

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 250 人，高中部僅有 2 個年級有八班，學生人數為 304 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	217	13	137	26	41
推動後測	203	9	137	24	33

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：護理師針對減重班孩子衛教



說明：減重班孩子填寫飲食習慣之表單



說明：護理師上減重班之課程



說明：教導減重班孩子營養均衡之攝取



說明：每日監測體重及體脂肪



說明：與護理師一起運動