

【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。

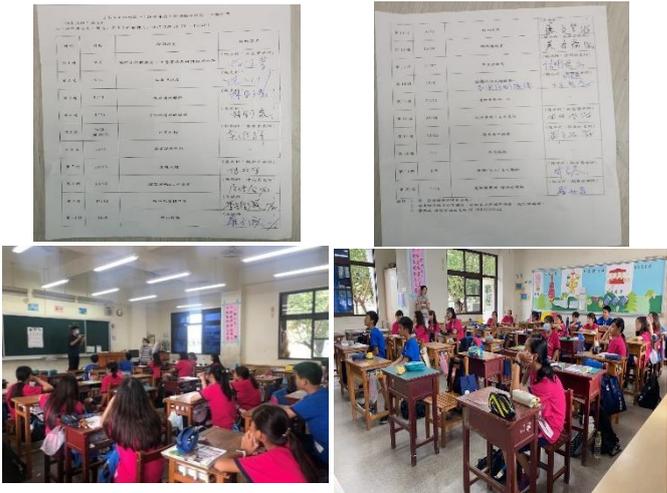
6. 各年級多元運動性社團課程，共計 7 個運動性社團活動課；如籃球社、跆拳道社、樂活社、Teeball 社、客家獅社、桌球社、足球社。

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> 

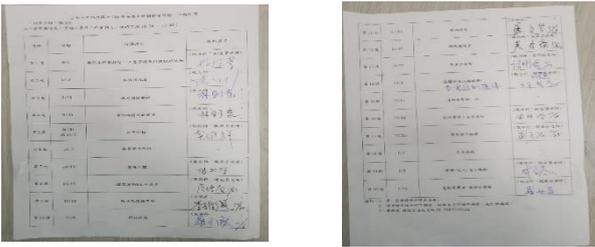
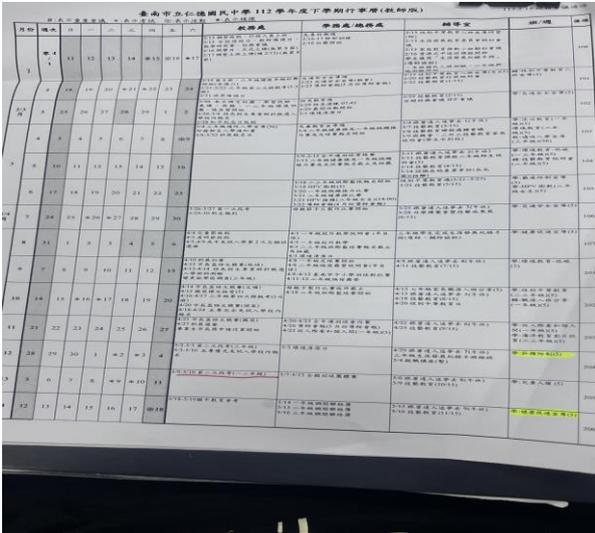
<p>物質環境</p>	<p>5. 各班公告欄健康促進情境佈置</p>	<p>班級健康促進相關資訊及宣導</p> 
<p>健康技能</p>	<p>1. 參加健康促進學校健康體位議題增能研習</p>	<p>教師參加健康體位議題增能研習相關研習</p> 
<p>健康技能</p>	<p>2. 辦理運動會及班際運動比賽</p>	<p>辦理拔河、籃球、足球、健康操運動會等班際活動</p> 

		
<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> 

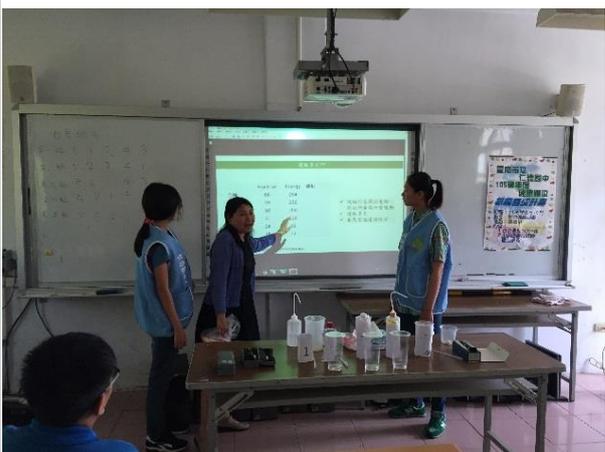
<p>社會環境</p>	<p>3. 辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導</p>	<p>本校成立中途班並對菸癮重的學生進行高關懷輔導活動</p> 
<p>社會環境</p>	<p>4. 防菸、拒檳走向自然園藝體驗活動</p>	<p>邀請園藝公司老闆到校教同學植物的特性及如何栽種照顧等，讓同學體驗外。更讓學生了解生命的價值，並能遠離菸檳危害。</p> 
<p>社區關係</p>	<p>1. 組織訓練菸、檳危害防制志工</p>	<p>辦理志工大會，訓練家長協助菸檳的防制工作。</p> 
<p>社區關係</p>	<p>2. 辦理防菸、拒檳親子講座宣導</p>	<p>班親會融入健康促進菸檳宣導</p> 

<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

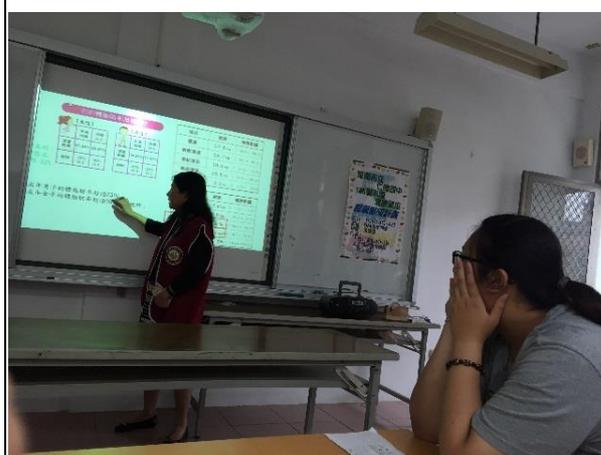


說明：學生試喝合成的飲品

### 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