

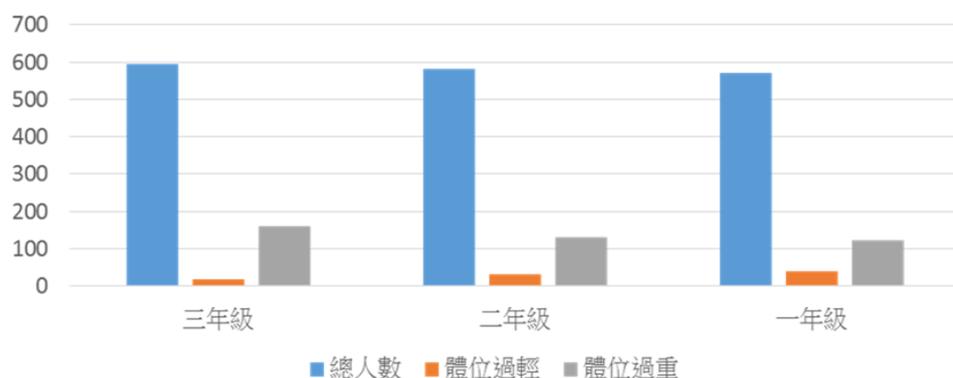
# 國立彰化女中 105 年度健康促進『健康體位』成果報告

## 壹、現況說明：

世界衛生組織於 2013 年 5 月通過 2025 年九項全球防治非傳染病目標，其中包括遏止肥胖盛行率的上升；依據調查兒童及青少年每 4 人就有 1 人為過重或肥胖。青少年階段更適合導正健行為及建立健康生活型態的良好時機。

本校校地 35,487 平方公尺，全校共有 45 班，位於彰化市區，外食便利選擇性多，家長來自社會各階層，部分家長具有健康相關知識，但可能因忙於家計，無法將健康知識落實於居家生活的實踐。本校 104 學年度學生人數共 1746 人，體重過輕、過重及超重者共計 501 人，佔全校學生的 28.6%；體適能檢測測驗結果依據「教育部學生體適能獎章狀態」標準：學生體適能待加強為 21.6%。

### 104學年度學生體位表



體適能獎章	金牌	銀牌	銅牌	中等	待加強	無法評等
學生人數	207	169	499	495	302	76

綜合上述，本校選擇「健康體位」為本年度健康促進議題，進而建立正確之健康體位觀念以及推動校園肥胖防治。

## 貳、活動目標

- 一、營造「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康校園環境。
- 二、加強校園教育，促進師生產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。
- 三、透過一系列健康促進活動，提升師生飲食健康度及建立規律運動習慣，降低體位異常之比率。
- 四、成立健康體位班，改善學生對於健康體位維持的認知、態度及行為模式，減重目標數為 25.5 公斤。

## 參、活動內容

本校依據建康促進六大範疇擬訂和推動各項活動與策略。

### 一、學校健康政策

- (一) 105.2.23 召開期初「健康促進委員會」，審定健康促進計畫，進行統籌規劃與與推動；105 年 10 月 3 日期末進行成效檢討，決定來年計畫之延續性。



- (二) 將健康促進計畫納入校務發展計畫及行事曆，並利用校務會議宣導健康促進學校理念。

A photograph of a large, detailed calendar or schedule grid. The grid is filled with text, likely representing the school's activity calendar, including dates, times, and descriptions of various events and activities. The text is small and dense, covering the entire grid area.

## 二、健康教學與活動

(一)護理課程融入：健康與護理課：飲食與健康之間的關係。



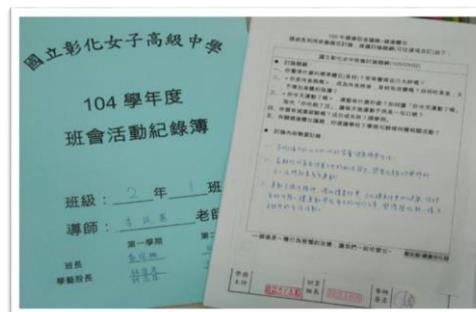
(二)體育課程融入：教導學生各項運動的正確觀念與方式。



(三)家政課程融入：教導健康、低熱量飲食製作。



(四)班會時間：引導學生針對本年度健康促進議題思考與討論



(五)線西風車轉轉路跑：105年4月10日上午6:00，挑戰5K、10K，藉由團體同儕的力量，激發運動動機與興趣。



(六)健康促進暨健康操比賽：105年11月16日，班際健康操比賽不但能提供學生運動健身之概念，更能營造班級向心力。



(七)週一、二總動員：全校跑步、作操一起來。



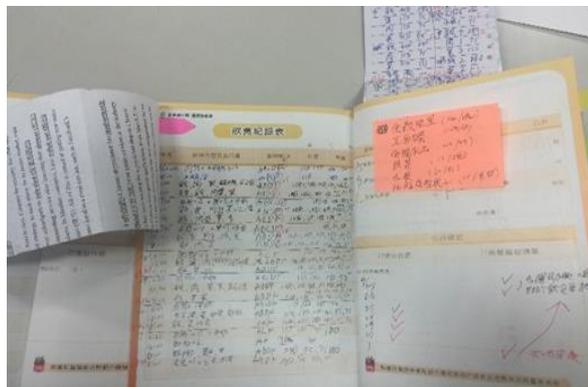
### 三、健康服務

(一) 落實師生健康管理，實施學生健康檢查、建立資料並做特殊學生個案管理。



(二) 成立『我的腰瘦時代-健康體位班』：為期 8 週減重時間(限額 25 人)，減重目標數為 25.5 公斤。

➤ 營養師衛生教育~~健康享瘦 easy go! 食品身分證、外食飲食技巧。



➤ 體育老師運動課程~~ 瑜珈課及超燃脂 tabata 8 分鐘間歇訓練。



#### 四、學校物質環境

- (一) 設置健康櫥窗提供健康體位宣導單張。
- (二) 『原來我們喝了這麼多糖』海報宣導。
- (三) 定期督導員生社及餐廳廚房，促進師生健康。
- (四) 提供安全優質的校園運動環境，定期檢查體育用具及環境安全性



## 五、學校社會環境

- (一) 成立老師課餘運動社團：瑜珈、撞球、羽球等。
- (二) 辦理師生聯誼運動競賽及各項班際比賽活動，增進師生互動。
- (三) 成立運動性社團：籃球、跆拳道、舞研社等
- (四) 藝能科教學研究會融入『我是料理大廚師』健康飲食活動。



## 六、社區參與

- (一) 體育署 SH150 校園巡迴宣導：105 年 9 月 23 日，落實學生每週在校運動的時間可以達到 150 分鐘以上，響應 SH150 方案。



- (二) 我年輕我捐血活動：105 年 4 月 27 日與台中捐血中心合作，共 114 名學生

完成首次捐血。



(三) 園遊會健康促進活動：105 年 5 月 21 日結合彰化衛生局，園遊會擺攤活動，食品大檢測。



(四) 好鄰居掃街活動：105 年 10 月 13 日親近鄰里，「好鄰居活動清掃活動」。

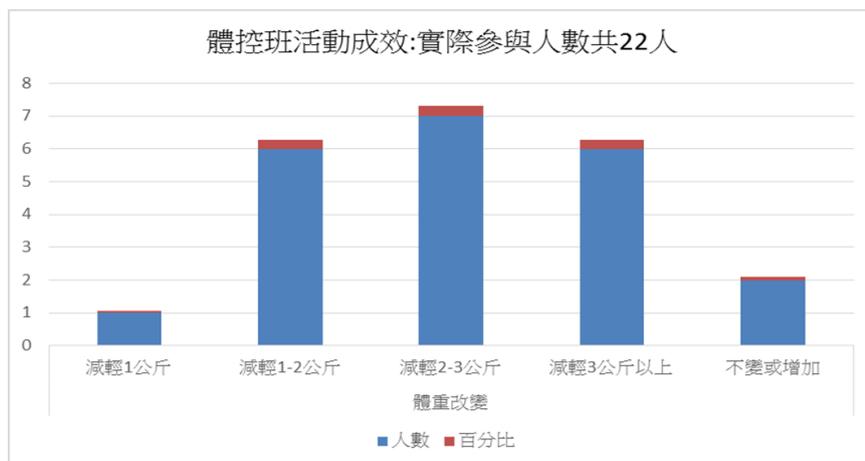


肆、計畫執行

營養教育相關研究以測量營養知識、態度、行為為主。調查結果顯示，半數以上的青少年有喝甜飲料及用餐另外添加調味料的飲食習慣。若以本校青春期女性為例，普遍熱量攝取並不高，但卻仍有肥胖共存的問題，可能顯示其體能活動量較低。

因此本校的介入不只營養知識的教育教學課程融入、原來我們喝了這麼多糖宣導外，更成立『我的腰瘦時代-健康體位班』，藉由「健康飲食與運動」系列活動，增強其選擇健康食物及養成有效運動的行為。

『健康體位班』成效分析：實際參與人數 22 人/8 週，體重共減 44.6 公斤。



## 伍、結語

健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素；本校學生生活形態，多以靜態為主，如久坐讀書，因此，體能活動更顯其重要。

健康促進是一種生活理念，其行為的建立與維持，需由參與者個人基於其感受到某種行為所帶來的各種利益與障礙，加以衡量後決定。

健康是一輩子的事,需所有教師、家長、學生及社區的認同與參與。

