

【附件1】

臺南市105學年度白河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：本校近三年學生體位表現過輕比率有減少，但在肥胖部份比率持續增長，去年體位不良比率達37.5%，過4.35%，過重13.5，肥胖20%，肥胖比率年年增高，因此，健康體位是本校重要議題，健康問題導因於生活型態與不良之行為習慣，欲改善學生這些行為習慣，除配合健康促進活動的推廣，喚起家長的重視外，更有賴學校教育將健康行為融入生活技能當中，使其成為生活技能的一部份

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

- (1) 學童喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水。早上人手一杯飲料入校
- (2) 學童在家愛吃炸物或高熱量食物。
- (3) 天氣炎熱，學生戶外活動頻率降低。
- (4) 網路遊戲盛行，學生花在3C的時間大幅度增加。

2. 現況分析

102-104學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
102	13.7%	58.7%	12%	15.6%
103	5.05%	64.35%	13.5%	17.1%
104	3.9%	62.5%	13.3%	20.3%

新生入學體位統計				
	過輕	適中	過重	超重
104學年 七年級	4.2	58.9	11.5	25.5
105學年 七年級	5.3	56.7	17	21.1

近幾年資料統計學童平體位適中者有逐年增加，但在過重及肥胖的比率卻逐年增加。進一步分析104學年級105學年新生入學，學童的過重及肥胖比率逐年增加。顯示我們可以有很大努力空間

參、改善策略及實施過程：

1. 實施綱要

實施綱要	實施項目	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施期程
(一) 學校衛生政策	召開健康促進工作小組會議	1. 辦理全校快活計畫，全面提昇學生身體適能。	學務處	各處室主任 健康中心	105.08
		2. 組織健康促進學校工作小組、定期召開會議。			
3. 請營養學專家及家長代表、午餐公司營養師等，針對 105 學年午餐菜單，以健康美味為前提。本校訂每週週一為蔬食日。					
	強化組織與人力	1. 組織「健康體位工作小組」。	體衛組	各處室主任	105.08
		2. 擬訂提升體適能計畫及策略。			
(二) 校園物質環境	海報、宣導品等媒體行銷	1. 佈置衛生保健專欄。	健康中心	學務處	經常性
		2. 班級教室佈置。	各班導師		105.09
		3. 學校網站張貼身體健康促進相關資訊及教材、每日菜單及熱量、營養分析。	體衛組		經常性
		4. 各樓層設置飲水機、並定期清潔、更換濾心。	總務處		經常性
(三)	塑造和諧校園文化	1. 辦理各項體適能競賽（如班級 班際球賽、大隊接力、拔河）。	體衛組	學務處	105.12

學校 社會 環境		2. 成立運動性社團，如籃球、羽球、桌球、田徑、熱舞等社團。	體衛組		經常性	
		3. 落實身體特殊疾病不適運動學生普查及輔導。	健康中心		105.10	
	健康體位	1. 實施全校教職員工體適能檢測及諮詢服務。	健康中心	學務處	105.11	
		2. 實施全校學生體適能檢測及予以輔導、獎勵。	健康中心		105.11	
		3. 辦理家長親職講座。	輔導室		105.10	
(四) 社區 關係	健康促進 學校行銷 活動	1. 積極參加社區活動行銷健康促進學校	學務處	健康中心	經常性	
		2. 辦理五十六週年校慶學校暨社區「健康促進學校」主題運動會。	體衛組	學務處	105.12	
	建立學校 -家庭-社 區溝通管 道	1. 舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計畫」內涵。	體衛組	學務處	105.09	
		2. 開放學校運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。	總務處		經常性	
		3. 提供健康促進相關文章予家長參考。	體衛組	學務處	經常性	
	健康體位 宣導活動	1. 結合社區家長，行銷運動家庭概念。	學務處	家長會 愛心媽媽	105.09	
		2. 拜訪社區商店，共同加入健康促進商店，販售健康商品。	體衛組	學務處	106.01	
		3. 與衛生單位辦理體脂肪檢測、健康檢查、腰圍測量。	健康中心	學務處	105.09	
		提昇教師	1. 辦理「營養教育」教師知能研習。	健康中心	學務處	105.12

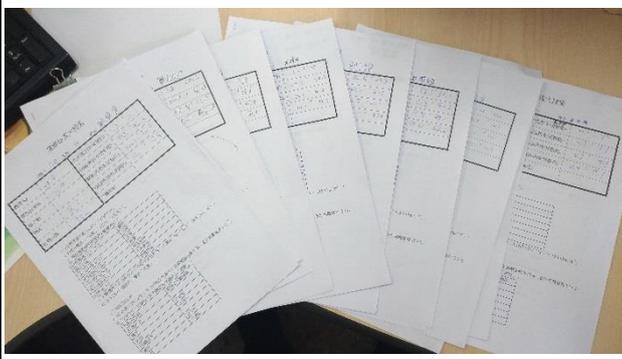
(五) 健康教育課程及活動 (個人健康技能)	教學知能	2. 辦理教師體適能活動	健康中心	學務處	經常性
	健康體位 教學與活動	1. 利用彈性課程邀請專家蒞校演講，加強健康飲食知識宣導。	體衛組	健康中心	105.09
		2. 將健康體位議題融入課程教學	教務處	任教老師	每學期
		3. 健康體位有獎徵答活動	體衛組	健康中心	106.01
		4. 鼓勵學生多喝白開水，含糖飲料拒入校園	體衛組		經常性
		5. 每學年實施師生體適能檢測（前後測）並培養師生運動知能及促進運動習慣。	體衛組	學務處	每學期
		6. 舉辦班級體育競賽。	體衛組		每學期
		7. 提倡教職員工課後運動休閒活動（羽球、慢跑、桌球等）。	體衛組		經常性
8. 推動姿勢跑法教學。		體衛組	經常性		
(六) 健康服務	1. 健康資料建檔與管理	1. 體位測量前後測、並統計分析。	健康中心	學務處	每學期
		2. 針對體位異常學童（過輕或過重），進行飲食指導，並通知學童家長。	健康中心		每學期初
	2. 專業諮詢服務	3. 珍愛自己-維持健康體位，加強學生健康體位意識，破除偶像崇拜、瘦即是美觀念，結合健體領域課程，持續關心及輔導教育。	體衛組	各班導師	105.09 -106.06
		4. 定期查核學校午餐供餐情形	體衛組		經常性

2、人力配置：

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，計 11 名。各成員之職稱及工作項目如下表。

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
召集人	于淑英	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
副召集人	王斯民	學務主任	研究策劃整體計畫，督導計畫執行，並協助行政協調
執行秘書	康凱富	體衛組長	研究規劃，督導計畫及健康體位教育執行，並協助行政
委員	蕭博仁	教務主任	研究策劃課程部分，督導計畫執行，並協助行政協調
委員	徐季瑤	輔導主任	研究策劃輔導及志工部份，督導計畫執行，並協助行
委員	劉錦真	午餐秘書	研究規劃，督導營養教育執行 並協助行政協調
委員	王斯民	健康與體育領域教師 (召集人)	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
委員	李緯琪	綜合領域教師 (召集人)	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯
委員	蘇健興	自然與科技領域教師 (召集人)	協助健康促進學校專區網路製作及維護
委員	劉錦真	校護	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整
委員	周明傑	家長代表	協助各項活動之推展及整合社 團人力協助推展健康服務
委員	李惠貞	學生社團代表 (訓育組長)	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

3. 實施過程及紀錄

活動名稱	維納斯養成班
簡述活動內容	藉由成立減重班的成立，讓學生學習自我管理、自我控制以及體能的訓練、達到減重的效果。
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：學生體能訓練狀況	說明：學生體能訓練狀況
	
說明：學生自我管理計畫	說明：學生自我管理計畫

活動名稱	含糖飲料拒入校園鼓勵多喝水	
簡述活動內容	1. 早上請糾察隊員在門口協助檢查學生是否帶含糖飲料入校 2. 鼓勵同學自帶水瓶	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：每天值勤糾察隊進行檢查	說明：每天值勤糾察隊進行檢查	
		
說明：糾察隊值勤狀況	說明：學生含糖飲料經查獲暫時保管	
		
說明：鼓勵自帶水瓶，多喝開水	說明：鼓勵自帶水瓶，多喝開水	



活動名稱	戶外社團活動
簡述活動內容	多元化的社團活動
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：自行車社團	說明：管樂社團練習
	
說明：體適能社團	說明：太鼓社團



說明：棒球社

說明：排球社



說明：腳踏車社團

活動名稱	校慶活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
105年12月24日	全體教職員工、學生、家長			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：校長帶領全體師生及家長進行校慶運動會活動



說明：拔河比賽



說明：大隊接力

說明：跳遠比賽

活動名稱	教學暨宣導部分
------	---------

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：海報宣導

說明：每週一日無肉日+蔬果



說明：教師帶領學生計算 BMI

說明：以繪本教學融入健康體位觀念



說明：營養師到校宣導如河吃出健康



說明：學生現場實作



說明：班親會宣導健康飲食觀念



說明：召開健康促進小組會議



說明：結合社區產業活動進行健行



說明：每周2跟4早上全校跑步

肆、成效：

一、105學 VS104學年度學生體位統計表

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
105	5.5%	58.8%	14%	21.7%
104	3.9%	62.5%	13.3%	20.3%

伍、分析改進：

體位不良比率略升，正常體位比率由62.5%降至58.8%

1. 分析原因-本校在推動健康飲食及含糖飲料進入學校，成效是顯著的。但觀察學生飲食及與透過體位過重學生了解，學生往往一踏出校門後，炸物、餅乾、飲料就不離手，家裡飲食都以高熱量為主。
2. 學生活動力薄弱，除了體育課外，學生運動時間減少，學生對於戶外活動興趣大減，偏向於電玩，3C 電子產品時間大幅增進。一回到家就足不出門活動。
3. 本校隔代教養、單親比率快達1/3，據分析在減重班的成員裡，達百分之七十為此隔代教養及單親。飲食上家庭功能變為餵食的角色，而不能給予正確的知識。
4. 本校從國小進入國中的學生體位適中者逐年降低，顯示整個社區生態對於健康飲食觀念較為不足。

二、改進策略：

1. 與家長合作，協助控制飲食，在班親會與家長面對面溝通，宣導健康飲食相關資訊。
2. 與學區國小合作，從國小端發現問題就進行改進，讓體位不加學童可以延續改善計畫。減少空窗期的時間。
3. 增加學生戶外活動的時間，本學期推行路跑累積活動，累積

50圈記嘉獎1支，全班累積達一定數目可領取獎金。希望增加學生戶外活動的意願。

4. 健康飲食持續推行含糖飲料進入校園、多喝水。