

新竹市 109 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 109 年 8 月 30 日至 110 年 6 月 30 日止

貳、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 261 人，教職員工 41 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。

參、現況分析：

（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%)雖低於全國(27.3%)，卻比全市(21.8%)高出 5.2%；而過輕學生比率(9.7%)則高於全國(8.0%)。整體而言，體位適中學生比率(63.3%)未及全市(68.6%)及全國(64.7%)學生平均。

表 5-1 108 學年度本校與全市、全國體位之比較表

體位判讀	過輕	適中	過重	肥胖	過重及肥胖
本校	9.7%	63.3%	11.3%	15.7%	27.0%
新竹市	9.6%	68.6%	11.2%	10.6%	21.8%
全國	8.0%	64.7%	12.9%	14.4%	27.3%

資料來源:教育部學生健康資訊系統

（二）過重及肥胖比率從 107 學年度起開始增加

由本校 106-108 學年度學生體位統計(表 5-2)顯示，雖然過輕學生比率在 108 學年度時略為下降(9.7%)，但過重及肥胖比率從 107 學年度起增多，其中肥胖問題在 108 學年度時最為嚴重(15.7%)。

表 5-2 本校 106-108 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%

資料來源:教育部學生健康資訊系統

(三) 108 學年度各年級體位情形分佈

根據 108 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六年級最多(15%)、過重及肥胖學生比率則以五年級最為嚴重(40%)。

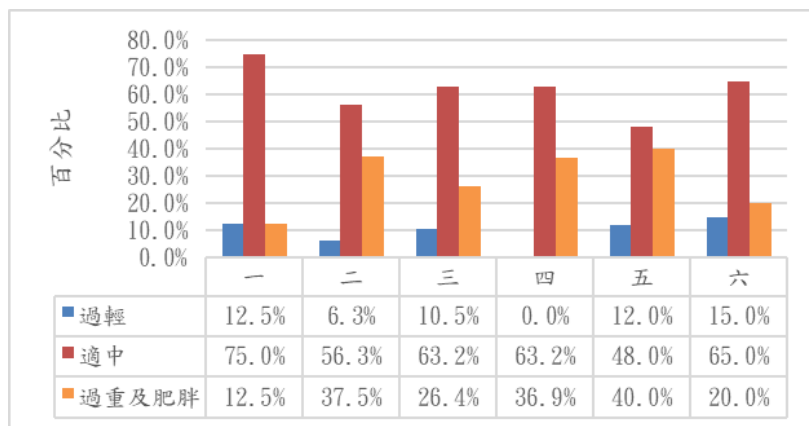


圖 5-1 本校 108 學年度男生各年級體位評值

而 108 學年度女生之體位分佈(圖 5-2)則顯示，女生過輕比率同樣以六年級最多(18.8%)，過重及肥胖問題則集中在三年級(47.4%)。

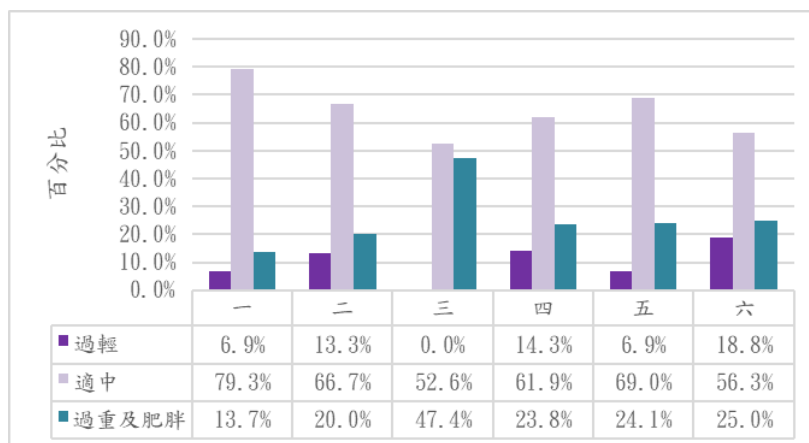


圖 5-1 本校 108 學年度女生各年級體位評值

整體而言，體重適中之男女都以一年級表現最好(75%、79.3%)，最低的則是五年級男生(48%)和三年級女生(52.6%)。

(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。

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。

肆、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	109.08
	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	109.08
	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	109.08
	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	109.08
	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	109.08 -110.06
	6. 訂校園含糖飲料及零食管理辦法	學務處	109.08
	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
學校物質環境	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
	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	109.10 110.04
	6. 校刊編寫健康促進專欄，提供相關的衛教資訊	健康中心	109.10
	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
學校社會環境	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	110.01
	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	109.10 110.05
	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

	5. 辦理各式運動社團，如足球社、律動社、卡巴迪社、MV 舞社、童軍社等。	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
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。	健康 中心	109.09 110.02 經常性
	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。		
	3. 結合校慶舉辦健康體位飲食闖關活動，讓親子共遊共學。		109.11.14
	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	109.10
	5. 結合外埠資源辦理相關活動，如台灣癌症基金會-水果探險隊繪本、董氏基金會-每天兩份奶身高度尺宣導及新竹市衛生局-我的餐盤貼紙、千禧之愛健康基金會-家庭健康長等。	健康 中心	109.09-10
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	109.09 110.02 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。		
	3. 針對體位不良的學生進行個別輔導。		109.11 110.04
	4. 為體位過輕的弱勢學生申請免費牛乳。		109.11
	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。		每月
	6. 為弱勢學生申請愛心早餐。	教務處	109.09 110.02
	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	每月
	8. 辦理課後運動班及田徑隊。	學務處	全學期
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	109.12
	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 願景：

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	<ul style="list-style-type: none"> • 醋咪律動社 • 食農社 • 卡巴迪社 	每天慢跑兩圈	
	下	香草集	可愛的家庭			
二	上	韭菜青蔥映水源	圖書館寶藏		每天慢跑兩圈	
	下	逗陣來種豆	校園大地遊戲			
三	上	彩虹瓜瓜園	認識水源里		每天慢跑兩圈	
	下	種瓜得瓜	認識千甲里			
四	上	一菜多吃真環保	移動城堡		每天慢跑兩圈	
	下	挺挺芋立水中蓮	千山萬水任我行			
五	上	花之物語	紙上談續	<ul style="list-style-type: none"> • 流行MV舞社 • 卡巴迪社 • 健康促進社 • 童軍社 	每天慢跑	自行車
	下	忘憂慈母花	竹塹寶藏		兩圈	定向運動
六	上	玉蜀臨風任我行	有朋自遠方來		每天慢跑	游泳課
	下	水源總鋪師	寰宇寶藏		兩圈	

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	【台灣癌症基金會】 水果探險隊	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
	下	單元二:營養的食物		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
二	上	單元三:疾病小百科	【健康體位場域教學】 拯救黑啤大作戰:我的餐盤	單元四:運動新視野 單元五:運動有妙招

			【台灣癌症基金會】 水果探險隊	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:水中樂悠游

陸、預期成效及結果評價

項次	預期成效	數值	評價
1	BMI 適中比率，進步 2%以上 (63.3%→65.3%)	後測 68%	達成
2	BMI 過輕比率降低至市標(9.7%→9.5%)	後測 3.8%	達成
3	過重及超重比率降低 2%以上(27%→25%)	後測 28.2%	未達成
4	每週累積運動 210 後測比率達市標(51.1%以上)	前測 16.67% 後測 23.53%	未達成
5	每日睡足八小時後測比率達市標(94%以上)	前測 100% 後測 94.12%	達成
6	在校吃完午餐蔬果後測比率達市標(80.37%以上)	前測 72.22% 後測 70.59%	未達成
7	每日飲水量後測比率達市標(66.72%以上)	前測 72.22% 後測 64.71%	未達成

柒、活動成果照片



兒童節闖關-跳繩長高高活動



與社區商店合作「新減糖運動」



水果探險隊課程



幼兒園健康飲食親子闖關活動



我的餐盤健康飲食課程

新竹市東區水源國民小學
8月28日下午3:40 · 📍

【週一開學日，打卡新景點】
為迎接可愛的小一新鮮人，水源國小在一年級教室外增設了打卡身高尺，歡迎8/31(一)陪孩子入學的家長們幫孩子拍張照，留下他們入學時的身高紀錄，因為接下來六年他們將會飛快的成長，聰明的高度可是期間限定的呢!

#新生入學
#水源國小健康促進 #健康體位及飲食

109/9/30是世界學校牛奶日 (World School Milk)，普氏基金的「每天兩份奶身高尺」，不只能量身高，還特別融入飲食教育內容，述說乳品從牧場、營養到回收永續的生命旅程。

#謝謝有模有樣的示範

每天兩份奶新生入學打卡



一年級健康體位注音符號闖關活動



校慶健康飲食親子闖關活動



寒假樂活運動營



校內安親班跳繩活動



健康體位藝文作品(美展)



健康飲食藝文作品(美展)



教職員日走萬步競賽



學生運動存摺活動