

# 臺南市112學年度菁寮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 111 學年度體位不良比率達 56.06%，過輕 3.03%，過重 12.12%，超重 40.91%重點推動議題為健康體位議題，鼓勵多喝開水，培養規律及正確的運動習慣。配合學校籃球社、武術隊、球技社團與週五晨間健身操持續推動健康體位 85210 五大核心能力培養，以加強特定族群管控。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

本校學區生活型態仍屬農村純樸單純生活，新營市中心鬧區有段距離，非假日仍以村里為活動範圍，家長的工作場所常有變化，收入不穩，加上社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校低收入戶、單親家庭及隔代教養學生比例高，家長對學生習慣養成及正確健康觀念的認知與落實普遍較為不足。因此，學生之健康飲食、健康體位等，急需更多的關切。

2. 現況分析

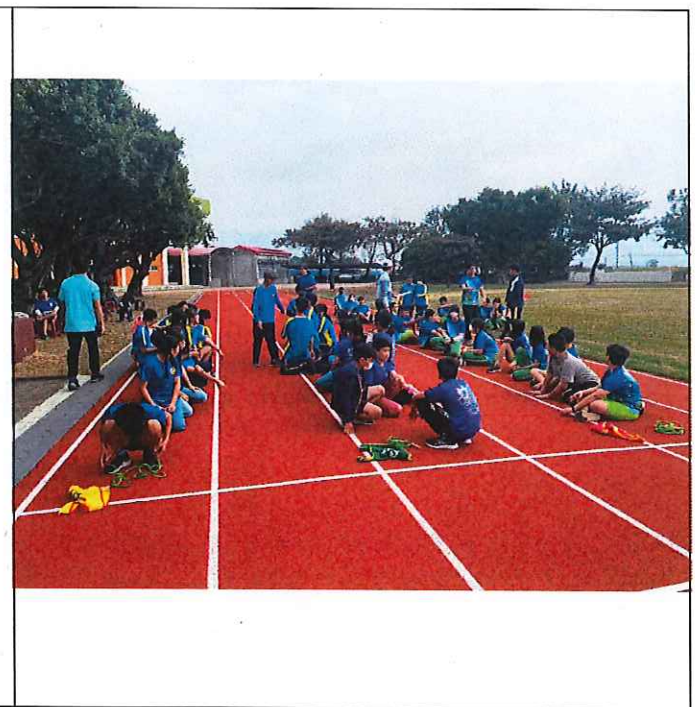
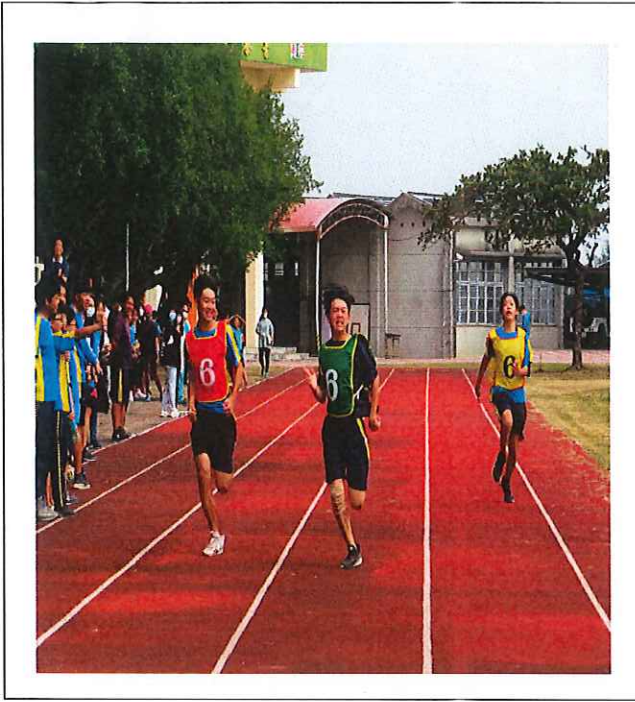
109-111 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	超重
109	13.55	52.08	11.46	22.91
110	7.5	46.25	11.25	35
111	3.03	43.94	12.12	40.91

參、改善策略及實施過程：

一、衛生政策：

1. 配合社區活動安排料理學堂：增長家長教育子女知能，增進家庭教育功能，建立和諧幸福家庭。提升家長對學校的認同及共識，增進家庭與學校之和諧。
2. 校慶運動會：藉由校慶運動會慶祝44周年校慶，凝聚全校師生對學校的向心力，辦理競賽促進健康體適能並且增進與學區國小互動機會，透過健康促進以利聯繫感情。





## 二、物質環境：

### 1. 抽查家庭聯絡簿(黏貼健康生活守則)健康生活守則張貼於聯絡簿



### 2. 戶外教育 燃燒鬥志與體脂肪





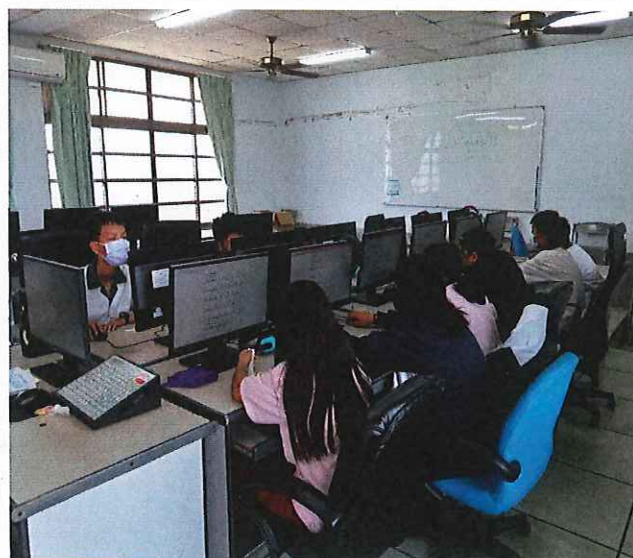
三、社會環境：



衛生教育專欄



健康生活守則張貼於佈告欄

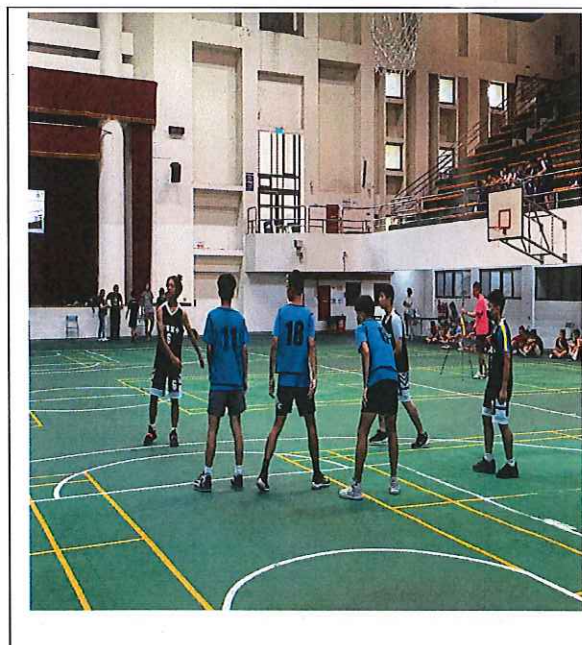


健康促進網路問卷施測



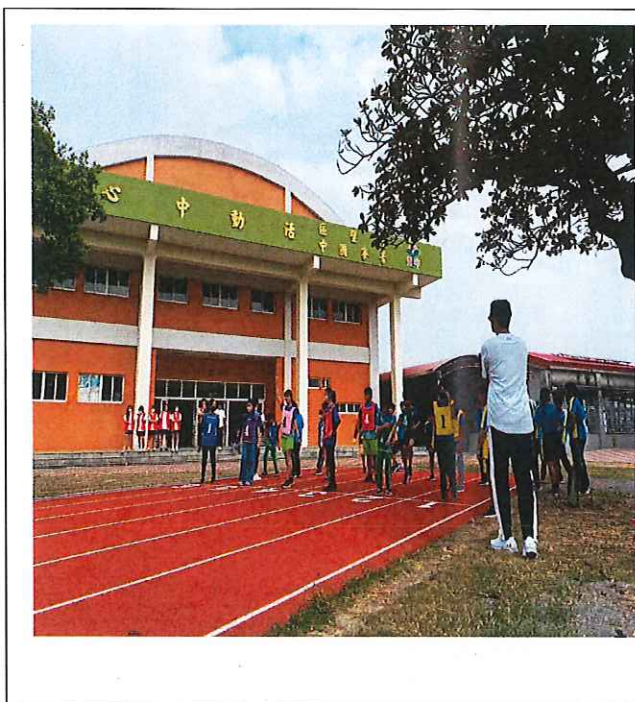
#### 四、教學與行動：

1. 班際球賽： 段考下午安排班際球賽，釋放課業壓力，增強心肺耐力。





## 學區國小育樂營



## 2. 組隊報名社區籃球賽：提升學生榮譽感與再精進體能的動力

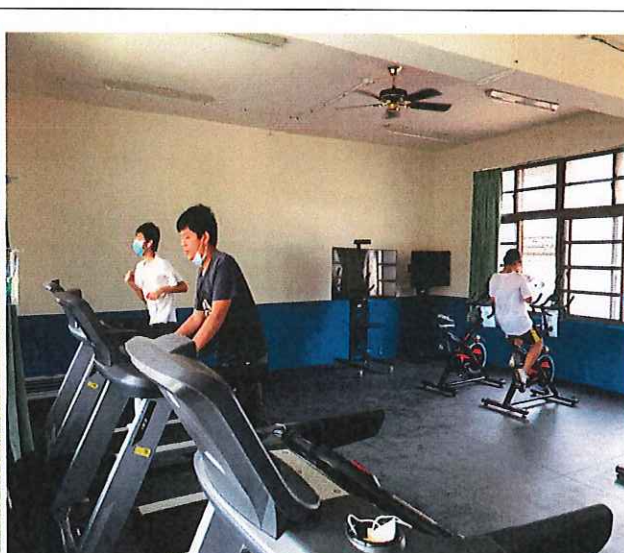




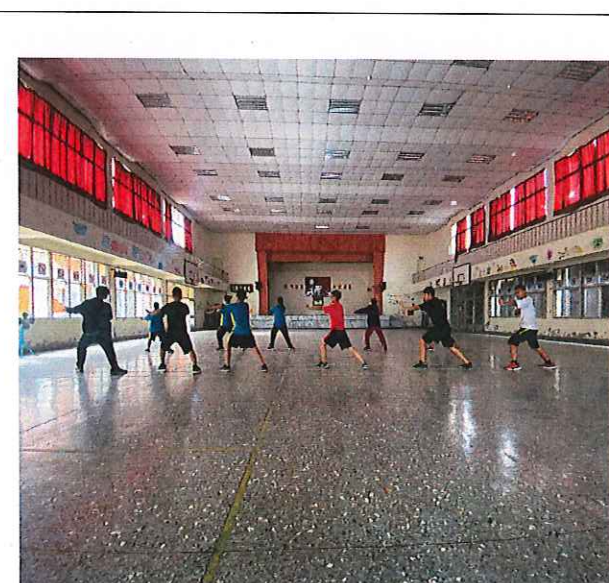
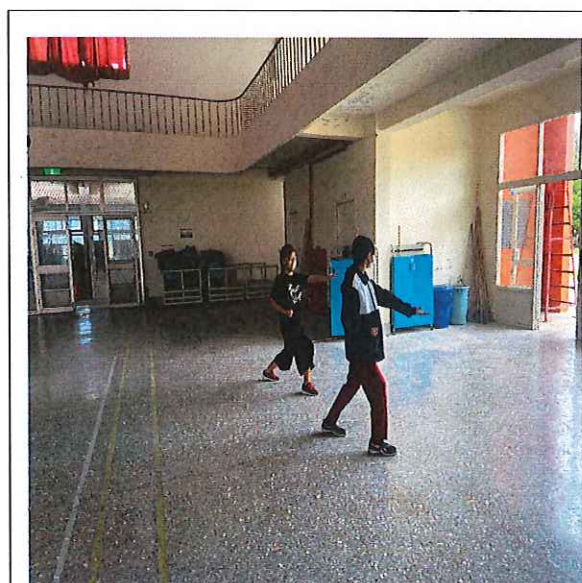
3. 每週五晨間健身操：



4. 每週四社團：



4. 每週一社團武術社：





## 五、社區關係：

### 1. 健康促進幸福食堂：



### 2. 單車社區巡禮：騎出健康，踩踏鄉土情。



## 六、健康服務：

### 1. 適醣飲品製作





#### 肆、成效：

學生體位過輕比率上升 4.47%，體位適中率上升 2.31%，體位過重比率下降 0.87%，體位超重比率下降 5.91%。

學年度	過輕	適中	過重	超重
111	3.03%	43.94%	12.12%	40.91%
112	7.5%	46.25%	11.25%	35%

#### 伍、分析改進：

- 一、體位不良比率起伏明顯，正常體位比率已由 43.94% 提升至 46.25%，分析原因有可能：本校規模極迷你，總學生數不到 30 人，統計數字變化甚大，因此在參考值上較無法有效提供分析。籃球社與武術隊組訓，在體位控制上有明顯幫助，武術隊更在今年傳統藝術比賽取得全市優等佳績，學長姐對球隊的投入間接影響整體運動風氣，課餘與放學時間學生重視體能性活動增加。

#### 二、改進策略：

1. 藉每學期初的親職教育活動會場與家長互動，增加營養衛教宣導，並協助控制飲食，減少學生少油少糖外食的機會，抑制體位過重率攀升機會。
2. 持續與後壁區公所合辦幸福食堂，以期提供學生均衡營養，防範與改善體位過輕的情況。
3. 要求學生一人一隊，籃球社與武術隊，共同增進肌耐力，戰勝體脂肪。

訓導組長：

教師兼  
訓導組長 林常青

教導主任：

教師兼  
教導主任 蔡世偉

校長：

臺南市立楊記賓  
菁寮國中校長