

臺南市112學年度金城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，體位過輕7.79%，過重11.24%，肥胖17.24%，體位不良比率達36.27%。臺南市立金城國中屬於臺南市的中型學校，位處臺南市安平區，本校周邊環境新商業區、飲料店、炸雞攤販、超商四處散布，這樣的社區環境使得學生產生很大的引誘，下課後時常逗留超商或攤販，購買點心及飲料，在體位管理上較不易受到控制。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 學校位於市區，假日學生休閒活動傾向於靜態看電視、打電腦，較少參與耗體力的活動如登山、健走。
2. 因家長職業關係，部份需很早出門，沒有時間自己做早餐，以致常有學童早餐為麵包、中式飯團等黃紅燈食物，或甚至未食用早餐。
3. 升學競爭激烈，課後學生直接到課後輔導機構，並未在家中用餐，飲食不均衡比例偏高。
4. 學生常購買本校鄰近飲料店之飲料，長期飲用使得糖份攝取過高且不健康。
5. 學生飲食觀念偏差，中午營養午餐對於不愛吃的食物就不吃，寧可課後到合作社購買果汁零食。
6. 平時未建立運動習慣，又因氣候異常造成高溫日數較多，造成學生長期不愛運動，或運動時間不足。

(二)現況分析

109-112學年度體位狀況統計表如下：

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	8.1%	63.7%	11.0%	17.1%
110	7.93%	62.69%	12.22%	17.16%
111	9.03%	60.37%	13.86%	16.74%

由上表可知本校學生111學年度過重及肥胖比率合計佔30.6%，比110學年度過重及肥胖比率29.38%上升1.22%。然而，理想體重的維持應從小開始，建立良好的飲食習慣與持之以恆的運動是不二法門，期盼經由運動習慣的培養，可讓學生們維持良好的理想體重，進而落實健康的生活型態。

參、改善策略及實施過程：

一、學校衛生政策

制定健康體位計畫

健康體位	<p>1. 體適能教育、提倡規律運動、養成健康儲蓄觀念：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 每年實施學生體適能檢測並培養學生運動知能及促進運動習慣。 (2) 舉辦班級體育對抗賽，辦理學校校慶運動會。 (3) 全城快活計畫：課間活動時間實施全校健康操活動、跑走運動、體適能闖關活動，促進身體健康。 (4) 測量學生體適能，統計金質、銀質、銅質獎人數，教導學生如何促進體適能。 (5) 提倡教職員工課後運動休閒活動。 (6) 實施教師體適能檢測。 (7) 健康儲蓄活動：鼓勵各班進行健康儲蓄活動。 (8) 第八節體能促進班（體適能班）。 (9) 舉辦教師聯誼賽（羽球、慢壘賽）。 <p>2. 全校體位測量（前測）。</p> <p>3. 提供均衡營養之午餐：</p> <p>本校營養午餐由新南國小供應，有午餐執事一名負責全校師生午餐及營養教育。學校午餐食物內容及營養基準，依據「學校午餐食物內容及營養基準」設計製備，衛生、安全、營養，符合均衡飲食原則。</p> <p>4. 舉辦各項營養宣導活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 營養櫥窗宣導。 	全校師生、特殊疾病學童及家長	112.9-113.7
	<ul style="list-style-type: none"> (2) 午餐簡訊宣導。 (3) 利用朝會宣導：多喝白開水、早餐一定要吃、均衡飲食、健康體位等。 (4) 張貼懸掛海報圖片。 (5) 親職座談會宣導。 <p>5. 健康教育課程及活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 利用午餐時間飲食指導。 (2) 針對體位異常學童（過輕或過重），進行個別飲食指導，及飲食選擇指導。 (3) 配合課程，進行飲食教育。 <p>6. 營養諮詢：</p> <p>由保健中心轉介特殊飲食或疾病學童及家長，例如：糖尿病童、血脂異常學童、肥胖……等，進行營養諮詢及追蹤。</p> <p>7. 健康檢查測量身高體重—計算BMI。</p>		

拾、本計畫經校務會議通過後實施，修正時亦同。

承辦人

蔡麗雲黃理宇

主任

蔡麗雲朱瓊芳

校長

蔡明昌

二、學校物質環

集會時運用看板張貼衛教資訊



學生測量身高體重時運用健康體位海報



定期檢測飲用水保持水質



午餐園地公佈欄提供營養資訊



學校提供健康體位設備器材



學校提供健康體位教材教具一大跳繩



三、學校社會環境

班級訂定健康自主管理辦法



課間跑走活動養成運動習慣



運動儲蓄卡養成運動習慣



校慶化妝進場結合議題



校慶環境布置結合議題



班級環境布置結合議題



四、健康教學與活動

融入健康教育課程-健康數據觀測



教導健康餐盤的概念

健康九九-測量腰圍



分組討論健康飲食規劃



定期辦理班際體育競賽



每週一節運動社團



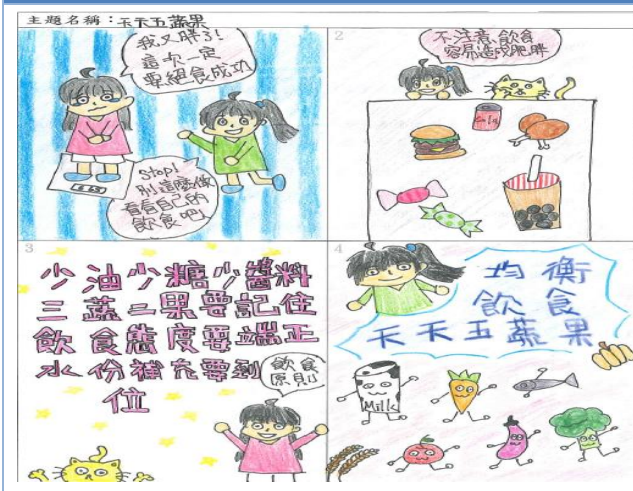
增加第八節體適能課程



增加第八節體適能課程



每年辦理四格漫畫比賽融入寒假作業



結合家政課程飲出食物真原味



五、學校社區關係

規劃3/11進行營養教育影片宣導並填寫學習單。

規劃 5/13 與安平區衛生所合作健康體位宣導。

3	五	10	11	12	13	14	15	16	12日晨間英語3 16日九年級周六課程(3)、七八年級週六特色課程(2)	11日八年級反毒宣導(第6節活動中心) 11日七年級營養教育影片宣導(第6節各班教室) 12日品德優良楷模選拔 10-13日日國中硬式聯賽 14日社團(5)	11日技藝教育課程4		
	十四	12	13	14	15	16	17	18	16日晚自習最後一日 16日九年級第八節最後一日、九年級學習扶助最後一日 18、19日國中教育會考	13日七八年級游泳課開始 13日七年級健康體位宣導(第6節金城館) 16日社團(12)	13日技藝教育課程13		

七年級學生在教室同步影片直播



營養教育影片宣導學習單成果



六、健康服務

針對體位不良學生測量體重



針對體位不良學生測量體脂



肆、成效：

	體位過輕率	體位適中率	體位過重率	體位肥胖率
112-1	7.79%	63.73%	11.24%	17.24%
112-2	7.24%	62.13%	14.10%	16.52%
增減	-0.55	-1.6	+2.86	-0.72

- 一、學生體位過輕比率下降 **0.55%**。
- 二、體位適中率下降 **1.6%**。
- 三、體位過重比率上升 **2.86%**。
- 四、體位肥胖率下降 **0.72%**。

伍、分析改進：

一、分析

1. 雖然體位過重率偏高 2.86%，但體位過輕及體位肥胖皆下降，表示**學校介入策略是有效的**。
2. 透過學生上課的學習單回饋可知學生吃進多餘的熱量，**有時是來自於課業的壓力，而導致情緒性的進食**，在飲食控制可加以**輔導學生辨識壓力來源**，而非只是一味地要求過胖的學生控制體重及運動。

二、改進策略：

1. 學生飲食習慣與家庭息息相關，有時學生並未想吃消夜，但家長卻天天買消夜回家，因此應**與家長一同協助調整學生飲食習慣**。
2. 善用 3C 產品，學生現在幾乎離不開手機，**可辦理運動 APP 挑戰賽，提升學生運動力**。
3. 持續透過宣導講座、班親會、文宣品的運用，多方面強調健康體位的重要性，以提升健康知能。

