

新竹市 108 學年度健康促進種子學校

水源國民小學推動「健康飲食及體位」自選議題成果

壹、實施日期：

自 108 年 8 月 30 日至 109 年 6 月 30 日止

貳、背景說明：

本校地處新竹市市郊，是一所僅有 13 班的小型學校，學生數共 248 人，教職員工 30 人，其中弱勢家庭（單親、隔代教養、原住民、低收入戶等）的比例高達 33%。近年來社會變遷快速，家庭結構改變，家長大多忙於生活家計，容易忽略學生的健康情況，這些弱勢兒童的家庭功能更是堪憂，他們的生活、學習與成長頗值得教育單位關切。因此，透過『學校健康促進計畫』培養學生正確之衛生知識及行為，建立健康態度行為，減少日後疾病及健康問題之發生，進而提升全校教職員生之健康，是學校責無旁貸的責任。

參、現況分析：

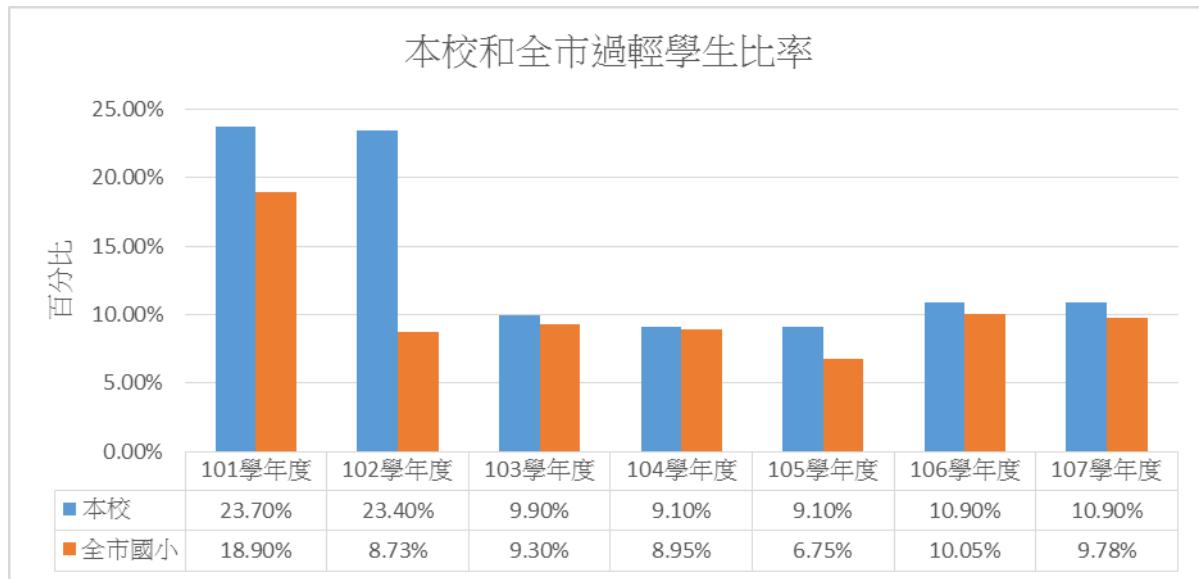
(一) 學生體位不良率增加

學生來自家庭，與學生關係最密切的雙親，是影響其日後生活型態與健康體位的關鍵，許多學者研究發現 9 至 13 歲學生肥胖有比例明顯上升的趨勢，80% 將會變成肥胖成人，日後容易罹患心臟血管疾病、糖尿病等疾病，造成死亡率增加，心理方面也會產生沒自信、人際關係差等問題。

教育部前體育司長何卓飛指出，台灣學生身體太差，因為都不動，「他們像水煮青蛙一樣，要死了都不知道」，讓國家未來處於危機中。根據統計，九十四學年度全國小學生約一八三萬人、國中生九十五萬人、高中職學生七十五萬人、大專生約一三〇萬人。教育部調查，全國約有三百萬學生沒有規律運動，非常嚴重。

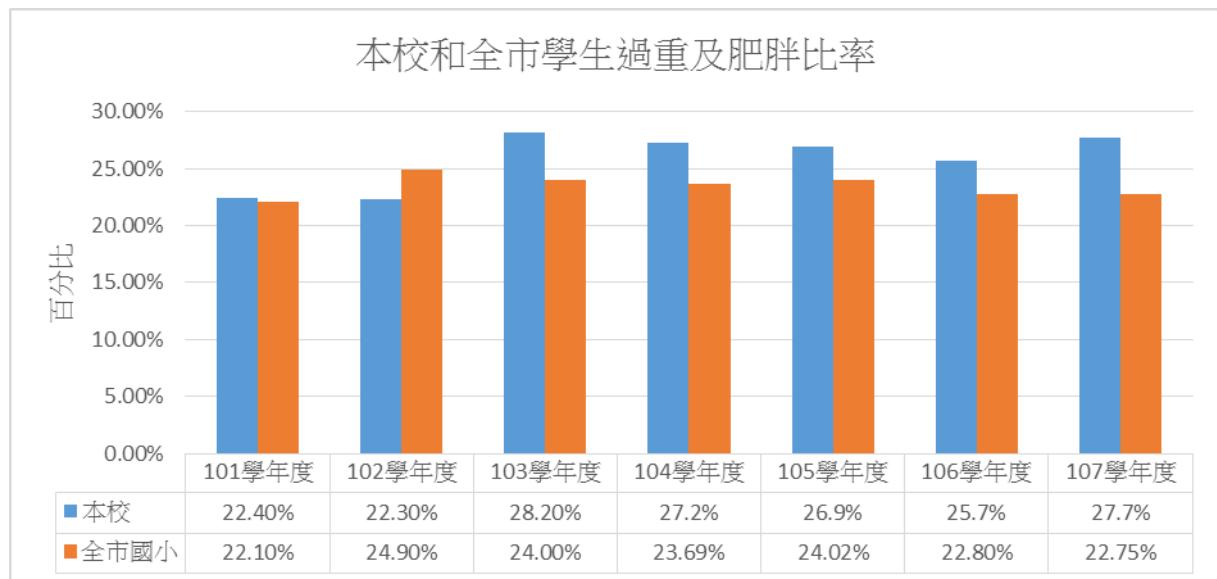
根據九十四學年度學生體適能檢測報告，我國中小學生體適能停滯不前，大幅落後鄰近日本、韓國及中國大陸。全國約五成學生未達健康體位標準，中、小學生從事太多靜態活動、不願運動；大專院校學生則日夜顛倒，很少戶外活動，造成體力不佳。何卓飛表示，過去從未有老師規定學生的家庭作業包括做運動，教育部推動「快活計畫 331」是進行觀念改革。除了學校體育課，老師還得要求學生放學後從事至少卅分鐘運動功課，讓身體動一動。

根據本校 101-107 學年度學童體位發展統計結果，顯示過輕學生比率高於全市學生(參閱表一):



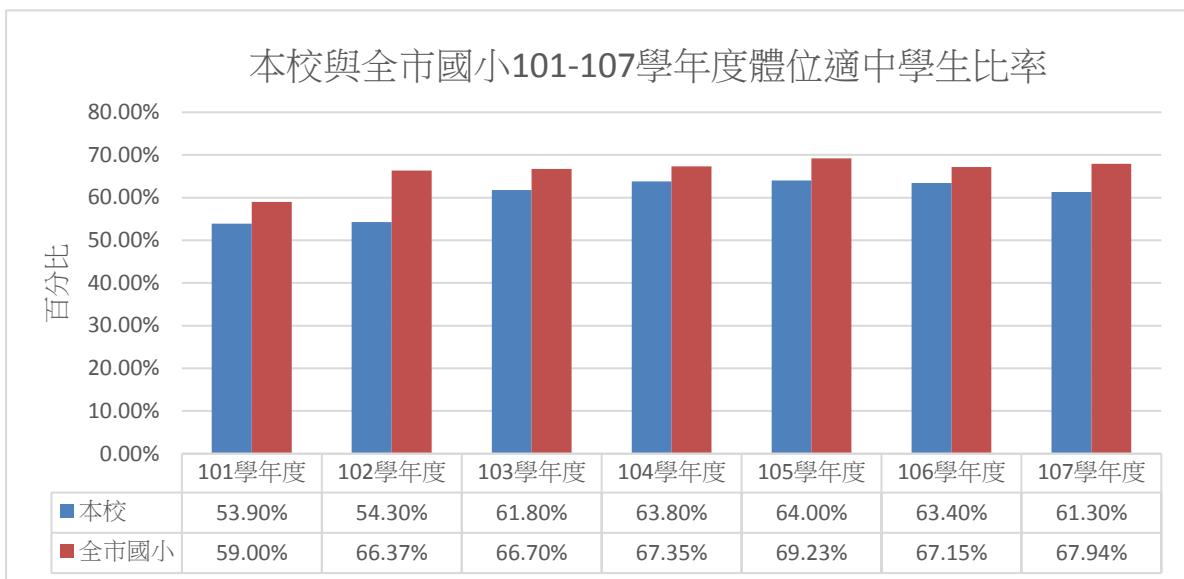
(表一)本校和全市過輕學生比率

同時，過重及肥胖學生的比率亦高於市平均(參閱表二):



(表一)本校和全市過重及肥胖學生比率

再者，體位適中學生比率年年低於全市學生(參閱表三):



(表三) 本校與全市國小 101-107 學年度體位適中學生比率

由上列資料可知，水源國小 107 學年度過輕學生比率高於全市 1.12%，過重及肥胖學生高於全市 4.95%，體位適中學生更年年低於全市學生，可見體位不良是本校亟需處理的健康問題。

(二) 體位不良率增加之原因

1. 學生飲食攝取不當

本校位置位於新竹市郊區，學區家長大部分屬於務農及勞工階層，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，且常因忙於工作比較無法顧及學生三餐，以致於學生早、晚餐外食比率增加，同時常因覺得虧欠孩子而產生補償心理，任意給予孩子零用錢，導致學生隨意購買零食；或者家長常帶小孩至速食餐廳當作獎勵，造成營養不均衡。

2. 未能保持規律運動

本校學生有近三成的弱勢家庭（單親、隔代教養、原住民、低收入戶等），比率偏高，這些家庭除了無法提供孩子均衡飲食外，在孩子的規律活動方面多無要求及安排，導致學生容易待在家裡看電視、上網等靜態休閒娛樂，嚴重缺乏運動。

綜合上述可知：長期不當的飲食攝取及未能保持規律運動習慣，造成兒童體位異常，對日後身體健康的影響甚大，而且本學期有持續擴大情形。因此本學年度健康促進推行重點將放在學生之健康體位上，進行一系列相關活動，期

能降低體位異常比率之目標。

肆、計畫目的

- (一) 持續召開學校健康促進委員會，整合資源推動健康政策。
- (二) 透過融入課程教育、活動安排及各項宣導工作，指導學生有正確認知，並達到行為改變目的。
- (三) 營造健康學校的方式，結合社區資源，建立健康校園環境，以促進師生身心健康。
- (四) 發展有效策略，積極推動學童健康知能及習慣，改善體位不良之問題。
- (五) 提升全校教師推動健康促進能力，強化生活技能融入各項議題教學。
- (六) 建立家長正確的健康概念及落實對學童的健康照護責任。

伍、計畫及實施內容

依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、健康服務、健康教育與活動為主軸，擬定實施內容與預計實施時間，其詳述如下：

項次	推動策略	實施內容	預計實施時間	評價方法
一	健康政策	1. 成立學校健康促進推行委員會，組成工作推動小組。	108.08	組織架構表
		2. 定期召開工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫、實施策略。	108.08-109.06	會議紀錄、簽到單
		3. 擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動納入行事曆。	108.08-109.06	行事曆
		4. 由課發會將健康體位飲食議題列為健體領域教學重點，並結合其他領域進行教學活動。	108.08-109.06	會議紀錄、簽到單
		5. 參與健康促進健康體位飲食校群會議，與專家及中心、種子學校進行討論，並達	108.09-109.06	會議紀錄或照片

		成共識。		
二	物質環境	1. 校內不提供含糖飲料給學生	108.09-109.06	會議紀錄、 檢核表
		2. 班班設置飲水機，並張貼鼓勵飲用白開水之標語。	全年辦理	照片
		3. 健康中心網站設置健康促進專區，張貼各項相關宣導與資訊。	108.09-109.06	網站連結
		4. 加強環境佈置，製作宣導標語及海報	108.09-109.06	照片
三	社會環境	1. 收集並分析健康檢查資料、相關的調查統計，以了解學校學生健康狀況及改善情形。	全年辦理	健康統計資料
		2. 利用學生朝會及教師晨會進行健康體位及飲食宣導。	108.12-109.06	照片
		3. 健康生活實踐：鼓勵學生運動，提供充足的運動器材及球類，並執行『每日慢跑登錄檢核』，養成學生規律運動習慣，並鼓勵滿天睡滿8小時，	108.09-109.06	慢跑紀錄表、照片
		4. 舉辦樂樂棒球、籃球、大隊接力、健身操等學年體育競賽，推動班級運動風氣，讓孩子在群體中培養自信。	108.09-109.06	照片
四	社區關係	1. 利用家長會日進行健康體位飲食衛教宣導，建立家長正確觀念。	108.09、 109.02	簽到單、照片
		2. 利用校慶舉辦健康體位飲食闖關活動，讓親子共遊共學。	108.11.16	活動辦法、 照片
		3. 結合醫療機構或社區團體辦理各項健康篩檢及促進活動。	108.09-109.06	照片
五	健康服務	1. 每學期進行一次身高體重測量，並進行資料建檔、統計分析及通知缺點矯治。	108.09-109.06	全校生長發育統計表

		2. 學校老師及護理師積極發揮衛生教育指導功能，提供多項健康及諮詢服務。	108.09-109.06	衛生教育照片
		3. 利用健康中心外之佈告欄張貼各項健康宣導資訊。	108.09-109.06	照片
		4. 加強親師聯絡活動，如利用家庭聯絡簿、宣導單張、寒暑假檢核表、親子檢核表及校刊設置健促宣導專欄。	108.09-109.06	宣導單張、檢核表、校刊等
		5. 針對體位不良學生進行特別輔導。	108.09-109.06	名單、照片
		6. 為過輕且弱勢學生申請免費牛乳補充營養。	109.01、109.06	申請表、照片
		7. 宣導營養早餐的重要性，為家庭弱勢子女者予以申請社會資源補助早餐費，以改善其飲食狀況。	108.08-109.06	申請表
		8. 每月召開午餐會議，由午餐工作小組共同檢視當月午餐問題，並審核下月菜單，讓孩子吃得開心又均衡。	108.09-109.06	會議紀錄
		9. 經由問卷進行學生午餐滿意度調查，做為午餐辦理參考。	108.09-109.06	調查統計
		10. 針對體位超重之學生收案管理，每月評BMI，並加強健康飲食之衛教，同時提供家長相關衛教知識。	108.09-109.06	衛教單張、名單
六	健康教育與活動	1. 運用本市健康種子教師設計之各健康議題教學模組，進行各學年彈性及校本課程融入教學。	108.09-109.06	教案及學習單、照片
		3. 與本校教育活動結合，辦理適合各年段學生之衛生教育宣導活動。	108.09-109.06	照片
		4. 辦理健康促進前後測： (1)前測：了解學生對健康體位飲食學前知能狀況。 (2)後測：進行成效評估及檢討，裨益修正新學年之推動策略。	108.10、109.05	統計資料及分析
		5. 辦理教師健康體位飲食增能研習課程	109.03	研習計畫、

				簽到表、照片
	6. 結合教師社群辦理健康體位飲食共學活動	108.10		照片
	7. 辦理中年級健康促進社團	108.09-109.01		照片

陸、預期成效及結果評價

項次	預期成效	評值
1	本校學生之 BMI 適中值至少進步 2%(61.3 →63.3%)	達成 (107 下全校 BMI 適中 61.3%，108 下適中 64.8%，進步 3.5%)
2	全市 BMI 過輕學生減少 1%。(10.9%→9.9%)	達成 (107 下全校 BMI 過輕 10.9%，108 下過輕 7.3%，進步 3.6%)
3	過重及超重減少 1%。(27.7→26.7)	未達成 (107 下全校 BMI 過重及超重 27.7%，108 下 27.9%，退步 0.2%)
4	學生每週累積運動量 210 分鐘，後測達 50%。	未達成 (學生運動量 210 達成率後測 34.48%)
5	每天睡足 8 小時之學生，前後測增加 5%。	未達成 (學生睡眠時數達成率，前測 93.33%，後測 86.21%，退步 7.12%)
6	每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測達 50%。	未達成 (學生午餐理想蔬菜量達成率，前測 93.33%，後測 86.21%，退步 7.12%)
7	學生每日飲水量(1500cc)比率前後測增加 10%以上。	未達成 (學生飲水量達成率，前測 86.67%，後測 55.17%，退步 31.5%)

柒、活動成果照片



108 上健康體位注音符號闖關活動



108 上低年級我的餐盤健康飲食課程



108 上健康飲食空中播報



108 上水源健促社-健康飲食撲克牌



108 上為弱勢學生申請免費牛乳



108 上低年級蔬果遊戲冒險王繪本課程



108 上低年級青菜吃光光



108 下水源健促社-益牙食物品嚐大會



翁

108
下水源健促社-
早餐大富



108 下水源健促社*定向運動社-料理營
養師



108 下物質環境佈置-我的餐盤口訣標語



108 下兒童節我的餐盤卡拉OK接唱大賽



108 下參與校園四不宣言活動



108 下教師健康飲食增能研習



108 下六年級健康課學習判讀營養標示



108 下發放健康飲食宣導品



108 學年度運動社團-定向運動鐵馬趣(中、高
年級)



108 學年度運動社團-疾風籃球社(中、
高年級)



108 學年度運動社團-水源旗舞隊(高年級)



108 學年度運動社團-醋咪律動社(中年級)



108 學年度運動社團-流行 MV 热舞社(高年級)



108 學年度運動社團-足球社(高年級)



水源田徑隊



課後運動班



親子瑜珈社



下課時間提供各式球類及器材

