

國立彰化女中 106 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（WHO）表示體重過重和肥胖問題已成為全球性的流行病，且接近八成的青春期肥胖會發展為成人肥胖，故青少年的肥胖情形已是不容忽視的問題。

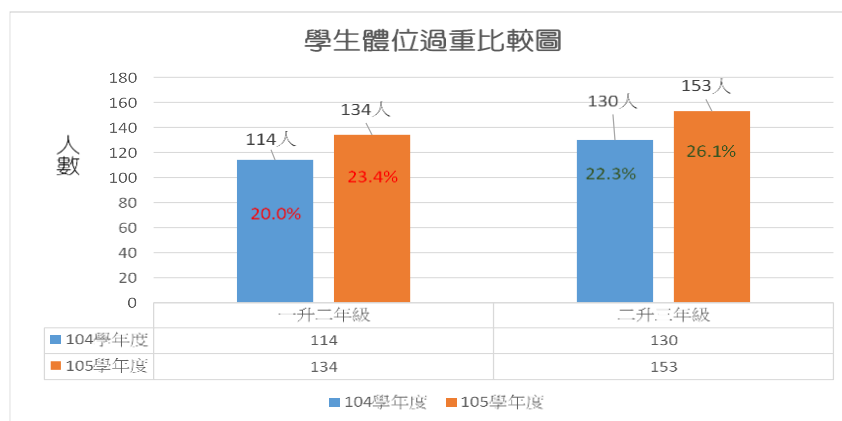
本校校地 35,487 平方公尺，全校共有 45 班，位於彰化市區，外食便利選擇性多。因高中時期課業繁忙，學生大多靜坐讀書、平日活動較少，普遍有熬夜及吃消夜的習慣，容易忽略健康飲食及良好運動習慣之建立。

依 105 學年度學生健康檢查資料顯示：本校學生總數共 1756 人，體重過輕、過重及超重者共計 498 人，其中體重過重及超重者約佔全校學生的 28%，其中合併膽固醇及尿酸過高的人數約佔 32%。

105 學年度學生體位表

年級	總人數	體位過輕 (BMI : 18.3↓)		體位過重 (BMI : 22.7↑)	
		人數	百分比	人數	百分比
一	598人	27人	4.5 %	132人	22.1 %
二	571人	21人	3.7 %	134人	23.4 %
三	587人	31人	5.3 %	153人	26.1 %

比較 104 及 105 學年度學生體位統計表：發現學生體重過重的比例有逐年增加的趨勢，每年約增加 3~4%。



105 學年度學生體適能獎章狀態：待加強比率佔了 17.8%。

體適能獎章	可評定學生 / 學生總數	金牌	銀牌	銅牌	中等	待加強	待加強比率
學生人數	1431 / 1756	171	146	472	387	255	17.8%

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、學校健康政策：訂定健康午餐合約，天天五蔬果。
- 二、健康教學與活動：相關課程融入，學習健康知能與態度，落實健康行為。
- 三、健康服務：養成每日量體重，提供體位分析與保健諮詢。
- 四、學校社會環境：多元化活動，培養健康自主管理新觀念。
- 五、學校物質環境：飲水機設置及員生社食品販售督導，鼓勵每日喝水 1500cc 以上。
- 六、學校與社區結合：與家長及社區建立夥伴關係，營造健康校園。
- 七、成立健康體位班：總減重 20 公斤以上、平均體脂肪下降 2%、肌肉率肌提升 1%。

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)定期召開，由校長擔任主持人，期初審定健康促進計畫，進行統籌規劃與與推動；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行事曆，並利用校務會議宣導健康促進學校理念。



- (三)與學生餐廳及團膳公司訂定『健康午餐合約』：每週五健康蔬食日、餐餐有蔬菜、天天有水果。



國立彰化女子高級中學三餐菜單表				
早餐		午餐		
11月20日 星期一	11月21日 星期二	11月22日 星期三	11月23日 星期四	11月24日 星期五
韭菜	裡脊豬大肉麵	牛拉麵(雞排)	茄油燻鴨腿(女)	鍋貼(5)
排骨飯				雞腿玉米粥
午膳				
11月20日 星期一	11月21日 星期二	11月22日 星期三	11月23日 星期四	11月24日 星期五
飯	五穀飯	白飯	菜半碗	茄油鮮雞腿
什錦湯	茄皮炸雞腿	清燉魚片(女)	雞肉蝦子片	茄皮雞排蛋
鮮豆漿(女)	肉末蒸蛋	茄汁東菇	紅燒獅子頭	茄皮雞排蛋
榨菜豆腐	咸鴨上菜	茄皮鮮魷	茄皮炒豆苗	茄皮豆腐
100%綠豆	佛手炒麵	小白菜	茄皮豆腐	茄皮豆腐
100%綠豆	豬蹄筋麵	豬蹄筋麵	菜半碗	菜半碗
薯粉	麵粉	蒸蛋	什錦湯	什錦湯
晚餐				
11月20日 星期一	11月21日 星期二	11月22日 星期三	11月23日 星期四	11月24日 星期五
1.飯	白飯	白飯	白飯	洋蔥雞柳
2.雞絲麵	蔥爆肉片	茄汁雞丁(女)	洋蔥雞柳	
3.雞絲大瓜	豉汁茄子(2)	茄皮肉燥	芋薯三色	
4.雞絲玉米	溜洋蔥	滑豆腐	茄皮雞柳	
5.綠豆湯	甜不辣(1)	伊式雞排	伊式雞排	
6.紅豆湯	玉米雞花卷	萬寶龍(2)	紅燒豆腐	

二、健康教學與活動

(一)相關課程融入：讓學生從學習中找到樂趣，以正確又健康的方式控制體重，達到健康體位之目標。

◎健康護理：以小組討論方式，融入飲食熱量與健康課程。



◎家政課：教導及帶領學生實際完成健康飲食新料理。



◎體育課程融入：教導學生各項運動的正確觀念與方式，鼓勵學生參與各項班際運動競賽。



(二)相關活動介入：提供學生健康概念，介由同儕力量推行校園運動風氣，並建立健康的生活習慣與型態。

◎106.11.22 辦理高一『健康促進暨健康操比賽』。



◎3/27-3/31 健康促進週，辦理『教職員投籃比賽』，養成每日運動習慣。



◎106年9月20日，辦理『校園番茄種植比賽』，為期四個月，學生分享~讀書壓力大時，來番茄園走一趟，不但可以活動筋骨，更有舒壓的感覺!”



三、健康服務

- (一) 隨時提供身高、體重、BMI 體脂肪率、血壓及健康體位諮詢服務。
- (二) 統計分析全校體位檢查結果，製成圖表懸掛健康中心和健康櫥窗。
- (三) 依據健康體位問卷結果分析本校健康型態。
- (四) 建議體位過重的學生，參加『多元選修健康體位班』，規劃辦理相關活動。



(五)開設『健康體位班』：時間：106.2/10~6/16，參加人數：24人。

◎健康體位運動課程~環狀運動、間歇肌力訓練等。



◎健康體位營養課程~透視飲食精算師、老外飲食任我行等。



四、學校物質環境

- (一)提供完善硬體設備，各處室依相關流程進行管控與維護。
- (二)總務處：提供安全的飲用水，鼓勵每日多喝水，每月定期飲水機清潔及維護。
- (三)學務處：定期督導員生社及學生廚房餐廳，為師生的飲食健康把關。
- (四)員生社：販賣CAS、GMP合格標誌食品，與團膳簽訂合約，維護飲食安全。
- (五)健康中心：設置健康櫥窗提供健康體位宣導單張。
- (六)體育組：定期檢查體育用具及環境安全性，確保校園運動場地之安全。





五、學校社會環境

- (一) 人事室每年規劃教職員工健康檢查及文康活動，營造健康和諧校園環境。
- (二) 成立教師課後社團及進修：瑜珈、羽球、CPR 研習等，落實健康生活與學習。
- (三) 提供學生多元化之運動社團：籃球、跆拳道、舞研社等，營造校園運動氛圍。
- (四) 輔導室提供溫馨支持性之心理諮商環境。



- (五) 辦理學生綜合活動：溪頭登山健走活動，結合體能及環保觀念，引導學生體驗大自然之美，促進身心健康。



六、學校與社區結合

- (一) 結合彰化縣衛生局，提供健康體位與健康飲食相關衛教單張。
- (二) 與社區醫院~彰化基督教醫院建立夥伴關係，106. 8. 24 辦理高一新生 CPR 實務訓練，共 598 名學生完成 CPR 認證
- (三) 與臺中捐血中心合作，106. 5. 3 辦理『我年輕我捐血活動』，共 97 名學生完成首次捐血。



- (四) 好鄰居掃街活動：106. 10. 18 辦理親近鄰里，「好鄰居活動清掃活動」，共 1~9 班學生完成服務學習。

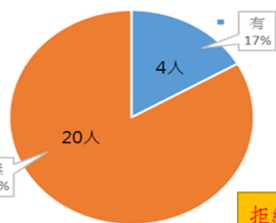


肆、計畫執行

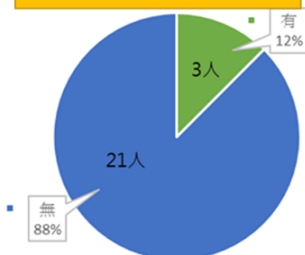
- 一、本次計畫以體控班三年級學生為研究對象，依運動習慣、睡眠形態及含糖飲料進行分析。

問卷
前測

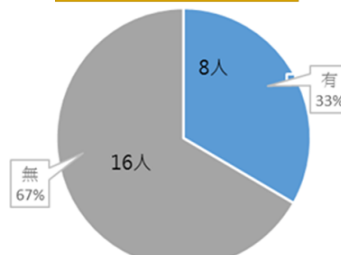
運動習慣(每週運動時間累積達 210 分鐘)



睡眠形態(每天睡足 8 小時)



拒絕含糖飲料(自覺度)



◎問題呈現~~學生的生活型態：

1. 運動時間少
2. 睡眠時數差
3. 對含糖飲料難以拒絕

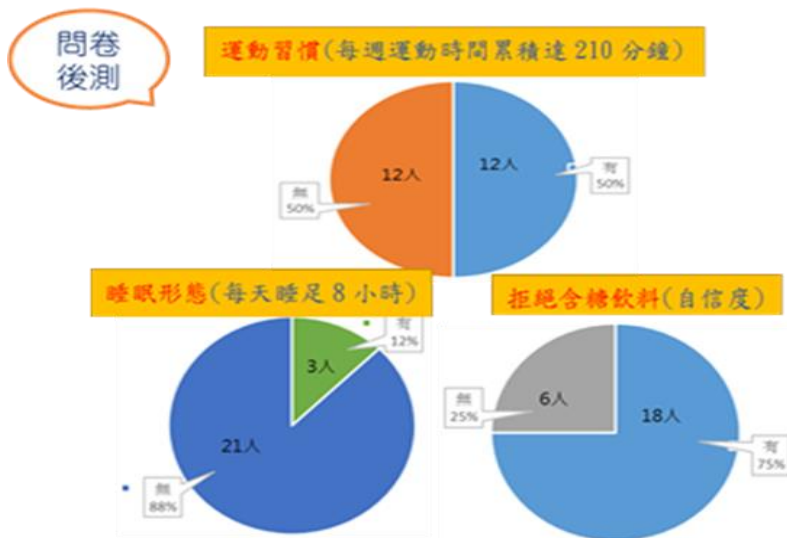
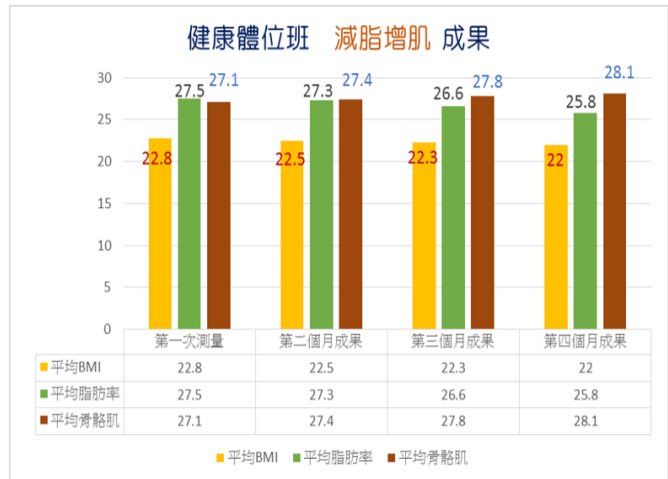
二、介入成效：

◎目標：總減重 20 公斤以上、平均體脂肪下降 2%、肌肉率肌提升 1%。

◎方式：健康體位自我監測、建立健康飲食生活認知、養成自主運動習慣。

◎成效：(一) 總減重 24 公斤、平均體脂肪下降 1.7%、肌肉率肌提升 1%。

(二)學生的運動時數及拒絕含糖飲料的信心有明顯的增加，但睡眠形態卻無改善，
分析原因~可能與高中課業繁重有密切的關聯性。



伍、結語

健康是一輩子的事，期許學校能如世界衛生組織所定義的『成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所』，有了健康才能實現人生的目標。

