

【附件1】

臺南市109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：本校學生體位不良比率達44.1%%，過輕5.1%，過重12%，肥胖21.3%。近幾年學校努力推廣健康體位85210，有助於提升健康體位的比率，但在過重及肥胖的學生比率上還有可以努力的空間。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 學生喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水。
2. 學生在早餐的選擇上都以高熱量低營養的為主，再加上不喜歡午餐內容，偏愛到合作社購買零食點心。
3. 學生在家的餐點選擇，家長常因為工作的關係而無法提供營養健康的食物，再加上過重比率學生的家長也多屬於過重體型，家庭支持力較薄弱，這方面的學生需要更多的鼓勵以及落實自主健康管能力才能有所成效。

(二)現況分析

106-108 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
106	5.6%	60.3%	13.3%	20.8%
107	6.2%	60.4%	14.6%	18.9%
108	5.1%	61.7%	12%	21.3%
109	5.4%	55.9%	14.2%	24.5%

參、改善策略及實施過程：

- 一、體位不佳學生的體能活動：體育課跑兩圈以及健康促進時間也跑兩圈，當作體位適中學生的暖身活動，對於體位不佳的學生，可視為調整體位的活動，並一點一滴養成運動習慣。
- 二、選擇原因：學生體位不佳的比例偏高，跑步對他們而言負擔大，所以都無法持續跑，一下子就累了，就會變成在散步，所以選

擇這個跑步，簡單易行，也有助於培養學生的恆心毅力，慢慢提升健康體位。

三、實施過成照片



肆、成效：

學生體位過輕比率上升 0.3%，體位適中率下降 5.8%，體位

過重率上升 2.2%，體位肥胖率上升 3.2%，可見成效不彰。可能在原來的實施測略上，再行修正。

伍、分析改進：

一、體位不良比率略升，正常體位比率由 61.7%降至 55.9%，分析原因：可能因學生跑步後，更努力進食，運動飲料及零食銷售量大增。再者，學生對早餐的選擇不妥當，偏愛炸物，晚餐方面，家長大多讓孩子自由外食，學生首選是便利商店，熱量控制方面不佳。

二、改進策略：

1. 與家長合作：請家長協助控制飲食，盡可能為孩子準備適當的早餐給孩子，並且控制孩子的零用錢，使孩子能夠在午餐時間均衡飲食，減少到合作社購買零食的頻率，以提高學生的正常體位。
2. 藉助便當店：有許多家長因工作無法提供孩子晚餐，家長可以跟便當店合作，讓孩子放學時去提領便當，或者參加學校的夜自習，由學校代訂便當，讓孩子能吃得健康又營養，有助於提升學生的體位良率。
3. 限制合作社：學生在校會因為有合作社販賣的點心零食而隨性吃午餐，可以透過暫時關閉來提高學生好好吃午餐的狀況，例如：中午 12~15 點不販賣任何食物或飲品，這樣學生就必須在午餐時間用餐，才不會餓肚子，如此一來，應有助於讓因飲食習慣而導致體位不良的學生回歸正常標準。