

## 臺南市112學年度佳興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：

本校是一所位於佳里區佳里興鄉間社區的百人以下偏鄉學校，建校迄今40餘年，目前全校共4班，學生人數62人，教職員工人數18人。地方民風純樸，學區家長大部分以務農及從事勞工的藍領階級為業，社經地位較低落，社會地位偏低或屬於弱勢階層，普遍缺乏健康生活型態的知識與觀念。

因國人飲食習慣及家庭結構的改變，伴隨著食物的選擇趨向精緻化、油脂化和高熱量攝取及家長工作繁忙、單親家庭及隔代教養的學生比例偏高，突顯學生之健康生活是值得大家關切的。研究指出，兒童若肥胖會增加罹患慢性疾病，如心臟血管疾病、糖尿病及某些癌症的風險，對於骨骼肌肉、呼吸、內分泌及社交學習也會有影響。小學時期肥胖的兒童，在成人後有6到7成仍然肥胖；而國中時期的肥胖，將來更高達7到8成也是肥胖成人，且會增加成年期的肥胖併發症、心理的不良影響。

本校109-111學年度學生體位狀況分析結果顯示，體位適中比率從109-110學年度低於市平均，111學年度體位適中率提升至67.74%，推動至今有顯著的進步，因此經由會議討論本學年度持續將健康體位列為本校主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

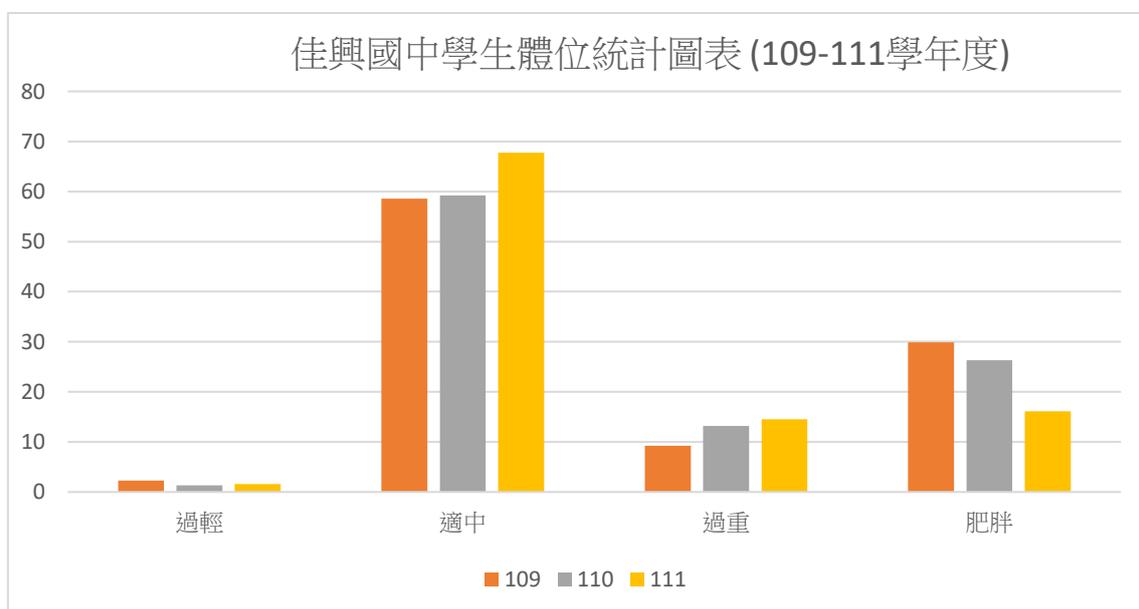
1. 國中生因為課業壓力或過度使用3C 導致睡眠不足，長期睡眠不足會影響與食慾相關的賀爾蒙分泌與代謝。
2. 除了在校的午餐提供充足的營養外，學生於家中營養攝取不均衡及食物選擇不當，如偏食、蔬果攝取不足或無法拒絕油炸食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物，導致體重過重影響健康。
3. 校內沒有合作社且設有充足的飲水機供學生方便取用，學生在校時間多以喝白開水為主，但放學後部分學生仍習慣喝含糖飲料，或早餐習慣一杯奶茶或手搖飲也是常態，尤其夏日以飲料解渴情況更嚴重。此外學校老師經常會訂購手搖飲鼓勵學生的表現，老師選擇手搖飲主要是學生喜愛。
4. 學校辦理多元的活動增加學生運動的機會，但學生每週運動時間的累積仍顯不足。除體育課程及競賽活動外，更應在平日養成規律運動的習慣或於假日增加家庭戶外運動的機會，以增進健康及培養感情。

## (二)現況分析

由109-111學年度體位統計可知本校近三年來學生體重數值的變化，在體位適中率上有顯著上升，要想維持理想體重應持續努力，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動，期望藉由健康體位各式活動的推展，讓學生對於自我健康管理的認知更深根，願意為了增進健康而改變生活型態，進而達到維持體位適中的目標。

109-111學年度佳興國中學生體位狀況統計

學年度	過輕	適中			過重	肥胖
		本校	臺南市平均	全國平均		
109上	6.45%	54.84%	61.34%		6.45%	30.11%
109下	2.30%	58.60%			9.20%	29.90%
110上	3.95%	56.58%	60.01%	61.12%	10.53%	28.95%
110下	1.32%	59.21%			13.16%	26.32%
111上	3.23%	67.74%	60.71%	61.80%	9.68%	19.35%
111下	1.61%	67.74%			14.51%	16.13%



## 參、實施過程：

本計畫自112年9開始執行，由學校衛生政策、健康教學與活動、健康服務、學校物質環境、學校社會環境、社區關係等六大範疇全盤思索，將健康體位五大核心能力融入學校衛生政策及教育教學，全面啟動規劃、執行並定期檢討改進。相關具體策略及實施歷程如下，逐一文字說明，並檢附照片以佐證執行情況。

實施綱要	具體實施策略內容	主辦單位	協辦單位
一、 學校衛生 政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 組織健康促進學校「健康體位」工作小組，並制定工作計畫。</li> <li>2. 訂定學生自主運動大跑步計畫</li> <li>3. 訂定體適能優異學生獎勵辦法</li> <li>4. 訂定校園零含糖飲料零甜食管控計畫。</li> <li>5. 將健康體位工作計畫列入學校行事曆，並依序完成。</li> </ol>	教導處  教導處 教導處 教導處  教導處	健康中心  訓導組 訓導組 訓導組  全校師生
二、 健康教學 與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程融入健康體育領域，進行均衡飲食及健康體位課程授課。</li> <li>2. 辦理餐前五分鐘營養教育與食育課程</li> <li>3. 辦理健康飲食宣導及活動</li> <li>4. 辦理全校性體適能競賽及活動</li> </ol>	教導處  教導處 教導處 教導處	全校師生  全校師生 訓導組 訓導組
三、 健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 測量學生身高、體重，計算身體質量指數，篩選體位不良學生後，分發衛教單通知家長。</li> <li>2. 辦理健康體位班，擬定並實施工作計畫。</li> <li>3. 定期追蹤健康體位班執行過程與成效</li> <li>4. 提供健康資訊給學生和家長，並進行營養諮詢等服務。</li> <li>5. 開放校園場地，提供全校師生、家長及社區民眾安全的運動環境。</li> <li>6. 每餐皆有蔬食，並由導師指導學生打菜，養成均衡飲食，珍惜食物。</li> </ol>	健康中心  教導處  健康中心  總務處  教導處	全校師生  健康中心  全校師生  教導處  全校師生
四、 學校物質 環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於各樓層及辦公室設置飲水機，並定期進行水質檢測與水塔清洗。</li> <li>2. 加強午餐衛生監督與管理</li> <li>3. 公告每週午餐菜色，採用符合健康飲食觀念之餐飲，並採用當季、當地新鮮食材。</li> <li>4. 公佈欄張貼均衡飲食與健康體位衛教海報宣導</li> </ol>	總務處  總務處 總務處  教導處	事務組  午餐執秘 午餐執秘  健康中心



二、健康教學與活動

(一) 融入均衡飲食及健康體位課程：



課前暖身-我的餐盤健康操



融入均衡飲食課程-分享我的餐盤

「食」在如何-問題解決(二)

【我的一日飲食】紀錄某一天三餐(包括點心等)的飲食內容

飲食內容紀錄	
早餐	吐司+巧克力牛奶
午餐	海鮮蒸龍蝦
晚餐	香煎豬(雙層)肉+土豆、薯條、大個雞塊、薯薯
點心	炸酥餅、牛奶、優格、洋芋片、海苔(宵夜)

透過健康飲食原則的自我檢核，其中你想要改善的是：

少吃一點外食，自己煮飯吃其實很便宜又健康也  
 少吃一點垃圾食物，雖然可以增胖，但會長痘。

針對想要改善的問題，寫下會有這個問題的原因是：

假期太短、平日太懶，就是太懶惰了...  
 適量可見，食足量的，很貪吃...

針對問題的可能原因，提出可行的改善方法或行動：

多讓自己打起那股做飯的幹勁，戰勝懶惰！  
 多吃水果，因為它們不只飽足度的，水分也是，  
 可以補充很多身體所需要的營養。

融入均衡飲食課程-食在如何學習單

吃在地，食當季

班級：(11) 姓名：(李喬敏) 座號：(7)

- 請根據你的生活經驗舉例說出兩種台灣在地食材與產地。(類別：胡蘿蔔-將軍鄉)
  - 1. 芋菜-佳里
  - 2. 菜豆-新庄
- 請依據自己的生活經驗寫出兩項用上述食材所烹煮的料理。
  - 三香芋
  - 豬+菜
- 請寫出食物的身分證(三章一Q)各代表什麼? (透納)
  - OR 產地
  - TAP 產銷履歷產品
  - CAS 台灣優良產品
  - 有機認證產品
- 請寫出兩項「吃在地，食當季」好處。
  - 減少碳排至
  - 當季較新鮮、營養高、少農藥
- 回家功課：回家後請到菜市場購買一項市場內最大量的蔬果並回家進行料理，請拍照並於下節課跟同學分享。

融入均衡飲食課程-吃在地食當季學習單



健康 X 家政課程-健康三明治小組討論



健康 X 家政課程-製作健康三明治



二、健康教學與活動  
(二) 辦理食育課程：



參訪在地「昕昕農場」前課程說明



參訪在地「昕昕農場」進行食育課程



參訪在地「昕昕農場」進行食育課程



參訪在地「昕昕農場」進行食育課程



參訪在地「昕昕農場」進行食育課程  
體驗採收玉米



參訪在地「昕昕農場」進行食育課程  
午餐師生享用在地虱目魚料理

## 二、健康教學與活動

### (二) 辦理食育課程：



「來趣將軍山」食農教育課程



「來趣將軍山」食農教育課程



「來趣將軍山」食農教育課程



「來趣將軍山」食農教育課程



「來趣將軍山」食農教育課程



「來趣將軍山」食農教育課程

## 二、健康教學與活動

### (三) 辦理健康飲食宣導：



健康飲食宣導



飲食行為測量



健康體位 X 正向心理宣導



佳里區衛生所護理師到校宣導-我的餐盤



佳里區衛生所護理師到校宣導  
吃五穀保健康



佳里區衛生所護理師到校宣導  
心動行動 規律運動

## 二、健康教學與活動

### (四) 辦理全校性體適能競賽及活動：



每學年辦理親師生登山活動



每學年辦理親師生登山活動



每學年辦理健康體適能社區路跑



每學年辦理健康體適能社區路跑



每學年辦理單車挑戰活動



每學年辦理單車挑戰活動

## 二、健康教學與活動

### (四) 辦理全校性體適能競賽及活動：



體適能競賽



體適能競賽



游泳課程



游泳課程



大隊接力比賽



團體跳繩比賽

### 三、健康服務

(一) 每學期測量學生身高、體重，計算身體質量指數，篩選體位過輕、過重及肥胖之學生後，分發衛教單通知家長。



測量學生身高、體重



體位不良學生分發衛教單通知家長

(二) 辦理健康體位班，擬定並實施工作計畫：



成立健康體位班



指導學生如何管理體重



指導學生如何規劃運動



學習製作簡單又健康的料理

(三) 開放校園場地，提供社區民眾及全校師生安全運動環境：



(四) 每餐皆有蔬食，並由導師指導學生打菜，養成均衡飲食，珍惜食物。



#### 四、學校物質環境

(一) 於各樓層及辦公室設置飲水機，並定期進行水質檢測與水塔清洗。



飲用水設備水質檢驗及設備維護紀錄表(佳興館)

設備設置單位：臺南市立佳興國民中學  
設備負責人：潘能輝  
設備管理人：王建民 設備維護單位：總務處 電話：7260291#15

維護日期	清洗	更換	消毒	其他	維護人員簽名	備註
11-1-5	✓				潘能輝	
11-2-9	✓				潘能輝	
11-3-24	✓	✓	✓		潘能輝	
11-4-1	✓				潘能輝	
11-5-6	✓				潘能輝	
11-6-8	✓				潘能輝	
11-8-5	✓				潘能輝	
11-8-1	✓				潘能輝	
11-9-2	✓				潘能輝	
11-10-4	✓	✓	✓		潘能輝	
11-11-16	✓				潘能輝	
11-12-14	✓				潘能輝	
12-1-12	✓				潘能輝	
12-2-9	✓				潘能輝	
12-2-7	✓	✓	✓		潘能輝	
12-4-17	✓				潘能輝	
12-5-8	✓				潘能輝	
12-6-9	✓				潘能輝	
12-7-12	✓				潘能輝	
12-8-17	✓				潘能輝	
12-9-15	✓				潘能輝	
12-10-12	✓	✓	✓		潘能輝	
12-12-6	✓				潘能輝	

註：1.設備維護紀錄應註明清洗、更換及消毒之詳細內容(如：更換濾心、管線消毒)。

二、水質檢驗紀錄：

項目	大腸桿菌群	硝酸鹽氮	砷	自由有效餘氯	檢測測定單位	是否符合標準	備註
標準	6.0MPN/100ml	10mg/L	0.05mg/L	0.2-1.0mg/L			
日期	11-4-18	✓			台水	符合	
	12-1-7	✓			台水	符合	

註：請將水質檢驗數據填入本表，並將原始檢驗報告書存查。

定期進行水質檢測

(二) 公佈欄張貼均衡飲食與健康體位衛教海報宣導



五、學校社會環境  
(一) 發展運動性社團



每週五下午進行社團課程



每週二四午休時間社團自主練習



太鼓擊樂社參加比賽及表演活動



太鼓擊樂社參加比賽及表演活動



太鼓擊樂社參加比賽及表演活動



太鼓擊樂社參加比賽及表演活動

五、學校社會環境

(二) 辦理全校親師生及社區民眾健康促進相關活動



米食教育-割稻體驗



米食教育-割稻體驗



米食教育-熱豐收



米食教育-熱豐收



米食教育-包粽子



米食教育-包粽子

## 五、學校社會環境

### (二) 辦理全校親師生及社區民眾健康促進相關活動



親師生共同參與登山活動



師生共同參與單車活動



師生共同參與食農教育活動



親師生共同挑戰單車環菊島活動



師生一起晨跑



親師生共同參與食農教育活動

## 五、學校社會環境

(三) 每月及學期公開表揚『學生自主運動』表現優良學生，並頒發圖書禮券。



公開表揚『學生自主運動』表現優良學生



公開表揚『學生自主運動』表現優良學生



公開表揚體適能優異學生



公開表揚體適能優異學生

## 六、社區關係

(一) 聘請佳里區衛生所護理師辦理學生均衡健康飲食講座



佳里區衛生所進行學生健康飲食宣導



佳里區衛生所進行學生健康飲食宣導

## 六、社區關係

### (一) 結合社區活動進行運動性社團表演



震興宮300週年太鼓表演



震興宮300週年太鼓表演

### (二) 參與社區國小健康路跑活動



參加子龍國小健康路跑活動



參加子龍國小健康路跑活動

### (三) 邀請社區國小參與校慶運動會



邀請學區國小參加校慶運動會田徑賽



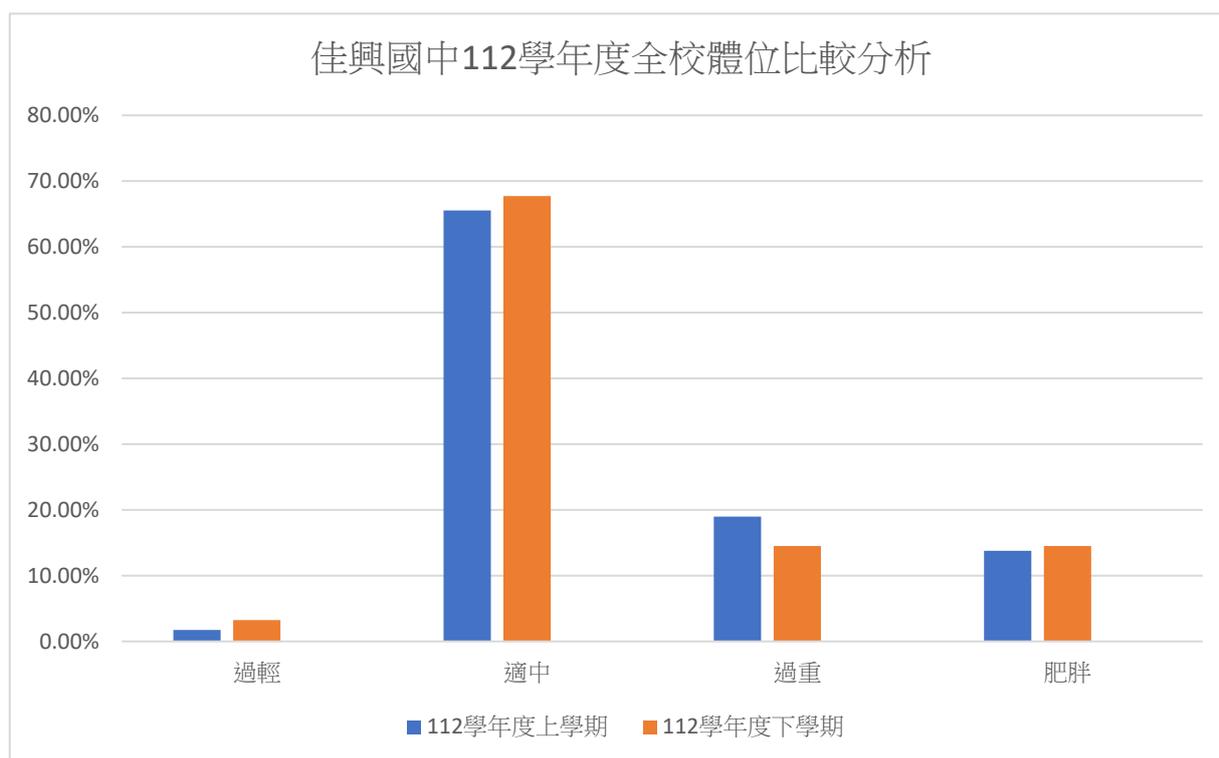
邀請學區國小參加校慶運動會田徑賽

肆、成效：

一、112學年度全校體位變化統計分析

1. 全校學生體位過輕比率由 1.72% 升至 3.23%。
2. 全校學生體位適中比率由 65.52 提升至 67.74%。
3. 全校學生體位過重比率由 18.97% 下降至 14.52%。
4. 全校學生體位肥胖比率由 13.79% 升至 14.52%。

體位類別	112學年度上學期(58人)	112學年度下學期(62人)
過輕	1.72%	3.23%
適中	65.52%	67.74%
過重	18.97%	14.52%
肥胖	13.79%	14.52%



伍、分析改進：

一、討論分析：

由 112學年度上下學期學生體位的狀況，發現下學期的體位適中率提升2.22%，且過重比率也下降了4.45%，實施成效不錯，可能與持續推動多元動態活動及健康飲食教育，讓學生在體位的狀況上能有所維持及改善。

## 二、改進策略：

- (一) 積極推動健康體位五大核心運動(睡足八小時、天天五蔬果、四電少於二、每週運動 210 分鐘、每天喝白開水 1500 cc 簡稱 85210)，期許學生藉由各項健康活動邁向優質校園，讓所有學生更健康快樂，並成為身心均衡發展的現代國民。
- (二) 結合健康教育教師將健康體位觀念與知識融入課程教學，並教導學生均衡飲食正確觀念，利用課程教學讓學生設計健康飲食菜單。
- (三) 持續關懷鼓勵學生在飲食及運動方面進行體位改善，並提供學生健康諮詢服務，因應不同需求給予學生建議。
- (四) 開放健康體能活動的場地，方便教職員工生的健康體能活動，每年辦理親師生健康促進活動，以期重視身體健康的重要性。
- (五) 張貼海報標語及公佈電子看板：製作飲食指引海報及維持健康體位秘訣，張貼在川堂公佈欄並定期播放電子看板，積極營造健康體位優質校園環境。

附件：

### 臺南市立佳興國中學生自主運動大跑步計畫實施辦法

112.08.29 訂定

#### 一、依據：

- (一) 佳興國中健康促進學校計畫
- (二) 臺南市學校健康體適能與飲食教育計畫

#### 二、目標：

- (一) 增進本校學生跑步能力，以提昇學生體適能，並養成規律運動習慣。
- (二) 本校學生體適能中等以上比率逐年提升至 70%。
- (三) 本校學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。

#### 三、實施對象：全校學生

#### 四、實施方式及獎勵：

- (一) 以班級及學生個人為單位，利用晨間、課間、課餘或課後活動等時間實施。

##### ★ 個人挑戰活動：

- (1) 一學年一超馬：每位學生每學年跑量累積為超級馬拉松跑量，國中生每學年跑量累積至 100 公里，頒發獎金 300 元及獎狀。
- (2) 里程累積英雄榜：每月跑量累積全校前三名，頒發圖書禮券 50 元。每學期全校跑量累積前三名，頒發獎金 300 元、200 元、100 元及獎狀。
- (3) 畢業生於在學期間登錄里程，累積里程數於國中畢業達跑向東南亞(累計 2,232 公里以上)者，頒發獎金 500 元及獎狀。

##### ★ 班際競賽：以各班級跑量總累積里程數作為競賽，建立全校各年級跑量排行榜，每學期全校跑量累積前二名，頒發獎金 600 元、400 元及獎狀。

- (二) 記錄表於每個月月底由體育股長收齊送交教導處訓導組，訓導組統計並上傳至體育署跑步大撲滿紀錄平台。
- (三) 以進行跑步活動為原則，如遇雨、空氣品質不良日或其他不適合進行跑步運動之情形，且不便於室內進行跑步活動時，以跳繩活動取代。

#### 五、實施地點：

- (一) 晴天：學校操場。
- (二) 雨天或空氣品質不良日(AQI>151)：佳興館或校內其他適合實施室內運動之場地。

#### 六、實施時間：

- (一) 晨間活動(8:00~8:20)：含學生朝會後及導師時間。
- (二) 課間活動時間。
- (三) 其他(課餘、課後活動或晚間家庭運動時間等)。

#### 七、注意事項：

1. 凡具有先天性疾病或身體虛弱經醫師診斷不宜激烈運動者，得免參加。
2. 實施跑步活動如學生身體狀況有不適者，得免參加。
3. 實施跑步活動前，須有適度之熱身活動。
4. 應儘量避免於飯前、飯後半小時內實施跑步活動。
5. 氣溫過高及紫外線指數較高之時段，應儘量避免實施跑步活動。
6. 以循序漸進為原則，在推動之初不要求學生達到特定目標。
7. 活動實施時，老師在旁指導並注意學生安全。

#### 八、經費來源：由 L20003 獎學金項下支應。

#### 九、本辦法經校長核准後實施，修正時亦同。

訓導組長

教師葉盧政諭

教導主任

教師葉又菁

會計主任

請檢附辦法核

校長

臺南市立佳興國民中學校長潘能耀

銷

會計主任莊雅竹

11210271134

## 臺南市立佳興國民中學體適能優異學生獎勵辦法

112.12 修訂

- 一、目的：為重視學生之健康及養成規律運動習慣，增進學生體能，特訂定本辦法以獎勵體適能優異知學生。
- 二、對象：參加體適能檢測之學生
- 三、認定標準及獎勵：
  - (一) 各項體適能成績均達百分等級 85%以上者，核發金質獎章及獎學金 300 元。
  - (二) 各項體適能成績均達百分等級 75%以上者，核發銀質獎章及獎學金 200 元。
  - (三) 各項體適能成績均達百分等級 50%以上者，核發銅質獎章及獎學金 100 元。
  - (四) 破紀錄者，頒發獎學金 500 元。
- 四、本項獎勵由教導處訓導組提出申請，查核體適能檢測紀錄，符合各獎項標準者，由學校公開核發之。
- 五、本獎勵辦法經校長核可後實施，如有未盡事宜得隨時提出討論修正之。

教師兼  
訓導組長 盧玫諭

教師兼  
教導主任 葉又菁

臺南市立佳興  
國民中學校長 潘能耀

## 臺南市立佳興國民中學「校園零含糖飲料零甜食」管控計畫

一、計畫依據：本校 112 學年度健康體位學校實施計畫。

二、計畫目標：

- (一) 高油糖鹽食物營養成分不足，熱量卻很高，會造成肥胖及增加身體負擔。為促進學生身體健康，減少疾病與不適發生，透過計畫鼓勵宣導學生健康飲食。
- (二) 高油糖鹽食物容易讓學生上課時注意力不集中，學習力變差。透過推動計畫，培養學生良好飲食的習慣，建立健康生活型態，進而提升生活品質，打造健康校園。
- (三) 親師合作，團結家庭、校園、社會資源，共同守護學生身心健康，從家庭教育、習慣培養做起，到校園生活正向鼓勵、獎勵機制建立，擴大改變社會風氣。

三、計畫對象：全體師生。

四、計畫內容：

- (一) 「零含糖飲食」計畫列入學校行事曆，每學期第一至四週擇期宣導
- (二) 落實「校園無含糖飲料」、「一起向零食說不」計畫，除了用於補充正餐之不足及特殊節慶活動之外，學校不開放師生食用飲料零食。
- (三) 透過集會、學校日親師座談會、聯絡簿、親師群組、家庭訪問等方式加強宣導。
- (四) 取消含糖飲料零食獎勵，改由口頭獎勵、文具等物品獎勵學生。

五、本實施計劃經校長核可後施行，修正時亦同。

承辦人：教師葉盧玟諭

教導主任：教師葉又菁

校長：臺南市立佳興國民中學校長潘能耀