

.【附件1】

## 臺南市112學年度關廟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：本校學生體位適中比率近3年來均低於全國及本市國中平均值為(-5.18%至-7.31%)，體位不良比率在45~47.2%；雖然學校一直持續推動健康體位與增加各項運動社團，仍無法達到良好的成效，因此健康體位是本校持續推動的主選議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 校內無設置合作社亦無販賣機，但學生喜愛喝冷飲，每天上學時，常自帶手搖飲到校；教職員工亦常揪團外送飲料到校，不喜歡喝白開水。
2. 學校處關廟市中心，周邊飲料店、商店、攤販林立，購買方便，加上僅離校800公尺處每周一及五均有夜市，放學返家，常人手一袋高油、高糖、高鹽的食物。使本校的學生體位過重超重的比率偏高。
3. 因方便取得、價錢合理，校內老師常投學生所好，以飲料來獎勵學生。
4. 疫情過後改變了家庭飲食型態，外帶、外送僅需上網點選就有美食送達，因此家庭外食的比率普遍偏高。
5. 使用手機等3C產品的時間增長，導致運動量減少與睡眠時間的不足，相對的體力、體位與視力也受到了影響。

(二)現況分析

109-111學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	超重
109	7.4%	55%	15.5%	22.1%
110	7.13%	52.7%	17.4%	22.68%
111	7.53%	55.53%	13.41%	23.53%

## 參、實施過程：

### 一、學校衛生政策：

1. 成立學校健康促進小組(衛生委員會)。
2. 收集學生健康體位相關資料擬定實施計畫。
3. 健康體位融入健康體適能與飲食教育計畫。
4. 成立多元的運動社團。

### 二、健康服務：

1. 每學期測量學生體位與並統計分析，針對體位不佳的學生進行個案管理。
2. 定期實施學生體適能檢測
3. 提供教職員工生飲食與健康體位諮詢。
4. 指導學生培養規律運動的習慣。
5. 鼓勵教職員工定期檢測體位，提昇師生的體能與健康管理。

### 三、健康教學與活動：

1. 利用各種集會時宣導健康體位的相關資訊，加強學生正確體型意識的建立。
2. 持續推動健康體位，將健康體適能與飲食教育行動計畫融入課程教學。
3. 結合 SH150 大跑步計畫，增加學生在校運動時間，與規律的運動習慣。
4. 培養健康飲食觀念:鼓勵全體師生多喝白開水，少喝含糖飲料。
5. 每學期舉辦班際運動競賽。
6. 校內教職員工成立運動社團，利用課餘運動，以身作則成學生學習楷模。

### 四、學校物質環境：

1. 各樓層均設置有飲水機，並定期更換濾心。
2. 多元的運動室內外場地包含:風雨球場、桌球室、活動中心、卡巴迪訓練室、舉重室、跆拳道室、舞蹈教室等。
3. 營養午餐：均衡飲食推動每周一天無肉日，宣導午餐禮儀，建立師生正確飲食習慣。
4. 每週午餐均提供各班菜單。
5. 櫥窗與公佈欄張貼健康體位相關知識及學藝競賽的學生作品。
6. 「午餐網頁」建構並更新，藉由各項新知交流，增進網站宣導功效。

### 五、學校社會環境：

1. 藉由運動會、親職教育活動向家長宣導健康體位的概念。
2. 每學年達到 80,000 公尺者給予嘉獎 2 次。
3. 相關學藝競賽獲獎學生給予敘獎。

4. 利用校內會議向老師宣導，勿以飲料或高熱量食物作為學生獎勵品。

#### 六、社區關係：

1. 與衛生所結合辦理健康體位相關宣導。
2. 結合關廟區農會在地食材宣導。
3. 與臺南市關廟區樂齡學習中心結合米食教育活動。

#### 肆、成效：

本校112學年度在健康體位議題上，呈現了良好的成效，分別以兩大主要計畫說明如下：

##### 一、依健康體適能與飲食教育計畫來看全校學生成效：

	過輕	適中	過重	超重
111 學年	7.53%	55.53%	13.41%	23.53%
112 學年	7.27%	56.89%	13.53%	22.31%

112 學年體位適中比率是 56.89%，較 111 學年提升 1.36%；體位過輕改善了 0.26%；體重過重增加了 0.12%；但超重的比率是減少了 1.22%；當體位屬過重未達超重時，較容易因調整飲食或增加運動頻率，使體位達到適中。

##### 二、依大跑步計畫對象 7、8 年級學生來看體位前測與後測比率，如下表：

關中 112 學年大跑步計畫前測與後測								
	體位過輕		體位適中		體位過重		體位超重	
	上(前測)	下(後測)	上(前測)	下(後測)	上(前測)	下(後測)	上(前測)	下(後測)
七年級	6.4%	6.4%	53.6%	51.2%	17.65%	20%	17.65%	22.4%
八年級	4.2%	3.36%	60.5%	61.34%	10.92%	11.76%	24.37%	23.53%

依上表來看：七年級體位適中比率不增反減；但八年級的學生體位過輕減少了 0.84%，移轉至體位適中的比率增加；而體位超重的比率下降了 0.84%則移轉到體位過重的比率增加。以此大跑步計畫結果來看，七年級呈現無成效，八年級對於改善不良的體位則有顯著的成效。

#### 伍、分析改進：

一、分析：七八年級學生的體位，在經過學校政策等六大範疇的介入後，七年級體位適中比率減少了 2.4%，八年級生則增加了 0.84%的體位適中比率。綜觀此結果，仔細分析後，除了個人動

機、家庭因素外，師生間的互動與導師健康的行為有很大的關連性。

教師在校內常是學生模仿與學習的對象，不管在均衡健康飲食的攝取、固定的運動習慣及良好體態的維持，都影響著學生對健康體位的認知、行為與態度，進而實踐健康的生活型態。

## 二、改進策略：

1. 繼續利用班親會、通知單、衛教單與聯絡簿等管道，向家長宣導健康體位與健康飲食的正確觀念，協助學生健康體位的養成。
2. 學校持續推動健康體位議題，將健康體適能與飲食教育計畫及 85210 五大核心落實在課程與日常生活中。
3. 鼓勵學生減少看電視、玩電玩、使用電腦與手機的時間，每天少於 2 小時，避免久坐。
4. 鼓勵所有教職員養成每周至少 3 次運動的習慣，維持健康體位增進學生的學習動機。
5. 持續鼓勵全體師生多喝白開水，避免以飲料當成獎勵品。

# 實施過程佐證照片

### 臺南市立關廟國中 SH150 方案推動計畫

一、依據：  
1. 國民體育法第 6 條規定推動「高中以下學生每週在校運動 150 分鐘」方案。  
2. 臺南市 108 學年度所屬各級學校推動 SH150 方案實施計畫。

二、目的：  
1. 為培育學生運動知能，激發學生運動動機及興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。  
2. 由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。

三、推動期限：每年 9 月 1 日起至隔年 6 月 30 日止。

四、實施對象：本校學生。

五、推動小組成員：

組別	人員	工作職掌
計畫主持人	校長	1. 核定實施計畫以及擬定原則。 2. 核定規劃方案。 3. 納入統合視導項目。
	學務主任	1. 提出計畫及考核機制。 2. 監督系統合學校成效。 3. 處理整體計畫成效數據。
	體育組長	1. 提出實施方式及自我評核標準。 2. 提供第一線執行改善意見。
行政組	護理師	協助執行計畫(身體健康數碼系統)。
	各班級導師	執行 SH150 計畫及體適能實施計畫。
	體育教師	
	體育社團老師	
場地維護組	專任運動教練	
	總務處	協助活動場地設備安全之維護

六、實施策略：  
(一)訂定運動推廣措施：  
1. (1)體育課時間加強學生體適能之相關知識。(健康體適能之講義、教育部體適能網站、台灣健康促進學校網站) (2)落實體適能檢測(於上學期實施)，針對學生體適能檢測異常百分之等級未達 比例偏高之項目，利用體育課及其他課餘時間增加訓練；並於學期結束前再次檢測低於全國平均值之項目，以落實增進學生體適能之能力。(3)實施動態化體適能教學，提升學生學習興趣。  
2. 辦理校內運動競賽，藉由多項球技等增加學生學習及運動之時間。  
3. 落實學生健康體適能與飲食教育護照計畫，協助學生完成健康指標評量，規律記錄運動時間及項目，已達成良好運動習慣。

4. 實施個人大跑步計畫，並登記於紀錄表(附件一)。

(二)推動運動社團種類及普及參與：  
1. 推廣運動社團：提供學生多元之選擇，增加學生參與運動之機會。  
2. 辦理學校運團隊：提升學生運動技能，發揮學生專長，為自己、為學校爭取榮譽。  
3. 辦理教職員工課後運動社團，藉由教職員工的身體力行，進而影響學生養成運動的習慣。

(三)加強健康服務、善用資源：  
1. 提升學生體位適中比率，鼓勵老師於午餐時間播放健康飲食相關資訊，使能達到正常體位。  
2. 結合健康促進學校計畫，提供健康資訊服務。  
3. 健康中心設置健康資訊看板，提供健康資訊。  
4. 定期檢查、管理及維護學校各運動場館，及擴充體育器材設施。

七、預期成效  
1. 學生體適能合格率提升至 55%以上。  
2. 學生能養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

八、獎勵措施：大跑步計畫中，達到 100 公里者給予嘉獎 2 次。  
九、本計畫奉校長核定後實施，修正亦同。

## 說明：臺南市立關廟國中 SH150 方案推動計畫

### 0 臺南市立關廟國中 大跑步計畫

一、依據：教育部體育署「SH150 方案」、「國中中小學生普及化運動計畫」。

二、計畫目標：  
1. 以校內廣場，透過簡單易操作之跑步活動，提升校園運動人口數量。  
2. 結合現有健康與體育領域課程實施，建立學生良好運動習慣、促進學生身體健康、增強體適能。  
3. 強化校園學生運動精神凝聚力，以個人為單位，落實普及化運動之精神。

三、實施原則：  
1. 普及原則：鼓勵學生運動、帶動風潮和風氣為前提，達到普及化運動之目的。  
2. 安全原則：結合現行體育課程，選用參與人數多且具安全性之跑步。  
3. 合作原則：以個人為單位競賽，強化學生運動精神之涵養。  
4. 健康原則：透過課程實施和競賽增進學生運動量，促進身心健康。  
5. 永續原則：藉由融入體育課及班級活動方式，提升學生運動興趣、習慣和技能。

四、主辦單位：學務處。

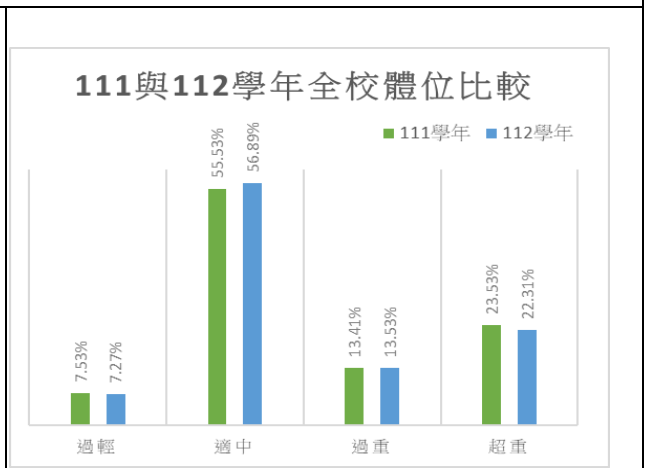
五、實施對象：本校七、八年級。

六、實施方式：  
1. 以個人為單位，體育課及假日自己已有跑步的圖數，皆可登記。  
2. 利用下課時間在校廣場上跑步(廣場一圈約 100m)。  
3. 登記表上登記所跑圈數為公尺。  
4. 登記表使用完請自行將登記表交至體育組，於學期末做總合計算。

七、獎勵方式：每學年達到 80,000 公尺者給予嘉獎 2 次(不限人數)。

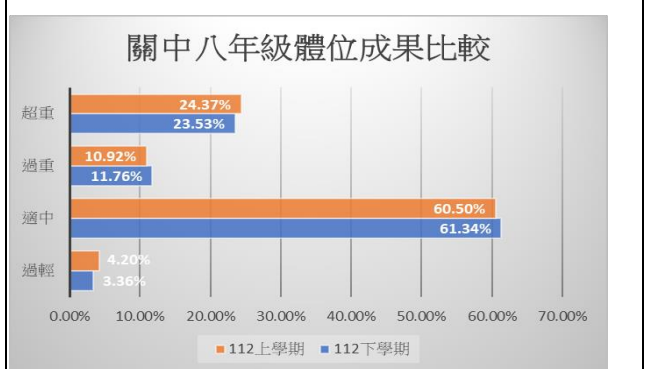
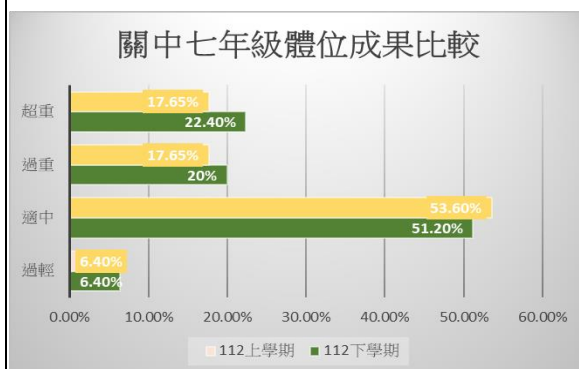
八、本計畫經校長核定後實施，如有未盡事宜，由主辦單位修正公布之。

九、大跑步登記單請自行至學務處體育組領取。



## 說明：大跑步計畫

## 說明：健康體適能與飲食教育計畫體位成效



## 說明：大跑步計畫 7 年級學生體位成效

## 說明：大跑步計畫 8 年級學生體位成效

### 實施過程佐證照片



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100



說明：健康美味的營養午餐



說明：校園內有足夠的飲水機



說明：每年邀請關廟衛生所護理師入校宣導