

臺南市112學年度復興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**體位適中比率65.8%，過輕比率8.73%，過重比率11.48%，肥胖比率13.99%。**教職員工**健康檢查身體質量指數異常率36.87%，血壓異常率38%，總膽固醇異常率55.2%。**社區民眾(本校志工)**膽固醇異常率28%，心血管異常率5%。肥胖是一種慢性病，不只會造成體能衰退，還可能會導致各種心血管和代謝等疾病。2020年國人十大死因中有8項與肥胖相關，隨飲食逐漸西化與精緻化，兒少肥胖比例漸增。教育部統計處2022年資料顯示，國中生的肥胖率占全體17.8%，其中男生肥胖率甚至高達21.9%，即每5名國中男生就有1人肥胖。研究指出，肥胖青少年變成肥胖成年人的機率更達三分之二，未來都是心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的潛在病患，顯見肥胖成為不可忽視的社會問題。因此建立學生正確健康體位觀念、態度與技能，增進教師及家長健康體位知識及技能，並透過教師及家長合作，促使學生養成規律且持續的健康體位行為。逐步擁有健康的體位，而健康體位不僅是遠離慢性病的關鍵，也是幸福健康的不二法門。

二、背景成因及現況分析：

(一)、背景成因：

1. **飲食攝取不均衡**，油脂與蛋白質、醣類過多，飽和脂肪與膽固醇過高；而蔬菜水果維生素、礦物質、纖維不足，水份攝取以含糖飲料代替。
2. **睡眠不足**影響與食慾相關的荷爾蒙分泌與代謝。
3. 校園周邊商店林立，容易**外食**多油、多鹽、高熱量的食物。
4. **無規律運動**習慣或**運動時間不足**，無法促進新陳代謝。
5. 部份**家庭功能不彰**，父母因工作關係無法顧及學生的飲食或運動。
6. **媒體**影響而產生不正確體型觀念。

(二)、現況分析

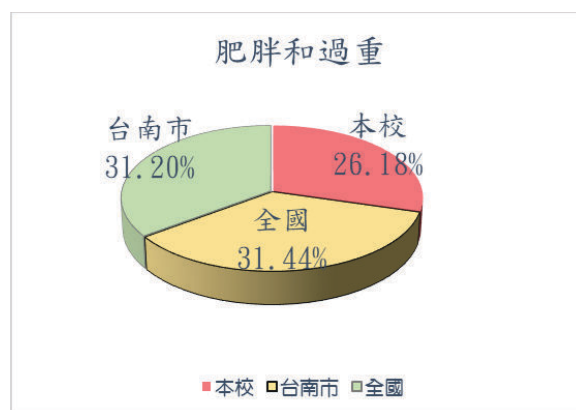
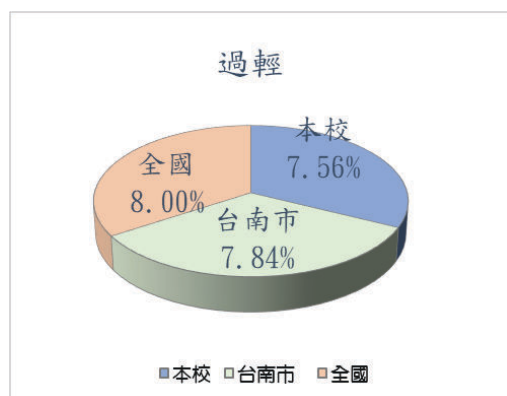
台灣在飲食與生活上普遍存在三大問題：第一個是攝取過多含糖飲食，像是手搖飲、零食、點心等，由於這些多屬精緻食物，含糖量高、營養密度低，是造成肥胖的主因。第二個問題是蔬菜、水果攝取太少，雖然有些人會用瓶裝果汁取代，但含糖量高，纖維攝取不足，仍有可能造成肥胖。第三個問題缺乏運動。此外教職員普遍缺乏規律的運動習慣，身體活動型態大多是以靜態性為主，如打電腦、長時間的小肌肉活動；在飲食方面則

外食、聚餐機會多。為了讓學生和教職員養成正確飲食的觀念，學校透過有效擬訂健康促進計畫與推動以生活技能為導向之課程教學，辦理宣導講座，藉由健康飲食議題的介入，讓健康飲食行為轉化成一種生活習慣，以建立更健康的生活型態。

本校109-111學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109	6.5%	66.1%	12.2%	15.1%
110	8%	64%	12%	16%
111	7.56%	66.26%	12.69%	13.63%

111學年度本校、臺南市、全國學生不良體位分析如下：



參、改善策略及實施過程：

一. 制定健康體位**實施計畫**。

壹、依據：

本校112學年健康促進學校實施計畫。

貳、背景：

肥胖是一種慢性病，不只會造成體能衰退，還可能會導致各種心血管和代謝等疾病。2020年國人十大死因中有8項與肥胖相關，台灣2016-2019年成人過重或肥胖率也達47.9%。隨飲食逐漸西化與精緻化，兒少肥胖比例漸增。教育部統計處2022年資料顯示，國中生的肥胖率占全體17.8%，其中男生肥胖率甚至高達21.9%，即每5名國中男生就有1人肥胖。研究指出，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成年人的機率更達三分之二，未來都是心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的潛在病患，顯見肥胖成為不可忽視的社會問題。為了讓學生養成正確飲食的觀念，學校透過有效擬訂健康促進計畫與推動以生活技能為導向之課程教學，藉由健康飲食議題的介入，讓健康飲食行為轉化成一種生活習慣，以建立學生更健康的生活型態。

參、現況分析：

一、學生體位適中比率65.8%增加1.73%。體位過輕比率8.73%減少1.41%。體位過重比率11.48%減少0.62%。體位肥胖比率13.99%增加0.36%。

二、教職員工健康檢查身體質量指數異常率36.87%，血壓異常率38%，總膽固醇異常率55.2%。

三、社區民眾(本校志工)膽固醇異常率28%，心血管異常率5%。

肆、目的：

一、建立學生正確健康體位觀念、態度與技能。

二、增進教師及家長健康體位知識及技能。

三、透過教師及家長合作，促使學生養成規律且持續的健康體位行為。

伍、計畫期程：

自 112 年 8 月 1 日至 113 年 7 月 31 日止。

陸、實施對象：

全體學生、家長及教職員工。

柒、具體計畫內容：

實施項目	具體策略	實施日期	執行單位
健康體位	1. 制定健康體位改善實施計畫。	112.08	健康中心
	2. 融入健康教育課程教導學生健康體位知識	112.09 113.02	教務處
	3. 辦理社區補教業者共同推動營養教育宣導	113.02	健康中心/營養師
	4. 健康體位專題演講(學生、教職員工、社區民眾)	112.10、113.03	健康中心 教務處/健康中心
	5. 融入本位課程「健康復興人」，設站實施健康體位教學。	113.05	教務處/學務處
	6. 體育課正常化並開辦多樣性主題課程(籃球、田徑、排球)。	112.08-113.06	學務處/健康中心

7. 配合學校大型活動辦理相關宣導。	112.11	健康中心
8. 利用學校網站宣導健康體位之相關訊息。	112.08-11306	健康中心/營養師
9. 藉由衛教單張，讓全體師生和學生家長了解健康體位重要性。	112.09-113.07	健康中心/營養師
10. 提供安全飲用定時檢測、清洗飲水機。	112.08-113.07	總務處

捌、預期效益:

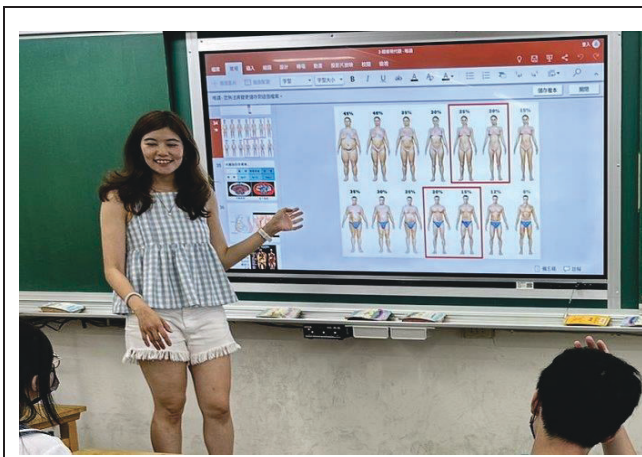
- 一、學生健康體位過重比率降低0.1%以上、超重降低0.1%以上、過輕降低0.5%。
- 二、學生健康體位正確知識80%。
- 三、教職員工參加健康體位知識講座比率90%。
- 四、辦理一場家長營養教育講座。

玖、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

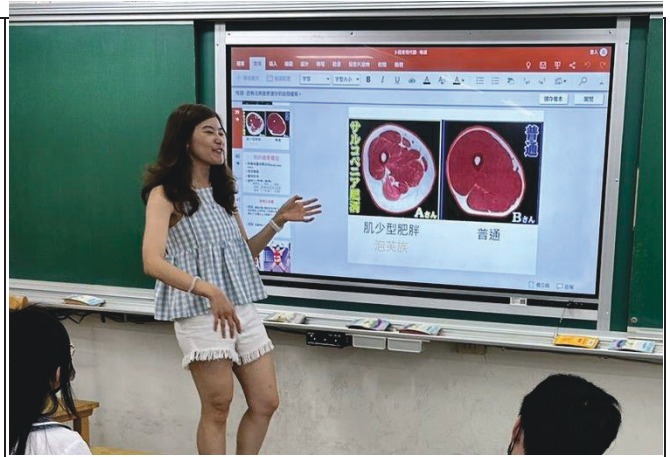


二. 以生活技能設計多元教學方式，融入健康教育課程內容，將健康體位議題以最紮實方式推動。

<p>說明: 介紹正確腰臀圍的測量方式</p>	<p>說明: 講解身體組成與體重控制關係</p>



說明：以各類體型教導學生認識自己體態學習自我察覺技能



說明：講解肥胖定義及原因

三. 依行事曆辦理學生、教職員工專題演講。

日期:112年8月28日 對象:教職員工 議題:遠離代謝症候群及三高

<p>血中膽固醇過高對心臟和腎臟危害</p>	<p>講解糖尿病診斷和日常照護</p>	<p>高血壓定義分類說明及日常生活注意事項</p>

日期:113年3月6日 對象:學生、教職員工 議題:呷健康呷營養均衡飲食

<p>血中膽固醇過高對心臟和腎臟危害</p>	<p>以實際案例教導學生學習正確餐盤使用</p>	<p>講解飲料添加物攝取過多對身體的危害</p>

四. 落實體育正常教學，多元體育課程及社團課程(學生和老師)。

日期:112學年 對象:學生 議題:體育課



跳繩教學



足球運球教學



羽球教學

日期:112學年 對象:學生 議題:運動社團



排球社



街舞社



桌球社

日期:112學年 對象:老師 議題:運動社團



羽球



籃球



慢跑健走

五. 辦理體育競賽活動引起學生自主參與運動動機。

日期:112學年 對象:學生 議題:體育競賽



二年級排球發球比賽

二年級排球發球比賽獲勝班級

校內榜 林豐傑 - 榮譽榜 | 2024-04-19 | 點閱數: 773
2024-04-19

二年級排球比賽優勝班級，請參閱

恭喜以上獲獎班級

名次	班級	導師	指導老師
第一名	214	高榛澧	林艾倫
第二名	228	林佳馨	王怡仁
第三名	215	林美伶	林艾倫
第四名	211	薛雅庭	李昭榮

公開表揚成績優異班級以資鼓勵

六. 關懷且輔導體重不良學生開「健康飲食新觀念」講座。

113年1月16日對象:體位不良學生 議題:「健康體位」講座		
		
過瘦過胖是不健康體位	營養不良包括營養不足或營養過剩	教導身體質量指數計算方法
		
過瘦對身體造成傷害	以「我的餐盤」準則提醒學生每餐皆應攝取到6大類的食物	以飲食紅綠燈概念教導學生認識對身體有益的食物警惕

七. 融入社區家長成長課程:並結合社區資源,藉由健康活動實施,與家長、社區民眾互動溝通,讓家長了解健康體位之重要性。

日期:112年12月8日 對象:家長 議題:認識三高預防保健		
		
講解高血壓成因	講解糖尿病對心血管影響	教導判讀血壓數值
日期:113年5月3日 對象:家長 議題:骨質疏鬆停看聽		
		
說明骨質疏鬆成因	教導正確深蹲方法	手部肌力訓練

日期:112學年

對象:師生家長

議題:與家長、社區民眾互動溝通



拜訪補教業者學生餐點採均衡多蔬少油炸原則

八. 結合學校大型活動辦理「營養教育」闖關活動，由具有醫護背景家長當關主。

日期:112年11月2日

對象:師生家長

議題:營養教育~我的餐盤



藉由遊戲設計(解謎豆子)讓使學生對食物分類的認識進而達成均衡飲食我的餐盤的原則

九. 提供健康體位相關資訊給學生和家長。

十. 健康體適能與飲食教育行動方案「健康護照學習單」提醒家長和學生飲食和運動重要性。

日期:112學年

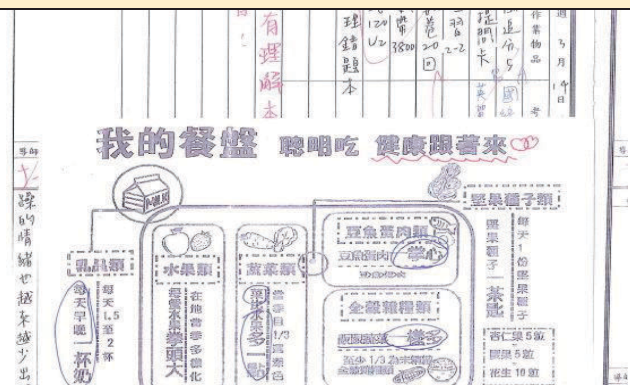
對象:師生家長

議題:提供健康體位資訊給學生和家長



說明:公佈欄

新減糖 運動 GO, 共同支持全面停用人工反式脂肪



說明:家庭聯絡簿

我的餐盤聰明吃健康跟著來

目標二：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯)

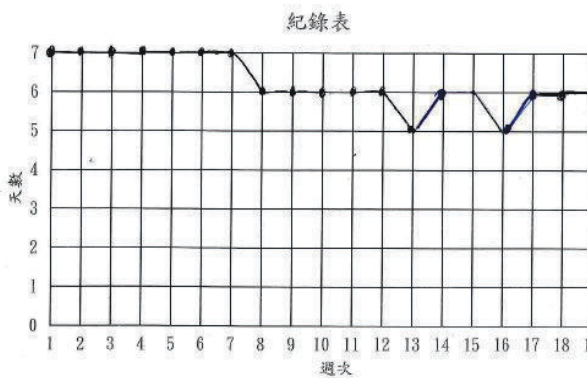
喝白開水好處：

1. 加速新陳代謝，維持美美QQ的肌膚
2. 促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
3. 避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會



現況分析：現在我每週有 7 天可以喝足1500C.C.的白開水
理想目標：我天天都喝足1500C.C.的白開水，且隨身攜帶水壺裝白

※ 請將每週有幾天能喝足1500C.C.的白開水，畫成折線圖，紀錄於下表中。



目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！

運動的好處：

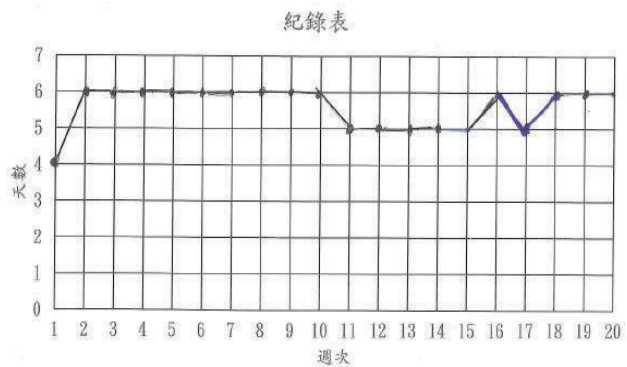
1. 穩定情緒、降低壓力
2. 促進心肺功能
3. 儲存健康、保持體力



現況分析：現在我每週有 4 天運動達到30分鐘

理想目標：我天天運動，每次達30分鐘。

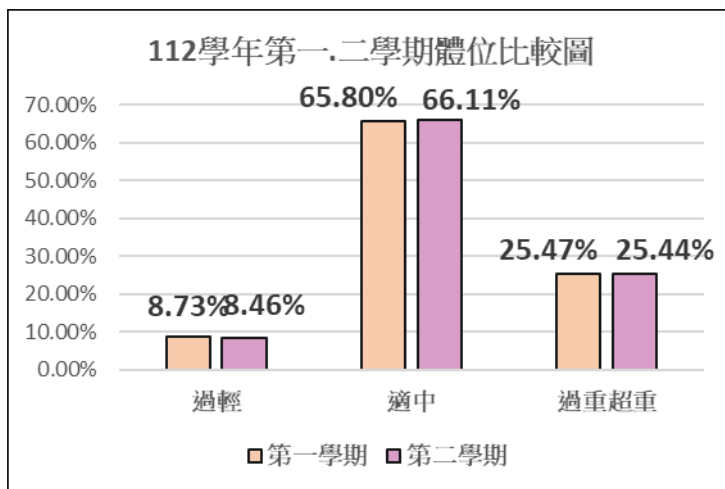
※ 請將每週有幾天運動達到30分鐘，畫成折線圖，紀錄於下表中



肆、成效：

一、全校112學年上下學期體位分析：

1. 學生體位過輕比率由7.4%下降至6.5% **減少0.27%**。
2. 學生體位適中率由65.2%上升至66.2% **增加0.31%**。
3. 學生體位過重肥胖比率由25.47%下降至25.44% **減少0.03%**。



二. 112學年第一學期、第二學期**身高不足學生**身高體重變化表

市立復興國中112學年上下學期 身高不足學生身高體重比較分析											
112學年上學期							112學年下學期			增加	
年級	班級	學生	座號	身高	體重	體位	身高	體重	體位	身高公分	體重公斤
七		黃00	21	138.2	52	體重超重	141.3	53.1	體重過重	3.1	1.1
七		賴00	28	137.6	28.4	體重過輕	140.6	30.2	體重適中	3	1.8
七		吳00	14	132.9	28	體重適中	136	32	體重適中	3.1	4
八		李00	13	139.9	35.8	體重適中	143.4	38.8	體重適中	3.5	3
九		石00	11	143.4	39.7	體重適中	146.6	40.7	體重適中	3.2	1
九		陳00	23	144.2	40.7	體重超重	149.1	43.2	體重適中	4.9	2.5
九		蘇00	15	147.4	54.1	體重適中	151.6	54.7	體重過重	4.2	0.6

說明:112學年第一學期與第二學期生長不足學生身高體重比較，**每位學生身高均有長高，最多增加4.9公分**，而體位則大多為適中。

伍、分析改進:

1. 雖然學校提供營養午餐，但學生購買早餐、晚餐餐點，常常依自己喜好在早餐店或便利商店購買恐無法兼顧均衡營養。
2. 青少年需要充足的睡眠，但是課業和日常生活仰賴3C產品，雖知道使用時間規範，但落實上有困難。
3. 運用宣導、教學、活動等方式，指導學生健康議題正確觀念，於問卷中顯示有效提升學生對健康體位的知識。
4. 112學年第一學期與第二學期生長不足學生身高體重比較，每位學生身高均有長高，最多增加4.9公分，而體位則大多為適中。

[改進]:

1. 透過班際運動比賽，教學、宣導單張及物質環境營造，增加學生願意"動"的動機，和擁有正確的飲食觀念。
2. 持續追蹤體位不良學生並與家長合作，協助控制飲食；教師及社區合作，營造健康環境持續推動健康體位議題。
3. 與家長的觀念溝通仍需加強，尤其學生放學後及放假在家中飲食的控管絕對需要家長的密切配合。
4. 近期學校辦理班際排球比賽，學生為替班級爭取好成績，增加學生下課走出教室運動之動機。