

# 新竹市立建功高中 110 學年度健康促進學校

## 行動研究計畫議題 - 『健康體位:青春不慌糖』

### 研究題目：減少含糖飲料策略及導正學生減糖意識與行為

#### 壹、計畫緣起：

健康促進為近年來廣為提倡的概念，防範勝於治療，於學校層級推廣健康促進計畫，方能真正落實且達扎根之效。本計畫依據WHO健康促進學校的概念，旨在結合校內現有體系、組織及社區資源，期望學校教職員工、學生、家長及社區皆能共同參與學校健康促進計畫，以增進全人健康。

本年度本校健康促進議題為 — 『健康體位』。希冀藉由制訂相關規定、辦理議題相關活動及文宣引導、建構特定課程，以營造健康正向之校園文化，潛移默化中培養全校成員之健康知能、情意、價值觀、技能，並內化為良好之健康行為及生活習慣，真正落實在日常生活當中。邁向「健康校園」的同時，也期盼透過學校教育的主導性，與社區資源結合，將議題的正確概念由學校擴展至社區，共同營造「健康家園」，實現健康生活環境的美好願景。

#### 貳、背景說明：

##### 一、學校環境

本校創立於民國八十七年八月一日，創校之初是為建功國民中學，民國九十年八月奉令改制為新竹市立建功高級中學。目前本校高中部二十四班，國中部四十五班，學生人數共 2318 人，教職員工共 179 人。學

生除就近就學外，清大、交大、科學園區及工研院員工子女亦佔了相當的比例，家長多關心子弟在校生活。學區早期為眷村，家庭結構單純，但近年來社會變遷，本校單親家庭、隔代教養及外籍配偶家庭比例逐年提升，學生生活環境的差異性頗值得關切。

## 二、健康體位議題：

教育部每年補助縣市政府與學校推動健康促進學校計畫經費約 4000 萬元，根據 102 至 107 學年度統計，國小學生體位過重及肥胖比率從 30.4%下降為 27.5%，國中學生吸菸率從 5.2%下降為 2.8%，高中學生吸菸率也從 11.9%下降為 8.0%，各項不良健康指標均呈下降趨勢。但國中體位過重及肥胖比率有微幅攀升現象，突顯出國中生體位問題的複雜性及健康促進計畫在學校場域執行的困境，非常值得深切探究。

根據 2019 年國衛院「青少年含糖飲料攝取行為趨勢研究」指出，過去 18 年青少年攝取含糖飲料的的比例大幅成長 75%，其中四分之一的人甚至達每天喝超過 500ml 含糖飲料的長期超標狀況。近年校園的近距離觀察中發現營養午餐剩食量相當驚人，除此之外，下午下課時間邀集同學一起揪團到福利社買含糖飲料或零嘴來取代正餐的現象亦十分普遍。除了學校福利社外，便利商店林立，環繞校園周遭的飲料店不下數十間，上下學途中輕易購得含糖飲料的地利之便更大大地提高了飲用含糖飲料的動機。由於本校學區內家長大部分從事高科技業或服務業，且以雙薪

家庭居多，在工作忙碌且作息不正常的情況下，家長易疏於留意孩子日常的飲食狀況，且為求方便大多仰賴外食，加上家庭經濟條件較優渥，學生零用錢不虞匱乏可能也是飲用過量含糖飲料的一大推動力。

### 參、SWOTS 現況分析

項目	內部		外部	
	優勢 Strengths	劣勢 Weaknesses	機會 Opportunities	威脅 Threats
地理環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 交通便捷，鄰近國道一號、新竹縣市 68 快速公路、高速鐵路</li> <li>2. 緊鄰清華大學、交通大學、工研院及科學園區，學習資源相當豐富</li> <li>3. 鄰近馬偕紀念醫院及東區衛生所，醫療資源豐富且便利</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校位於人口稠密的東區，晨昏學生上放學時段交通壅塞，附近道路違停狀況嚴重，影響師生用路安全</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大新竹運輸走廊整合道路交通與電信資訊應用計畫，透過智慧交控及大數據分析，逐步改善通勤塞車狀況</li> <li>2. 位於本校正對面的馬偕兒童醫院即將完工，優質且即時的緊急醫療協助指日可待</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 馬偕兒童醫院周邊巷弄狹小且多為死巷，啟用後對於學校附近的交通、停車位的影響值得關注</li> </ol>
校園環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學區環境清幽、花木扶疏；圖書館改建後堪稱六星級圖書館</li> <li>2. 全新廁所啟用，學生用心維護，如廁成為全校教職員工生一大享受</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校地空間有限，學生生活動空間略顯不足</li> <li>2. 近幾年國中部班數日增，班級教室數已達飽和</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 積極尋找外部經費挹注，改善現有空間窘迫困境</li> <li>2. 林務局協助本校周邊場域植樹、護樹，良好的樹木生育棲地及校園生態環境值得期待</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 低矮圍牆形成校園安全死角，全校師生犯罪預防意識亟待提升</li> </ol>

<b>健康體位議題 推動環境</b>	1. 本校自 99 學年度起，即配合市府積極推動健促議題，10 年經驗積累，步步為營	1. 本校為完全中學，行政人力同時肩挑兩部的業務，在提供健促議題的相關行政協助上心有餘而力不足	1. 由於交通便利，議題相關機構、講員、外師到校分享的意願相對較高 2. 與清大、交大簽訂合作意向書，提供更多學習機會及場域給學生	1. 不少家長健康體位相關意識欠缺，甚至極為偏頗，導致學校宣導窒礙難行。 2. 因經濟上較優渥同學帶風向喝飲料風氣盛行，一時之間無法遏止
------------------------	--	---	--	---

#### 肆、計畫預期成效

1. 至少辦理健康體位減糖相關研習或活動 2 場次以上。
2. 提高實驗班級學生的「糖識能」(Sugar Literacy)。
3. 藉由實驗班級茶桶自製無糖風味飲來落實飲用無糖飲料的行為。
4. 實驗班級學生每日飲水量(1500cc)比率前後測增加 5%以上。
5. 實驗班級每日在校食用午餐蔬果之學生前後測增加 5%。
6. 實驗班級每日睡足 8 小時之學生比率前後測增加 5%以上。

#### 伍、實施內容及活動進度表

項次	推動範疇	實施內容	預定實施時間
一	學校政策	1. 召開健康促進行動研究委員會，訂定 110 學年度健康促進學校「健康體位」議題實施計畫。	110.9
		2. 定期召開工作會議，討論分析推動「健康體位」相關議題及實施策略與計畫。	110.10-111.05
		3. 擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項宣導活動與競賽納入行事曆。	110.12-111.02
		4. 選定班級進行「健康體位」前、後測，並依前測評估結果，調整課程融入內容。	110.12-111.05
		5. 將「健康體位」相關計劃整合於健體領域教學活動中。	110.09-111.06
		6. 發放實驗班級健促文宣及學習單進行「健康體位」議題討論及宣導。	110.12-111.06

二	物質環境	1. 健康中心護理師開放諮詢。	全年辦理
		2. 教學區公佈欄張貼「健康體位」相關海報，運用生動文宣吸引師生注意。	111.02-111.06
		3. 利用跑馬燈宣導「健康體位」相關文宣警語，營造健康環境。	110.12-111.06
		4. 學校網站即時張貼「健康體位」相關活動與資訊，鼓勵師生踴躍參加及關注議題。	全年辦理
		5. 健康中心走廊設置「健康體位-減糖活動」宣導大看板，提供可隨時翻牌的有趣學習方法。	全年辦理
		6. 增設飲水機，配合實驗班級購入不鏽鋼保溫保冷茶桶自製無糖風味飲方便同學飲用。	110.12-111.06
三	社區關係	1. 利用家長日與家長建立良好的溝通，提供「健康體位」資訊。	111.03
		2. 馬偕醫院健康社區服務中心團隊到校宣導。	111.03
		3. 利用班週會時間邀請具相關議題專長的家長入班分享。	111.02-111.06
四	健康服務	1. 健康中心護理師提供「健康體位」相關諮詢。	全年辦理
		2. 統計與分析前、後測資料。	110.12-111.05
		3. 公告或張貼「健康體位」相關海報。	111.02-111.06
		5. 營養師提供實驗班級每日隨「糖」考題張貼於黑板專區，每週五午餐用餐時間入班公布當週答案並現場講解。	111.02-111.06
五	健康技能 (教學)與 活動	1. 針對全校師生辦理「健康體位」相關議題講座 1~2 場，充份提供資訊。	111.02-111.06
		2. 鼓勵全校國中部同學踴躍參加新竹市健促藝文競賽。	111.01-111.04

陸、課程與活動進度表（以甘梯圖表示）

工作項目 \ 月 次	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
召開學校環境衛生與健康促進委員會，訂定 109 學年度健康促進學校「健康體位」議題實施計畫。										
定期召開工作會議，討論分析學生「健康體位」相關議題及實施策略與計畫。										
擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動納入行事曆										
「健康體位」前、後測										
將「健康體位」相關計畫整合於健體領域教學活動(國中七年級)										
舉辦「健康體位」海報設計比賽										
學生、教職員工「健康體位」宣導講座										
資料分析及計畫評價										
計畫成果製作										
經費核結										

柒、人力配置:健康促進議題委員會會員名單及工作執掌

計畫職稱	職稱	姓名	組織職掌
主任委員	校 長	林國松	負責研究主持計畫
副主任委員	學務主任	林瑛密	負責籌畫工作之推行
協同副主任委員	教務主任	黎采琳	負責學校健康促進之教務規劃事項工作推行
協同副主任委員	總務主任	彭天音	負責學校健康促進之總務規劃事項工作推行
協同副主任委員	輔導主任	陳瑩珊	負責學校健康促進之輔導規劃事項工作推行
協同副主任委員	圖書館主任	湯繡禧	負責學校健康促進相關圖書之充實
執行秘書	衛生組長	林青蓉	活動策略設計及效果評價，資源之協調聯繫
委員	護理師	黎彥均	協助活動策略設計及效果評價，資源之協調聯繫，及學生身體健康狀

			況及需求調查及支援
委員	護理師	楊琇婷	協助活動策略設計及效果評價，資源之協調聯繫，及學生身體健康狀況及需求調查及支援
委員	營養師	陳雅婷	減糖諮詢及宣導
委員	教學組長	周鈺晟	負責學校健康促進之教學課程統整及融入
委員	體育組長	歐陽麟	負責學校健康促進之體育課程統整及融入
委員	健教科教師	王韶意	負責健教課程之規畫及實施
委員	健教科教師	蘇益嫻	負責健教課程之規畫及實施
委員	導師	全校導師	負責協助各班工作之推行

捌、本計劃經校長同意後送市府核准後實施，修正亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：