

新竹市 109 學年度南隘國小健康促進學校計畫 成果報告-健康體位

壹、學校背景分析

南隘國小位於新竹市東南方，是環境優雅的一個小村莊，緊臨苗栗縣頭份鎮與竹南鎮，並與新竹縣寶山鄉新城村及深井村接壤，全校共計 6 班，114 位小朋友，是本市의 偏遠小學。本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要找出健康管理的基本層面～健康體位管理作為主要推動重點，以增進全校學生的身體健康。

貳、現況分析

SWOTS 情境評估：

學區的家庭背景多元，但普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、原住民、外配子女及隔代教養等學童比例高達 30%，學童之生活、學習與成長值得關切。

目前學生的衛生保健概念多來自學校所教授及指導，故在本區推動健康促進相關教學與活動更顯重要，亦期能自學生開始，再擴展至家庭、社區。

因素	S 優勢	W 劣勢	O 機會點	T 威脅點
學校規模	◆小型學校，班級數及學生數適中，政策容易推動。	學校沒有固定學區	◆積極爭取經費，充實各項設備 ◆教師具有共同信念與熱忱。	◆教師流動人數較多，各項觀念及制度建立較不大傳承。
硬體設備	◆校園建築優美且設計人性化 ◆校園環境多樣化	◆校內雨天能使用的運動場地及器材不足	◆沒有福利社及便利商店減低對垃圾食物的攝取	◆學校附近的餐車，容易引起孩子前往購買含糖飲料
教師資源	◆教師教學認真 ◆教學創意度足	◆健康課教師多為兼任，專業度不足	◆教師接受新觀念與新做法接受度高	◆健康課在實踐部分容易被忽略
行政人員	◆熱心服務教學 ◆全體目標一致、凝聚共識強	◆各處室業務繁多，較無法單一主題長期推廣活動 ◆教師自主性高，需設計具吸引力好配合的活動，參與度才會提高	◆對於教學方支持度，能給予高度支援 ◆爭取經費開辦運動相關社團	◆要宣導的事項太多，人力嚴重不足
學生	◆學生活潑 ◆學習態度佳	◆無規律運動的陪伴者 ◆學生沉迷於網路世界，較少進行戶外活動。	◆孩子可塑性強喜歡創新 ◆孩子對於運動性社團參與度高	◆含糖飲料多無法抵抗。 ◆孩子喜愛零食及飲料的獎勵
家長	◆社經地位多元、關心校務且支持度高 ◆親師關係良好	◆多數以孩子學業成績為發展考量 ◆父母多為雙薪族，無暇陪伴孩子並監督孩子建立良好口腔保健習慣	◆志工熱心，協助推廣力強 ◆協助爭取經費	◆少子化以及隔代教養戶數多，多買孩子喜歡的食物，營養與運動習慣養成則多被忽略

社區參與	◆聯合性活動參與度高	◆共同參與的時間少	◆校園活動空間完全開放，社區使用度高	◆少數居民對學校有誤會
------	------------	-----------	--------------------	-------------

參、口腔衛生議題指標

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 學生之 BMI 適中值達 70%。 2. 學生 BMI 過輕值 9.50% 以下。 3. 學生過重及超重比率 21.50% 以下。 4. 學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率達 55%。 5. 每天睡足 8 小時之學生，後測比率達 95%。 6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率 85% 以上。 7. 學生每日飲水量 (1500cc) 比率後測比率達 70% 以上。	1. 全市學生之 BMI 適中值達 68%。 2. 全市 BMI 過輕值 9.50% 以下。 3. 過重及超重比率 21.50% 以下。 4. 學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率達 51.10%。 5. 每天睡足 8 小時之學生，後測比率達 94%。 6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率 80.37% 以上。 7. 學生每日飲水量 (1500cc) 比率後測比率達 66.72% 以上。	1. 學生體位過輕比率 2. 學生體位肥胖比率

肆、具體策略

一、成立學校健康促進委員會

編號	計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
1	主任委員	賴黃宗	校長	研擬並主持計畫。
2	副主任委員	卓昌賢	學務處學務主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助協調工作。
3	副主任委員	吳柏儀	教務處教務主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助協調工作。
4	副主任委員	劉昕育	總務處總務主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助協調工作。
5	執行秘書	黃俐文	學務處訓導組長	活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，提供健康教育教學諮詢，協助彙整報告撰寫。

6	執行秘書	張喬詠	教務處 教務組長	健康促進議題活動協助執行。
7	委員	江彥臻	學務處 健康中心 校護	推展學校健康教育及辦理各項衛生活動，社區及學校資源之協調整合，協助健康促進議題宣導，研討有關學校衛生各種問題，編製學生資料及統計報表。
8	委員	各班級 任導師	導師	健康促進議題活動協助執行。
9	委員	健康與 體育領 域教師	健康與體育 領域教師	確實執行學校各項推行工作，聯繫家長明瞭學校工作之實施以促進家庭與學校之合作關係，實施健康教育及身體力行，作為健康好榜樣。
10	委員	邱士峰	家長會會長	協助各項活動之推展；擔任推行小組社區聯絡人，綜理實施計畫社區方面宣導推行之業務，協調社區與學校之連繫，提供學校所需之社區支援及資源。
11	委員	各里長	社區團體 代表	配合、支援學校活動並推展至社區
12	諮詢單位	新竹市衛生局		協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。
13	諮詢單位	新竹市教育處		協助辦理各項知能研討進修、改進策略及相關經費。

二、推動策略

1. 透過運動集點卡鼓勵學生課間多進行戶外運動。
2. 辦理課後運動社團、增加練習與比賽的場次及時間。
3. 利用兒童朝會及晨會時間，進行健康飲食及護眼知識宣導。
4. 結合校本課程，於食農教育主題課程中，融入健康飲食設計。
5. 於教師會議宣達減少含糖飲料入校園之目標。

伍、實施成效與分析

一、議題指標達成情形：

學生體位BMI調查				
學期	BMI過輕比例 (請填至小數點第1位)	BMI適中比例 (請填至小數點第1位)	BMI適重比例 (請填至小數點第1位)	BMI超重比例 (請填至小數點第1位)
上學期	0.0	53.3	15.5	31.2
下學期	0.0	29.9	39.0	31.1

填寫說明：每學期之加總需為100

1. 學生之BMI適中值達70%→本項目未達成，目前本校BMI適中比率為29.9%

2. 學生 BMI 過輕值 9.50%以下→本項目已達成。
3. 學生過重及超重比率 21.50%以下。本項目未達成，目前本校 BMI 過重及超重比率合計為 79.1%。

健康體位										
年級	學生睡眠時數達成率		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	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
5年級	92.31%	92.31%	69.23%	84.62%	76.92%	92.31%	46.15%	46.15%	61.54%	76.92%

4. 學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率達 55%。本項目未達成，目前學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率為 46.15%。
5. 每天睡足 8 小時之學生，後測比率達 95%。本項目未達成，目前學生睡眠時數達成率為 92.31%。
6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率 85%以上。本項目已達成，目前學生每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率達 92.31%。
7. 學生每日飲水量(1500cc)比率後測比率達 70%以上。本項目已達成，目前學生每日飲水量，後測比率達 76.92%。

二、成效分析

1. 本學年度預計達成指標項目為 7 項，共有 3 項達成，4 項未達成。
2. 已達成之項目為「學生 BMI 過輕值 9.50%以下」、「每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率 85%以上」、「學生每日飲水量(1500cc)比率後測比率達 70%以上」。
3. 午餐蔬菜量可達成指標，顯示每日量測各班蔬菜食用量，追蹤學生在校用餐狀況，可讓學生更加注意自身的蔬菜食用是否足夠。
4. 另外是實施校本課程以及食農教育等相關課程，學生認識蔬菜的產地以及到餐桌的過程，也一步步的了解蔬菜的特色及味道，促進其食用蔬菜的意願。
5. 每日飲水量目前已達成指標，但仍可再多加鼓勵學多喝水，以及改善校內的飲用水設備。另外是透過溝通，校內同仁亦可配合減少含糖飲料入校的目標及作為，也間接提高學生飲用開水的機率。
6. 未達成之項目為「學生之 BMI 適中值達 70%」、「學生過重及超重比率 21.50%以下」、「學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率達 55%」以及「每天睡足 8 小時之學生，後測比率達 95%」。
7. 學生之 BMI 值在經過寒假後，有較大幅度的改變，適中的人數比率減少，但過重的比率增加；指測學生雖然在認知了解體重是健康的一項指標，但在實際執行時，卻不是那麼樣的堅定或者是能夠落實。這部分未來將透過問卷再釐清是哪一個環節的影響。

8. 學生每週的運動量在實際觀察起來，雖已實施大下課時間教室淨空、運動集點卡等配套活動，但仍無法達成指標。這部分將會是未來必須積極設定策略努力改善的重點。
9. 「每天睡足 8 小時之學生」之項目，經檢視問卷後發現，本次後測受測學生共 13 位，未達每天睡足 8 小時之學生有 2 人，故每人占比較重，未來可能考慮使用較合適之指標設定方式。另也發現，不論是本次受測學生中，不論是前測或是後測，假日的生活模式，學生較難睡足 8 小時。

陸、檢討與建議

依據本學年度之口腔衛生議題指標，本校已達成

- 一、學生 BMI 過輕值 9.50% 以下
- 二、每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率 85% 以上
- 三、學生每日飲水量(1500cc)比率後測比率達 70% 以上。

本學年度透過校本課程、食農課程等，提高了學生每天在校吃完午餐蔬菜的比率。

另 4 項未達成之指標，後續將再擬定相關策略或課程，利用社團或是課間增加學生運動時間，鼓勵參與運動，而減少學生過重之比率。

柒、活動成果：



說明：於教師會議說明本學年度健康體位之執行重點。



說明：健康食物選擇討論課程。



說明：實施食農課程提高蔬菜食用量。



說明：開設獨輪車課程，提昇學生運動時間。



說明：開設體適能社團，提昇學生運動時間。



說明：利用宣導時段，說明健康促進策略及方法。



說明：班親會向家長宣導學校執行之健康促進策略及方法。



說明：透過課程認識飲料所含的危險，並期望提昇飲水量。