

## 苗栗縣學校環境品質提升-健康促進學校訪視

### 推動體位不健康學生健康管理工作成果

校名：苗栗縣立南湖國民中學

#### 一、實施概況

##### 1. 學校推動背景因素：

根據本校 103 學年度第 2 學期學生體位統計結果，七至九年級體位不佳人數比例為 32.3%，顯見學生健康飲食與運動等相關管理有待加強，希望透過健康管理工作建立師生正確的健康知能，提升健康體能。

##### 2. 學校推動策略（含專案管理、諮詢輔導、教育或轉介措施）：

- (1) 擬定體位不佳學生健康管理工作計劃。
- (2) 「健康飲食」與「健康體位 85210」主題融入健體領域課程。
- (3) 佈置健康生活的物質環境：單張宣導、海報張貼、健康標語、善用教室佈告欄。
- (4) 充實健康體能教學設備與資源。
- (5) 依本校每學期體位判讀不佳學生列冊管理，並分發 85210 家長通知單。
- (6) 配合苗栗縣衛生局推動「2015 與健康為伍」健康體重管理計畫、體位不佳學生每月測量體重並上傳管理系統。
- (7) 配合大湖衛生所推動「窈窕健康減重班」共 5 場次。
- (8) 配合全校師生第二節下課課間體適能活動鼓勵體位不佳學生積極參與，體重管理成效顯著學生給予嘉獎獎勵。
- (9) 體育任課老師加強體位不良學生體適能活動。
- (10) 鼓勵體位不佳學生參加運動社團：舞蹈社、籃球社、棒球社、田徑社等，並鼓勵九年級學生參加游泳能力檢測。
- (11) 提供營養師設計之營養午餐。
- (12) 辦理全校性減重講座及親職教育健康飲食宣導活動。
- (13) 禁止學生攜帶含糖飲料和零食到校，推動喝白開水運動。

#### 二、健康專案管理同學，登錄前、後測具體改變

	參加專案之學生人數	過輕之人數	適中之人數	過重之人數	超重（肥胖）之人數
推動前測	137 人	2 人	95 人	13 人	27 人
推動後測	137 人	4 人	95 人	15 人	23 人

### 三、活動照片



說明：窈窕健康減重班開班校長致勉勵詞



說明：減重班學員體重及腰圍前測



說明：減重課程中說明肥胖與運動之關係



說明：實際帶領學生進行有氧健身操



說明：減重班前三名校長頒發獎狀獎品



說明：減重班學員頒發結業證書