

【附件1】

臺南市112學年度仁德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：依據本校健康中心測量結果，本校學生111學年度體位不良比率達40.6%，(包含過輕6.5%，過重13.9%，肥胖20.2%)，從下方現況分析中得知，109年體位不良比率達49%，110體位不良比率達39%，校內學生體位不良有逐漸攀升的趨勢，以健康體位為本校健康促進主推議題是刻不容緩的。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

- (1)白開水無香味、甜味，不為學生喜愛，反之，飲料色香味俱全，加以學生自制力尚不足，便養成喝飲料之飲食習慣。
- (2)學生喜愛零食或是油炸食物，時常從校外帶零食至校，或放學後買油炸食物當點心。
- (3)校園周邊商店林立，尤其以手搖飲料店最多，且價格便宜，學生易購買食用。
- (4)本校家長忙於工作無暇顧及孩子飲食狀況，學生外食比例高，故易形成高油、高鹽、高糖之飲食偏好。

2. 現況分析

109-111 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	19.6%	50.9%	11.3%	18.1%
110	5.5%	62.0%	12.5%	20.0%
111	6.5%	59.4%	13.9%	20.2%

以上數據顯示，近年來本校學生體位過重及肥胖比例漸增，肥胖比例甚至高達五分之一，影響健康甚鉅，故推動健康體位為本校主推議題。

參、改善策略及實施過程：

一、學校增設

(一)健康體適能計畫

(二)飲食教育計畫

依據上述兩大指標計畫逐一執行改善策略及實施過程如下：

1. 訂定 SH150 活動活計畫。每週早晨規劃 30 分鐘晨間時間做體適能相關活動並舉辦相關比賽。

2. 晨間及課間活動時間結合大跑步計畫，鼓勵學生每天運動 30 分鐘以上。

3. 根據校園空間分布特性及運動性質，規畫運動地圖，鼓勵學生自行攜帶運動器材，到運動場地活動。

4. 辦理常態性班級體育競賽，一學年辦理了運動會、班際拔河賽、班際健康操比賽、班際足球賽、班際籃球賽等五項體育競賽。

5. 成立運動性團隊及課後社團，培養學生運動習慣。共計 8 個運動性團隊；如羽球隊、Teeball 隊、跆拳道隊、足球隊、籃球隊、田徑、女壘、桌球。

6. 各年級多元運動性社團課程，共計 7 個運動性社團活動課；如籃球社、跆拳道社、樂活社、Teeball 社、客家獅社、桌球社、足球社。

7. 規劃餐前飲食教育之教案教材，並規劃課程指導班導協助餐前飲食教育。

8. 利用升旗時間或中午定期的影片宣導餐前飲食教育。

主體範疇	活動內容(策略)	相關活動照片及說明
整體策略	1. 撰寫學校健康體適能與飲食教育行動計畫	召開會議與校長擬計畫 
整體策略	2. 成立校園健康體位推動小組，以利計畫推動。	健康促進推動小組會議，共同推健康體位

		
<p>整體策略</p>	<p>3. 辦理常態性班級體育競賽</p>	<p>舉辦校慶運動會、班際籃球賽、班際足球賽、班際拔河、班際健康操比賽</p> 




	<p>4. 成立健康促進社團課</p>	<p>樂活社社團課程及活動照片</p> 
--	---------------------	--

<p>整體策略</p>	<p>5. 成立運動社團課</p>	<p>籃球社、跆拳道社、Teeball社、客家獅社、桌球社、足球社、樂舞社</p> 
-------------	-------------------	---

<p>整體策略</p>	<p>6. 成立課後運動社團</p>	<p>羽球隊、Teeball 隊、跆拳道隊、足球隊、籃球隊</p> 
<p>整體策略</p>	<p>7. 成立學校運動代表隊</p>	<p>羽球隊、Teeball 隊、跆拳道隊、足球隊、籃球隊、田徑、女壘、桌球</p> 

<p>物質環境</p>	<p>1. 規劃運動活動空間</p>	<p>運動分布圖</p> 
<p>物質環境</p>	<p>2. 充實各項運動器材</p>	<p>體育器材室多元運動器材</p> 
<p>物質環境</p>	<p>3. 運動場地的更新</p>	<p>學校運動跑道的更新</p> 
<p>物質環境</p>	<p>4. 健康促進體適能相關宣導佈置。</p>	<p>健康體適能常模、運動熱量估算表</p> 

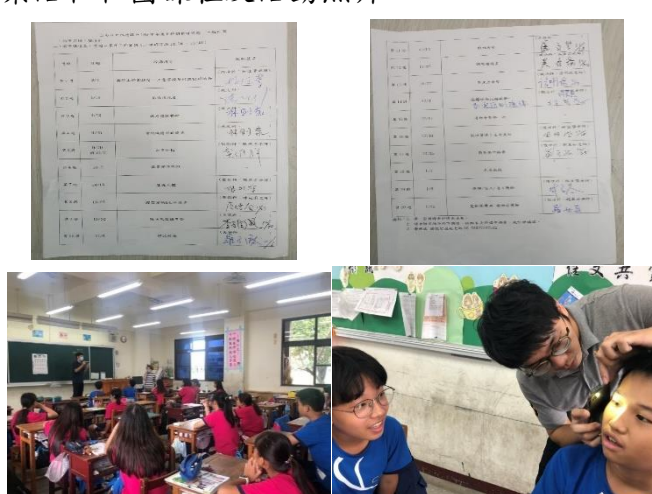
<p>物質環境</p>	<p>5. 各班公告欄健康促進情境佈置</p>	<p>班級健康促進相關資訊及宣導</p> 
<p>健康技能</p>	<p>1. 參加健康促進學校健康體位議題增能研習</p>	<p>教師參加健康體位議題增能研習相關研習</p> 
<p>健康技能</p>	<p>2. 辦理運動會及班際運動比賽</p>	<p>辦理拔河、籃球、足球、健康操運動會等班際活動</p> 

		
<p>健康技能</p>	<p>3. 透過體適能檢測的融入，落實健康體適能觀念</p>	<p>體適能檢測</p> 
<p>健康技能</p>	<p>4. 體育課教學正常化學會帶著走運動技巧</p>	<p>進度表、健康操、足球教學活動照片</p> 

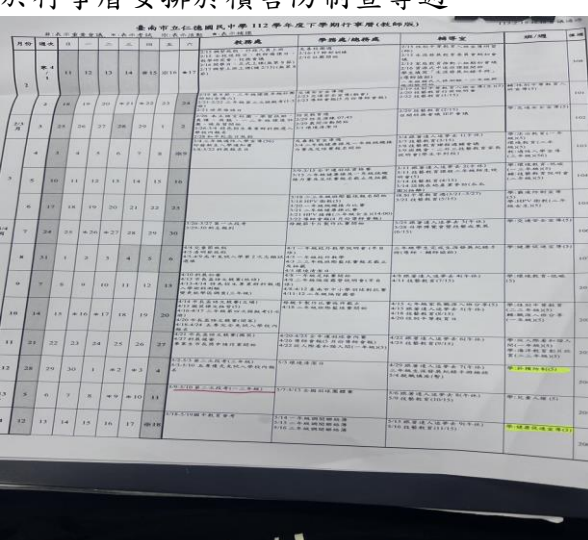
<p>健康技能</p>	<p>5. 結合運動會海報製作加深健康觀念</p>	
-------------	---------------------------	--

<p>健康技能</p>	<p>6. 成立學校運動代表隊</p>	<p>羽球隊、Teeball 隊、跆拳道隊、足球隊、籃球隊、田徑、女壘、桌球</p>
-------------	---------------------	--

<p>健康技能</p>	<p>7. 成立課後運動社團</p>	<p>羽球隊、Teeball 隊、跆拳道隊、足球隊、籃球隊</p> 
<p>健康技能</p>	<p>8. 多元運動社團課增加運動機會</p>	<p>籃球社、跆拳道社、Teeball 社、客家獅社、桌球社、足球社、樂舞社</p> 

<p>健康技能</p>	<p>9. 成立健康促進社團課</p>	<p>樂活社社團課程及活動照片</p> 
-------------	---------------------	--

<p>社會環境</p>	<p>1. 落實防菸、拒檳健康校園政策，並請教職員工以身作則，禁止於校內吸菸及嚼食檳榔。</p>	<p>運動會防菸拒檳聯署活動 請師生家長共同聯署拒菸拒檳</p> 
-------------	--	--

<p>社會環境</p>	<p>2. 辦理菸、檳危害防制宣導週</p>	<p>於行事曆安排菸檳害防制宣導週</p> 
-------------	------------------------	--

<p>社會環境</p>	<p>3. 辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導</p>	<p>本校成立中途班並對菸癮重的學生進行高關懷輔導活動</p> 
<p>社會環境</p>	<p>4. 防菸、拒檳走向自然園藝體驗活動</p>	<p>邀請園藝公司老闆到校教同學植物的特性及如何栽種照顧等，讓同學體驗外。更讓學生了解生命的價值，並能遠離菸檳危害。</p> 
<p>社區關係</p>	<p>1. 組織訓練菸、檳危害防制志工</p>	<p>辦理志工大會，訓練家長協助菸檳的防制工作。</p> 
<p>社區關係</p>	<p>2. 辦理防菸、拒檳親子講座宣導</p>	<p>班親會融入健康促進菸檳宣導</p> 

<p>社區關係</p>	<p>2. 辦理防菸、拒檳親子講座宣導</p>	
<p>社區關係</p>	<p>3. 請家長配合學校教育，禁止學生及家長於校內吸菸、嚼食檳榔。</p>	<p>運動會時融入菸檳防制宣導 師、生、家長聯署活動</p> 
<p>社區關係</p>	<p>4. 邀請鄰近大學入班菸檳防制教育宣導</p>	<p>邀請中華醫事科技大學入班宣導</p> 
<p>社區關係</p>	<p>5. 邀請衛生所入班菸檳防制教育宣導</p>	<p>邀請衛生所入班菸檳防制宣導，以桌遊方式進行。</p> 

<p>社區關係</p>	<p>6. 邀請衛生所到校菸檳防制教育宣導</p>	<p>邀請衛生所到校菸檳防制宣導</p> 
<p>社區關係</p>	<p>7. 邀請衛生所到校菸檳防制教育宣導</p>	<p>邀請樹人醫事科技大學教授到校菸檳危害宣導</p> 
<p>健康服務</p>	<p>1. 辦理學生 CO 檢測及高關懷對象列冊輔導</p>	<p>對高關懷 CO 檢測</p> 
<p>健康服務</p>	<p>2. 辦理菸、檳特殊個案高關懷輔導</p>	<p>對菸檳特殊個案高關懷輔導</p> 

健康服務	3. 到社區商店宣示防菸拒檳	<p>到鄰近店家倡導拒菸拒檳觀念，並希望店家與客人共同推動。</p> 
------	----------------	---

臺南市112學年度仁德國民中學健康體位 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康體位健康知識小學堂(1)			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113年3月22日	參加人數	15	0	5
簡述活動內容	聘請中華醫事大學食品營養系吳幸娟老師，針對體位過重學生舉辦講座。課程講解運動的重要性，並做學生體重前測。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：吳老師講解運動的重要性		說明：吳老師用實物講解脂肪的體積概念		



說明：學生實際操作，了解含糖飲料的甜度



說明：學生進行體重前測

臺南市112學年度仁德國民中學健康體位 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康體位健康知識小學堂(2)			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113年3月29日	參加人數	15	0	5
簡述活動內容	聘請中華醫事大學食品營養系吳幸娟老師，針對體位過重學生舉辦講座。課程講解分辨飲料成分及含糖飲料的危害。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：吳老師介紹含糖飲料成分



說明：學生判讀含糖飲料成分



說明：有獎徵答時間

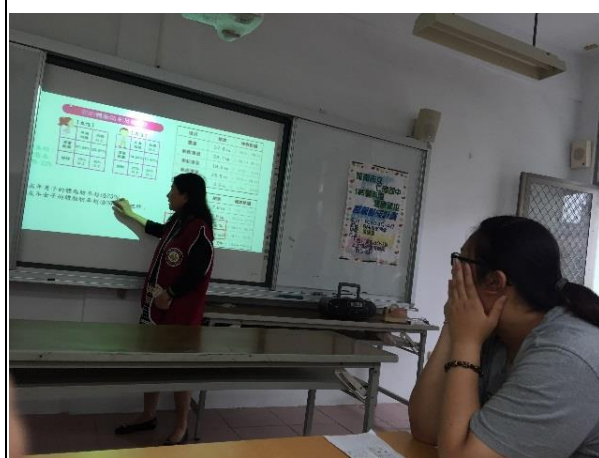


說明：學生試喝合成的飲品

臺南市112學年度仁德國民中學健康體位 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康體位健康知識小學堂(3)			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113年4月12日	參加人數	14	0	4
簡述活動內容	聘請中華醫事大學食品營養系吳幸娟老師，針對體位過重學生舉辦講座。課程講解體脂肪正確比例與外食應注意事項。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：吳老師講解正確的體脂肪概念



說明：吳老師說明享用肉類的正確比例



說明：學生觀看自己體脂肪數據



說明：學生觀看自己體脂肪數據

二、針對體位不佳學童的體能活動：推動每日課間活動慢跑、跳繩等多項體能活動，並登記資料監控

(一)、實施時間實施次數：

項目	時段	累計時間	運動項目	活動地點	備註
1. 晨間體育活動	每週一至五上午 07:45 ~ 08:15	150分鐘	跑步、跳繩、健康操教學、體適能活動、校隊練習、班際體育比賽等	運動場、微風廣場、球場	體育組依年級劃分實施。另外每週二、五升旗完後慢跑
2. 課間健身活動	上課日上午 09:55~10:10	75分鐘	跑步、跳繩、打籃球、體適能活動	運動場、微風廣場、球場	請班級導師鼓勵學生戶外活動
3. 課後自主運動	放學後時段 每天至少30分鐘	150 分鐘	參加體育社團或自選體能活動	運動場、球場、選擇安全地點	鼓勵學生上下學走路及騎腳踏車

(二)、實施對象：本校學生。

活動照片



晨間體育活動實施班際足球賽



晨間體育活動實施班際籃球賽



晨間體育活動實施班際拔河比賽



晨間體育活動實施班際跳繩接力比賽



晨間體育活動實施健康操教學



晨間體育活動實施健康操比賽



晨間體育活動實施體能活動



課間大下課時間-學生跳繩



課間大下課時間-學生跑步



課間大下課時間-打籃球

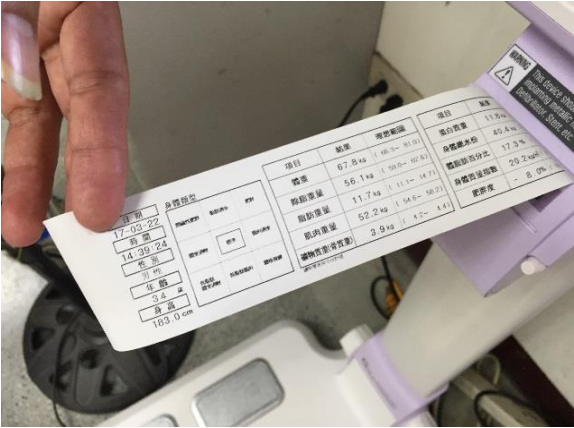
三、針對教師及家長進行教育宣導

臺南市112學年度仁德國民中學健康體位 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康體位教師體脂肪檢測活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113年3月22日	參加人數	0	0	30
簡述活動內容	與中華醫事科技大學合作，透過專業身體分析儀，教師可了解自身身體組成，包含體脂肪數據。由教師以身作則推廣健康體位。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明： 女性教師輪流使用身體分析儀	說明： 男性教師亦參加檢測活動
	
說明： 教師們排隊等候測量	說明： 測量數據列印後由教師自行保管

臺南市112學年度仁德國民中學健康體位 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康體位親師座談會教育宣導活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年9月25日	參加人數	200	200	40
簡述活動內容	利用親師座談會向與會家長宣導健康體位正確概念及85210觀念。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：進行健康促進親職教育宣導	說明：講解健康體位 BMI 觀念
	
說明：講解85210觀念	說明：與家長分享學生健康體位標語作品

臺南市112學年度仁德國民中學健康體位 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	112學年度學區聯合運動大會			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年11月17日	參加人數	750	400	80
簡述活動內容	透過運動大會舉辦各項體育賽事，亦舉辦趣味競賽讓全體師生共同參與。此外化妝進場、海報繪製也融入健康體位概念。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				



說明：趣味競賽讓所有師生都能參與



說明：化妝進場結合健康促進概念



說明：繪製健康體位海報



說明：繪製健康體位海報

肆、成效：

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
112上	9.1%	56.9%	11.6%	22.2%
112下	7.0%	60.2%	11.3%	21.4%
前後 對照	-2.1%	+3.7%	-0.3%	-0.8%

伍、分析改進：

一、整體學生體位由「過輕」、「過重」、「肥胖」都降低。適中率也提高

原因分析如下：

(一) 學生運動量增加：

下學期陸續舉辦班際足球、籃球、拔河、健康操比賽，加上學生利用下課時間慢打球、慢跑、跳繩，形成積極運動風氣。此風氣下，學生整體運動量增加，對於青少年健康體位有所助益。

(二) 飲食控制仍漸漸具體落實：

學生除午間在校用餐，早晚餐及點心等飲食時間、地點都不在校內。體位過重學生在飲食上的自制力本就不足，加以部分學生運動態度不夠積極

二、改進策略：

1. 從整體成效來看，本學年推動的健康體位相關課程與活動非常有成效的，學校往後會持續開辦相關的運動社團、舉行校內多元的體育競賽，鼓勵學生參加意願，增加學生運動的機會，並鼓勵班級發起團體的運動活動。也鼓勵學生下課時間儘量至戶外活動並與家長合作，協助學生控制飲食。
2. 向教職員宣導，以飲料作為學生獎勵時，以減糖或無糖飲料為先，亦避免以糖果零食作為獎勵。
3. 以鼓勵方式鼓勵體位不良學生養成運動習慣，不追求短期成效，而求長遠習慣之養成。
4. 積極辦理運動相關競賽活動，鼓勵學生熱烈參與健康活動