

高雄市樹德家商 108 學年度健康促進計畫成果報告

活動內涵類別	<input type="checkbox"/> 整體學校衛生政策	<input type="checkbox"/> 營造安全校園環境	<input type="checkbox"/> 菸害防治	<input type="checkbox"/> 檳榔危害防治
	<input type="checkbox"/> 傳染病防治	<input type="checkbox"/> 正確用藥	<input type="checkbox"/> 健康相關社團或活動	<input type="checkbox"/> 性教育(含愛滋病防治)
	<input checked="" type="checkbox"/> 健康體位	<input type="checkbox"/> 健康促進相關研習	<input type="checkbox"/> 其他(請註明)_____	
活動名稱	學生體位資料統計與分析表			
活動期間	108 學年度			
主辦單位	健康中心	協辦單位		
參與人數 (單位：人)	全校			
執行方式	每學期測量身高、體重			
執行內容	全校(未含綜職及輪調)學生進行體位資料統計與探討原因分析			
執行成效	詳細資料如附件一			

活 動 相 片



高雄市 108 學年度推動健康促進學校成果報告表

國中組 高中、職

校名： 樹德家商

* 健康體位 107 (一) 5134 人 108 (一) 4512 人

項 目 學 期	過輕		過重		肥胖		體位異常	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
107 學年上學 期 (前測)	436	8.49%	625	12.17%	958	18.66%	2019	39.33%
108 學年上學 期 (後測)	405	8.98%	637	14.12%	929	20.59%	1971	43.68%
改善/增減情 形	-31	0.49%	12	1.95%	-29	1.93%	-48	4.35%

※ 體位異常包含過輕、過重及肥胖

省思：(含實施成效不佳或困難點之說明)

1. 因學生休、轉、復學情形，以致學生人數會略有出入。
2. 經過一年的追蹤，本校學生體位異常相較去年增加 4.35%，其中以過重人增加 12 人，過輕人數減少 31 人，肥胖人數減少 29 人，整體而言體位異常有減少 48 人。針對過輕學生宣導飲食均衡及體適能運動有良好的成效；仍需再加強衛教宣導與體適能運動觀念。
3. 本校為技能培養導向學校，學生學習技能壓力較大，控制體重最重要的是均衡飲食，但學生意志不堅，自我管控，較難持之以恆，必須持續宣導衛教，加強學生自我管理意識。
4. 每學期都必須重複及加強健康體位的宣導。易有「藉飲食舒解壓力」或「生活作息異常」的情形，個人執行效率較低。
5. 肥胖因素：遺傳佔三成，環境佔七成，而學生實習及技能練習繁重，較多數的學生，吃得太多加上久坐不動，是肥胖的主因，所以學校積極利用體育課堂教學及衛保組進行學生體位控制宣導，積極的幫助學生健康的控制及維持體重。