

# 桃園市104學年度 健康促進計畫

## 東安國中 健康體位重點學校 成果展示

### 認識東安國中

桃園市立東安國民中學地處桃園市邊陲地帶，學區少有新建築，加上少子化衝擊，本校已逐漸轉型為中小型學校，目前七至九年級共有23班，教職員工70人，學生共620人，其中單親及隔代教養比例達23.29%，低收入戶比例達4%。

學區居民以外來移入者居多，家長職業多屬藍領階層，無暇顧及孩子課後活動，學童常以電視伴隨微波食物作為晚餐。「健康促進計畫」對於本校學生之意義鉅大，不但從養成健康身體，更建立健康觀念與知識，從而開創健康未來。

### 體位重點學校

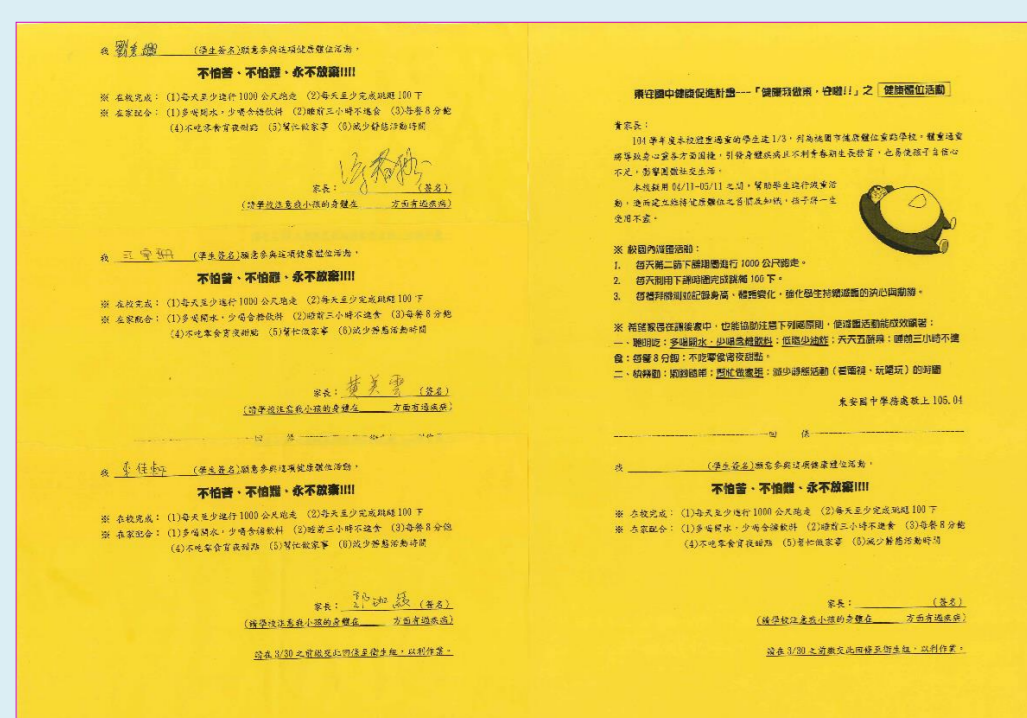
「健康體位」為本校積極關注之重點議題。

103學年度體位不良學生比率為38.52%，雖較前年度減少約0.02%，但數據仍偏高。根據調查，造成學生體位不良主要有兩項問題：(1)飲食以方便易取得的微波及油炸食物為主；(2)課外活動多為電腦及手機遊戲等靜態活動為主。我們可以發現，校外飲食控管，是解決本校體位問題之關鍵。

針對此項議題，本校積極推動「精實班」。篩選體位過重及超重的學生，確實請家長簽署同意書，並提供健康飲食指南，親師共同承諾，持續關注孩子體位不良問題。

### 積極正向的精實班

「精實班」成立



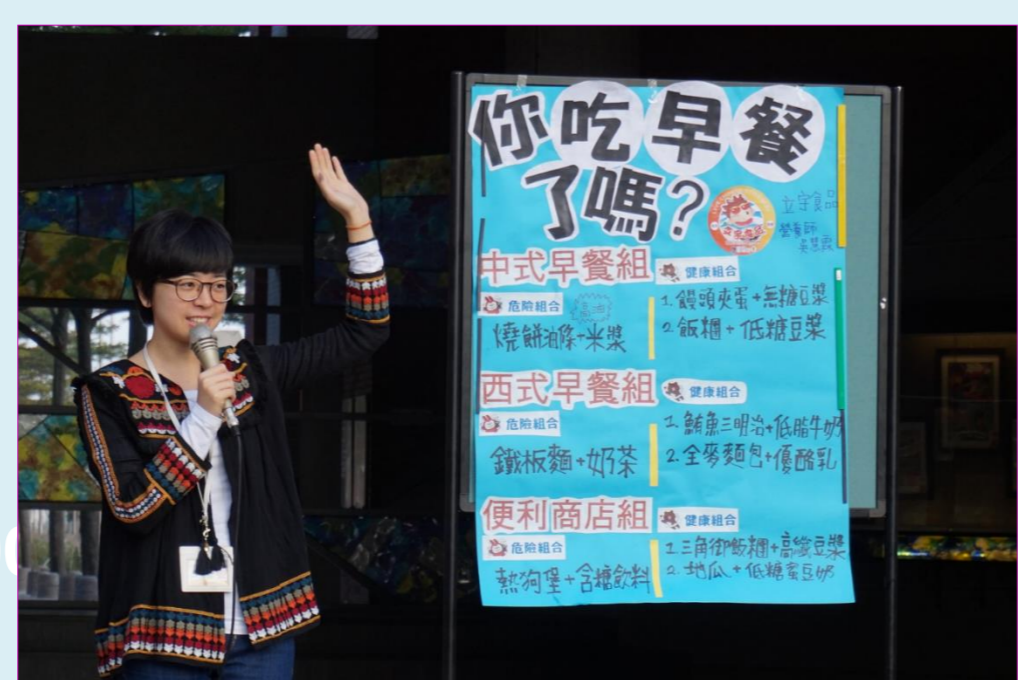
課間運動



景觀步道慢跑



健康飲食課程



七年級超重學生經由家長同意並簽署減重承諾，每日進行戶外課間運動(慢跑、跳繩)，及自我飲食控制。實施前後測期間為時一個月，BMI值減少比率 53.8%。

### 東安動起來!!!

為營造充沛的運動氣氛及塑造良好的運動習慣，分年級進行每日課間運動，並持續優良東安傳統，舉辦各項體育競賽、運動性社團、飲食宣導及健康飲食融入課程。

### 豐富多元的運動競賽

校慶暨社區聯合運動大會



健康促進舞蹈大賽



健康促進躲避球賽



三對三籃球比賽

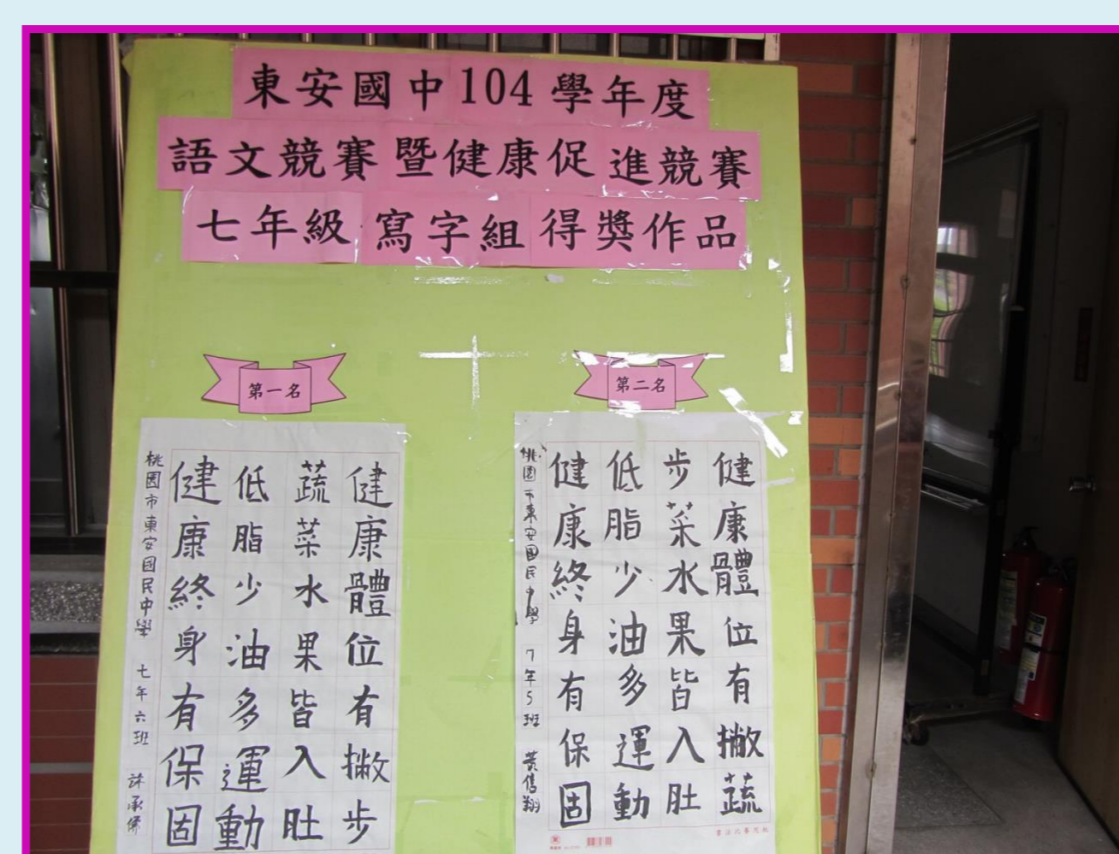


健康促進拔河比賽

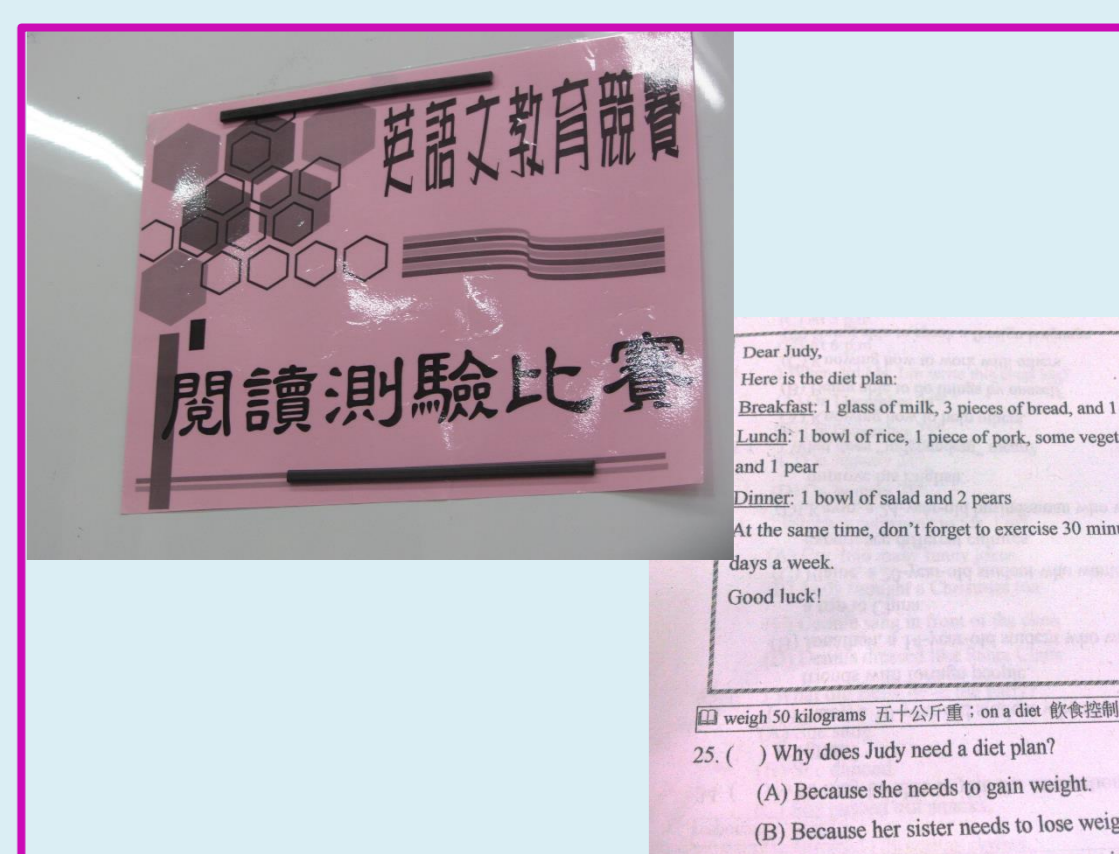


### 健康體位議題融入語文競賽

健康體位寫字競賽



健康體位英文閱讀



### 健康我作東，安啦!!!

東安期盼透過學校力量，將「不完美，化作無限可能」。在貧乏的學區環境中，種下「健康自我管理」的種子，經由學校、社區、家長及學生共同悉心澆灌，使「健康促進計畫」之美麗花朵開滿學區，於學區中的每家每戶結實纍纍。