

臺南市112學年度北門國民中學健康促進健康體位成效說明

壹、推動議題：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111學年學生體位不良比率達43.14%，過輕3.92%，過重17.65%，肥胖23.53%，遠高於市平均的32.48%。

二、背景成因及現況分析：

1、背景成因：

由於國人飲食習慣的改變，食物的選擇朝向精緻化、油脂化以及熱量的攝取增加，致國中小學生罹患肥胖之比率高達15~20%。醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙。

本校位於臺南市最西北角北門區北門里，校地面積46352平方公尺，屬偏遠學校。本校學生40%為經濟弱勢學生（中低、低收入戶），單親、隔代教養、外籍配偶子女佔全校近66%，多數家長社經地位低，職業性質多屬勞力型工作，大部分家長無暇管理子女，而子女的健康問題也往往是被忽視的一部份。而多數學生對於健康與飲食衛生的相關知識不足，家庭功能不足，無法達到有效督促，致使生活習慣差，影響健康。校內教職員平均年齡50歲，無抽菸人口，僅少數人員有規律運動習慣，因此需要培養教職員生建立正確的健康體型意識，需輔導適當實施體重控制、實踐健康生活，以早期預防疾病的發生，增進教職員生身心健康。

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	2.35%	65.88%	10.59%	21.18%
110	6.06%	56.06%	12.12%	25.76%
111	3.92%	56.86%	17.65%	23.53%

參、實施過程：

1、辦理全校師生營養與飲食教育宣導



衛生局營養師到校辦理營養均衡飲食講座



學校護理師入班宣導健康飲食



學生觀看餐前 5 分鐘影片

2、營造「健康體位、均衡飲食」環境



公佈欄張貼健康飲食海報

五	四	三	二	一	期	星
小米飯	紅燒米飯	鍋燒意麵	糙米飯	白飯	期	內
有機蔬菜 和風蒸蛋	韓式泡菜燻肉 醬油地瓜葉	啤酒燒鴨 大頭鮮菇丸子	有機蔬菜 蝦蟇上樹	薑絲菠菜 蔥油雞腿	迷迭香魚丁 丁香花生豆干	主
紅豆湯圓	瓜仔雞湯	鍋燒湯	排骨湯	皇帝豆	當歸蔬菜湯	食
葡萄乾	玉桂	柚酪乳	鮮奶	穀	或谷	水



提供三菜一湯均衡學餐

健康中心張貼均衡飲食單張



每學期量測身高體重，並發給家長通知單

3、辦理課間體能運動及晨跑運動



班級課間體能運動-跳繩



班級課間體能運動-肢體伸展



班級課間體能運動-拉筋伸展



班級課間體能運動-仰臥起坐



每日晨跑運動

4、辦理路跑活動



路跑活動~學校往返井子腳鹽田



路跑活動~學校往返井子腳鹽田

5、敦親睦鄰進行社區淨街活動





井子腳鹽田周邊淨街活動

6、體位測量異常學生名單列冊管理

體位不良學生管理名冊																						
班級	姓名	110-1			110-2			111-1			111-2			112-1			112-2			判讀		
		身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI			
九甲	顏0萱	155.6	38.9	16.1	156.4	40.3	16.5	157.6	39.1	15.7	157.6	41.5	16.7	158.7	41	16.3	159.4	41.8	16.5	過輕		
九甲	郭0靖	151.2	56.9	24.9	152.1	58.3	25.2	151.8	56.2	24.4	152.9	60.1	25.7	153.7	59.4	25.1	153.9	61.1	25.8	超重 ↑0.7		
九甲	邱0喆	151.6	60.6	26.4	154.9	66.9	27.9	159.5	66.7	26.2	162.1	72.5	27.6	166.9	73.3	26.3	170	76.1	26.3	超重		
九甲	許0謙	153.5	46.8	19.9	155.3	51.8	21.5	157.4	54.1	21.8	158.6	57.1	22.7	160.1	61.8	24.1	160.6	62.8	24.3	過重 ↑		
九甲	邱0觀	158.3	59.1	23.6	160.9	65.2	25.2	166.2	63.1	22.8	167.4	66.4	23.7	169.1	69.5	24.3	170.6	68.6	23.6	過重 ↓		
九甲	洪0禹	161.1	53.8	20.7	162.8	60.8	22.9	164.6	62.8	23.2	165.1	72	26.4	165.1	68.9	25.3	166.6	69.9	25.2	超重 ↓		
九甲	洪0謙	164.4	84.6	31.3	166.9	82.7	29.7	169.3	83.2	29	170.8	85.5	29.3	172.5	94.8	31.9	172.9	84.5	28.3	超重 ↓		
八甲	王0明							173.3	96.4	32.1	175.2	103.1	33.6	179.2	106.6	33.2	180.5	107.2	32.9	超重 ↓		
八甲	林0義							168.9	81.4	28.5	171.1	85	29	173.5	86.6	28.8	173	76.4	25.5	超重 ↓		
八甲	邱0倫							168.3	44	15.5	174.1	48.8	16.1	174.1	48.8	16.1	174.6	50.7	16.6	適中		
八甲	邱0錦							145	46.8	22.3	147.1	48.9	22.6	150.3	48.6	21.5	150.7	46.6	20.5	適中		
八甲	郭0柔							157.7	56.9	22.9	160.2	63.7	24.8	163.3	63.3	23.7	163.9	66.5	24.8	過重 ↑1.1		
八甲	陳0蓉							161.1	82.2	31.7	160.4	88.7	34.5	161.2	89.9	34.6	162	91.2	34.8	超重 ↑		
八甲	顏0秀							148.3	81.3	37	150	81	36	150.7	80.8	35.6	149.4	80.9	36.2	超重 ↑0.6		
八甲	顏0翔							148.1	33.6	15.3	154	37.1	15.6	159.1	40.5	16	164.3	43.9	16.3	適中		
八甲	陳0泓							154.2	35.8	15.1	159.5	40.6	16	164.1	42	15.6	165.6	44	16	過輕		
七甲	林立													160.4	82.2	31.9	163.4	89.4	33.5	超重 ↑1.6		
七甲	邱0鈞													167	62.2	22.3	172	71.8	24.3	超重 ↑2		
七甲	洪0翔													137	59.9	31.9	139.2	66.7	34.4	超重 ↑2.5		
七甲	陳0恩													159.4	71.5	28.1	162.7	73.5	27.8	超重 ↓		
七甲	顏0鴻													155.8	80.9	33.3	160.6	82.5	32	超重 ↓		
七甲	王0淇													148	63.9	29.2	152.3	70.4	30.4	超重 ↑1.2		
七甲	李0恩													150.9	52.2	22.9	153.5	51.8	22	過重 ↓		
														過重+超重平均BMI			28.47				28.45	↓0.02

過輕 適中 過重 肥胖
█ █ █

肆、成效：

- 一、112 學年上下學期學生體位過輕比率 6.38% 降至 4.26% 共下降 2.12%，體位適中率由 55.32% 升至 57.45% 共上升 2.13%，體位過重比率由 12.77% 降至 8.51% 共下降 4.26%，肥胖比率由 25.53% 升至 29.79% 共上升 4.26%。
- 二、針對體位過重及超重學童進行體重控制，平均 BMI 由 28.47 微降至 28.45。

伍、分析改進：

- 一、112 學年體位過重+超重比率 38.3% 較 111 學年 41.18% 為低，不良率偏高分析如下
 - 1、七年級新生入學體位過重+超重人數 7 人，佔全校 14.89%。

- 2、七年級升八年級體位適中率由 53.33% 上升至 59%，統計上升 5.67%，達預期目標上升 1% 以上。
- 3、七年級升八年級體位過重+超重率由 40% 下降至 30%。統計下降 10%，達預期目標下降 1% 以上。
- 4、八年級升九年級體位適中率由 65% 下降至 59%。統計下降 6%，未達預期目標上升 1% 以上。
- 5、八年級升九年級體位過重+超重率由 30% 上升至 36%。統計上升 6%，未達預期目標下降 1% 以上。

二、改進策略：

- 1、融入課程，實施隨機教學。
- 2、每天實施「晨跑運動」，利用早自修時間進行晨間跑步。
- 3、實施每天「班級課間體能運動」，各班分別利用第一、二、三節下課時間到定點進行跳繩、跑步等體能運動，使教室淨空。
- 4、提供少油炸均衡午餐，訂定每週一天為蔬食日。
- 5、每學期初進行體位檢測，針對體位不良學生予以造冊，並追蹤輔導。
- 6、開設多元性運動社團，例如戰鼓社、直笛社、躲避球社、田徑社…等。
- 7、利用每週2節體育課訓練學生體適能，以達健康體位成效。