

高雄市樹德家商 109 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	109 學年度			
主辦單位	健康中心	協辦單位		
參與人數 (單位：人)	高一(108-1)/高二(109-1)			
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 109 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 108 (一) 高一 1264 人 / 109 (一) 高二 1311 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
108 學年上學 期 (前測)	98	7.75%	194	15.35%	300	23.73%	592	46.84%
109 學年上學 期 (後測)	126	9.61%	176	13.42%	303	23.11%	605	46.15%
改善/增減情 形	-28	1.86%	18	1.93%	-3	0.62%	-13	0.69%

※ 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，學生人數會略有出入。
2. 經過一年的追蹤，本校高一及高二學生體位異常相較減少 0.69%，其中以過重人減少 18 人，過輕人數增加 28 人，肥胖人數增加 3 人，整體而言體位異常有增加 13 人。針對過輕學生宣導飲食均衡及體適能運動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。