

【附件1】

臺南市112學年度左鎮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學年本校體位不良比率達45.69%，其中過輕11.21%、過重13.79%、肥胖20.69%；因此本校體位適中比率為54.31%，低於111學年度國中市平均值61.34%。而112學年度入學七年級新生，學生體位不良比率達44.44%，即該班體位過輕5.56%，體位過重11.11%、肥胖27.78%，體位適中比率僅為55.56%；全班13人其中7人(3男4女)為體位過重及肥胖者，導致全校體位不良率飆高至45.69%，體位適中率僅54.31%。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

- (1) 家長多半務農或到外地就業，早出晚歸，通常採簡單、方便外食為主，家庭經濟條件弱勢，且近半數學生為單親家庭，由祖父母照顧，對健康問題較不重視。
- (2) 餐間以零食、飲料、油炸品果腹，攝食過多高油、高鹽、高糖的食物。
- (3) 學生有偏食習慣，不喜歡吃蔬菜，肉類攝取較多
- (4) 學生喜愛運動但運動過後喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水。
- (5) 學生一天睡眠時間不足8小時

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	7.35%	52.2%	13.24%	25%
110	9.52%	52.38%	11.9%	24.6%
111	10.34%	55.17%	13.79%	20.69%

參、改善策略及實施過程：

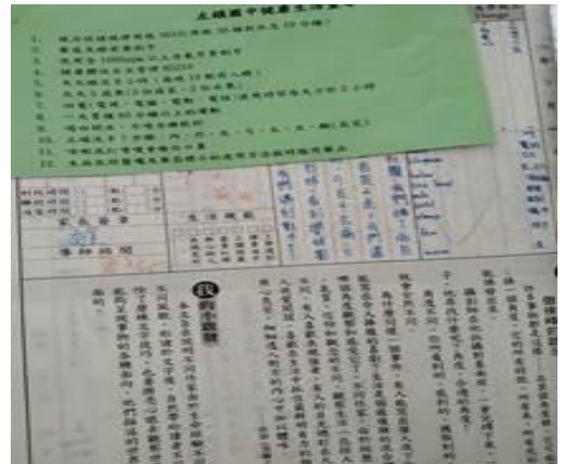
六大範疇	改善策略
學校健康生活動起來的政策	<p>擬定健康體位實施計畫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每週二晨光時間進行全校學生橄欖山跑步運動。 2. 下課時間鼓勵學生離開座位至戶外運動。 3. 用健康護照推行健康飲食及運動。 4. 社團和運動項目增加戶外及運動時間，例如攀岩、騎自行車、籃球、舞蹈、跳繩、棒球、桌球、團康手作社等。
建構學校健康之物質環境	<p>改善校園致胖環境</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 校園飲食環境 <ol style="list-style-type: none"> (1)午餐菜單經營養師審核採均衡飲食，少油、少糖、少鹽料理食材，每星期油炸食品次數少於2次。每週四為蔬食日，每兩週提供五穀米飯或芋薯類，每週五提供鮮奶，補充營養及進行低碳飲食教育。 (2)不以含糖食物獎勵學生，建議提供運動用品、文具等。 2. 校園運動環境 <ol style="list-style-type: none"> (1)運動器材定期維護與修繕。 (2)學生備環保杯，宣導天天喝白開水至少1500cc，提醒運動後喝水，補充流失水分。 (3)飲水設備定期檢驗。
建構學校友善之社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每週二晨光時間進行全校學生橄欖山跑步運動。 2. 配合3010護眼下課教室淨空，督促學生離開座位進行戶外活動。

<p>健康教育與活動</p>	<p>健康體位課程融入教學</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 資訊課程與單車教育結合 2. 營養常識測驗。 3. 戶外教育課程安排騎自行車、射箭、合歡山健走、攀岩、棒球、桌球等。
<p>提供完善健康服務</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每個學期初及每個月測量全校學生身高、體重計算 BMI，掌握健康體位變化狀況。 2. 學期初體位經判定為過重及超重之學生，每二個月測量一次血壓，血壓異常給予另行衛教，持續異常者通知家長並建議就醫。 3. 發放健康檢查家長通知單，並提醒家長注意並督促學生健康飲食及運動。
<p>與社區互動成長</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 積極參與社區辦理之活動，如：左鎮區公所及左鎮區農會辦理國際芒果節舞蹈表演、左中社區發展協會重陽節活動演出、左鎮區衛生所講座。 2. 班親會宣導健康體位自主管理85210觀念。 3. 結合左鎮區衛生所辦理聰明吃健康飲食宣導。 4. 開放校園，提供社區民眾運動場所。

實施過程照片及說明



說明：週二橄欖山晨跑



說明：健康體位 85210 列入生活公約並貼於聯絡簿



說明：騎自行車運動



說明：騎自行車運動並同時監測心率



說明：社團活動-攀岩



說明：下課活動-操場跑走



說明：社團活動-熱舞



說明：合歡山登山健行



說明：下課自主跳繩



說明：下課棒球活動



說明：桌球



說明：射箭體驗

高齡視力健檢複檢與矯治家長通知單

醫科部 111年10月14日

姓名: 林恩 班級: 一年甲班

視力: 0.6

家長已確實看過上述內容，並願意督促孩子配合與行為，使孩子的體能以及視力狀況與獲得改善，越來越健康。

家長簽章: 李靜怡 日期: 111.10.18

健康檢查抽血同意回條

班級: 一年甲班 座號: 1 學生姓名: 林恩

同意抽血檢查

不同意抽血檢查

家長簽章(請以原子筆並簽全名): 李靜怡 日期: 111.10.18

說明：身高視力健檢複檢與矯治家長通知單回條

說明：健康檢查同意書回條

家長回條

1. 我願意我的小孩參加學校口腔治療計畫。
 我不願意我的小孩參加學校口腔治療計畫。

2. 學童有參加健保。
 學童目前無參加健保，或因故停保。(亦可參加，完全不收費)

學生姓名: 林恩 就讀 國小一年甲班

家長簽名: 李靜怡

心電圖檢查調查表回條

班級: 一年甲班 座號: 1 學生姓名: 林恩

*請您依據下列調查事項勾選貴子弟疾病史狀況

一、孩童的家族中是否有家人罹患先天性心臟病

無

有，病名: _____

二、孩童是否有心臟病病史

無

有，病名: _____ (定期追蹤就醫 是 否)

三、孩童是否曾感到有

胸悶現象 胸口不舒服 心跳加快 心跳不規則 不明原因暈厥

孩童都沒有上述之情況

家長簽章(請以原子筆並簽全名): 李靜怡 日期: 111.10.18

說明：口腔調查計畫回條

說明：心電圖調查表檢查回條

BioNTech (BNT162b2) COVID-19 疫苗 學生接種評估同意書

學生姓名: _____

年級: _____

家長簽名: 李靜怡

評估內容	評估結果
是	否
1. 過去注射疫苗或藥物是否有嚴重過敏反應之任何嚴重不良反應。	
2. 現在身體有無不適現象(如發燒 38°C, 嘔吐, 呼吸困難等)。	
3. 過去高血壓低下者, 如接種疫苗後須服用治療者。	
4. 過去7天內有感冒或發熱其他症狀。	
5. 目前正懷孕。	

評估日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日

醫師或十碼代碼: _____ 醫師簽章: _____



說明：新冠疫苗接種同意書

說明：學生量血壓



說明：清洗水塔



說明：飲水設備定期檢驗。



說明：廖哲鋒老師健康知識融入資訊課程



說明：廖哲鋒老師健康知識融入資訊課程

4 名稱：
金黃香酥的豆腐雞塊 免油炸做法超簡單的料理。

4 網
址：<https://www.facebook.com/watch/?v=741965121337117&rdid=XiNonT4g9UFc16yo>

4 材料：
雞胸肉 150 克 嫩豆腐 200 克 鹽 1/2 小匙
低筋麵粉 15 克 玉米粉 15 克 黑胡椒少許 油少許

4 做法：
1. 雞胸肉剁碎。
2. 嫩豆腐捏碎。
3. 將上面材料混合。
4. 開火加油小火煎至金黃色。



說明：團康手作社 - 健康料理食譜

說明：團康手作社 - 健康料理食譜



說明：衛生所健康運動觀念宣導



說明：每週四蔬食日



說明：衛生所健康餐盤宣導



說明：豐收祭熱舞社表演

肆、成效：

一、112學年第1學期及第2學期學生體位狀況統計：

學期	過輕	適中	過重	肥胖
1	16.13%	56.25%	15%	12.5%
2	8.33%	60.42%	15%	12.5%

二、說明：學生體位過輕比率減少7.8%，體重過重比率減少0%，肥胖比率沒有增加0%，體位適中增加4.17%，110年體位適中53.23%，111及112學年連續兩年本校體位適中比率

皆上升，分別是55.17%和56.25%，且112學年第2學期比第1學期體位適中比率亦上升，但全校體位適中比率仍未達到111學年度全國國中平均值60.71%

伍、分析改進：

一、分析原因：

1. 週二橄欖山晨跑及戶外運動，若下雨天及PM2.5 過高時，就會暫停戶外運動。另外學生課後在家使用智慧型手機等隨身資訊設備時間增加，以致減少戶外活動時間，這些因素導致運動時間減少。
2. 調查發現家長下班時間較晚，學生經常吃外食或常食用方便食物如：泡麵、醃漬食品，導致熱量及油鹽糖分攝取過高。
3. 本校體位過重及肥胖學生經調查後，其家庭成員大都有肥胖情形，因家庭飲食習慣相似，可見生活型態也是造成肥胖重要原因。

二、改進策略：

1. 國中課程要將學生集合一起同時辦理健康體位控制班是比較困難的。且本校偏遠小校一個年級只有一班，全校共3班學生數少，所以在執行衛教宣導或各項運動時，大都是全校學生共同參與；一方面避免體位不良的學生被貼標籤，另外也讓體位適中學生一樣可以獲得相關的知識與運動的技能，以保持體位在適中的狀態。
2. 健康飲食與體位控制是一種生活型態養成的結果，學生除了要在學校時能遵守健康生活公約，家長的配合更是能否成功的關鍵。因此透過聯絡簿、親師訪談及班親會，提供健康飲食相關知識，並請家長協助學生在家維持健康飲食及運動的生活習慣，教師也會身體力行健康生活，並不時在課堂、早自修、午餐時間做營養、身心健康生活的提醒及觀念宣導。