

新竹市 110 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」自選議題計畫

壹、計畫摘要(緣起)：

根據水源國小 109 學年度第二學期身體質量指數 (BMI) 檢測結果，全校學生計 261 人，體位肥胖及過重者佔 27.97% (73 人)，顯示約 3~4 位學生中就有 1 人體位為肥胖或過重狀態，而過輕者則佔 3.83% (10 人)，體位適中者僅 68.2%，未及全市國小平均 69.42%。

學齡期兒童尚在發育階段，身體質量無論是過重或過輕，皆會造成身心不良的影響。而孩童時期是養成終生習慣和態度行為的重要階段，所以學校被視為健康促進的重要場所，肩負學生全人健康發展的教育使命。

本計畫重點在於結合十二年國民教育，建構與發展健康促進學校「校本課程 (School-based curriculum)，SBC」策略模式，推動健康體位素養導向教學活動，增進親師生健康生活實踐。具體而言，本計畫以健康促進學校六大範疇為基礎，並依據校本課程策略模式，進行「因應健康生活知能的學習」之素養導向教學，其內容涵蓋知識 (knowledge) 、技能 skills) 、態度與價值 (attitudes & values) 三大範疇，強化學生素養能力為導向的教學歷程，最後訴諸於行動 (action)，以達成提升健康素養，落實十二年國教新課綱自發 (taking the initiative)、互動 (engaging the public)、共好 (seeking the common good) 之主要訴求。

貳、依據：

- 一、新竹市 110 學度學校健康促進計畫總計畫
- 二、新竹市政府 110 年 9 月 11 日府教體字第 1100138567 號函。

參、實施日期：

自 110 年 9 月 01 日至 111 年 6 月 30 日止

肆、背景說明：

本校地處新竹市市郊，社區環境以住宅區為主，學生上下學大多以走路或家長汽機車接送。全校學生共 249 人，教職員工 45 人，是一所僅有 14 班的小型學校，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，而這些弱勢學生的家庭功能大多不彰，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，因此本校學生之健康素養及行為，有待學校進行策略性的介

入。

伍、現況分析(健康需求評估)：

(一) 本校學生體位不良情形偏高

根據教育部學生健康資訊系統資料顯示(表 5-1)，本校學童肥胖及過重比率(27.97%)，高於全市(20.10%)及全國(25.59%)國小平均；而過輕學生比率(3.83%)表現則優，低於全市(10.49%)及全國(8.86%)國小平均。整體而言，體位適中學生比率(68.20%)未及全市(69.42%)及全國(65.55%)學生平均。

表 5-1 109 學年度本校與全市、全國國小體位之比較表

體位判讀	過輕	適中	過重及肥胖
本校	3.83%	68.20%	27.97%
新竹市	10.49%	69.42%	20.10%
全國	8.86%	65.55%	25.59%

(二) 過重及肥胖比率從 107 學年度起開始增加，110 學年度初最為嚴重

由本校 106-110 學年度學生體位統計(表 5-2)顯示，雖然過輕學生比率在 108 學年度起逐年下降，但於 110 學年度 9 月時又攀升至 8.43%，且過重及肥胖比率達到 29.32%，為五年來最高，尤其以肥胖問題最為嚴重(18.07%)，研判可能日前受疫情影響停課在家，孩子活動受限且食物取得容易所致。

表 5-2 本校 106-110 學年度學生體位統計

體位判讀	過輕	適中	過重	肥胖	過重及肥胖
106	10.9%	63.4%	11.7%	14.0%	25.7%
107	10.9%	61.3%	13.0%	14.7%	27.7%
108	9.7%	63.3%	11.3%	15.7%	27%
109	3.8%	68.2%	11.1%	16.9%	28%
110	8.43%	62.25%	11.24%	18.07%	29.32%

資料來源：教育部學生健康資訊系統

(三) 110 學年度 9 月份各年級體位情形分佈

根據 110 學年度本校學生依性別之體位分佈來看(圖 5-1)，男生體位過輕比率以三年級最多(14.3%)、過重及肥胖學生比率則以四和六年級最為嚴重(50%)。

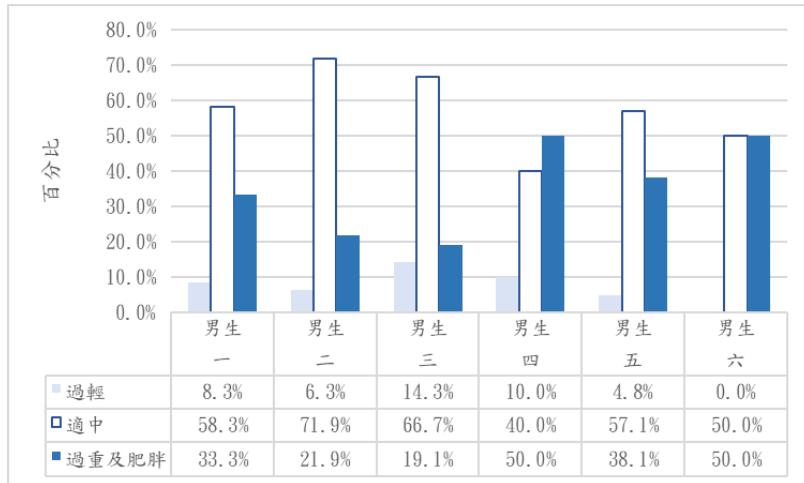


圖 5-1 本校 110 學年度男生各年級體位評值

而 110 學年度女生之體位分佈(圖 5-2)則顯示，女生過輕比率以三年級最多(20.7%)，過重及肥胖問題則集中在五年級(41.2%)。

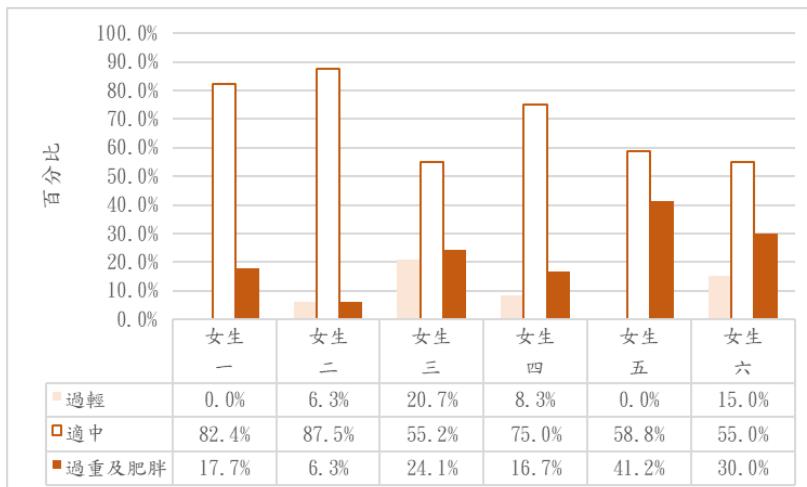


圖 5-2 本校 110 學年度女生各年級體位評值

整體而言，體重適中以二年級男生 (71.9%) 及一年級女生(82.4%)表現最好；適中比率最低的則是四年級男生(40%)和六年級女生(55%)。

(四) 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。

3. 覺得胖就是醜，所以刻意維持「紙片人」身材

即將邁入青春期的孩子特別在意身體心像，受媒體影響，不少女生覺得「紙片人」之消瘦身材特別好看，所以刻意節食，長期下來可能因營養不足引發生長遲緩，並影響呼吸、消化、免疫系統運作，也可能造成女性月經失調，上課無精打采、干擾注意力集中，學習成效打折扣。

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，期能降低體位異常之比率。

陸、計畫目的

- 一、透過健康促進委員會，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，結合社區資源，建立健康校園環境，促進師生身心健康。
- 四、發展有效策略，積極推動學生健康知能及習慣，改善體位不良等問題。
- 五、提升全校教師推動健康促進能力，強化融入生活技能之教學。
- 六、建立家長正確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

本計畫介入時間為一年，主要以健康促進學校之六大範疇進行生活實踐，並在「健康教學與活動」一項中以校本課程 SBC 融入實施，其詳細內容如下：

一、六大範疇之健康體位介入策略

六大範疇	實施內容	執行單位	實施時程
學校健康政策	1. 成立學校健康促進推行委員會，組成工作推動小組	學務處	110.08
	2. 定期召開工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫及實施策略	學務處	110.08
	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	學務處	110.08

學校 物質 環境	4. 將健康體位及飲食議題融入校本課程主軸：「水源好食在」、「藝起探索趣」、「社團活動」、「水源三項」並編寫課程計畫	教務處	110.08
	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，並達成共識	學務處	110.08 -111.06
	6. 落實校園含糖飲料及零食管理辦法	學務處	全學期
	7. 推行下課教室淨空	學務處	全學期
	8. 擬訂運動 210 推動辦法：學生每週在校運動 210 分鐘	學務處	全學期
	9. 健康教育授課教師每年須參加教師增能研習至少 18 小時	教務處	全學期
	1. 加強飲用水設施管理與保養，並張貼鼓勵飲用白開水之標語	總務處	每月
	2. 健康體位飲食主題之情境布置(辦理健康走廊系列活動)	健康 中心	經常性
	3. 校園中水源蔬果園規劃整理	總務處	全學期
學校 社會 環境	4. 定期檢查校內各項運動設施並進行維護	總務處	每月
	5. 中廊多媒體機展示機播放衛教宣導影片	健康 中心	110.10 111.04
	6. 校刊編寫健康促進專欄，提供相關的衛教資訊	健康 中心	110.11
	7. 提供學生各式球類及跳繩借用，鼓勵下課時間到教室外運動	學務處	全學期
	8. 強化午餐委員會功能，加強午餐供應；衛生監督與管理	午餐 執秘	經常性
	1. 規劃健促宣導週，利用學生朝會及教師晨會進行健康體位及飲食宣導。	健康 中心	111.01
	2. 健康生活實踐：鼓勵學生運動並執行『每日慢跑活動』，養成規律運動習慣，落實運動 210，學生每週在校運動 210 分鐘	學務處	全學期
	3. 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	學務處	110.10 111.05
	4. 倡導 85210：每天睡滿八小時、天天五蔬果、四電少於二、每天運動一小時、零含糖飲料並喝足白開水。	學務處	全學期
社區 關係	5. 辦理各式運動社團，如律動社、MV 舞社等。	教務處	全學期
	6. 學校午餐每週一日無肉日，推動蔬食豆蛋飲食。	午餐 執秘	全學期
	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。	健康 中心	110.09 111.02
	2. 利用聯絡簿、宣導單、親子檢核表增加與家長間的互動及聯繫。		經常性
	3. 結合校慶舉辦健康體位飲食闖關活動。		110.11.13
	4. 拜訪周遭店家，請其提供健康餐點及無(低)糖飲料供學生選擇。	學務處	110.12
	5. 結合外埠資源辦理相關活動，如台灣癌症基金會-水果探險隊繪	健康	110.09-

	本等。	中心	111.01
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。	健康 中心	110.09 111.02 經常性
	2. 健康中心護理師及營養師提供體位及飲食諮詢服務。		110.11 111.04
	3. 針對體位不良的學生進行個別輔導。		110.11
	4. 為體位過輕的弱勢學生申請免費牛乳。		每月
	5. 針對體位超重之學生收案管理，每兩個月評估 BMI，並加強健康飲食之衛教，同時提供家長相關衛教資訊。		
	6. 為弱勢學生申請愛心早餐。		110.09 111.02
	7. 每月召開午餐會議，由工作小組檢視菜單內容，並注意午餐青菜剩食量。		午餐 執秘
	8. 辦理課後運動班及田徑隊。		學務處
健康生活技能與教學	1. 辦理教職員健康飲食體位增能研習。	學務處	111.04
	2. 以「校本課程 (School-based curriculum)，SBC」策略模式，推動健康體位素養導向教學活動，內容詳如二。	教務處	全學期

二、以校本課程 SBC 融入健康體位教學與活動策略

(一) 學校 SBC 莫景：

擁抱愛(共好)—尊重生命
 樂生活(互動)—健康負責
 勤學習(自發)—積極學習



(學校願景圖像)

(二) 健康體位與飲食議題融入校本課程 (School-based curriculum)

1. 校訂(彈性)課程:

課程主題		校訂課程(彈性學習課程)			水源三項 (慢跑、游泳、自行車)	
項目	水源食在好	藝起探索樂	社團活動			
結合議題	健康飲食	健康體位	健康飲食及體位	健康體位		
實施週次	依規劃節數配置表		每週一堂	第一~二十週		
一	上	菜根香	與眾不同的我			
	下	香草集	可愛的家庭			
二	上	韭菜青蔥映水源	圖書館寶藏			
	下	逗陣來種豆	校園大地遊戲			
三	上	彩虹瓜瓜園	認識水源里			
	下	種瓜得瓜	認識千甲里			
四	上	一菜多吃真環保	移動城堡			
	下	挺挺芋立水中蓮	千山萬水任我行			
五	上	花之物語	紙上談繪	• 流行 MV 舞社 • 卡巴迪社 • 健康促進社 • 童軍社	每天慢跑 兩圈	自行車 定向運動
	下	忘憂慈母花	竹塹寶藏		每天慢跑 兩圈	
六	上	玉蜀臨風任我行	有朋自遠方來		每天慢跑 兩圈	游泳課
	下	水源總鋪師	寰宇寶藏			

2. 部定課程：

科目		健康與體育 (版本:康軒)		
結合議題		健康飲食	補充教案(材)	健康體位
		課程名稱		課程名稱
一	上	單元一:成長變變變		單元四:愛上體育課 單元五:我的身體真神奇 單元六:走走跑跑 單元七:大球小球真好玩
		單元二:營養的食物	【台灣癌症基金會】 水果探險隊	
二	下	單元三:疾病小百科		單元四:跳一跳動一動 單元五:高手來過招 單元六:我愛運動 單元七:球類運動樂趣多 單元八:玩水樂無窮
	上	單元一:吃出活力和 健康	【健康體位場域教學】 拯救黑啤大作戰:我的 餐盤 【台灣癌症基金會】 水果探險隊	單元四:運動新視野 單元五:運動有妙招 單元六:身體動起來 單元七:我是快樂運動員 單元八:球兒真好玩
	下	單元三:健康舒適的 社區		單元四:運動新體驗 單元五:運動 GOGO 單元六:我喜歡玩球 單元七:運動萬花筒 單元八:玩水樂翻天

三	上	單元一：生命的樂章 單元三：健康家庭有妙招	【台灣癌症基金會】 水果探險隊	單元二：傳球遊戲樂無窮 單元四：運動健康多 單元五：休閒運動力與美
	下	單元一：同分享共歡樂 單元三：健康百分百		單元二：足下風雲 單元四：運動萬花筒 單元五：水中悠遊
四	上	單元五：健康守護者	【台灣癌症基金會】 水果探險隊	單元一：球兒攻防戰 單元二：籃球球來瘋 單元三：飛躍羚羊 單元四：一起來運動
	下	單元五：飲食智慧王	【健康體位場域教學】 隨『糖』任務	單元一：大家來運動 單元二：足下風雲 單元三：體適能加油站 單元四：水中蛟龍
五	上	單元六：成長的喜悅		單元一：大顯身手 單元二：揪團來運動 單元四：躍動精靈 單元三：大力水手 單元七：安全行平安動
	下	單元六：飲食面面觀	【健康體位特攻隊系列】 單元一：前進健康體位 單元二：少油少糖增健康 單元三：身體動動 ABC	單元一：持拍大進擊 單元二：矯健好身手 單元三：水中健將 單元四：超越自我 單元五：足下風雲
六	上	單元六：健康焦點新聞		單元一：騁馳球場 單元二：輕如鴻毛 單元三：排球樂無窮 單元四：體能 UPUPUP
	下	單元六：健康飲食生活	【健康體位場域教學】 小小營養師	單元一：聰明選購開心運動 單元二：豬球運動我最愛 單元三：FUTSAL 樂無窮 單元四：舞動精采 單元五：水中樂悠悠

捌、人力配置

本計畫之主要人力為學校健康促進委員會及衛生工作團隊之成員，其職稱及工作項目如下表：

職稱	本職	姓名	編組任務
計畫主持人	校長	何信煒	綜理並主持計畫

協同主持人	學務主任	黃明金	協助處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動
協同主持人	教務主任	林玿良	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜
協同主持人	總務主任	詹美玲	協助健康促進計劃環境建置之事宜
研究人員	護理師	應友貞	負責健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合；活動策略設計、效果評價及資料分析統計；健康促進計劃相關網站資料之建置製作
研究人員	活動組長	吳璟婷	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行
研究人員	會計主任	郭世惠	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜
研究人員	生環組長	武佳箴	協助各項宣導及學生活動之推展
委員	班級導師、健體科任老師		課程設計、執行及評價
委員	家長代表	楊倖宜	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
諮詢單位	新竹市教育處		協助辦理各項知能研討進修及經費補助
	新竹市衛生局		協助提供各項醫療、諮詢資源及教材
	東區衛生所		協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務
	新竹市 健促校群		提供健康聯盟功能

玖、預定進度

項目	時間 八月	九月	十月	十一月	十二月	一月	二月	三月	四月	五月	六月
1. 成立健康促進推行委員會組成工作團隊											
2. 進行現況分析及需求評估，擬定健康促進計畫											
3. 成效評量前測，編製教材及教學媒體											
4. 執行健康促進計畫											
5. 過程評價											
6. 資料分析(結果評價)											
7. 成果撰寫											
8. 經費核結											

拾、預期成效

項次	本校	全市
1	BMI 適中比率，前後測進步 2%以上 (110 上:62.25% → 110 下:64.25%以上)	BMI 適中比率:國小 68%以上
2	BMI 過輕比率，前後測降低 1%以上 (110 上:8.43% → 110 下:7.43%以下)	BMI 過輕比率:國小 9.55%以下
3	過重及超重比率，前後測降低 1%以上 (110 上:29.32% → 110 下:28.32%以下)	過重及超重比率，國小 21.5%以下
4	學生每週累積運動量 210 分鐘，前後測增加 5%	學生每週累積運動量 210 分鐘，前後測增加 5%
5	每日睡足八小時之學生，前後測增加 5%	每日睡足八小時之學生，前後測增加 5%
6	每天在校吃完午餐蔬果之學生，前後測增加 5%以上	每天在校吃完午餐蔬果之學生，前後測增加 5%以上
7	學生每日飲水量(1500cc)，前後測增加 5%以上	學生每日飲水量(1500cc)，前後測增加 5%以上

拾壹、經費來源：

本計畫所需經費由市府專款補助，相關經費概算如附件一。

拾貳、本計劃經校長同意送市府核准後實施，修正亦同。

承辦人：

主任：

校長：