

## 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： 苗栗縣立大同高級中學

### 一、實施概況

#### 1. 學校推動背景因素

##### (一) 設計動機

近來因社會環境變化，外食人口增多，高糖、高油、高鈉飲食充斥，危害學生健康。以飲食生活來說，東西文化交流，讓人愈來愈不能抗拒食物的誘惑，大量高脂肪、高碳水化合物之速食、零食及飲料充斥在青少年的飲食中，容易造成日後健康種種問題，為改善學生飲食習慣，提升學生體適能，特研擬健康體位教育實施計畫，期能透過本計畫增進學童健康技能、養成健康飲食習慣、提升體適能，達成本校師生身心健康並養成健康的生活習慣之健康促進理想。

##### (二) 現況分析

本校位處於苗栗縣竹南鎮郊區，102 學年度配合高中社區化政策改制為縣立完全中學，目前國一至國三共有九班，學生數 241 人，高中部僅有一個年級有四班，學生人數為 132 人，教職員工約 50 人。學校位於大埔重劃區，學校周邊尚未蓬勃發展，因社區資源缺乏，學區家長大部分屬於勞動階層，社經地位較低落，學生缺乏照顧比率相當高。加上近年來社會快速變遷、年輕人口外移、家庭結構改變，單親及隔代教養等弱勢家庭比例高達 40%；學生之生活、學習與成長需要學校付出更多時間與心力加以關切。

#### 2. 學校推動策略（含專案管理、諮詢輔導、教育或轉介措施）

- (一) 評估學校教職員工生的健康狀況及影響健康的相關因素，針對健康體位訂定合理且具教育意義之鼓勵辦法。
- (二) 建立學生正確的飲食及適當運動之知識，培養正確體重控制之觀念與行為，以實踐健康之生活。
- (三) 利用活動、研習、訓練，使學生習得正確飲食及運動習慣，並學得改變生活習慣的技巧。
- (四) 凝聚社區力量，運用社區之資源，共同營造健康生活。
- (五) 應用課程融入、專題講座，使對健康體位有充分的認知，並能進而影響家人擴展至社區。

(六) 成立「斤斤計較纖活班」：

1. 協助學生學習正確的飲食控制及運動方法。
2. 協助學生設定其行為改變計畫，透過分析自己的飲食與運動習慣；以達有效之體重控制。
3. 藉由自我契約的擬定及增強策略的執行，增加學生自我控制的能力。
4. 透過同儕團體經驗及家長協助鼓勵，以達預期效果。

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	150	7	97	20	26
推動後測	150	7	103	21	19

活動成效：(請根據評審指標，說明創新成效)

- (一) 本校著重推動健康體位議題中的「天天5蔬果」、「天天運動30分」、「喝足白開水」。真正地由學校行政同仁與學生參與，並且發展其行動能力，透過以學生為導向的參與教學方式，引發學生的潛能與見解，建立全人健康的理念，並逐步落實健康生活型態。
- (二) 全校師生養成規律運動習慣者，能夠提升人數比例。
- (三) 學生體適能檢測達百分等級 50 以上者，能夠提升人數比例。
- (四) 結合社區資源與地方社區建立合作網路及夥伴關係。
- (五) 提高教職員工及學生對達成健康體位的參與度與關心度，將健康體位的概念延伸至家庭與社區中，落實健康生活習慣之推行。

推動後心得：

健康體位的維持是個持續性的工作，需要定期追蹤輔導，因此，如何建立一套可長可久有效方法的方式，學生就是要老師在一旁叮嚀，提醒他們要睡飽、要均衡飲食、要運動、要多喝水、要吃早餐、少玩電腦等，不停的宣導最後就能成為習慣。

在此推動健康體位期間，有許多感謝的地方，感謝所有導師們以身作則帶動師生一起運動及辛苦配合，也共同監督孩子在聯絡簿上並與家長溝通，讓加家庭也其力配合，增加推動的效益。

### 三、活動照片



說明：減重班上課情形



說明：減重班上課情形



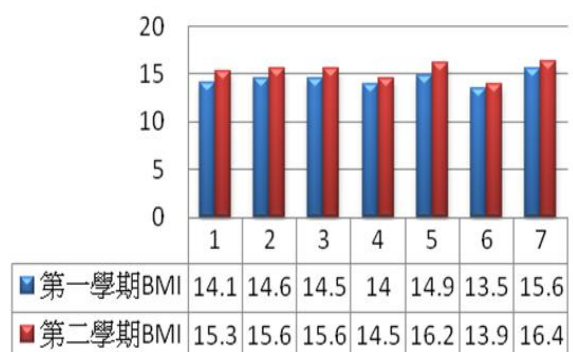
說明：減重班上課情形



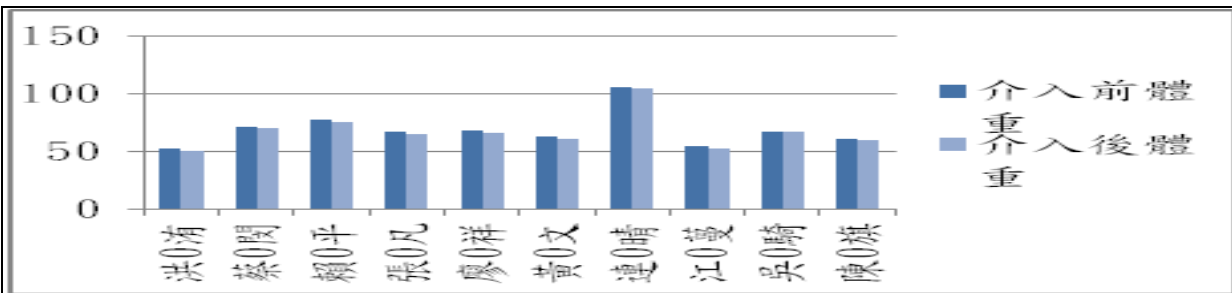
說明：每日監控量體重及體脂

大同體重過輕102學年度	
第一學期BMI	第二學期BMI
14.1	15.3
14.6	15.6
14.5	15.6
14	14.5
14.9	16.2
13.5	13.9
15.6	16.4

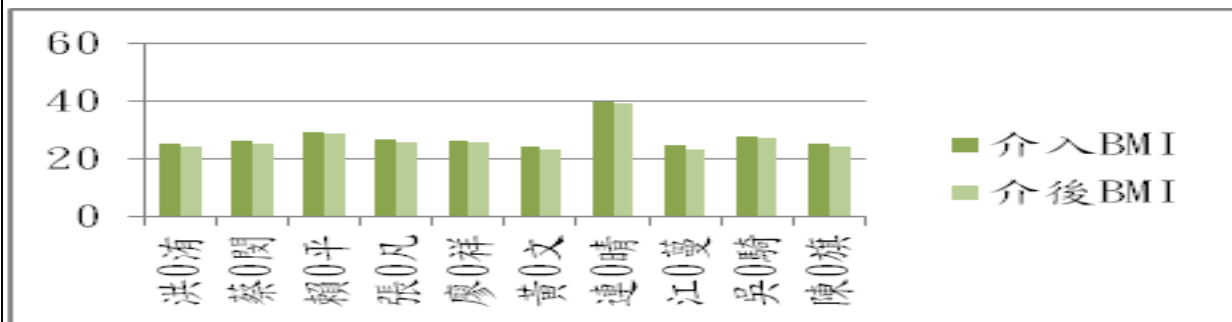
體重過輕學生BMI之學生個人評值表



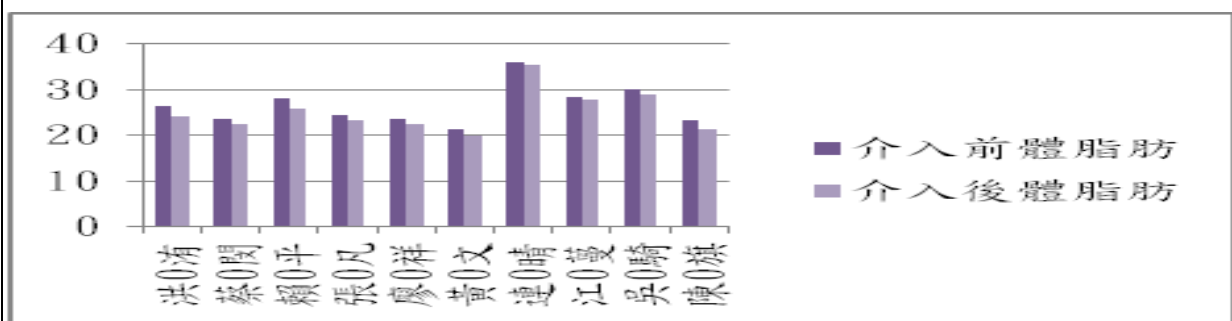
說明：本校體重過輕學生監控後之成果



說明：減重班學生體重分析表



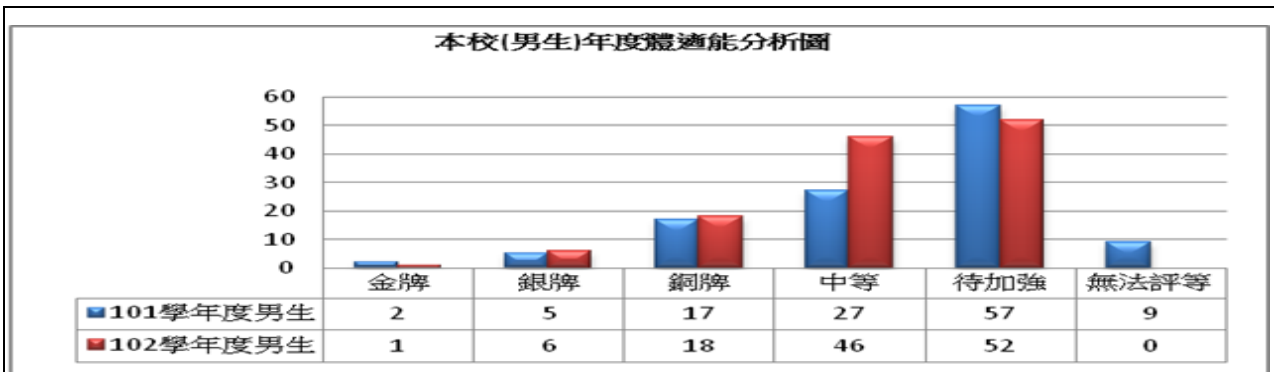
說明：減重班學生BMI分析表



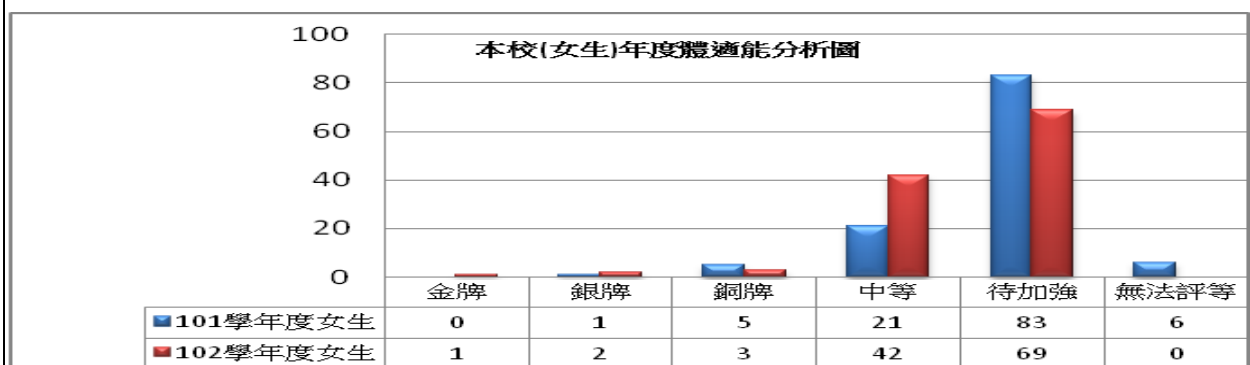
說明：減重班學生體脂分析表

	洪0洵	蔡0閔	賴0平	張0凡	廖0祥	黃0文	連0晴	江0蔓	吳0騎	陳0旗
介入前體重	52.7	71.4	77.3	66.7	68	63.1	106	54.1	67.4	61
介入後體重	50	69.8	75.8	65.2	66.1	60.6	104.4	52.9	66.6	59.5
介入前BMI	25.3	26.2	29.3	26.7	26.6	24.5	40.1	24.8	27.9	25.4
介後BMI	24.2	25.3	28.9	26	25.7	23.5	39.5	23.5	27.5	24.3
介入前體脂肪	26.4	23.6	28.1	24.5	23.5	21.4	35.9	28.4	30.2	23.2
介入後體脂肪	24.2	22.5	25.9	23.3	22.4	19.8	35.5	27.7	29	21.2

說明：減重班同學成果分析圖



說明：推動健康體位後男生體適能年度分析表



說明：推動健康體位後女生體適能年度分析表

**大同高中七年級參加七小福健康體位之五大核心能力分析表**

	睡足 8 小時	吃 5 蔬果	4 電少於 2	運動 210	喝足白開水
前測	55.56%	62.86%	34.29%	53.33%	33.33%
後測	80.65%	76%	40%	60%	46.29%

說明：大同高中(國中部)七年級參加七小福健康體位之五大核心能力分析



說明：本校七年級學生進行健康自主管理網七小福問卷暨行動問卷填答照片