

臺南市 112 學年度文賢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 111 學年度學生體位不良比率達 40.17%：

過輕 9.27%，過重 13.48%，肥胖 17.42%

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

- (1) 學生喜愛喝含糖飲料，不喜歡喝白開水。
- (2) 學生飲食偏食嚴重，一日油炸食品過量，蔬菜水果量不足，晚餐外食的學生多。
- (3) 沈迷 3C 產品不愛運動。
- (4) 單親、隔代教養和新住民子女逐年增加，因家長工作時間長或無暇照顧子女日常生活，導致飲食不正常，常常三餐不正常或是以速食填飽肚子，導致體位異常的學生數增加。
- (5) 大部分學生因放學後直接進補習班或安親班，晚餐直接以便當或是便利商店隨便吃，蔬果和乳品的攝取普遍不足，再加上缺乏運動，也是造成體位異常的原因。

2. 現況分析

109-111學年度體位狀況統計表

學年度	過輕	適中	過重	超重
109	6.4%	61.5%	12.4%	20.16%
110	7.92%	56.7%	16.97%	18.33%
111	9.27%	59.83%	13.48%	17.42%

由此數據得知109學年至111學年學生健康體位超重比率有逐年下降的趨勢，過輕者的比率卻有逐年增加的趨勢，體位過重和超重比率雖有下降，但拉高適中者的比率仍是我們努力改善的目標。為落實學生養成良好的飲食與運動習慣，並改善體重過重及超重對健康狀況造成的影響，本學期仍選定「健康體位」為健康促進主推議題。

參、改善策略：

- (一) 定期測量學生身高、體重、篩選出異常體位之學生
- (二) 利用各種管道加強學生健康體型意識之宣導。
- (三) 鼓勵學生多喝白開水，不以含糖飲料作為獎勵。

- (四) 鼓勵學生每日運動 30 分鐘以上(SH150)。
- (五) 搭配健康體適能與飲食行動方案學生健康護照，針對體位過重的學生，紀錄每週均衡飲食、白開水飲用量及運動時間。
- (六) 結合家長力量共同營造健康環境
- (七) 將健康飲食及健康體位融入健體課程教學中。

肆、實施過程

- (一) 定期為同學量身高、體重：每學期學生身高體重測量後，每位學生發給個人身高體重通知單，內涵身高、體重數值及體位判讀及正確的飲食衛教。
- (二) 每周二早自習增加為早晨運動時間，及放學下課時間，推行健康快活跑步運動並配合 SH150 活動。
- (三) 增加學生在校運動機會，在小玄關處增設『呼拉圈享瘦站』。
- (四) 邀請專業營養師到校宣導正確飲食概念。並加強督導午餐供應商規劃少油多蔬果之健康營養午餐。每周一次蔬食日，以蔬菜或海鮮代替肉類，除了健康外，亦可減少地球負擔。
- (五) 鼓勵同學參加本校運動社團活動，體衛組也舉辦多項班際運動比賽，如三對三班際籃球賽、班際籠球賽、班際拔河等，增加學生運動機會。
- (六) 總務處增購足夠的飲水機，讓學生愛喝白開水，少喝含糖飲料。
- (七) 校內合作社禁止販售含糖飲料及零食，避免學生接觸到高熱量、高鈉食物。
- (八) 配合聯絡簿、親師座談等機制，不定時提供家長學生健康現況及即時健康資訊，提醒家長注意學生均衡營養及運動生活，親師共同為學生健康把關，建立健康共同體氛圍。
- (九) 校園公園化，建置運動標幟熱量消耗表，提供社區民眾、家長及師生樂於運動。

伍、成效：

110-111 學年度體位狀況統計表

學年度	過輕	適中	過重	超重
110	7.92%	56.7%	16.97%	18.33%
111	9.27%	59.83%	13.48%	17.42%

陸、分析改進：

111 學年度健康體位狀況統計表，顯示學生體位適中率上升 3.13%，體重過重及超重共下降 4.4%，不過體重過輕上升 1.35%。將正確的飲食衛教及持續的運動習慣帶入日常生活，具有一定程度的影響；學校與家庭共同執行監督，效果才會顯著及持之以恆。