

## 【附件1】

# 臺南市112學年度沙崙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：

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。有鑑於青少年的體位和體能是成年的基礎，其重要性不容忽視。醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，。因此維持理想體重，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動習慣是健康的開始

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：本校位於臺南市高鐵歸仁沙崙站旁，全校 12個班，學生324 人。

學生來源除了本地學區學生之外，有一半以上來自其他學區。有部分學生是單親、外配及隔代教養。遠距離就學的比例偏高之下，飲食正常的重要性可想而知，尤其在一天的開始-早餐更是通車學生比較容易忽略其健康選擇的重要性。甚而影響到的還有日常生活習慣及運動時間、比例對體位適中率的影響。

(二)現況分析

1、學生體位比例

本校針對本校全校學生人做體位相關數據的統計，在 109-111 學年度下學期顯示結果如下表(一)，由表中數據顯示本校體位適中學生比率 111 學年度低於 109 學年度，更值得注意的是過輕及過重的比率 111 學年度皆比 110 學年度增加，需著手改善。

表一 109-111 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	3.8%	64.4%	12.0%	20.2%
110	7.29%	60.06%	10.79%	21.87%
111	9.76%	61.24%	12.72%	18.34%

### 參、改善策略及實施過程：

健康體位的呈現並非由單一因素所造成的，其實透過學生在家的飲食習慣、生活作息以及接觸的食物種類、運動習慣都息息相關，本校透過以下多元策略，以循序漸進的方式逐漸改進學生平日的健康相關因素改進，以達到身心健康促進的成效

#### 1. 建立健康生活相關知識

透過多元方式，教育學生建立健康生活習慣，例如餐前五分鐘的影片觀看、利用朝會時間宣導、健康知識相關演講、健康教育課程融入相關知識等等管道，建立學生正確健康知能。



辦理營養教育演講




健康教育課程習得健康相關知識



班級利用午餐時間觀賞餐前五分鐘，習得飲食正確相關知識

## 2. 塑造健康生活好習慣

學校辦理體育活動、社團、以及比賽等等方式，讓學生動起來，培養運動習慣的生活環境，學生自然就會有健康的體魄及精神。



沙崙國中跳繩大撲滿登記本

112 學年度 第 1 學期 26 班第 1 張

日期	人數	單人跳繩數	本次總跳繩數	累計跳繩數	證明人簽名	線上登錄
9/1	3	50	150	150	蔡守宸	
9/5	12	50	600	750	蔡守宸	
9/5	2	50	100	850	蔡守宸	
9/6	4	50	200	1050	蔡守宸	
9/7	2	50	100	1150	蔡守宸	
9/11	26	100	2600	3750	蔡守宸	
9/11	10	50	500	4250	蔡守宸	
9/12	1	50	50	4100	蔡守宸	
9/13	7	50	350	4450	蔡守宸	
9/14	7	50	350	4800	蔡守宸	
9/15	18	50	900	5700	蔡守宸	
9/18	23	100	2300	7700	蔡守宸	
9/18	5	50	250	7950	蔡守宸	
9/19	10	50	500	8450	蔡守宸	
9/20	5	50	250	8700	蔡守宸	
9/21	2	50	100	8800	蔡守宸	
9/22	8	50	400	9200	蔡守宸	

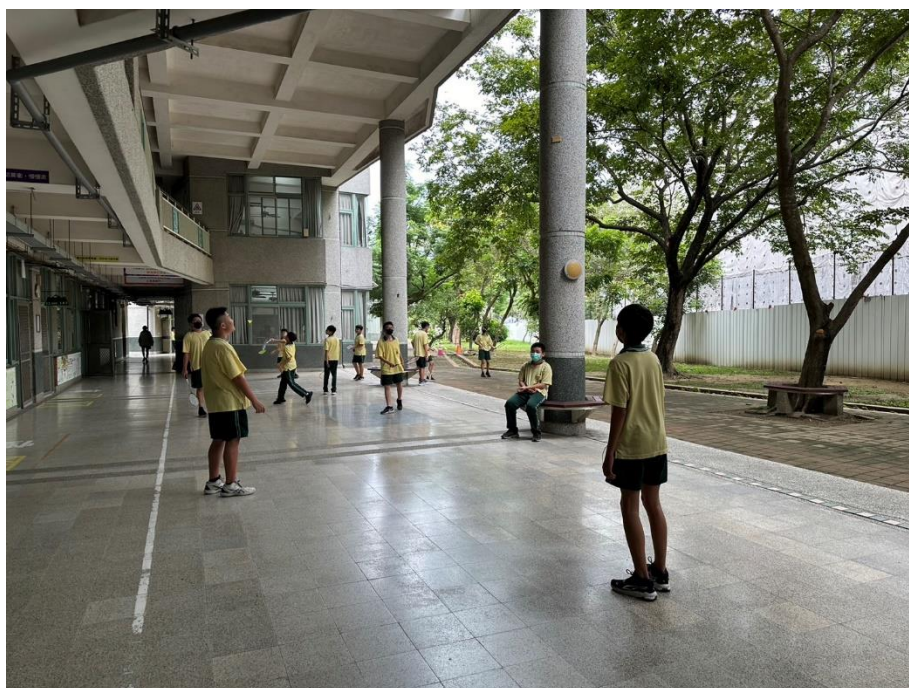
  

日期	人數	單人跳繩數	本次總跳繩數	累計跳繩數	證明人簽名	線上登錄
9/27	24	100	2400	11600	蔡守宸	
9/27	5	50	250	11850	蔡守宸	
9/28	24	150	3600	15450	蔡守宸	
9/28	8	100	800	16250	蔡守宸	
9/28	13	50	650	16900	蔡守宸	
9/28	17	50	850	17750	蔡守宸	
9/28	25	200	5000	22750	蔡守宸	
9/28	8	50	400	23150	蔡守宸	
9/28	24	50	1200	24350	蔡守宸	
9/28	23	50	1150	25500	蔡守宸	
9/28	12	50	600	26100	蔡守宸	
9/28	3	50	150	26250	蔡守宸	
9/28	7	50	350	26600	蔡守宸	
9/28	2	50	100	26700	蔡守宸	
9/28	5	50	250	26950	蔡守宸	
9/28	10	50	500	27450	蔡守宸	
9/28	1	50	50	27500	蔡守宸	
9/28	2	50	100	27600	蔡守宸	

製作各班跑步及跳繩紀錄卡，鼓勵同學平時跑步習慣



辦理晨間體適能活動，鼓勵導師帶學生運動



同學利用課間打羽球、跳繩

#### 肆、成效：

在112學年度本校體位比率顯示結果如下表(二)，由表中數據顯示本校體位過輕比率下降0.3%，體位適中率增加2.02%，體位過重率降低0.16%，體位肥胖率降低1.76%。

表(二) 112學年度上下學期沙崙國中體位比率

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
112上	8.36%	60.06%	13.31%	18.27%
112下	8.06%	62.08%	13.15%	16.51%

#### 伍、分析改進：

一、112學年度上下學期的體位判讀，體位過輕比率略降，由8.36%降至8.06%，過重率亦有略微下降，由13.31%降至13.15%，分析原因本校體位過重同學生活習慣並未由確實的由學

校作息拓展至一天所有生活，包含飲食及運動習慣，以致過重之學生族群人數並未有明顯下降。

## 二、改進策略：

1. 成立減重運動團隊，透過與導師合作，與家長保持聯繫與建立共識，培養孩子在家、在校都能保持健康飲食與作息。
2. 與家長建立支持與合作機制，健康的身心不是一朝一夕就能達成的，與家長一起設立共同目標與時間安排表，親師生一起努力。