄰近海邊學校，班級數共25班，學生數769人，校舍採節能減碳之建築，校園綠覆率80%，環境優美，另設有

一座田徑場、兩座籃球場、一座排球場、一間游泳池及一間學生活動中心。

- ii. 學校社區附近有七股瀉湖，鹽山，及曾文溪口黑面琵鷺觀光景點，家長大部分接從事與海洋養殖與觀光等相關產業，因此學生接觸開放性水域機會較大。
- iii. 學校教職員工**100%**對學校推行活動配合度極高，與家長間互動狀況相當良好，校園氣氛極為融洽。
- iv. 學校教職員工對身體養生頗為重視，教職員(約**30%**)亦成立各種休閒運動團隊，如：籃球、桌球、排球、棒球，而相關基本健康常識概念仍須經由相關研習及活動獲取相關概念與知識。

參、改善策略及實施過程：

一、全校學生的體能活動：推動每周兩日晨間活動慢跑。

二、每學年舉辦運動會，舉辦大隊接力，健康操比賽，排球比賽，樂樂棒球比賽，跳繩…等，各項競賽項目。

二、第一學期舉辦運動會，班際健康操比賽，樂樂棒球比賽，第二學期舉辦排球比賽，跳繩比賽。

四、成立健促班:針對二、三年級各班體位過重或超重的學生，安排參加健促班，總共 **33** 位。由學務處體衛組規劃 **16** 周活動，包含健康飲食宣導與體能活動，每次體能活動完紀錄體重，觀察 **16** 周活動後，能否達到減輕體重的目標。

五、舉辦正確飲食宣導講座:邀請護理師蒞校進行演講。

六、每周一日的健康蔬食日:廚房提供健康低油少鹽的營養午餐。

七、辦理班親會暨路跑活動

肆、成效：



運動代表隊(田徑)



運動代表隊(113年標槍破台南市紀錄)



運動代表隊(TEBALL112年錦標賽冠軍)



運動代表隊(TEBALL112年錦標賽冠軍)



112 學年度新創代表隊(木球)



113 年市中運個人球道冠軍(木球)



慢速壘球(全國五連霸)



慢速壘球(全國五連霸)



參加 112 年台南市班際接力



參加 112 年台南市班際接力(第四名)



成立健康促進體重控制團隊



成立健康促進體重控制團隊



成立健康促進體重控制團隊



三年級班際排球賽



二年級班際樂樂棒球賽



一年級健康操競賽



一年級跳繩競賽



班親會暨路跑活動



班親會暨路跑活動



班親會暨路跑活動



班級戶外晨間健走



班級戶外晨間健走



班級戶外晨間活動



班級戶外晨間活動



112.09 健康與減重(護理師到校演講)



112.09 健康與減重(護理師到校演講)



用餐前五分鐘教育



用餐前五分鐘教育

月份	主題	宣導時間	導師簽名
9月	水果類(瓜果類)	9月7日	林嘉怡
		9月14日	林嘉怡
		9月22日	廖秋林(廖伯)
		9月28日	林嘉怡
10月	油類與堅果種子類(動物油)	10月5日	廖秋林(廖伯)
		10月12日	林嘉怡
		10月19日	林嘉怡
		10月26日	廖秋林(廖伯)
11月	豆魚肉蛋類(豬足海鮮)	11月2日	林嘉怡
		11月9日	廖秋林(廖伯)
		11月16日	林嘉怡
		11月23日	廖秋林(廖伯)
12月	全穀類(麥類及米類)	12月7日	林嘉怡
		12月14日	林嘉怡
		12月21日	廖秋林(廖伯)
		12月28日	林嘉怡

月份	主題	宣導時間	導師簽名
9月	水果類(瓜果類)	9月7日	張伊甄
		9月14日	張伊甄
		9月22日	張伊甄
		9月28日	張伊甄
10月	油類與堅果種子類(動物油)	10月5日	張伊甄
		10月12日	張伊甄
		10月19日	張伊甄
		10月26日	張伊甄
11月	豆魚肉蛋類(豬足海鮮)	11月2日	張伊甄
		11月9日	張伊甄
		11月16日	張伊甄
		11月23日	張伊甄
12月	全穀類(麥類及米類)	12月7日	張伊甄
		12月14日	張伊甄
		12月21日	張伊甄
		12月28日	張伊甄

班級導師協助餐前五分鐘教育執行簽名紀錄

班級導師協助餐前五分鐘教育執行簽名紀錄

日期	星期	菜名	材	料	量	備	註	
2月26日	一	什錦粥	白米	500公升				
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
2月27日	二	什錦粥	白米	500公升				
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
2月28日	三	什錦粥	白米	500公升				
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
2月29日	四	什錦粥	白米	500公升				
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
3月1日	五	什錦粥	白米	500公升				
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜

日期	星期	菜名	材	料	量	備	註	
3月4日	一	什錦粥	白米	500公升				
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
3月5日	二	什錦粥	白米	500公升				
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
3月6日	三	什錦粥	白米	500公升				
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
3月7日	四	什錦粥	白米	500公升				
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
3月8日	五	什錦粥	白米	500公升				
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜
		什錦粥	什錦菜	80公升	什錦菜	150公升	什錦菜	什錦菜

午餐固定一日蔬食日(在地食材)2/27

午餐固定一日蔬食日(在地食材)3/6

姓名/學號	體重	BMI	體重指數	體重指數	體重指數	體重指數	體重指數	體重指數	體重指數
陳心怡	170	107	111.0	31.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8
陳子恩	178	118.8	111	33.8	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9
李冠南	156.8	81.8	84.9	33.06	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
馬如梅	168.8	78.1	78.8	29.44	-0.3	0.1	0.1	0.1	0.1
林淑芬	168.8	78.7	78	29.43	-0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
李聖琦	152	61.4	64	25.12	-0.4	0.1	0.1	0.1	0.1
陳宗輝	169	87.8	88	31.61	2.2	0.1	0.1	0.1	0.1
郭智達	158	78.4	78.9	32.01	0.5	0.1	0.1	0.1	0.1
吳維倫	178	110.4	112	36.72	1.5	0.1	0.1	0.1	0.1
李國倫	183	78.8	80.9	30.45	1.1	0.1	0.1	0.1	0.1
趙宇鈞	159	82	85.9	31.83	2.6	0.1	0.1	0.1	0.1
趙心怡	187.2	87	80.9	32.83	2.5	0.1	0.1	0.1	0.1
葉凱倫	172.8	87	88	38.62	1	0.1	0.1	0.1	0.1
郭幼如	179	87	98.1	38.04	1.1	0.1	0.1	0.1	0.1
廖文欣	160	78	77.5	29.69	0.3	0.1	0.1	0.1	0.1
陳欣怡	174	82.3	84.9	28.84	1.8	0.1	0.1	0.1	0.1
李冠南	176	91.4	84.8	27.79	-3.6	0.1	0.1	0.1	0.1
李冠南	171	87.5	84.9	30.69	-2.3	0.1	0.1	0.1	0.1
李冠南	178	112.3	108.9	34.99	3.7	0.1	0.1	0.1	0.1
陳宗輝	165.5	84.3	81.3	31.29	7.4	0.1	0.1	0.1	0.1
李冠南	181.4	78	78	31.84	0	0.1	0.1	0.1	0.1
陳宗輝	165.5	106.8	103.8	37.33	2.8	0.1	0.1	0.1	0.1
陳宗輝	172	91.7	98.2	35.13	1.5	0.1	0.1	0.1	0.1
陳宗輝	173.8	93.5	90.6	30.66	2.9	0.1	0.1	0.1	0.1
陳宗輝	176.4	118.3	121.6	39.68	3.3	0.1	0.1	0.1	0.1
林宗輝	156.3	75.2	77.9	31.80	2.7	0.1	0.1	0.1	0.1
陳宗輝	154	74.9	78.1	30.82	1.8	0.1	0.1	0.1	0.1
李冠南	164.5	81.9	85.9	36.77	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1
謝維倫	158.4	85.5	85.9	34.18	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1
林宗輝	176.9	119.8	105.8	33.74	5	0.1	0.1	0.1	0.1
謝維倫	180.7	101.7	102.4	31.36	2.1	0.1	0.1	0.1	0.1
葉凱倫	170.4	115.9	114.1	39.39	1.8	0.1	0.1	0.1	0.1

姓名/項目	短夾達成率	手冊達成率	主動參與率
林宗輝	6%	25%	68%
謝子恩	62%	24%	89%
李冠南	49%	48%	31%
馬如梅	55%	89%	33%
林淑芬	50%	85%	70%
李聖琦	56%	85%	70%
郭智達	68%	74%	68%
吳維倫	78%	84%	58%
李國倫	84%	78%	85%
趙宇鈞	86%	87%	47%
趙心怡	86%	77%	88%
李聖琦	87%	62%	78%
郭幼如	78%	62%	77%
廖文欣	88%	76%	75%
陳欣怡	75%	76%	89%
李冠南	90%	55%	88%
李冠南	94%	92%	99%
李冠南	94%	90%	87%
陳宗輝	78%	69%	88%
陳宗輝	8%	84%	50%
林宗輝	0%	88%	88%
李冠南	68%	65%	70%
陳宗輝	80%	85%	91%
陳宗輝	84%	63%	88%
林宗輝	25%	73%	39%
李冠南	42%	100%	89%
李冠南	90%	85%	99%
謝維倫	62%	72%	55%
林宗輝	58%	62%	90%
阿輝	42%	42%	70%
葉凱倫	80%	96%	88%

健康促進體重控制成果檢核

健康促進體重控制成果檢核

伍、分析改進：


一、全校學生方面體位正常比率略升，正常體位比率由 58% 升至 59%，分析原因學生於下課時間能踴躍走出教室活動，特別是舉辦球賽期間，一到下課大部分學生皆會到排球場打球，放學後也會自動留下來練球或跑步。每星期一、五晨間運動，學生皆會很認真跑步，有些班級會跑兩圈甚至三圈，學生能藉此提升體能。

二、健促班方面 33 位參與學生中有 17 位學生藉由本學期活動後，能在期末體重測量上與學期初相比呈現負數，更有達到減重 8.9 公斤的學生，顯示體重控制上，每周量測記錄，給予關心，能讓學生對於自己體重上面有重視，能做到要求自己，邁向更健康的身體去實施相對應的活動或是飲食。

三、改進策略：

1. 持續推動相關運動計畫，鼓勵學生課餘時間多到戶外運動。
2. 鼓勵學生平時多喝白開水，帶水壺來學校裝飲用水，減少含糖飲料的購買。
3. 持續向家長宣導，多注意學生飲食，盡量少購買油炸食品給學生，早餐也請學生在購買手搖飲料時能選擇少糖或無糖。
4. 每學期安排健康促進相關議題演講。
5. 多增加班際競賽，上下學期各年級能各有一樣運動類比賽進行。
6. 將健康護照及每周量測體重活動由班級共同實施。

承辦人：

主任：

校長：