

# 新竹市新竹國民小學 112 學年度

## 健康促進計畫自選議題：健康體位

### 一、 依據

依據本市 112 學年度學校健康促進計畫府教體字第 1120157432 號函辦理。

### 二、 背景分析

本校位於新竹市東區，學生人數約一千兩百人，教職員工約一百二十名，屬於市區的大型學校，鄰近清華大學南大校區、國泰綜合醫院、科學園區，社區資源豐富，交通便捷。然而，從生活型態了解，目前雙薪家庭居多，多數家長因忙於工作，在家自行料理三餐飲食的機會銳減，學生除了中午使用學校營養午餐外，雙薪家長忙於工作，早晚餐大多是購買外食，家長下班時間晚，大部分學童下午放學後接著安親班，這段時間以零食、麵包果腹，家長疏於管理學童的正常作息及提供均衡的飲食，以致學生健康、體位問題改善有限。

### 三、 現況分析

#### (一) SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

S【優勢】	W【劣勢】
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 本校設有線上資訊站、跑馬燈、營養衛生專欄及學校網頁等設施，便於即時刊登健康體位相關資訊。</li><li>2. 學校設有操場、籃球場 2 座、排球場 2 座、室內體育館，並有羽球隊、排球隊、田徑隊與桌球社，提供學童運動機會。</li><li>3. 學校飲水機充足，定期保養維修，學生容易取得白開水。</li><li>4. 學校設有午餐中心，配有營養師一名，可提供飲食諮詢與宣導。</li><li>5. 家長會與熱心家長協助校務發</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 多數學童為雙薪家庭，父母忙於工作，無法準備三餐，學童多以外食為主。</li><li>2. 各項宣導議題繁多，老師尚有學科課程須兼顧，對於每個議題能分配的時間不足。</li><li>3. 學生課後休閒活動以 3C 產品為主。</li><li>4. 家長社經背景差異大，親師溝通面臨挑戰。</li><li>5. 學校設備老舊，經費有限，無法隨時汰換更新。</li></ol>

展。	
<p><b>O【轉機】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將健康體位相關資訊融入健康與體育領域課程，充實教學內容。</li> <li>2. 規劃多元多樣的檢康體位之相關宣導活動及競賽，增進老師及學生正面的觀念。</li> <li>3. 社區中許多活動空間，可以健走、跑步、打球，網路也有許多影片如 Tabata 影片，影片時間不長，不限戶外，每日執行即可達到自主健康管理。</li> </ol>	<p><b>T【威脅】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長對孩子體位情形缺少關心。</li> <li>2. 學童課後直接至安親班，到戶外活動的機會因此受限。</li> <li>3. 營養與健康資訊隨時代更新，教師也應繼續充實其專業知能。</li> <li>4. 學校附近商店林立，零食取得容易。</li> </ol>
<p><b>S【行動策略】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強教師在職進修，強化教師能力</li> <li>2. 聘請專家學者，擬定相關衛生規準</li> <li>3. 結合外埠資源辦理均衡飲食宣導，以提升健康知能</li> <li>4. 加強教育宣導，爭取家長支持配合</li> <li>5. 針對健促議題，設計更多元活動和獎勵措施</li> <li>6. 辦理家長親職教育，爭取支持認同和協助</li> <li>7. 鼓勵家長、教職員參與「健康自主管理」，連結點、線、面邁向健康促進社區</li> </ol>	

## (二)『健康體位』現況分析

本校配有兩位護理師和一位營養師，每學期進行一次學生體位檢查，以了解每位學生體位狀況，並將體位結果通知家長，一起為學童的健康體位把關。

依據本校 111 學年度第一學期全校學生體位判讀結果統計報表顯示(如下表一、圖一)過輕為 7.91%，適中為 67.59%，過重為 10.91%，超重為 13.66%，111 學年度第二學期全校學生體位判讀結果統計報表顯示(如下表二、圖二) 過輕為 4.41%，適中為 70.11%，過重為 13.41%，超重為 12.07%，而 112 學年度第一學期全校學生體位判讀結果統計報表顯示(如下表三、圖三)過輕為 9.83%，適中為 66.92%，過重為 12.31%，超重為 10.94%，學童在這段期間，因家長的工作型態，無心提供均衡合適的早、晚餐，再加上戶外活動的機會未妥善規劃運用，因此，112 新學年度體位測量結果得知學童體位的變化，(如表三)，過重、超重的比例有逐年增加的趨勢；過輕的比率也提升了 4.4%，111 學年度學期到 112 學年度第一學期體位變化如表四，在未來推動健康體位計畫宣導後，期望能提升 BMI 適中比率能達到 68%以上，過重、超重比率在 21%以下，過輕比率在 11%以下，且每天運動 30 分鐘、從事有點喘的活動(包含快走、下課活動、體育課游泳及騎車打球等)或累積如走路上學、打掃等等達 30 分鐘，戶外

活動可增進心理健康，使每週累積運動量達 210 比率增加。每天睡足 8 小時比例增加，放學放學後久坐看螢幕時間少於 2 小時。在健康飲食方面，落實推動天天蔬果吃光光，鼓勵喝足體重 30 倍量的白開水，減少喝含糖飲料比率提升，健康飲食有益心理健康，結合體育活動和午餐中心飲食宣導，讓學童養成良好的運動、飲食習慣。

綜合上述，本校積極推動健康體位(包含健康飲食及健康體能兩方面)衛生議題，促使學童養成規律運動習慣與參與運動團隊活動，增強體能，同時養成良好健康飲食習慣，以確保身體健康，並期望融入家庭教育，提升家長參與程度，從培養良好的家庭生活習慣中著手。

新竹國小111學年第1學期\_體位判讀結果統計報表

年級		體位判讀				
		過輕	適中	過重	超重	合計
一年級	人數	9	133	13	23	178
	比率	5.06%	74.72%	7.30%	12.92%	100.00%
二年級	人數	16	153	19	18	206
	比率	7.77%	74.27%	9.22%	8.74%	100.00%
三年級	人數	21	132	14	17	184
	比率	11.41%	71.74%	7.61%	9.24%	100.00%
四年級	人數	19	134	34	31	218
	比率	8.72%	61.47%	15.60%	14.22%	100.00%
五年級	人數	14	146	26	44	230
	比率	6.09%	63.48%	11.30%	19.13%	100.00%
六年級	人數	16	114	25	31	186
	比率	8.60%	61.29%	13.44%	16.67%	100.00%
總計	人數	95	812	131	164	1202
	比率	7.90%	67.55%	10.90%	13.64%	100.00%

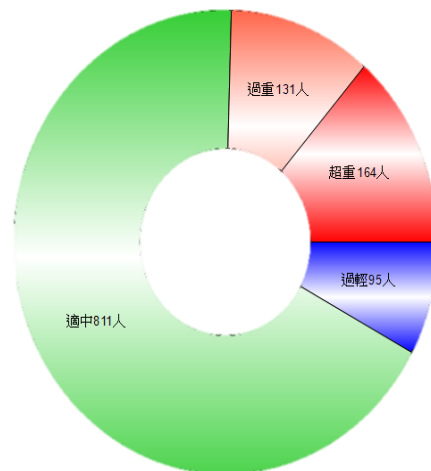
表一

新竹市新竹國小111學年第2學期\_體位判讀結果統計報表

年級		體位判讀				
		過輕	適中	過重	超重	合計
一年級	人數	1	140	23	14	178
	比率	0.56%	78.65%	12.92%	7.87%	100.00%
二年級	人數	13	148	25	20	206
	比率	6.31%	71.84%	12.14%	9.71%	100.00%
三年級	人數	10	138	21	15	184
	比率	5.43%	75.00%	11.41%	8.15%	100.00%
四年級	人數	8	143	31	35	217
	比率	3.69%	65.90%	14.29%	16.13%	100.00%
五年級	人數	13	148	35	34	230
	比率	5.65%	64.35%	15.22%	14.78%	100.00%
六年級	人數	8	125	26	27	186
	比率	4.30%	67.20%	13.98%	14.52%	100.00%
總計	人數	53	842	161	145	1201
	比率	4.41%	70.11%	13.41%	12.07%	100.00%

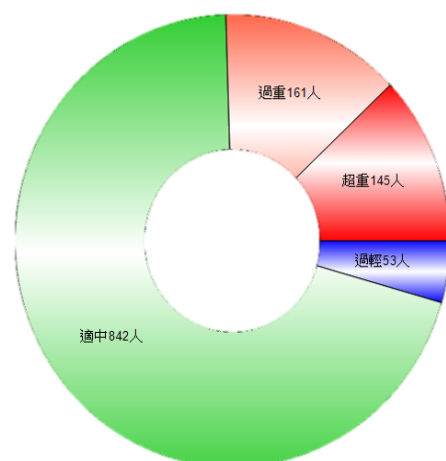
表二

新竹國小 111 學年第 1 學期\_體位統計圖



圖一

新竹國小 111 學年第 2 學期\_體位統計



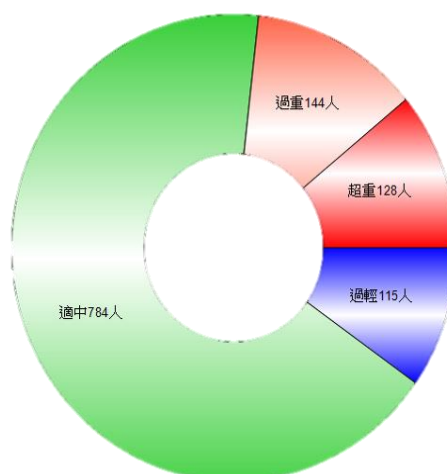
圖二

新竹市新竹國小112學年第1學期\_體位判讀結果統計報

年級		體位判讀				
		過輕	適中	過重	超重	合計
一年級	人數	13	110	16	15	154
	比率	8.44%	71.43%	10.39%	9.74%	100.00%
二年級	人數	21	126	22	9	178
	比率	11.80%	70.79%	12.36%	5.06%	100.00%
三年級	人數	21	142	25	18	206
	比率	10.19%	68.93%	12.14%	8.74%	100.00%
四年級	人數	22	123	25	14	184
	比率	11.96%	66.85%	13.59%	7.61%	100.00%
五年級	人數	17	138	21	41	217
	比率	7.83%	63.59%	9.68%	18.89%	100.00%
六年級	人數	21	144	35	31	231
	比率	9.09%	62.34%	15.15%	13.42%	100.00%
總計	人數	115	783	144	128	1170
	比率	9.83%	66.92%	12.31%	10.94%	100.00%

表三

新竹國小 112 學年第 1 學期\_體位統計圖



圖三

年度	一~六年級班級數	學生體位分類比率				合計
		過輕比率	適中比率	過重比率	超重比率	
111 學年度第一學期	50	7.9%	67.55%	10.9%	13.64%	100%
111 學年度第二學期	50	4.41%	76.11%	13.41%	12.07%	100%
112 學年度第一學期	49	9.83%	66.92%	12.31%	10.94%	100%

表四

#### 四、預期成效

校本指標	全市指標
1. 全校學生 BMI 適中值:68%以上。	1. 全市學生 BMI 適中值:68%以上。
2. 全校學生 BMI 過輕值:11%以下。	2. 全市學生 BMI 過輕值:11%以下。
3. 過重及超重比率 21%以下。	3. 過重及超重比率 21%以下。
4. 學生每週累積運動量 210 後測比率增加 1%以上，戶外活動可增進心理健康。	4. 學生每週累積運動量 210 後測比率增加 1%以上，戶外活動可增進心理健康。
5. 每日睡足 8 小時學生後測比率增加 1%以上，戶外活動可增進心理健康。	5. 每日睡足 8 小時學生後測比率增加 1%以上，戶外活動可增進心理健康。
6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加 1%以上，健康飲食有益心理健康。	6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加 1%以上，健康飲食有益心理健康。
7. 每日飲水量後測比率增加:1%以上，健康飲食有益心理健康。	7. 每日飲水量後測比率增加: 1%以上，健康飲食有益心理健康。

## 五、計畫內容

依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六項（資料來源：行政院衛生署），擬定本校推展健康促進計畫，推動策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動範疇	實施內容	推動時間	評價方法	作證方式
一	健康政策	1. 成立學校健康促進推行委員會	112.08	組織架構	會議記錄 簽到單
		2. 定期召開會議，討論並分析學生健康體位相關議題、實施策略與計畫	113.08-113.05	工作會議	
		3. 擬訂健康促進學校計畫推行項目、融入健體課程	112.08	健體領域課程計畫	課程發表
		4. 成立班級「健康促進大使」，提升健康促進相關議題，並檢討改善學生反應及需求	全年辦理	80%能透過活動獲得正確的知能	會議記錄 簽到單
		5. 規劃「天天85210，樂活竹小我最行」新運動	113.2-113.05	80%學生能參與活動	學習單、照片
		2. 設立飲水機，定期保養，鼓勵學生飲用白開水	全年辦理	落實實施	照片
		3. 公佈欄設置健康促進宣導專欄，張貼健康飲食相關宣導與資訊（宣導健康飲食與健康體位）	全年辦理	80%學生能經由專欄，增加相關知識	照片
		4. 學校午餐中心營養師於每月午餐菜單中提供每日總熱量及五大類食物參考份數	全年辦理	80%學生能經由專欄，增加相關知識	菜單
三	社會環境	全校各項體育活動，增加學童體能，如：一年級變化球接力	113.08-113.05	90%學生能藉由運動增加體適能	體育組成績登記
		1. 辦理午餐蔬菜吃光光摸彩活動	113.02-113.05	80%學生能經由宣導建立正確觀念	照片
		3 落實課間活動，培養學生擁有運動之習慣	全年辦理	90%學生參與活動	照片
		4. 健康體位納入班會討論議題，以強化師生的健康管理能力	113.02-113.05	80%能經由討論建立正確觀念	班會紀錄簿
		5. 兒童朝會時間加強健康體位的宣導活動	一學年至少一次	80%學生能經由宣導建立正確觀念	照片或問卷
		6. 結合學生學藝活動，公布優秀作品及競賽結果，吸引學生閱覽	113.02-113.05	80%學生能經由宣導建立正確觀念	照片
四	技能教學	1. 「我的寒假健康生活紀錄」學習單，與家長共同督促孩子達成擁有健康體位之目標	113.02	80%學生能經由紀錄建立正確觀念	學習單

		2. 推動食農教育，實踐從產地到餐桌的理念，增加蔬菜攝取量	113.02-113.05	70%學生能經由活動建立正確觀念	教案、照片
		3. 規劃師生健康飲食專題講座	113.02-113.05	80%師生能經由活動建立正確觀念	照片、宣導內容
		4. 播放廚房午餐製作影片，了解午餐流程	112.11	80%學生能透過影片了解午餐製作	學習單、照片
五	健康服務	1. 每學期進行一次學生體位檢查，了解學生體位現況，將檢查結果通知家長	每學期初	100%	體位紀錄表
		2. 學校教師、護理師與營養師積極展現專業知能與熱忱，發生衛生教育指導功能，提供多項健康服務	全年辦理	90%教師將議題融入課程	成果照片
		4. 針對體位欠佳的學生給予個案管理，安排體控觀念及健康飲食課程，教導其正確方法	113.02-113.05	80%的學生能透過課程，知道如何實踐健康飲食	學習單、照片
		5. 執行健康促進網線上填報(前測、後測)。	112.11-113.05	落實實施	議題成效
		7. 每月召開午餐會議，營養師檢視每月菜單及蔬菜剩餘量	113.02-113.06	落實實施	會議記錄 簽到單
		8. 於體育課，定期舉行體適能檢測	113.02-113.05	4-6 年級學生完成檢測	教育部體育署體適能網站
		9. 落實學生健康紀錄資訊化，確實記錄學生體位相關資料	全年辦理	完成資料建檔	學生健康系統
		10. 為弱勢學生申請愛心早餐	112.09-113.06	80%弱勢學童領用早餐	學童名單、照片
六	社區關係	1. 主動聯絡體位未達適中的學童家長，提昇家長對學童體位控制的認知	113.02-113.05	70%家長能配合督促	照片
		2. 班親會宣導健康飲食概念	113.03	70%家長能建立正確觀念	PPT、照片
		3. 辦理健康親子蔬食餐活動	113.02-113.05	70%學童家長能增加蔬食食用量	學習單、回饋單
		4. 引進外埠資源進行宣導(癌症基金會-水果探險繪本)	113.02-113.05	70%低年級學童能建立正確觀念	照片、繪本

## 六、 預定進度

月 次 工作項目	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月
1.組成健康促進 工作團隊	■	■									
2.進行現況分析 及需求評估	■	■									
3.決定目標及健 康議題		■									
4.擬定學校健康 促進計畫		■	■								
5.活動設計及編 製活動教材		■	■	■	■	■					
6.執行健康促進 計畫		■	■	■	■	■	■	■	■	■	
7.資料分析										■	■
8.成果撰寫										■	■

## 七、 人力配置

職 稱	現 職	工 作 職 掌
召集人	校 長	綜理實施計畫推行督導事宜
副召集人	教務主任	督導實施計畫課程之推行
	學務主任	籌劃實施計畫之推行
	總務主任	規劃營造學童健康體位環境設備相關工作
	會計主任	負責實施計畫之經費管控
執行委員	生教組長	協助實施計畫活動之親師與社區宣導
	體育組長	負責實施計畫各項體育活動推動
	衛生組長	負責健康體位實施計畫保健觀念宣導、學生健康體位追蹤、個案輔導與統計、陳報檢查結果
	教學組長	負責健康體位實施計畫各項課程擬定
	資訊組長	負責健促網路問卷實施
	事務組長	負責支援各項活動之設備需求
	營養師	定期檢覈午餐供應情形、營養教育宣導
	護理師	負責校內學生健康體位測量、體位判斷
	各級任導師	負責該班健康體位實施計畫課程進行、指導與家長聯繫事宜
	家長會長	負責健康體位實施計畫之宣導及溝通

承辦人：

主任：

校長：