

# 新竹市 109 學年度學校衛生與健康促進計畫 --中心學校新科國中推動健康體位議題成果報告

## 壹、議題分析

### 一、依據

- (一) 依據學校衛生法第十九條規定辦理。
- (二) 學校衛生法暨教育部 96 年 1 月 31 日台體(二)字第 0960010999C 號令修正發布之「教育部補助辦理學校衛生保健活動審查原則」辦理。
- (三) 教育部 109 年 8 月 7 日臺教署學字第 1090090627 號函「教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫」辦理。

### 二、背景說明

衛福部指出維持健康體重的意義在於促進健康、預防疾病及延長壽命，每個人的健康體重主要依年齡、性別、身高而異，世界衛生組織（WHO）建議用以身高與體重計算出的身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來界定體重—體重過輕、健康體重、過重或是肥胖。研究顯示，過重或是肥胖（BMI 數值過高）的人，罹患許多疾病的風險與死亡率比健康體重的人要大。

世界肥胖聯盟（World Obesity Federation）估計，在西元

2025 年前，全球過重 或肥胖成人數量會從 2014 年的 20 億人增加到 27 億人，肥胖防治為全球公共衛生的一大挑戰。世界衛生組織呼籲更多的政府組織重視且採取行動推動肥胖防治。肥胖對兒童健康的影響，包括增加罹患糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險，勢必也對國家社會福利醫療帶來負擔。肥胖防治工作應從小做起，而推動學校健康體位工作，有助學童從小培養健康飲食規。

而新竹市為臺灣科學工業首善之都，號稱臺灣最幸福的城市，生育率為全臺之冠，經濟發展與科技進步改善了個人、家庭及社會之物質生活水準，居民生活忙碌致缺乏健康生活型態，並影響人們對於健康的照顧，加上現在學童家長多為雙薪，市內安親班、補習班及托育中心亦擔負部分學生照護工作，然其大多以課業之督導為主，較易忽略學生健康行為之建立。而本校配合新竹市實施健康促進學校計畫，整合學校與社區的組織人力及資源，透過家長、老師、學生、社區之參與，打造健康的生活環境。

本計畫依據新竹市教育處歷年推動健康體位議題之方案所訂定，推廣飲食及體重控制講座、課程的宣導，求增進師生、家長進而至社區，在正常健康體位、維持理想體重及養成持續性運動等方面的重要性提昇認識與知能，藉動態生活及均衡飲食來提升學生體適能，並協

助學生養成生活自主管理的能力。時代變化迅速，素養成為學生必須具備的能力，素養結合知識、能力與態度，是一種持續的自我學習改變的能力，而健康促進計畫即是培養健康素養最佳助力。

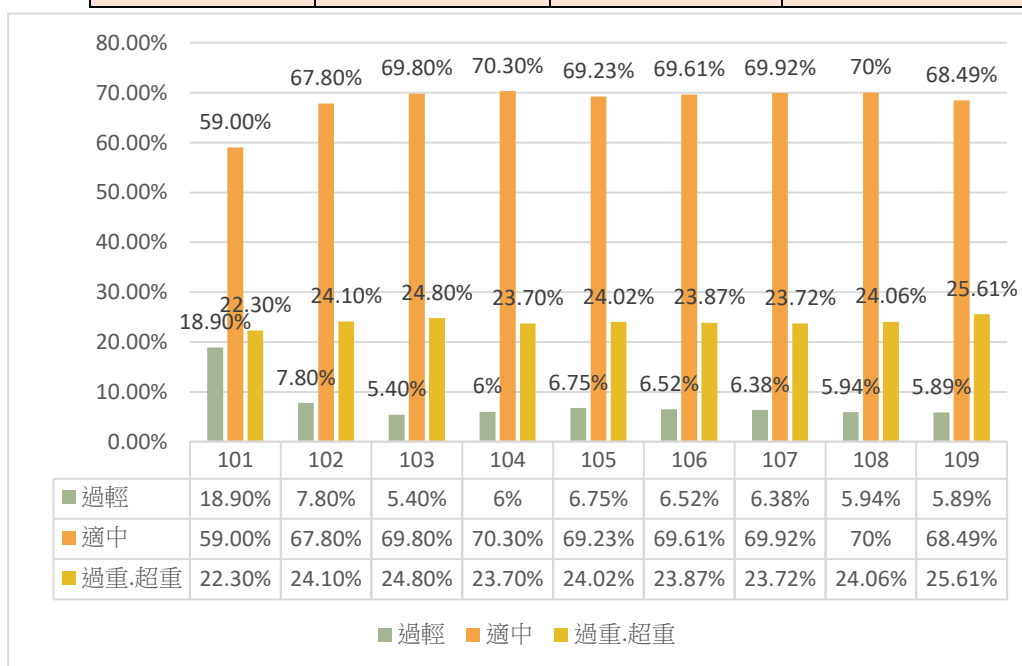
### 三、現況分析

#### (一) 議題學校

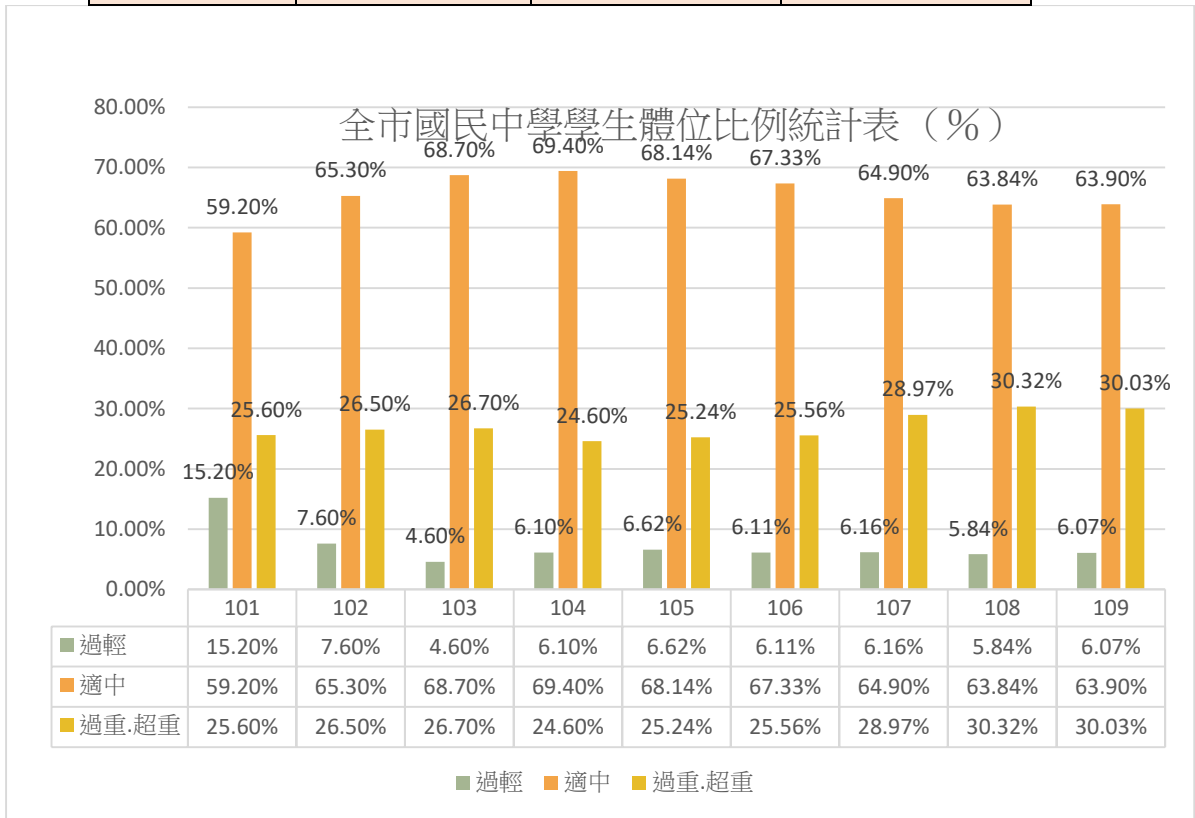
指定議題	輔導教授	地方輔導委員	中心學校	行動研究	種子學校
健康體位	牛玉珍	謝佳曄校長 劉芳遠主任	新科國中		茄荖國小、三民國小
自選議題學校	建功國小、竹蓮國小、大湖國小、朝山國小、內湖國小、頂埔國小、竹光國中、關埔國小、大庄國小、水源國小、南隘國小、三民國中				
109 學年健康體位計畫指標	一、全市學生 BMI 適中值： (1) 國小 68% 以上。 (2) 國中 65.50% 以上。 二、全市學生 BMI 過輕值： (1) 國小 9.50% 以下。 (2) 國中 7.50% 以下。 三、過重及超重比率達。 (1) 國小 21.50% 以下。 (2) 國中 27% 以下。 四、學生每週累積運動量 210 後測比率達。 (1) 國小 51.10% 以上。 (2) 國中 33.63% 以上。 五、每日睡足 8 小時學生後測比率達。 (1) 國小 94% 以上。 (2) 國中 77% 以上。 六、在校吃完午餐蔬果學生後測比率達。 (1) 國小 80.37% 以上。 (2) 國中 71.11% 以上。 七、每日飲水量後測比率達： (1) 國小 66.72% 以上。 (2) 國中 65.21% 以上。				

(二)體位現況

全市國民小學學生體位比例統計表 (%)			
學年度	過輕	適中	過重. 超重
101	18.9%	59.0%	22.3%
102	7.8%	67.8%	24.1%
103	5.4%	69.8%	24.8%
104	6%	70.3%	23.7%
105	6.75%	69.23%	24.02%
106	6.52%	69.61%	23.87%
107	6.38%	69.92%	23.72%
108	5.94%	70%	24.06%
109	5.89%	68.49%	25.61%



全市國民中學學生體位比例統計表 (%)			
學年度	過輕	適中	過重. 超重
101	15.2%	59.2%	25.6%
102	7.6%	65.3%	26.5%
103	4.6%	68.7%	26.7%
104	6.1%	69.4%	24.6%
105	6.62%	68.14%	25.24%
106	6.11%	67.33%	25.56%
107	6.16%	64.9%	28.97%
108	5.84%	63.84%	30.32%
109	6.07%	63.9%	30.03%



109 學年度新竹市國中、小學生的體位數據，判讀結果如下：

- (一) 從國小學生 BMI 指數的適中體位人數比例判斷，有逐年上升的趨勢，109 年達到 68.49%，過輕的比例一直維持在 7% 以下，109 年達到 5.89%，。過重、超重的部分則呈現略微上升。
- (二) 從國中學生 BMI 指數適中人數比例判斷，比例較低。過輕的比例與去年相較有下降，而在過重、超重的部分也有些微減少，但以精緻飲食的趨勢壓力日增而言，不退步就是大的進步。國中學生日間體能消耗大，需要大量的熱量補充，但同時國中學子因課業壓力大，放學時間已是傍晚，緊接著安親補習的活動不少，極有可能多數晚餐為外食的方式，內容常為含糖飲料加上有飽足感的小吃、炸物或便當，而中午營養午餐常常以多一份的早餐代替，更是減少了蔬菜攝取量，這也有可能導致體位不正常，未來國中部分要加強學生的飲食正確觀念，教授也提醒推廣增肌減脂，提升學生運動量，將是很重要的趨勢。
- (三) 綜合以上結果，由中心議題學校召開種子學校聯繫會議，並分享健康體位實施策略、資源共享，辦理健康樂活營、健康講座、自主運動管理，期盼能提高國中、小學生體位適中的結構比率。109 學年度顯示過輕學童有減少但過重超重的學生也不斷增加，尤其社會環境日新月異，議題推廣上也須不斷調整，希望在未來以素養能力為導向，整合學校健康促進計畫，努力減少過輕、過重及超重比例。未來應結合社區力量，周圍的科技企業也有需求及資源想跟學校合作，有了資源有了對象，健康促進網豐富的資料將可以積極落實，給學生真正的健康素養。

## 貳、全市健康體位指標

### (一) 計畫指標與成果

年度議題	109 學年度計畫指標	109 學年度推動成果
健康體位	<p>一、全市學生 BMI 適中值：            (1) 國小 68% 以上。            (2) 國中 65.50% 以上。</p> <p>二、全市學生 BMI 過輕值：            (1) 國小 9.50% 以下。            (2) 國中 7.50% 以下。</p> <p>三、過重及超重比率達。            (1) 國小 21.50% 以下。            (2) 國中 27% 以下。</p> <p>四、學生每週累積運動量 210 後測比率達。            (1) 國小 51.10% 以上。            (2) 國中 33.63% 以上。</p> <p>五、每日睡足 8 小時學生後測比率達。            (1) 國小 94% 以上。            (2) 國中 77% 以上。</p> <p>六、在校吃完午餐蔬果學生後測比率達。            (1) 國小 80.37% 以上。            (2) 國中 71.11% 以上。</p> <p>七、每日飲水量後測比率達：            (1) 國小 66.72% 以上。            (2) 國中 65.21% 以上。</p>	<p>一、全市學生 BMI 適中值：            (1) 國小 68.49% 達成。            (2) 國中 63.9% 未達成。</p> <p>二、全市學生 BMI 過輕值：            (1) 國小 5.89% 達成。            (2) 國中 6.07% 達成。</p> <p>三、過重及超重比率達。            (1) 國小 25.61% 未達。            (2) 國中 30.43% 未達。</p> <p>四、學生每週累積運動量 210 後測比率達。            (1) 國小 47.74% 未達。            (2) 國中 42.48% 達成。</p> <p>五、每日(上學、不用上學日子)睡足 8 小時學生後測比率達。            (1) 國小 92.9% 未達，95.05% 達成。            (2) 國中 67.74% 未達，89.18% 達成。</p> <p>六、在校吃完午餐蔬果學生後測比率達。            (1) 國小 74.41% 未達。            (2) 國中 71.14% 達成。</p> <p>七、每日飲水量後測比率達：            (1) 國小 71.61% 達成。            (2) 國中 57.72% 未達。</p>

## (二) 問卷內容與統計

### 一、學生睡足八小時比率(學生睡眠時數達成率)

問題	要上學的日子，通常前天晚上 _____點睡覺，隔天_____點起床(系統計算是否睡足8小時)		
	前測	後測	比較
新竹市國中	72.48%	67.74%	-4.74%
新竹市國小	94.69%	92.9%	-1.79%
新竹市平均	86.94%	84.11%	-2.83%
問題	不用上學的日子，通常前天晚上 _____點睡覺，隔天_____點起床(系統計算是否睡足8小時)		
	前測	後測	比較
新竹市國中	88.12%	89.18%	1.06%
新竹市國小	94.37%	95.05%	0.68%
新竹市平均	92.19%	93%	0.81%

睡足八小時國中小學生周末都有進步，但隨著年紀增長，尤其手機網路使用頻繁，不只睡飽，正確的睡眠周期也是對日間課業都有重要影響。



## 二、學生午餐理想蔬菜量達成

問題	在學校的時間，有幾天午餐吃蔬菜的份量約您的一拳半大小？		
答案	(0) 不滿 2 天 (1) 2 天 (2) 3 天 (3) 4 天 (4) 5 天		
	前測	後測	比較
新竹市國中	70.69%	71.14%	0.45%
新竹市國小	73.14%	74.41%	1.27%
新竹市平均	72.29%	73.27%	0.98%

國中小的午餐蔬菜量都有進步，不過比起前一年國小 80% 的比例的確有段距離，且大環境日新月異，食品零食推陳出新，跟環境對抗跟時間賽跑的壓力真是不小。

### 三、學生目標運動量平均

<b>問題</b>	過去七天中，你有多少天做 30 分鐘以上活動，讓自己的呼吸比較快、很喘、滿頭大汗？		
<b>答案</b>	(0)不滿 4 天 (1) 4 天 (2) 5 天 (3) 6 天 (4) 7 天		
	<b>前測</b>	<b>後測</b>	<b>比較</b>
新竹市國中	31.09%	42.48%	11.39%
新竹市國小	34.18%	47.74%	13.56%
新竹市平均	33.1%	45.91%	12.81%

學生每週累積運動量 210 分鐘，後測國中小都有進步，但仍有進步空間，尤其比起蔬菜量的過半比例，學子的運動習慣達標比例真的落差太大。

#### 四、 學生每日喝水量

<b>問題</b>	最近一週，利用常使用的喝水容器計算，每天平均喝了多少白開水（奶、飲料、湯都不算）？		
<b>答案</b>	(0)250c.c 以下 (1)251~499c.c. (2)500~999c.c (3)1000~1499c.c (4)1500c.c 以上		
	<b>前測</b>	<b>後測</b>	<b>比較</b>
<b>新竹市國中</b>	61.58%	57.72%	-3.86%
<b>新竹市國小</b>	71.13%	71.61%	0.48%
<b>新竹市平均</b>	67.8%	66.76%	1.04%

喝水量部分國小進步有大幅進，進步了 5.04%，國中則是退步，是否在硬體設施與軟體措施方面都有需要檢討的空間，有待會議中大家討論。

## 參、執行成效檢討與建議

### 一、 檢討

健康觀念要從小養成，這包括飲食習慣與運動習慣，兩者相輔相成才能達成正確的健康生活，知識越來越複雜、發達但正確的健康選擇卻很簡單。在體位方面國小的體位表現一向比國中好，這的確是健康促進計畫裡國中端必須加強與改進的，國中生比起國小生更有自主意識，面對國中的新生活型態課業壓力增大的情況下，也使得願意參加健康體位議題的國中變少，畢竟國中端要推動不容易，但健康觀念真的要從小建立，如果能從幼兒園著手建立正確的健康觀念會對國小及國中端有極大的助益。

而在問卷方面部分學校後測退步，許多學校後測頗有進步，代表學校推動計畫讓學生有感，很可惜的是少數學校在後測數字不進反退也是影響整體表現的原因之一，雖然問卷測驗有許多外在不可抗拒的因素影響準確度，但是如果在推行時可明確將活動及目標深植學生心中，自然問卷成果也會反映出來。其實每校要推動的議題很多，推動議題也不能只靠學務主任、衛生組長及護理師三人，而需要整個學校動起來但實際上學務處、教務處、輔導處各有許多活動必須辦理，問卷成果其實無法真的代表學生推動成果，過程才是最重要的。

### 二、 改進建議

健康體位部分，不良的體位常也代表家庭環境與生活環境的不健康，學童無法取得健康的食物，沒有良好的運動與生活習慣，要改變學生的體位需要有許多環境助力，除了家長之外，校方與周圍的生活環境缺一不可，生活環境還包括了住家與學校周圍的商家，甚至安親補習班，但要學校去溝通當然如過果家長都有這樣的健康意識，所有的教育單位業者會更有積極的動力去做。

許多學校在推行時有很多值得分享的經驗，如果能廣為推動或經驗分享，絕對會對來年計畫執行者有很大的助益，各校行政職務每年也有輪替更換的情形，經驗的傳承是目前很需要的，行政工作的繁重及新手接任的不熟悉，會讓各校的業務承辦人減低深度推行計畫的意願，事實上有效率的推行活動是讓健康促進計畫事半功倍的要點，並且把活動推得生活化。

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

## (一) 問卷人數

	全市	國小	國中
前測	1447	942	505
後測	1429	930	499

## (二) 問卷結果分析

### 一、學生睡足八小時比率(學生睡眠時數達成率)

問題	要上學的日子，通常前天晚上 _____ 點睡覺，隔天 _____ 點起床(系統計算是否睡足 8 小時)		
	前測	後測	比較
新竹市國中	72.48%	67.74%	-4.74%
新竹市國小	94.69%	92.9%	-1.79%
新竹市平均	86.94%	84.11%	-2.83%
問題	不用上學的日子，通常前天晚上 _____ 點睡覺，隔天 _____ 點起床(系統計算是否睡足 8 小時)		
	前測	後測	比較
新竹市國中	88.12%	89.18%	1.06%
新竹市國小	94.37%	95.05%	0.68%
新竹市平均	92.19%	93%	0.81%

### 二、學生午餐理想蔬菜量達成

問題	在學校的時間，有幾天午餐吃蔬菜的份量約您的一拳半大小？		
答案	(0) 不滿 2 天 (1) 2 天 (2) 3 天 (3) 4 天 (4) 5 天		
	前測	後測	比較
新竹市國中	70.69%	71.14%	0.45%
新竹市國小	73.14%	75.81%	2.67%
新竹市平均	72.29%	74.18%	1.89%

### 三、學生目標運動量平均

問題	過去七天中，你有多少天做 30 分鐘以上活動，讓自己的呼吸比較快、很喘、滿頭大汗？		
答案	(0) 不滿 4 天 (1) 4 天 (2) 5 天 (3) 6 天 (4) 7 天		
	前測	後測	比較
新竹市國中	31.09%	42.48%	11.39%
新竹市國小	34.18%	48.6%	14.42%

## 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

新竹市平均	33.1%	46.47%	13.37%
-------	-------	--------	--------

### 四、學生每日喝水量

問題	最近一週，利用常使用的喝水容器計算，每天平均喝了多少白開水（奶、飲料、湯都不算）？		
答案	(0)250c.c 以下 (1)251~499c.c. (2)500~999c.c (3)1000~1499c.c (4)1500c.c 以上		
	前測	後測	比較
新竹市國中	61.58%	57.72%	-3.86%
新竹市國小	70.91%	71.51%	0.6%
新竹市平均	67.66%	66.69%	0.97%

### 壹、活動成果

#### 健康體位議題

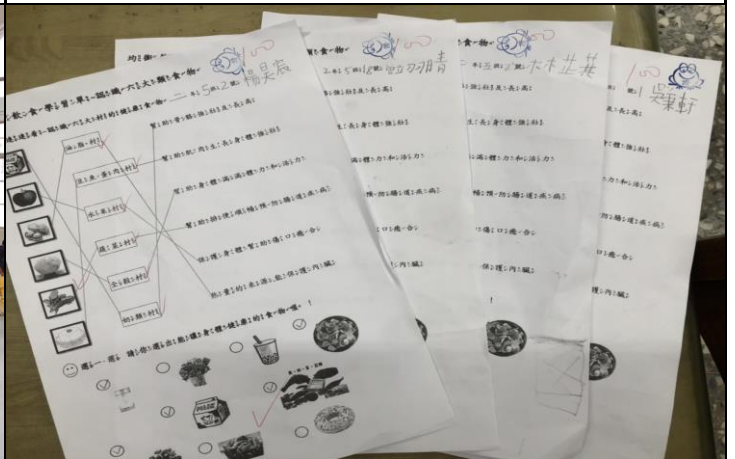
# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

新竹國小



新竹國小-兒童節闖關 六大食物及我的餐盤

新竹國小- 二年級均衡飲食課程



新竹國小-四年級週會 健康體位

新竹國小- 二年級均衡飲食學習單

東門國小

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析



等候視力檢查時間看健康體位自製影片



健康體位健康小天使培訓



健康體位懇親會



健康體位動態閱讀

## 東門寒暑假健康生活習慣集點卡

東門國小 109 學年 1 月 21 日 (二) 9 年 2 月 17 日 (三)

家長同意書：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

活動時間：110 年 1 月 21 日 (二) 9 年 2 月 17 日 (三)

活動辦法：依據不同項目，請在內填上達成日期。

獎勵辦法：每個項目至少達成 10 個並有家長簽章，榮譽集點冊加 10 點以茲鼓勵。

類別	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30
1. 每日刷牙 2 次										
2. 每日洗澡 1 次										
3. 每日吃水果 1 份										
4. 每日喝牛奶 1 杯										
5. 每日運動 30 分鐘										
6. 每日看電視 30 分鐘										
7. 每日看手機 30 分鐘										
8. 每日看電視 30 分鐘										
9. 每日看手機 30 分鐘										
10. 每日看電視 30 分鐘										
11. 每日看手機 30 分鐘										
12. 每日看電視 30 分鐘										
13. 每日看手機 30 分鐘										
14. 每日看電視 30 分鐘										
15. 每日看手機 30 分鐘										

衛生組敬製

寒暑假健康生活集點卡



健康體位攀爬

## 西門國小





# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

西門國小-校慶健促闖關活動



西門國小-校慶健促闖關活動

全校跳繩競賽活動



學生作品



學生作品



學生作品

## 竹蓮國小



李偉文醫師是在飲食文化深耕多年的翹楚，風趣且豐富的內容，在短短的時間內讓與會老師理解何謂糧食危機，糧食危機的一中重要問題在於由於經濟全球化，許多農業結構被強行改變成資本社會需要的內容，農藥、肥料、種子被掌握在全球貿易大企業的手中，也扼住了農業自由，不只造成自給率的問題，更重要的是，便宜的農產品的傾銷造成了飲食結構被改變。

營養教育是健康體位中不可或缺的元素，但是怎樣著手？在108課綱施行現今，營養素養如何推廣？教師增能研習便邀請多年深耕於營養午餐的禮食教育基金會資深經理葉俊甫經理蒞臨本校為本校教師講述。

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析



糧食的危機，在於一地的飲食文化的改變，所以在營養教育中，才會引入所謂吃在地、吃當季——這也一直是傳統農村文化的呈現。飲食是一個文化的縮影，孩子在校吃的午餐，其實具有重要意義，而這也是澧食基金會想給予老師們的一個觀念。

營養師到校為四年級學生說明健康體位與營養均衡的關係。

宣導編號	youtube 影片編號	網址	主題
85210BMI		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mlqo2T4Urko">https://www.youtube.com/watch?v=mlqo2T4Urko</a>	健康8小時
85210 8		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HjYwORgzakU">https://www.youtube.com/watch?v=HjYwORgzakU</a>	BMI
85210 5		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=luqQeItsg00">https://www.youtube.com/watch?v=luqQeItsg00</a>	8
85210 2		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WDiAucXQ8dY">https://www.youtube.com/watch?v=WDiAucXQ8dY</a>	5
85210 1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9ti1EeFD0nU">https://www.youtube.com/watch?v=9ti1EeFD0nU</a>	2
85210 0		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ds7kOpQqKxU">https://www.youtube.com/watch?v=ds7kOpQqKxU</a>	1
			0



109 學年度六年級學生寒假藝文作業優秀作品

老師向三年級學生播放卡通，說明為什麼需要多喝水，多喝水的用意。

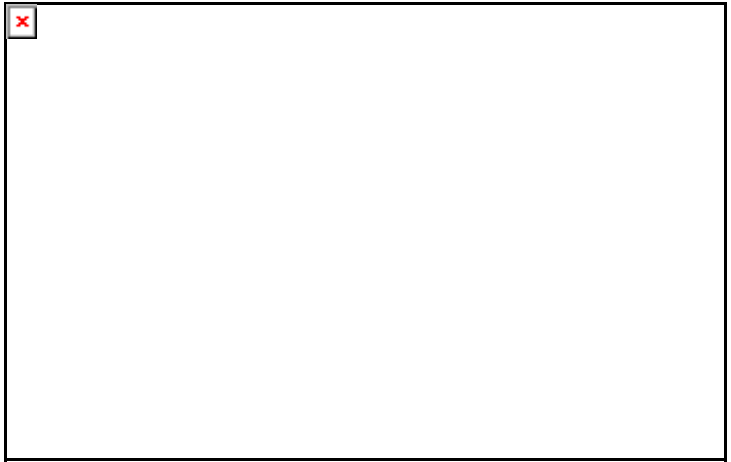
## 東園國小



營養師為一年級學生解說蔬菜的重要並帶學生認識常見的蔬菜。

營養師進行多喝水的宣導活動，讓二年級的孩子們知道不喝水可能的影響有哪些。

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析



配合繪本教學讓學生明白如何擁有健康的身體。



體育課教學，指導學生跳繩的要領，並鼓勵學生課後多跳讓自己長高長壯。

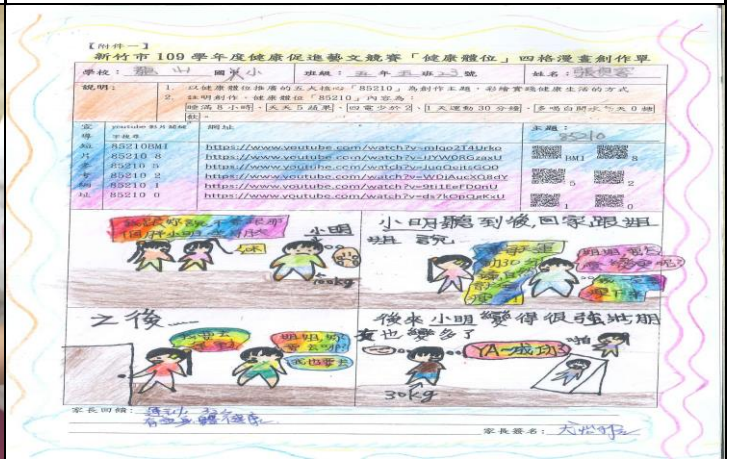
龍山國小



龍山國小百年健康路跑



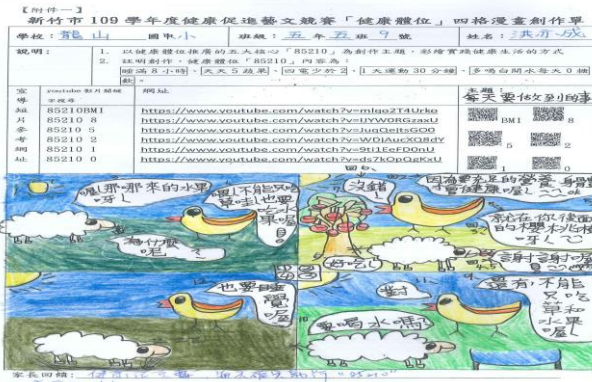
龍山國小北得拉曼山



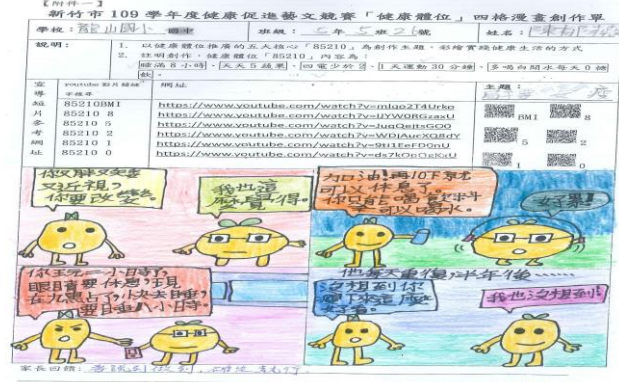
# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

龍山國

學生作品-張貞容



學生作品-洪亦成



學生作品-陳郁薇

關東國小



關東國小-班親會宣導



關東國小-班親會宣導

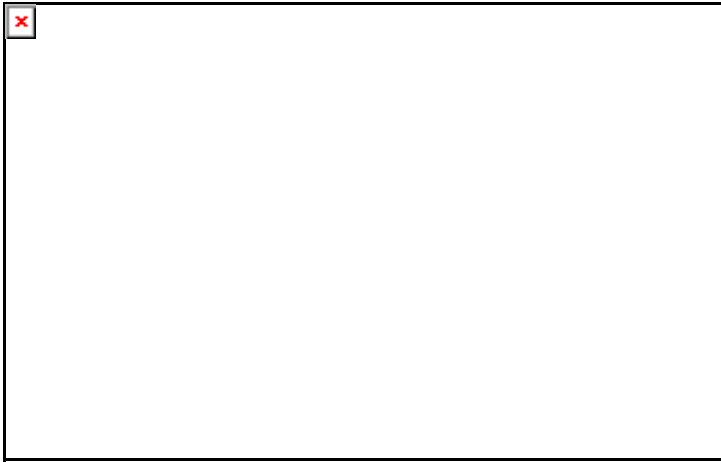


關東國小-繩乎其技練習中

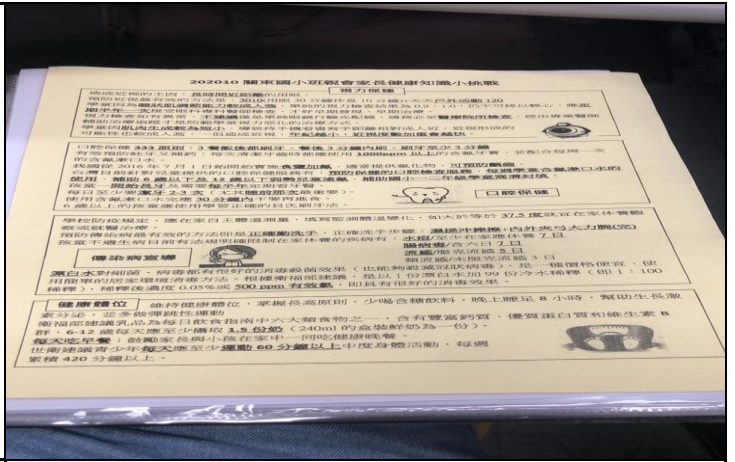


三年級學生作品

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析



三年級學生作品



班親日宣導單

載熙國小



載熙國小藥球訓練



載熙國小運動節奏練習



載熙國小折返跑訓練



學期末已能撐拱橋5分鐘不落地



# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

健康體位繪畫

85201 走廊宣導作品

南寮國小



一年級健康操比賽



四年級健康操比賽



配合衛生所動動好健康活動



配合衛生所動動好健康活動



我喜歡運動

香山國小

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析



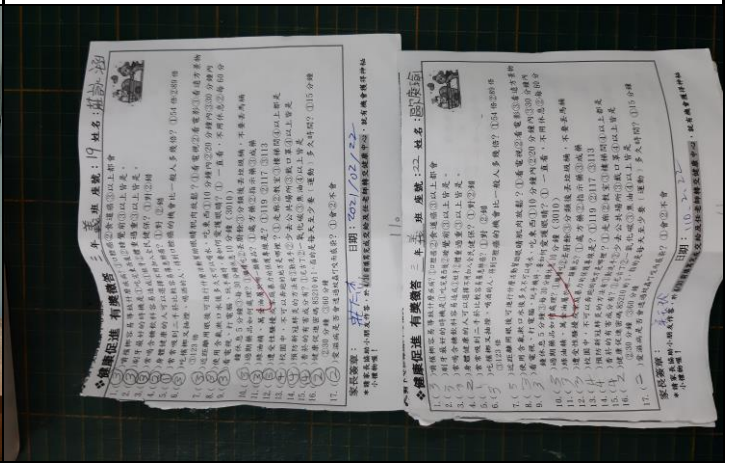
均衡飲食宣導



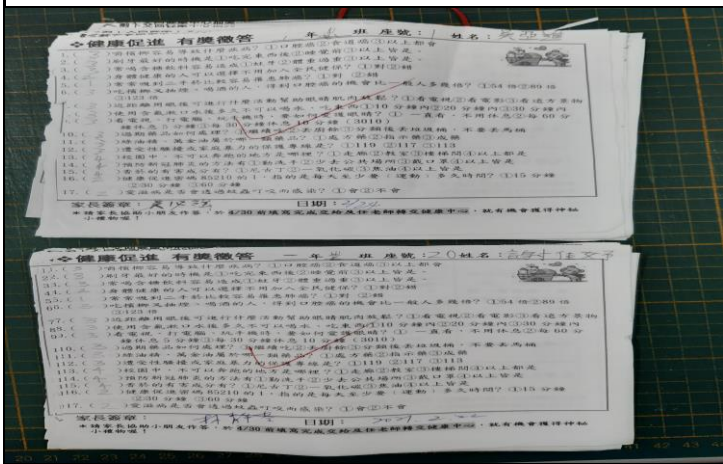
均衡飲食宣導



均衡飲食宣導



聯絡簿健促有獎徵答



聯絡簿健促有獎徵答



校慶健促宣導

## 虎林國小



# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

兒童節健促闖關活動--球類運動挑戰(動5森友會)

兒童節健康促進闖關活動--健康飲食(食在健康)



我愛運動學習單



運動朝會-全校運動

港南國小



港南國小-健康體位-健康飲食宣導



港南國小-健康體位-全校體能 TOP-1



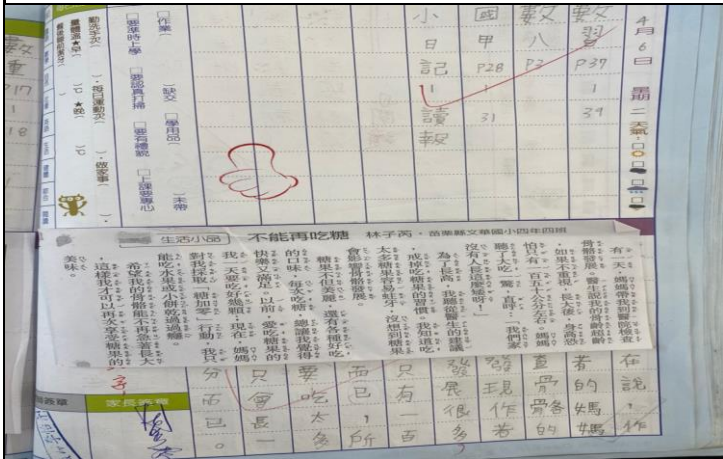
# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析



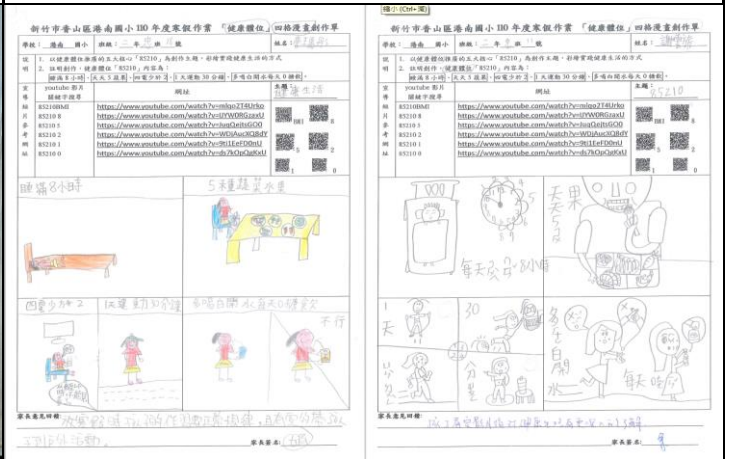
健康體位/健康教學/班級宣導與活動



港南國小-健康體位-全校週四健康操



港南國小-健康體位-學生閱讀心得



港南國小-健康體位-寒假學習單成果

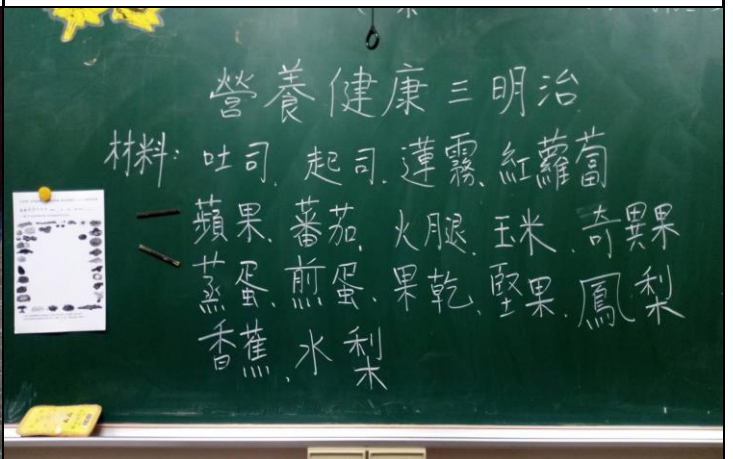
## 大庄國小



大庄國小-健康點心教師研習-講師示範



大庄國小-健康點心教師研習-總匯三明治



# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

大庄國小-健康點心教師研習-蘋果派



大庄國小-學生健康點心手作課-材料預備



大庄國小-學生健康點心手作課-蔬果三明治

大庄國小-學生健康點心手作課-學習單

## 茄萣國小



健康五蔬果(癌症基金會)/健康促進宣導



全校一起動起來(計步器使用)/健康促進教師研習/  
體位不良運動班



食農教育(穀粒)/



下課鼓勵走出教室跳繩活動/

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析



董氏基金會營養教育融入課程



## 朝山國小



樂活自行車—海洋知識擂台賽-1



樂活自行車—海洋知識擂台賽-2



自行車安全宣講



班級體育競賽-1



# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

班級體育競賽-2

朝山馬拉松

大湖國小



結業式闖關活動-天天五蔬果



結業式活動-天天喝水體重30倍



結業式活動-睡滿八小時



特教生體位調整訓練1



課間活動全校跳繩



大下課運動時間

內湖國小

附件一 健康體位指標問卷結果與分析



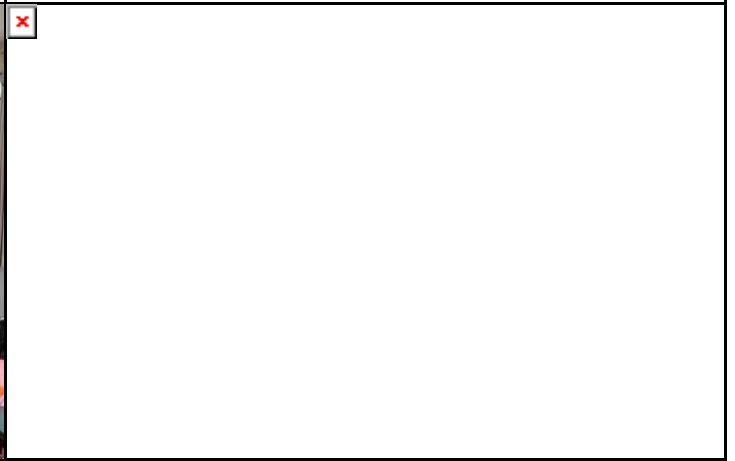
內湖國小 健康體位宣導



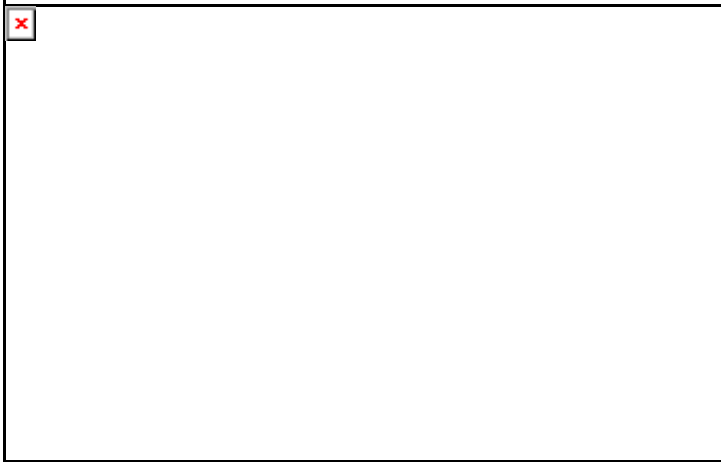
內湖國小 健康體位宣導



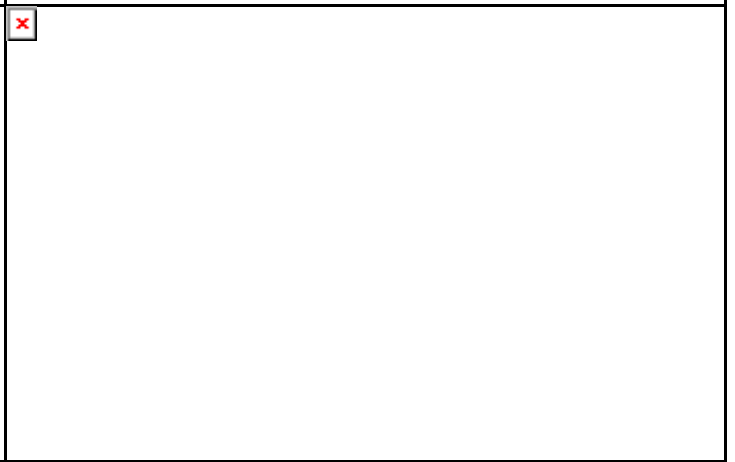
內湖國小 健康體位宣導



學生作品



學生作品



學生作品

頂埔國小



# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

頂埔國小-營養與健康講座



頂埔國小-健康體位學生營養講座



頂埔國小-健康體位營養新概念



頂埔國小平安盃馬拉松路跑



頂埔國小平安盃馬拉松-竹香南路

頂埔國小健康體位班

舊社國小



吃全穀顧健康/四年級進班教學/7 個班(場)

黃金比例 221 四年級進班教學/7 個班(場)

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析



二年級集會宣導-多吃食物少吃食品/四年級 85210 宣導



飲食均衡金字塔教學/學習單



營養教育成果報告



吃全穀顧健康及黃金比例 221 學習單

陽光國小



邀請營養師到校分享營養健康相關知識。



邀請營養師到校分享營養健康相關知識。



# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

邀請營養師到校分享營養健康相關知識。



利用午餐時間，實際進行飲食均衡實作。

利用午餐時間，實際進行飲食均衡實作。

## 科園國小



開學重要事項宣導



班親會宣導



運動會宣導



20210327 科園羽球校隊活動照片



# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析



科園國小軟式棒球聯賽



靜心湖馬拉松賽

## 高峰國小



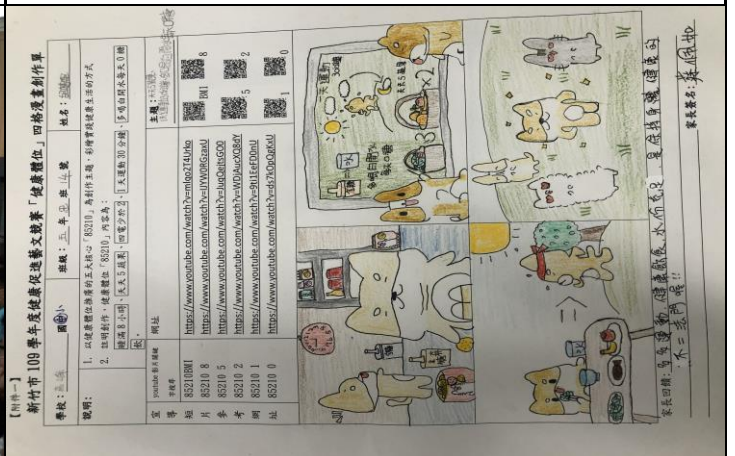
高峰國小營養師入班宣導均衡營養



高峰國小護理師 健康體位暨預防代謝症候群宣  
導



高峰國小營養師 培養健康好習慣營養教育宣  
導



新竹市藝文競賽

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

青草湖國小



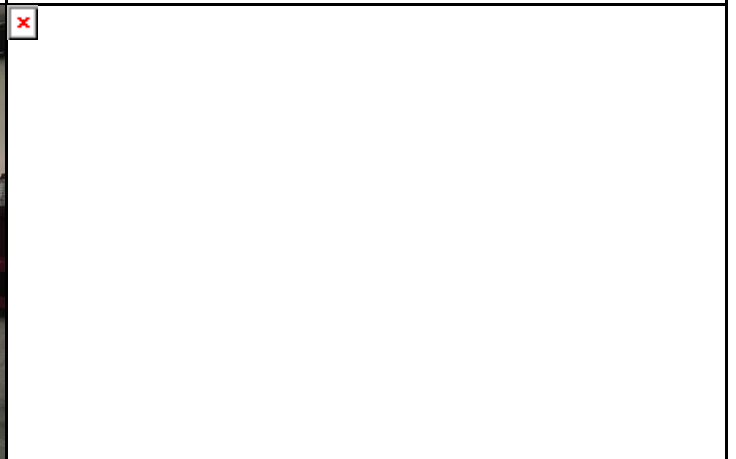
學生回答營養師正確蔬果種類



營養師介紹蔬菜營養價值



OK 手勢-3 份蔬菜+2 份水果



109 健康促進文藝作品-健康體位



109 健康促進文藝作品-健康體位



109 健康促進文藝作品-健康體位

關埔國小

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析



關埔國小教師有氧舞蹈課程



關埔國小教師運動增能



關埔國小校慶開場舞蹈

TABATA 活動宣傳(教師版)



課間活動全校 TABATA 動起來



課間活動全校 TABATA 師生動起來

## 成德附中



# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

成德高中-體位



成德高中-體位



成德高中-體位



成德高中-體位



成德高中-體位

成德高中-體位

香山附中



校慶園遊會有獎徵答活動

建華國中



健康體位講座



健康體位講座



健康體位講座



排球運動

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析



健康律動



有氧健康舞蹈

## 光華國中



教導學生吃的健康營養，才不會營養不良及過胖



每日營養攝取量



每日營養健康攝取量

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

## 富禮國中



課後運動班-排球運動



課後運動班-籃球運動



課後運動班-跑步運動

## 三民國中

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析



健康體位專講及課程宣導



校慶健康體位化妝進場宣導



健教課程：健康體位減肥篇



疫情期間-健康體位班級宣導



班級跑步競賽每週公告班級排名



健教課程健康體位腰圍測量

## 內湖國中





# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

內湖國中-SH150 運動照片-羽球



內湖國中-SH150 運動照片-桌球

【附件一】  
 新竹市 109 學年度健康促進藝文競賽「健康體位」四格漫畫創作單

學校：(內) 內湖國中	年級：7 年 2 級	組別：I 組	組名：青春隊
-------------	------------	--------	--------

說明：1. 以健康體位推廣的五大核心「85210」為創作主題，彰實實踐健康生活的方式。  
 2. 註明創作：健康體位「85210」內容為：[體重 BMI]、[天天 5 蔬果]、[天天少於 6 糖]、[天天運動 30 分鐘]、[每天開水每天 0 酒精]。

類別	編號	網址	主題
圖	85210M1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mhaq2TlUckg">https://www.youtube.com/watch?v=mhaq2TlUckg</a>	BMI
圖	85210B	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JYwOFGzsuU">https://www.youtube.com/watch?v=JYwOFGzsuU</a>	糖
圖	85210S	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jm3mC8U5G0">https://www.youtube.com/watch?v=Jm3mC8U5G0</a>	5
圖	85210Z	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Vd1AaKGBdY">https://www.youtube.com/watch?v=Vd1AaKGBdY</a>	3
圖	85210I	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9LLeFDGmU">https://www.youtube.com/watch?v=9LLeFDGmU</a>	2
圖	85210O	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3C8uK8K8U">https://www.youtube.com/watch?v=3C8uK8K8U</a>	0

圖文描述：PM 9:00 天天 5 蔬果、喝足白開水 天天零糖飲

家長回饋：少熬夜，早睡早起，多運動，多喝水，少玩手机。  
 家長簽名：張淑華

內湖國中-SH150 運動照片-籃球



學生四格漫畫創作單



晨間運動-開合跳

晨間運動-河堤慢跑

## 虎林國中



各種體位的介紹



肥胖引發糖尿病

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析



改善體重可以提高生殖率



體重減10%癌症減14%



減肥可以減少很多種疾病



聰明吃 快樂動 天天量體重

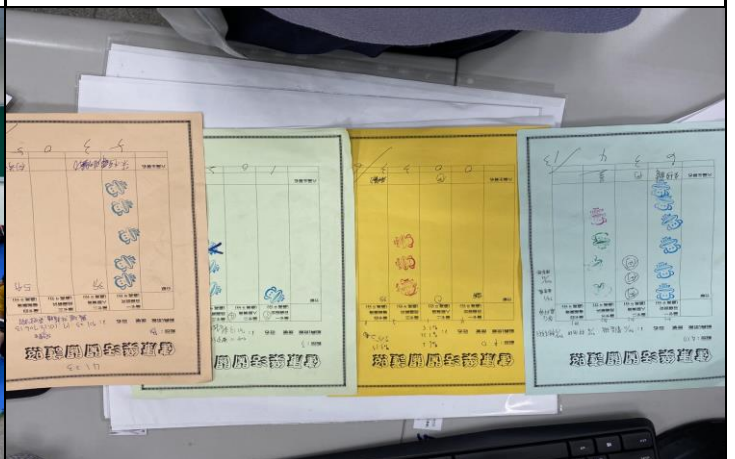
## 新科國中



新科國中九年級朝會健康促進宣導

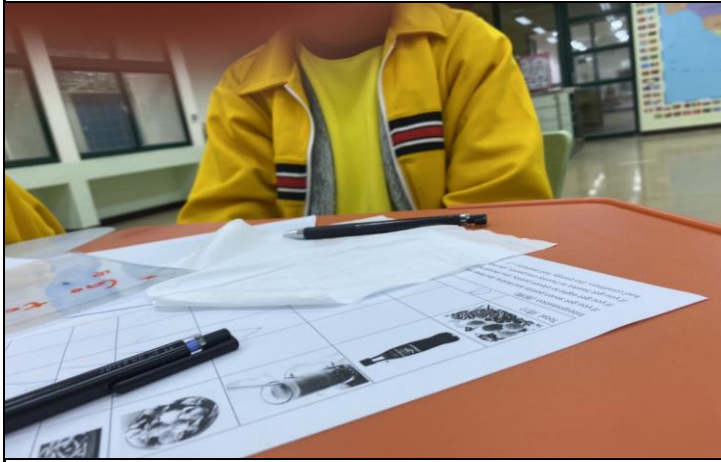


新科國中樂活班健康技能闖關活動



# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

新科國中樂活班課程



新科國中英語活動結合健康促進學生作品

新科國中樂活班學習單回饋



新科國中學生問卷填寫

## 竹光國中



邀請陳彥博分享極限運動與個人生命成長的故事



健康體位藝文競賽作品

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

109 學年度各校健康體位統計表

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

國小組

學校	BMI 比例(%)							
	上學期				下學期			
	過輕	適中	過重	超重	過輕	適中	過重	超重
小								
竹教附小								
新竹國小	7.6	67.7	11.5	13.2	3.9	69.6	12.6	13.9
北門國小	9.1	67.5	11.9	11.5	6.8	69.1	11.3	12.8
民富國小	8.2	66.9	12.5	12.4	4.8	68.7	13.2	13.3
東門國小	10.4	68.6	10.3	10.7	6.8	71.3	11.4	10.5
西門國小	9.3	66.3	13.1	11.3	6.6	70.3	12.0	11.1
竹蓮國小	8.7	62.1	15.0	14.2	4.2	65.8	13.6	16.4
東園國小	10.2	71.6	9.5	8.7	7.0	73.8	10.9	8.3
三民國小	9.0	71.1	10.6	9.3	6.8	71.8	11.5	9.9
龍山國小	10.6	71.0	11.2	7.2	8.0	73.7	12.1	6.2
關東國小	10.9	70.0	10.0	9.1	7.3	72.0	11.3	9.4
載熙國小	9.8	67.8	10.0	12.4	6.0	69.0	12.0	13.0
南寮國小	7.3	63.4	12.4	16.9	3.7	64.9	13.3	18.1
建功國小	11.9	72.4	8.1	7.6	8.5	74.7	9.8	7.0
水源國小	6.9	67.2	9.9	16.0	3.8	68.0	11.7	16.5
香山國小	7.3	71.4	10.1	11.2	4.8	72.4	10.6	12.2
虎林國小	8.1	65.7	10.7	15.5	5.3	66.9	10.8	17.0
港南國小	4.5	68.3	12.7	14.5	3.7	67.9	12.8	15.6
大庄國小	8.7	61.0	15.1	15.2	3.8	66.1	12.8	17.3
茄苳國小	11.0	67.0	11.0	11.0	6.9	73.1	10.0	10.0
朝山國小	2.7	67.6	10.7	19.0	2.7	62.2	14.7	20.4
大湖國小	19.2	55.8	5.8	19.2	11.1	59.3	11.1	18.5
內湖國小	11.8	59.2	11.3	17.7	4.8	66.2	11.3	17.7
南隘國小	0.0	53.3	15.5	31.2	0.0	29.9	39.0	31.1
頂埔國小	11.5	67.3	11.4	9.8	7.4	71.3	11.3	10.0
舊社國小	10.3	69.4	10.4	9.9	6.3	71.8	11.7	10.2
陽光國小	12.4	71.4	8.7	7.5	7.9	74.4	9.5	8.2
科園國小	12.9	70.5	10.1	6.5	8.0	72.7	10.3	9.0
高峰國小	8.1	73.9	9.1	8.9	5.5	75.5	9.9	9.1

## 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

青草湖國小	8.5	67.7	10.3	13.5	5.6	68.2	11.4	14.8
華德福實小								
關埔國小	8.0	79.5	8.4	4.1	8.8	74.1	10.6	6.5

### 國中組

學校	BMI 比例(%)							
	上學期				下學期			
	過輕	適中	過重	超重	過輕	適中	過重	超重
成德附中	5.0	62.0	15.2	17.8	5.0	58.7	18.8	17.5
香山附中	7.7	57.6	14.1	20.6	5.6	57.5	13.6	23.3
建功附中	8.0	69.3	12.5	10.2	6.9	70.9	11.4	10.8
建華國中	7.8	62.7	12.9	16.6	6.7	63.6	11.4	18.3
培英國中	7.3	67.0	13.2	12.5	5.4	67.9	13.7	13.0
光華國中	7.2	65.5	12.5	14.8	8.2	62.8	13.0	16.0
育賢國中	9.5	64.2	10.1	16.2	5.6	67.4	10.1	16.9
光武國中	10.4	68.4	11.4	9.8	7.8	71.2	10.9	10.1
南華國中	6.1	60.6	12.5	20.8	3.6	62.7	12.3	21.4
富禮國中	5.2	61.2	9.5	24.1	2.6	59.0	13.6	24.8
三民國中	8.0	65.2	12.2	14.6	5.1	67.2	12.7	15.0
內湖國中	9.7	57.3	10.3	22.7	9.2	55.7	13.5	21.6
虎林國中	9.0	65.0	13.1	12.9	6.6	66.0	13.0	14.4
新科國中	7.3	63.5	10.0	19.2	7.1	63.7	9.7	19.5
竹光國中	8.1	62.7	11.2	18.0	5.7	64.2	12.6	17.5

# 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

## 健康體位問卷前後測數據

### 國小組

學校	睡眠時數達成率		放假學生睡眠時數達成率		學生午餐理想蔬菜量達成率		學生運動量 210 達成率		學生飲水量達成率	
	校平均		校平均		校平均		校平均		校平均	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
新竹市市立新竹國小	94.44%	81.48%	90.74%	92.59%	64.81%	66.67%	27.78%	46.3%	66.67%	74.07%
新竹市市立北門國小	88.46%	88.46%	96.15%	96.15%	84.62%	96.15%	34.62%	57.69%	80.77%	88.46%
新竹市市立民富國小	92%	98%	96%	98%	84%	90%	60%	82%	74%	80%
新竹市市立東門國小	88.24%	88%	92.16%	96%	82.35%	88%	29.41%	40%	64.71%	70%
新竹市市立西門國小	92.45%	88.68%	92.45%	90.57%	75.47%	84.91%	30.19%	45.28%	28.3%	28.3%
新竹市市立竹蓮國小	95.83%	100%	100%	95.83%	66.67%	100%	37.5%	91.67%	79.17%	79.17%
新竹市市立東園國小	98.11%	94.34%	98.11%	96.23%	75.47%	79.25%	30.19%	37.74%	77.36%	62.26%
新竹市市立三民國小	93.1%	92.98%	93.1%	94.74%	63.79%	52.63%	34.48%	38.6%	70.69%	61.4%
新竹市市立龍山國小	94.64%	96.43%	96.43%	96.43%	94.64%	94.64%	26.79%	78.57%	78.57%	78.57%
新竹市市立關東國小	98.15%	96.23%	96.3%	96.23%	72.22%	69.81%	33.33%	32.08%	72.22%	81.13%
新竹市市立載熙國小	94.23%	90.2%	96.15%	94.12%	65.38%	64.71%	28.85%	37.25%	75%	78.43%
新竹市市立南寮國小	92.59%	88.89%	100%	88.89%	62.96%	48.15%	18.52%	22.22%	62.96%	59.26%
新竹市市立建功國小	96.08%	89.13%	94.12%	95.65%	66.67%	65.22%	31.37%	45.65%	72.55%	63.04%
新竹市市立水源國小	100%	94.12%	94.44%	88.24%	72.22%	70.59%	16.67%	23.53%	72.22%	64.71%
新竹市市立香山國小	100%	95.65%	91.3%	95.65%	52.17%	73.91%	13.04%	43.48%	56.52%	69.57%



附件一 健康體位指標問卷結果與分析

新竹市市立虎林國小	86.67%	85.71%	100%	100%	73.33%	71.43%	60%	85.71%	93.33%	85.71%
新竹市市立港南國小	100%	100%	100%	100%	93.33%	100%	20%	46.67%	73.33%	93.33%
新竹市市立大庄國小	100%	100%	92.31%	96.15%	76.92%	76.92%	84.62%	92.31%	92.31%	92.31%
新竹市市立茄苳國小	100%	100%	100%	100%	64.29%	78.57%	28.57%	71.43%	85.71%	78.57%
新竹市市立朝山國小	93.75%	100%	81.25%	93.75%	87.5%	87.5%	50%	56.25%	87.5%	62.5%
新竹市市立大湖國小	100%	100%	100%	83.33%	50%	66.67%	0%	33.33%	50%	83.33%
新竹市市立內湖國小	95.83%	100%	100%	100%	50%	50%	37.5%	20.83%	54.17%	58.33%
新竹市市立南隘國小	92.31%	92.31%	69.23%	84.62%	76.92%	92.31%	46.15%	46.15%	61.54%	76.92%
新竹市市立頂埔國小	96%	80%	88%	88%	68%	64%	32%	32%	84%	80%
新竹市市立舊社國小	93.88%	100%	91.84%	100%	71.43%	79.59%	38.78%	59.18%	81.63%	85.71%
新竹市市立陽光國小	88.89%	84.62%	96.3%	96.15%	88.89%	69.23%	37.04%	26.92%	59.26%	61.54%
新竹市市立科園國小	100%	95.83%	95.83%	95.83%	62.5%	70.83%	37.5%	29.17%	70.83%	79.17%
新竹市市立高峰國小	92.31%	92.31%	92.31%	100%	84.62%	84.62%	30.77%	38.46%	69.23%	53.85%
新竹市市立青草湖國小	100%	100%	96%	92%	72%	80%	24%	44%	84%	88%
<b>國小平均</b>	94.69%	92.9%	94.37%	95.05%	73.14%	75.81%	34.18%	48.6%	70.91%	71.51%

國中組

學校	睡眠時數達成率		放假學生睡眠時數達成率		學生午餐理想蔬菜量達成率		學生運動量 210 達成率		學生飲水量達成率	
	校平均		校平均		校平均		校平均		校平均	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
新竹市市立成德高中附設國中部	88%	96%	84%	80%	68%	92%	44%	56%	56%	60%
新竹市市立香山	67.35%	53.06%	79.59%	73.47%	71.43%	69.39%	24.49%	42.86%	69.39%	63.27%

## 附件一 健康體位指標問卷結果與分析

高中附設國中部										
新竹市市立建功 高中附設國中部	72.92%	64.44%	83.33%	84.44%	62.5%	53.33%	35.42%	37.78%	60.42%	57.78%
新竹市市立建華 國中	81.82%	72.73%	95.45%	100%	68.18%	50%	45.45%	31.82%	63.64%	68.18%
新竹市市立培英 國中	67.21%	57.38%	91.8%	93.44%	67.21%	65.57%	27.87%	27.87%	50.82%	60.66%
新竹市市立光華 國中	72.22%	62.96%	87.04%	92.59%	72.22%	72.22%	16.67%	33.33%	62.96%	51.85%
新竹市市立育賢 國中	79.17%	65.22%	87.5%	86.96%	83.33%	69.57%	41.67%	30.43%	58.33%	60.87%
新竹市市立光武 國中	62.96%	70.37%	92.59%	88.89%	81.48%	74.07%	37.04%	51.85%	70.37%	77.78%
新竹市市立南華 國中	80%	65%	90%	90%	95%	100%	20%	50%	65%	75%
新竹市市立富禮 國中	83.33%	90.91%	100%	100%	58.33%	81.82%	25%	81.82%	50%	45.45%
新竹市市立三民 國中	61.11%	62.96%	87.04%	88.89%	61.11%	55.56%	38.89%	38.89%	59.26%	44.44%
新竹市市立內湖 國中	91.43%	91.43%	88.57%	97.14%	82.86%	82.86%	37.14%	31.43%	68.57%	37.14%
新竹市市立虎林 國中	77.27%	95.45%	90.91%	100%	50%	90.91%	31.82%	81.82%	63.64%	90.91%
新竹市市立新科 國中	72.73%	61.9%	90.91%	90.48%	68.18%	85.71%	18.18%	90.48%	54.55%	42.86%
新竹市市立竹光 國中	60%	56.67%	90%	86.67%	80%	73.33%	30%	30%	70%	50%
<b>國中平均</b>	72.48%	66.93%	88.12%	88.12%	70.69%	70.3%	31.09%	41.98%	61.58%	57.03%
<b>全市平均</b>	43.74%	41.79%	46.38%	46.21%	36.37%	36.86%	16.66%	23.09%	34.04%	33.14%