

# 新竹市 108 學年度培英國中健康促進學校計畫

## 成果報告-健康體位議題

### 壹、 學校背景分析

#### 一、 學校特色

本校位處於新竹市東區十八尖山山脚下，全校共有 81 班，是一所大型學校。學生數約 2380 人，教職員工約 207 人。學區包括光復、綠水、東勢、公園、東山里及部分鄰里與建華國中及建功國中為共同學區。在學校家長背景方面，因本校地處新竹市文教區，學生家長社經地位大多為小康家庭；另一部分家長屬高學歷管理階層，再加上新竹科學園區主管、工程師、學校教授…等。雖然有健康生活型態概念，但是對於學生健康體能與健康需求的重視度遠不及學業成績表現。由於家庭結構改變，雙薪家庭比率高，家長忙於就業，較易疏忽學生放學後健康生活型態，國中階段學生仍有升學壓力，放學後補習時間過長對於健康生活型態較不利。

#### 二、 現況分析

本校 107 學年度辦理促進健康體位相關活動已有些許成果。經由本校 108 學年上下學期全校學生體位相比較，過輕比例下降 2.7%，適中體位比例上升 1.9%，體位過重上升 0.5% 與超重比例上升 0.2%。

本校體位過重與超重的比例仍是偏高占約 26.1%，肥胖體型容易引起代謝性疾病，以平均 4 個人就有一位是體位過重以上的比例來說實在不容忽視，再加上升學主義的影響，平日生活型態多以靜態活動為主，課後與假日補習更是孩子久坐與運動時間被剝奪的主因，本校師生數眾多，礙於校舍及校地限制，學生活動空間明顯不足，大型活動必須分配在不同時間點分頭進行；加上校外外食比例的偏高，熱量攝取過剩與不均衡的飲食選擇觀念，導致體位比例失衡，學生體適能日趨衰退，進而影響健康。

目前學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、健康心理及整合學校與社區資源等層面。因故本校結合健康教學及健康促進活動，來建立正確的飲食習慣，期望喚起家長的重視外，並提升養成師生全方位的健康行為，以促進本校學生之健康。因此為了促進本校學生身心健康，預防疾病的發生，特定此計劃來幫忙全校學生建立健康營養概念、健康飲食行為、與規律運動的習慣，來達到促進學童健康體位與健康的目的。

## 貳、議題指標

1. 本校學生之 BMI 適中值達 68.1%。
2. 本校上下學期 BMI 過輕學生減少 2.7%。
3. 本校上下學期過重及超重上升 0.7%。
4. 學生每週累積運動量 210 分鐘，後測達 50%。
5. 每天睡足 8 小時之學生，前後測增加 5%。
6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測達 50%。
7. 學生每日飲水量(1500cc)比率前後測增加 5%以上。

## 參、具體策略

### 一、成立學校健康促進委員會（含組織架構及成員名單）

健康促進委員會團隊成員共包含校長、各處室主管、學年主任、校護、家長代表、學生代表…等。

計劃職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	丁淑觀	校長	研擬並主持計畫，分派各項議題負責單位
協同主持人	王信友	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並主導活動推展及行政協調
協同主持人	蔡之浩	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並主導課程融入及行政協調
協同主持人	廖家瑩	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並主導場地規劃及協助行政協調
協同主持人	陳振鐘	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並主導社區溝通及協助行政協調
研究人員	葉靜云	衛生組長	健康服務策劃、督導各項計畫執行及資源協調，彙整報告撰寫
研究人員	鄭雅之	教學組長	融入領域教學課程規劃，課程主軸設計及評鑑，協助各領域之間的協調
研究人員	于春曉	資設組長	中心學校網頁製作與維護，資料建檔與統計
研究人員	劉岱玲	訓育組長	協助與協調班級活動及各項相關推廣活動
研究人員	林福龍	生教組長	生活教育政策策劃及執行，並協助班級、社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	王信友	健體領域領召	學生教材設計與教學執行
研究人員	王賀平 易喬華	護理師	學校及社區資源之協調整合，身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價
顧問	張志煌	家長會會長	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務

## 二、 學校衛生政策及健康教學與活動

六大範疇	活動內容	評價方法	實施日期
1. 健康策略	<p>一、召開學校衛生委員會。</p> <p>二、組織健康促進小組。</p> <p>三、評估學生問題。</p> <p>四、各處室溝通協調。</p> <p>五、擬定衛生健康議題。</p> <p>六、規劃健康體位議題相關活動(講座研習、活動、競賽等)。</p> <p>七、建置本校健康物質環境：佈告欄、動情境標示、主題海報。</p> <p>八、健康促進議題納入校內領召會議及健體領域或相關課程會議並將健康促進議題融入課程教學。</p>	<p>會議記錄 組織架構 簽到及參加會議 照片</p> <p>活動照片</p> <p>會議照片、簽到</p> <p>活動照片 活動照片 照片、課程融入 進度表</p>	<p>108.08 108.08 108.09~109.07</p> <p>108.09~109.07 108.08~108.09 108.09~109.07</p> <p>108.09-109.07 108.09-109.07</p>
2. 健康教學與活動	<p>一、校園健康體位教育計畫推動流程說明會</p> <p>二、規劃並舉辦健康體位議題校內研習課程，鼓勵教師將健康體位教育融入課程活動安排</p> <p>三、辦理全校健康體位認知教育研習。</p> <p>四、將健康議題融入校慶運動會中。</p> <p>五、辦理多樣性活動比賽(十八尖山越野賽跑、班際籃球比賽等各項賽事)</p> <p>五、成立健康大使，協助學校辦理健康體位教育相關事宜(喝水、潔牙、望遠健走海報及點活動)。</p> <p>六、會考後防疫前哨戰融入班際體育競賽</p>	<p>簽到、照片 活動照片</p> <p>研習照片、簽到</p> <p>活動照片</p>	<p>108.08-108.09 108.09-109.07 108.09-109.07</p> <p>108.11 108.09~109.07</p> <p>108.09~109.07</p>
3. 健康服務	<p>一、定期實施健康檢測</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 七年級新生健康體檢。</li> <li>2. 每學期體適能檢測。</li> <li>3. 每學期全校學生身高體重測量</li> </ol> <p>二、建立健康個案管理資料</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體位不良學生資料建檔發放家長通知單，並定期追蹤。</li> <li>2. 特殊疾病學生資料建檔、追蹤、安排適宜運動計畫。</li> <li>3. 提供安全、衛生、營養均衡之午餐。</li> </ol>	<p>活動照片 活動照片</p>	<p>108.09-109.07 108.09-109.07 108.09-109.07</p>

	<p>4. 加強親師連絡，運用聯絡簿、電話、宣傳單張籍及校刊等。</p> <p>五、健康中心設立衛教專區不定期提供相關資訊與衛教</p>		
4. 學校精神環境	<p>一、納入班會學生議題討論活動。</p> <p>二、營養師協助師生建立健康飲食概念，瞭解學生用餐狀況。</p> <p>三、建立快活運動SH150、多喝水活動，獎勵辦法</p> <p>四、校園標語、海報宣導設置。</p>	班會紀錄 學生心得札記	108.09-109.07
5. 學校物質環境	<p>一、定期檢查校園各項設施並進行維護</p> <p>二、校園飲水、用水定期檢測，安全無虞。</p> <p>三、開放校園運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為。</p> <p>四、提供多元化學習與運動。</p>	維修紀錄表 維修紀錄表 照片、宣導單張 照片	108.08-109.07 108.08-109.07 108.09-109.07
6. 社區關係	<p>一、應用聯絡簿與通知單家長進行策略聯盟，促進學生在家裡也能注意到健康生活型態。</p> <p>二、建立「學校-家庭-社區」良好關係。</p>	照片	108.09-109.07 108.09-109.07

#### 肆、 實施成果暨分析探究

- 全校學生之 BMI 體位適中比例值達 68.1%。
- 全校 BMI 過輕學生比例減少 2.7%
- 過重比率增加 0.5%
- 超重比率增加 0.2%

108 學年度第一學期全校體重統計表

年級 / 性別			體位判讀					
			過輕	適中	過重	超重	合計	
七	男	人數	34	217	72	54	377	
		比率	9.0%	%57.6	%19.1	%14.3	100%	
	女	人數	29	257	46	24	356	
		比率	8.1%	%72.2	%12.9	%6.7	100%	
	小計	人數	63	474	118	78	733	
		比率	8.6%	%64.7	%16.1	%10.6	100%	
八	男	人數	38	296	59	87	480	
		比率	7.9%	%61.7	%12.3	%18.1	100%	
	女	人數	25	273	52	48	398	
		比率	6.3%	%68.6	%13.1	%12.1	100%	
	小計	人數	63	569	111	135	878	
		比率	7.2%	%64.8	%12.6	%15.4	100%	
九	男	人數	32	244	53	59	388	
		比率	8.2%	%62.9	%13.7	%15.2	100%	
	女	人數	24	287	37	31	379	
		比率	6.3%	%75.7	%9.8	%8.2	100%	
	小計	人數	56	531	90	90	767	
		比率	7.3%	%69.2	%11.7	%11.7	100%	
總計		人數	182	1574	319	303	2378	
		比率	7.7%	%66.2	%13.4	%12.7	100%	

108 學年度第二學期全校體重統計表

年級 / 性別			體位判讀					
			過輕	適中	過重	超重	合計	
七	男	人數	19	236	60	63	378	
		比率	5.0%	%62.4	%15.9	%16.7	100%	
	女	人數	17	267	41	31	356	
		比率	4.8%	%75.0	%11.5	%8.7	100%	
	小計	人數	36	503	101	94	734	
		比率	4.9%	%68.5	%13.8	%12.8	100%	
八	男	人數	29	308	68	76	481	
		比率	6.0%	%64.0	%14.1	%15.8	100%	
	女	人數	17	280	55	45	397	
		比率	4.3%	%70.5	%13.9	%11.3	100%	
	小計	人數	46	588	123	121	878	
		比率	5.2%	%67.0	%14.0	%13.8	100%	
九	男	人數	20	251	59	58	388	
		比率	5.2%	%64.7	%15.2	%14.9	100%	
	女	人數	18	279	47	35	379	
		比率	4.7%	%73.6	%12.4	%9.2	100%	
	小計	人數	38	530	106	93	767	
		比率	5.0%	%69.1	%13.8	%12.1	100%	
總計		人數	120	1621	330	308	2379	
		比率	5.0%	%68.1	%13.9	%12.9	100%	

新竹市立培英國中 108 學年體位比例統計表(%)

學年度	體位過輕	體位適中	體位過重	體位肥胖	總計
108 第一學期	7.7%	66.2%	13.4%	12.7%	100.0%
108 第二學期	5.0%	68.1%	13.9%	13.0%	100.0%

## 伍、檢討與建議

透過這次的計畫全校 BMI 體位適中比例達 68.1%，過輕的比例減少 1.9%，過重比例增加 0.5%，超重比率增加 0.2%，因武漢肺炎的疫情整個計畫活動執行時間過短，所以體位改善較不明顯，未來將持續加強健康體位的課程，希望能夠發揮更大的效果及進步。

## 陸、活動成果：成果照片

### 十八尖山越野賽跑

全校越野賽跑





108年度環山  
越野賽跑  
2020.01.20  
十八尖山舉辦



今年名次卡的設計稿



說明：十八尖山越野賽跑 64 屆名次卡(上面印有燙金名次，紀念蒐集價值，目前累積兩屆 63、64 屆)

# 健康促進藝廊



說明：建置校園健康主題動情境標示。

## 健康飲食宣導講座

新生訓練活力館七年級

朝會升旗活力館七年級



## 望遠健走環新竹

課後運動全校，跳繩、慢跑、重訓.....



說明：營養教育、衛生及用餐禮節、望遠健走還新竹，班級課後運動累計活動，鼓勵課後運動。

# 健康體位議題 融入運動會進場

校慶運動會八年級創意進場：融入健促議題



# 園遊會健促闖關攤位

校慶園遊會全校：搭配闖關卡



說明：健康體位議題融入校慶運動會，體位闖關活動。

## 外食申請單

## RE-綠園遊會 (須符合外食辦法)

七八年級教室全校

新竹市立培英國民中學校園外食訂購申請單(上聯)-

請到申請單上都文字前打勾者，才得以申請外食。

宜\_\_\_\_年\_\_\_\_班  全體學生  學生\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_ 請申請校園外食。

申請購買外食之原因\_\_\_\_\_

申請購買外食之處而提供食品之家長\_\_\_\_\_ 品項\_\_\_\_\_ 份量\_\_\_\_\_

使用地點\_\_\_\_\_

使用時間：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日\_\_\_\_時

申請購買外食必須掌握食品衛生與安全，且須經由(書面)同意後向學務處衛生組申請，所購之食品須符合新竹市立培英國民中學校園外食訂購辦法，未遵守規定而致產生傷人或傷體之傷害，訂購人必須負擔相關責任，並取消申請資格。

【嚴禁】手搖杯、純冰品、炸物

訂購班級家長：\_\_\_\_\_ 訂購班級教師：\_\_\_\_\_ 學務處衛生組：\_\_\_\_\_

中 暑 民 四 年 月 日



說明：外食申請單、綠園遊會，健康體位闖關活動、健康商家等