

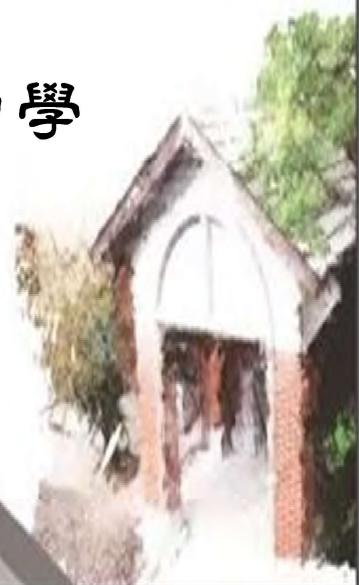
108 年度高級中等學校健康促進學校

國立彰化女中成果手冊



主辦單位：教育部國民及學前教育署

承辦單位：國立彰化女子高級中學



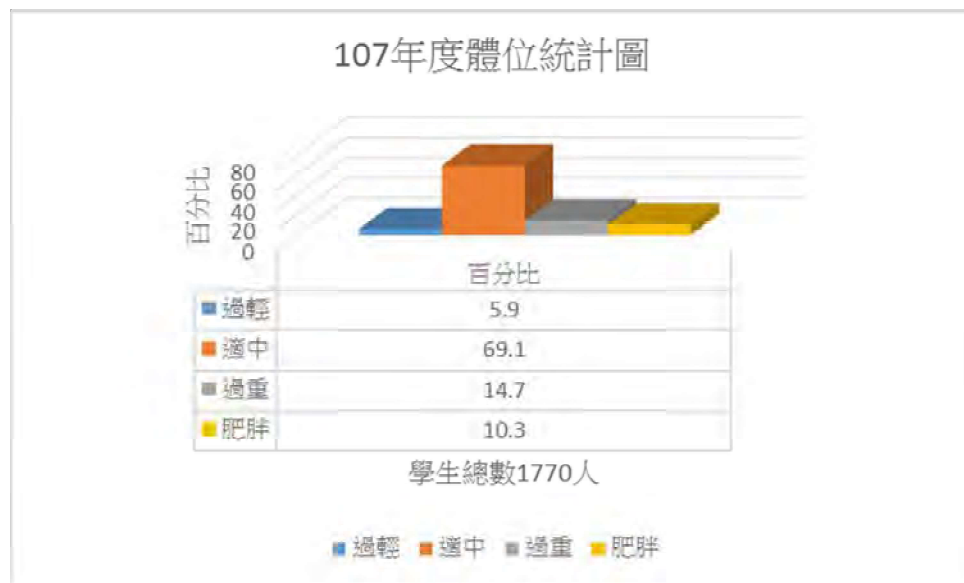
國立彰化女中 108 年度「健康體位」健康促進活動成果

壹、學校現況分析

世界衛生組織指出過重與肥胖是造成糖尿病、心血管疾病與癌症等慢性病之主要危險因子。本校 2018 年(107 年度)學生體重過重及肥胖者佔全校學生 25%，遠高於 2014~2017 年高中過重及肥胖盛行率 23%(資料來源: 2018 國民健康署年報)；另經由問卷調查及觀察本校學生生活型態，分析體位過重及肥胖原因如下:1. 課業日趨繁忙，學生大多靜坐讀書 2. 平日活動量少，且普遍有熬夜及吃消夜習慣 3. 含糖飲料的攝取等不健康生活型態。

本校學生年齡界於 16-18 歲，正值青春期的發展。研究指出幾近八成的青春期肥胖會發展為成人肥胖；然而相對於兒童期或成人期而言，青少年階段更適合導正健康行為及進行健康促進活動，亦是協助建立健康生活型態的良好時機。

因此，綜合上述，為營造健康體位支持性環境，降低過重與肥胖對教職員工生健康的威脅，本校 108 年持續推動辦理「健康體位」健康促進議題。



貳、計畫目標

- 一、進行活動前、後測結果分析，9 成學生對於維持健康體位的認知、態度及行為模式有顯著增加。
- 二、參與健康體位班之每位學生肌肉率增加 2%、脂肪率下降 2%、體重下降 2 公斤。

三、全校學生體重過重及肥胖者比率下降至 23%。

參、支持性環境策略

一、學校衛生政策：

- (一)召開健康促進委員會，依據現況分析訂定「增肌減脂賽」為本校今年度健康體位活動主軸。
- (二)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)訂定健康午餐合約：每週五健康蔬食日、餐餐有綠色蔬菜、天天有新鮮水果。
- (四)健康餐盒：與團膳公司及餐廳廚房創新研發健康菜色，提供低油少鹽高纖選擇。



二、校園健康活動：

(一)課程融入：

1. 健康與護理課程：以小組討論方式，融入飲食熱量與健康課程。
2. 家政課程：教導及帶領學生實際完成健康飲食新料理。
3. 體育課程：運動技能教學，並鼓勵學生參與各項班際運動競賽。
4. 開設多元選修課程：了解自我健康體位之狀態並培養自主運動之習慣。



(二)活動介入：

1. 辦理專題講座：邀請減重達人分享減重經驗、重量訓練技巧及營養調配。
2. 辦理食農教育：至羅庸德農場、良作工廠農業文化館參觀、體驗，讓師生對土地、作物有更多具體經驗與認識，了解自己吃的食物、培養選擇食材的能力，並且對農業生產者有更立體的認識。

3. 辦理校園路跑活動:為提倡校園健康促進，透過運動增進教職員工生身心舒壓健康，並為百年校慶『攀登玉山』暖身。



三、健康物質環境:

(一)優質友善運動環境:提供便利、可及性高、優質且安全的運動及休閒、娛樂空間。

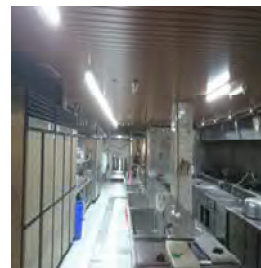
(二)充足的飲水設備:提供安全的飲用水，鼓勵多喝水，少喝含糖飲料。

(三)健康體位的教育宣導:善用健康櫥窗及走廊川堂定期張貼「健康體位」新知。

(四)安全健康飲食環境:

1. 團膳及學生餐廳:營養師定期督導並於校園食材登錄平臺登載食材資訊。

2. 員生社及販賣機:販賣 CAS、GMP 合格標誌食品且不提供或販賣加工食品、碳酸飲料。



四、健康社會環境:

(一)推動體適能趣味競賽:辦理「班際運動競賽」

活動及體適能檢測，提供學生運動、欣賞運動的能力及提升學生體能，藉由趣味運動競賽項目及團隊合作方式，引起學生願意運動的動機。



(二)發展課後多元體能活動:

1. 營造優質健康體能文化:成立教師課後社團，如瑜珈、羽球、Zumba 等，落實健康生活與學習。



2. 『百歲生日快樂』攀登玉山活動：慶祝創校 100 週年，辦理登玉山活動共襄盛舉。登玉山分兩路進行，16 名師生 10 月 28 到 30 日登玉山主峰；另 12 名師生則登玉山前峰；校長陳香妘授旗，兩支隊伍都成功攻頂，祝自己的學校「百歲生日快樂」。



3. 營造健康和諧校園環境：

(1) 人事室規劃教職員工健康檢查及文康活動。

(2) 歲末聯歡晚會由學務處同仁帶領全體教職同仁

帶動唱，推廣動態生活，共同營造健康、溫馨又有愛的校園氛圍。



- (3) 欖仁風情藝文活動：欖仁樹下，學生高歌熱舞，盡情展現青春才華，大、小欖仁，陪伴著彰女的師生成長，成了每一位彰女師生心中的代表樹，走在綠蔭下，或是細數著片片落葉，都是彰女學子課後最好的心靈調劑，也駐留無數美好回憶。



五、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)建議體位過重的學生，參加『增肌減脂比賽』，規劃辦理相關活動。
(四)108/3/11~5/31 辦理增肌減脂比賽-『師長組』及『學生組』：



1. 師長組:共 12 組(36 人)參加，體重共減 86.2 公斤、體脂率共減 60.6%、肌肉率共增 20.8%，成效良好。
2. 學生組:共 22 位參加，體重共減 70kg、體脂率共減 63.6%、肌肉率共增 31.6%。



六、家長社區參與：

- (一)社區服務:辦理『好鄰居清掃活動』，親近鄰里，建立合作關係。
(二)社區結盟：

1. 與臺中捐血中心合作，辦理『熱血彰女·捐血有你』活動，共計師生 126 人完成捐血。
2. 辦理『八卦山健走』活動，讓同學更親近八卦山、瞭解八卦山的林木都是最珍貴的家鄉景色，用健走來認識家鄉，同時也鍛鍊強健的體魄，淨化身心靈，藉以舒展身心，舒緩課業壓力。
3. 與學校臨近的健身工作室『趣健身 cheer fit』簽訂特約商，藉此機會使用會館各項運動器材，引起運動的動機。



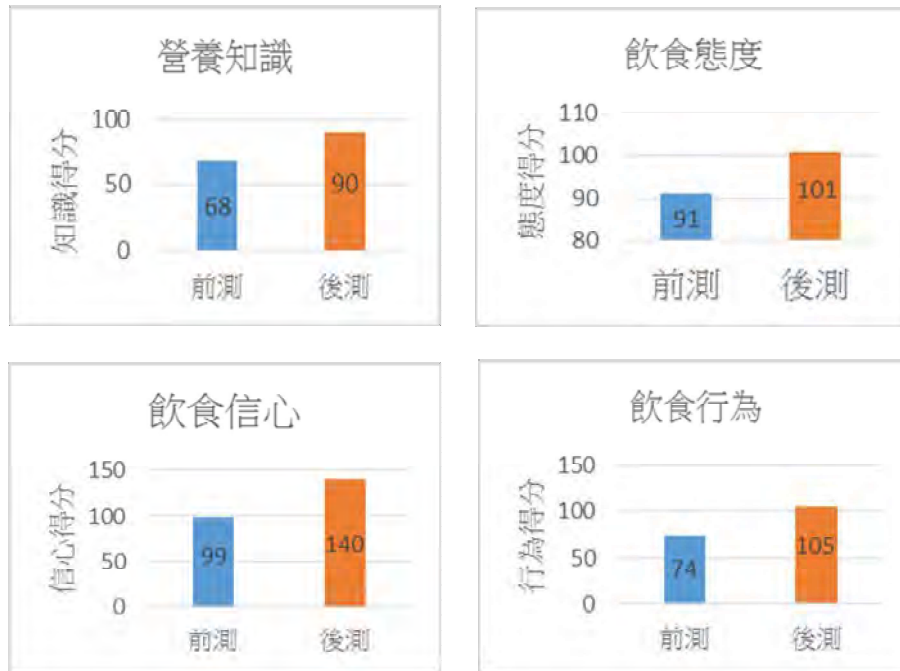
肆、介入成效

一、飲食介入後對飲食行為的差異

- (一)學生組:共 23 人參加增肌減脂班，經過 12 週飲食教育課程介入後，營養知識、飲食態度、飲食行為、營養信心度的改變

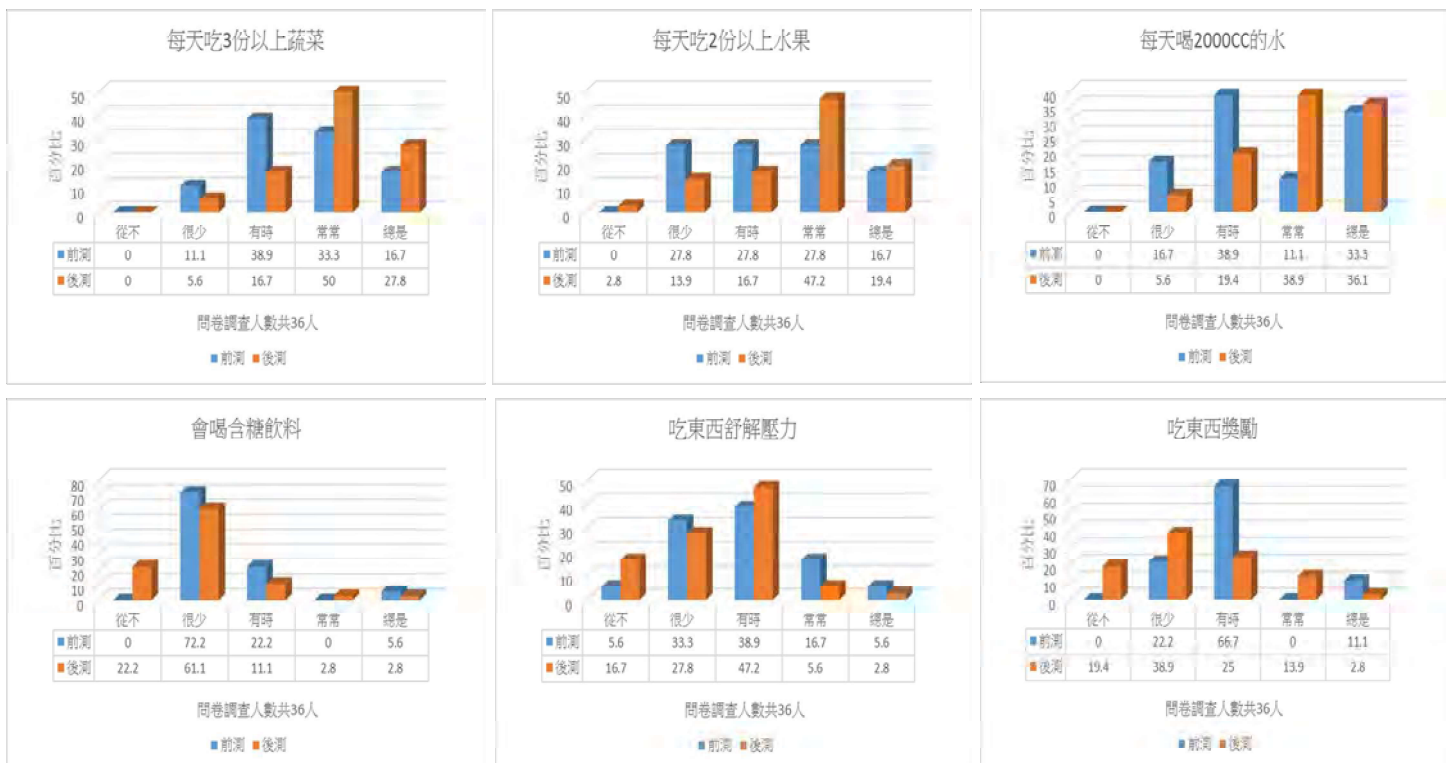
1. 飲食教育課程介入後，對營養知識、飲食態度、飲食行為、營養信心度的改變：經過 12 週的飲食教育課程介入後，對於營養知識、飲食態度、飲食行

為正確率、營養信心程度皆有提升，顯示營養教育課程的介入對飲食相關行為及態度皆有改善的效果。

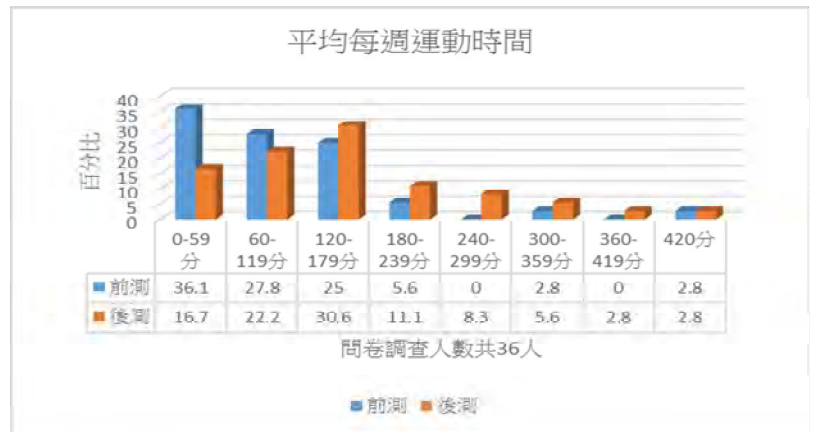


(二)教職員工組：共 12 組(36 人)參加增肌減脂比賽，經過 12 週介入後飲食及運動行為的改變。

1. 飲食介入後對飲食行為的改變：經過 12 週的飲食教育課程介入後，飲食行為正確率有提升，顯示營養教育課程的介入對飲食行為正確率有改善效果。



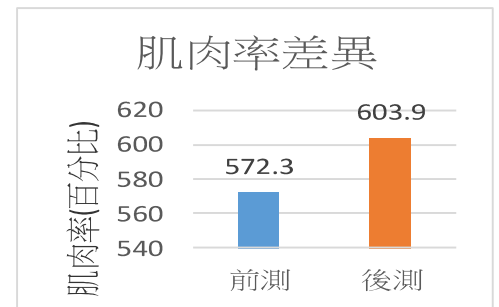
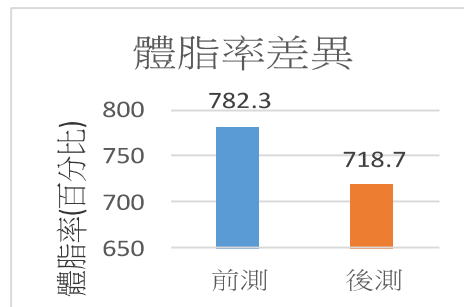
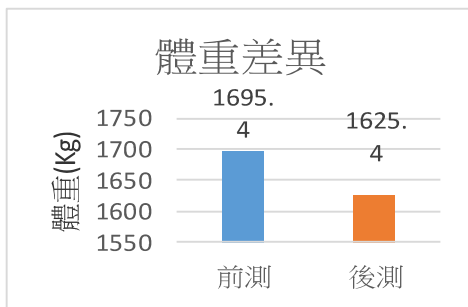
2. 運動介入後對身體活動時間的改變：每周累積運動時間較前測增加。藉由增肌減脂比賽，安排中午時段師長趣味性的健康運動課程介入，成功激發師長積極想要多運動的動機。



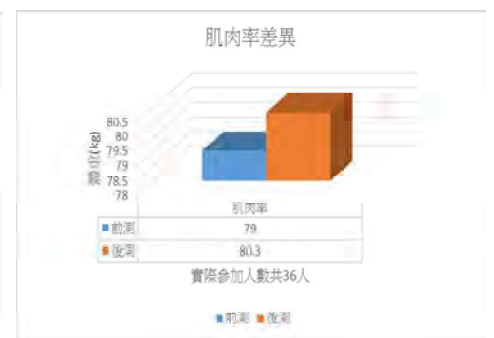
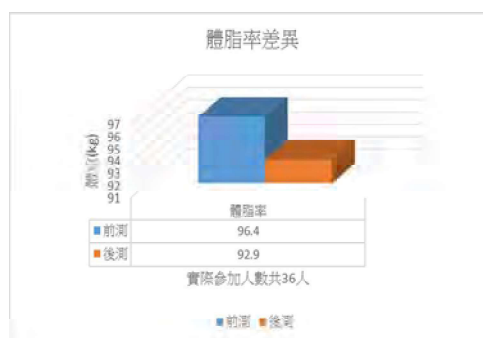
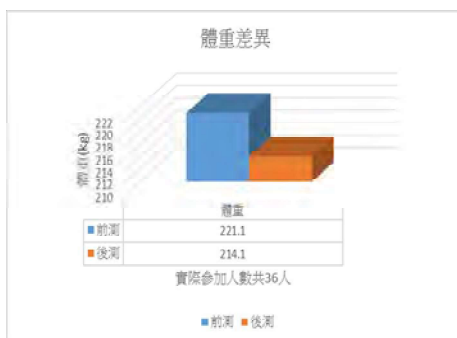
二、健康生理指標

飲食與運動介入後對身體組成的差異：

(一) 學生組：共 22 位參加，體重共減 70kg、體脂率共減 63.6%、肌肉率共增 31.6%。



(二) 師長組：共有 12 組(36 人)報名參加，體重共減 86.2 公斤、體脂率共減 60.6%、肌肉率共增 20.8%。



(三) 全校學生體重過重及肥胖者比率：未達到預設目標比率下降至 23%。



伍、結論與建議

一、結論:本次健康體位推動策略除了 1. 原本校園常態活動之外, 2. 為提高師生運動動機, 提升運動便利性, 成立教師課後社團, 如瑜珈、羽球、Zumba 等及落實校園健身房(活力教室)使用率。3. 跨處室合作, 配合本校創校 100 週年校慶系列活動, 體育組辦理『百歲生日快樂』攀登玉山活動, 慶祝創校 100 週年。3. 另外辦理為期 12 週的師生增肌減脂比賽, 比賽期間除開設飲食及運動課程, 由本校營養師把關, 設計低卡、低 GI 原味健康餐盒, 飲食與運動雙管齊下介入後對身體組成確實有顯著改善。

二、建議:

- (一)針對體位過重及肥胖學生, 辦理「增肌減脂課程」, 青少年肥胖最怕被同儕標籤化為胖子, 使用較正向健康化的名稱可增加肥胖青少年參與活動的動機。
- (二)親子參與提升飲食控制成效, 飲食部分在學校食用營養師把關設計的低卡、低 GI 原味健康餐盒, 但從生活型態了解, 目前雙薪家庭居多, 多數家長因忙於工作, 在家自行料理三餐飲食的機會銳減且學生放學後因補習問題…等等, 早晚餐大多是購買外食, 或下午放學回家後不斷以零食果腹, 以致學生健康、體位問題改善有限, 期望融入家庭教育, 提升家長參與程度, 從培養良好的家庭生活習慣中著手。
- (三)學生的運動時間會因補習、課業繁重、考試壓力因素等而無法確實執行。