

臺南市 112 學年度鹽水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 學年度由本校護理師及鹽水衛生所藥師等專業人員，於校內辦理「健康體位、健康飲食、口腔保健、視力保健」多項健康宣導，也由營新醫院對七年級學生進行相關「血液、齶齒、視力、體位」健康檢查。本校護理師每學期對全校學生進行健康檢查，以學生體位狀況分析，111 學年度體重適中 57.84%(110 學年度 55.19%)，肥胖 25.41%(110 學年度 28.42%)，過重 11.35%(110 學年度 12.02%)或過輕 5.41%(110 學年度 4.37%)，顯示推動健康體位不佳學生執行成效仍有努力空間。因此，本校將以「健康體位」作為 112 學年度加強推動之議題。

二、背景成因及現況分析說明：

(一)背景成因：

本校位處於臺南市鹽水區，是一所中小型學校，七至九年級共有 8 班，教職員工 26 人；近年來由於社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，單親家庭及隔代教養學生情形亦日漸嚴重，學生之生活、學習與成長頗值得關切。社區年齡老化及子女長大外出工作定居，適齡學生逐年遞減，為配合教師減班調出學校問題而採取加強改善教學環境，提升教學品質，增進親師溝通，迎接少子化的挑戰策略。學區內家長的態度屬於兩極化，一部分家長屬高社經地位，過度注重學童課業，另一部分務農或屬於勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移、外籍配偶人數增加、家庭結構改變，本校單親家庭、隔代教養學童及外籍配偶子女人數逐年增加，學生之生活、學習與成長頗值得關切。

據學校觀察，不論社經地位高低，家長較缺乏正確的健康

飲食觀念，導致學生飲食習慣不佳，所以有愈來愈多過重兒、營養不良者及體質不佳常生病者。再則，學校周遭飲料店、炸物店林立，學生長期購買含糖飲料及油炸物品，也會導致身體的負擔加重，恐有影響其發育及健康之虞。

(二) 現況分析說明：

109-111 學年度鹽水國中全校學生體位狀況統計表

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	7.8%	52.5%	14.7%	24.9%
110	4.37%	55.19%	12.02%	28.42%
111	5.41%	57.84%	11.35%	25.41%

■111 學年度台南市國中生體位適中率市平均為 60.71%；體位過輕率市平均為 7.84%；體位過重率市平均為 12.31%；體位肥胖率市平均為 19.13%

本校學生體重屬過重者占 11.35%，肥胖者占 25.41%，過輕者占 5.41%，總計共約 42.17%，因此，宣導「健康飲食」觀念與行為是本校加強之輔導重點，以期促進學生健康體位，增進個人健康技能。

(二) 家庭、學校、社區背景現況分析 (SWOTA)

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)	A (行動)
學校環境	1. 學校目前 8 班，學生 194 人，學校規模中小型推動容易。	1. 學區家長兩級化，一部分家長屬高社經地位，注重學童的課業，另一部分務農或屬於勞工階層，社經地位	1. 教師年輕做事積極部份年資都為十年以上者，且具教學熱忱。 2. 學校政策引導教學相關活動，活動	1. 教師教學工作已有壓力，實施時可能遭到阻力。 2. 學生家長、社區資源進入校內服務人員有限。	1. 辦理社區相關衛生健康教育講座。 2. 推行「健康飲食」宣導及措施 3. 建立正確「視力保健與口腔保健」觀念與進行潔牙活動。 4. 推行「無菸與拒檳榔校園活動」宣導菸害、檳榔危害，辦理動靜態活動及杜絕校內吸菸相關措

		較低落，單親或隔代教養，外籍配偶多，普遍缺乏健康生活型態的相關知識	多采多姿。 3. 教師積極參與衛生保健安全急救講座，反應良好正向支持。	3. 隔代教養單親家庭健康狀況及問題較多，且無法或不願配合。	施。 5、辦理藥物濫用宣導活動及定期尿液篩檢登相關防治措施。 6、舉辦心理健康講座與輔導活動。
家庭環境	1. 本校單親、隔代教養及外籍配偶家庭逐年增加。	1. 家長本身健康衛教習慣直接影響學生。 2. 家長上班忙碌，親子時間不多。	1. 本校學生兩極化，容易透過教育建立正確的觀念以養成良好的生活習慣。 2. 高社經地位家長熱心參與學校活動。	1. 學生、家長健康飲食觀念需加強，尤其是過度寵愛子女，造成偏食，體位不良者眾多。 2、缺乏正確的生活習慣，造成視力不良，齲齒比率偏高	1. 結合學校與家長，建構學生健康生活環境。 2. 建立家長與學校良好關係。 3. 建立家長健康飲食正確觀念，進而影響學生。
社區環境	1. 奇美醫院柳營分院、營新醫院等，皆可提供居民醫療資源。 2. 鹽水衛生所藥師及醫檢師、護理師每學期到校進行	1. 有明顯城鄉差距，低社經地位家庭資訊取得較不易。 2. 低社經地位家庭沒有時間和意願參與學校提供的資	1. 透過教育由學童告知家長或許能提升健康觀念。 2. 加強學童自我照顧養成良好生活習慣。	1. 單親、隔代教養及外籍配偶人數多，健康飲食教育觀念不足。 2. 學區內少數便利商店仍然無法完全配合，學生易有	1. 辦理親子健康飲食教育講座或親子日，提升家庭教育及健康飲食觀念 2. 加強視力及口腔保健觀念宣導。 3. 建立社區健康飲食觀念，進而教育幼童正確衛生保健習慣。 4、與衛生及警政單位取得最新資訊提供給學生，及辦理各項活動及篩檢。

	健康宣 導。	源。		機會購買 零食煙品 等。	
--	-----------	----	--	--------------------	--

參、實施過程：

〈一〉、學校推動事項：

- 1、針對學生身體健康促進訂定合理且具教育意義之管理辦法。
- 2、以具體有效方法使校園成為促進學生身體健康的學習環境。
- 3、學校的課程中能加入學生身體健康促進有關之創意內容。
- 4、利用週會活動時間推動以學生身體健康促進七大議題之全校性活動。
- 5、推動「學校--家庭--社區」健康營造模式，強化健康生活知能。
- 6、提升全校師生衛生保健常識並建立良好的健康行為。

〈二〉、教學策略：

1. 教學原則：

定時教學：利用體育課及健康與體育課程，倡導健康飲食與運動的觀念。

〈三〉、實施方法與步驟：

計劃項目	工作重點	目標與預期效益
健康體位	<ol style="list-style-type: none">1. 擬定學生健康體位保健計劃。2. 每學期執行健康檢查活動。3. 進行各項體育競賽。4. 舉辦健康飲食的專題活動-認識卡路里及均衡飲食。7. 推行使用環保杯，多喝水不喝含糖飲料。8. 每周二、四於 7 點 50 分進行體適能加強練習活動。9. 每周一五朝會過後進行分年級晨跑。10. 每周五為健康跳繩日，鼓勵學生跳繩健身。11. 每天課後及周六日，推廣羽球社團，鼓勵學生習得運動技能及健身。12. 與家長合作，協助控制學生飲食。	<ol style="list-style-type: none">1. 使學生過重及肥胖比率下降達 3%。2. 學生每日運動時間能達到 30 分鐘以上。3. 學生減少喝飲料、多喝水的比率提高 10% 以上。

肆、成效

109-112 學年度鹽水國中全校學生體位狀況統計表

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	7.8%	52.5%	14.7%	24.9%
110	4.37%	55.19%	12.02%	28.42%
111	5.41%	57.84%	11.35%	25.41%
112	11%	60%	8%	21%

112 學年度學生體位的適中率有提升，肥胖率及過重率各自比率皆有降低，但兩者整體仍達 29%，顯示仍需持續多加強學生健康飲食及運動的觀念。

伍、分析改進

- 1、持續利用朝會、講座向學生宣導健康飲食、培養運動習慣的觀念。
- 2、藉由健康體位與健康飲食的倡導與各項運動競賽的進行，養成學生規律的活動，適中的體位意識。
- 3、提升整體校園的健康服務，從學生健康資料建立、健康異常矯治追蹤，透過社區醫療資源提供到校服務等，掌握學生健康資料並納入性別統計與性別分析，提高家長更重視學生健康的程度。
- 4、增進學校與社區關係，藉由與社區結盟，舉辦運動會或運動社團、鼓勵健康餐飲店設立-少飲料、多喝水，規劃上下學安全走廊地圖、家長們協助改善學生飲食等，讓更多家長和社會團體支持學校推動健康政策。

承辦人：

處室主任：

校長：

教師兼
衛生組長 施怡如

教師兼
學務主任 黃宗德

臺南市立鹽水
國民中學校長 于淑英