

105 學年度台南市忠孝國中體位不良改善實施計畫

一、依據台南市 105 學年度健康促進學校輔導訪視計畫辦理。

二、現況分析

本校 103 學年度和 104 學年度學生體位適中比率增加，過輕學生比率降低，體位過重比率略升，肥胖的比率持平，因此，本學年度重點將針對辦理體位過重學生健康體位宣導活動，期望能達到體位適中的狀態。

本校學生家長多數社經地位較高，十分重視學生教育，學生放學後大多至補習班繼續上課，觀察學校附近以補習班、飲料店及餐飲店居多，學生三餐大多在外以速食方式處理，又因國中階段大多以學業為主，除了學校體育課外，運動時間相對減少，因此指導學生正確飲食習慣及適當的體能運動是重要課題。

三、目標

- 1、加強學生飲食營養常識，養成良好的飲食習慣，達到控制體重的目標。
- 2、培養學生正確運動的方法與觀念，並將其生活化、習慣化。
- 3、教導學生正確的體型意識及理想體重對健康的重要性，預防因肥胖、過瘦所導致的各種疾病。
- 4、親師合作，協助學生從行為改變，培養"均衡飲食, 規律運動"之習慣，以達體重控制之效。

四、工作重點

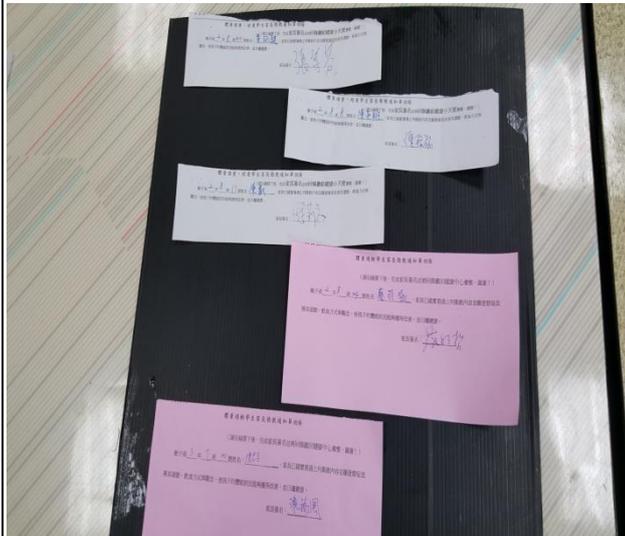
- 1、朝會時辦理健康操練習。
- 2、健康中心以海報宣導學生在校多喝白開水，少喝含糖飲料；天天攝取 5 種蔬菜水果。
- 3、舉辦班級競賽（拔河、大跳繩、三對三籃球賽）及運動會，提倡教職員工課後休閒活動（桌球、慢跑、健走等）。
- 4、邀請便當工廠營養師蒞校辦理健康飲食講座。
- 5、每學期測量身高、體重後，針對體位不良學生發給家長通知書，邀請家長一起為學生健康把關。

五、本計畫經校長核定後實施，若有未盡事宜得隨時修正之。

臺南市105學年度忠孝國民中學
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康促進六大範疇之健康服務	
簡述活動內容	<p>5-2-3 體位不良學生改善計畫實施過程記錄－</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每週四升旗時間辦理健康操活動。 2. 海報宣導學生在校多喝白開水，少喝含糖飲料；天天攝取5種蔬菜水果。 3. 舉辦班級競賽（大跳繩、拔河）。 	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：每週四的健康操，讓學生活力滿滿。	說明：衛教櫥窗之「聰明吃 快樂動」。	
		
說明：班際競賽-大跳繩、拔河。		

臺南市105學年度忠孝國民中學
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康促進六大範疇之健康服務
簡述活動內容	<p>5-2-3 體位不良學生改善計畫實施過程記錄一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 便當工廠營養師蒞校辦理健康飲食講座。 2. 每學期測量身高、體重後，針對體位不良學生發給家長通知書。
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：營養師進行健康體位宣導。	說明：體位不良學生發給家長通知書。
	
說明：讓學生自製化學飲料，讓學生深刻認識食品與食物的差別。	