

112 學年度新竹市陽光國民小學

健康促進計畫議題：健康體位

一、依據

新竹市政府 112 年 9 月 8 日府教體字第 1120139356 號函辦理。

二、計畫緣起

本推動計畫為學生「健康體位」，教育部推動健康體位核心概念之 85110 五大核心能力各項指標融入教學與活動策略中，培養學童生活技能課程，並結合體育活動、遊戲設計、獎勵納入各項活動，使個人或班級團體競賽培養溝通、合作、互動及共享共好的能力，在活動實施過程中對於生活中落實健康行為困難學童或班級加以瞭解困難與問題所在，即時修正並解決問題，藉以多元活動策略，期許對於本校在改善體位不良問題有所改變。發展多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康體位計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

兒童肥胖對其成長的骨骼肌肉、呼吸、內分泌等都有影響，且會增加罹患慢性疾病，如心血管疾病、糖尿病及某些癌症的風險，故教育部推行「85210」健康密碼。「85210」健康成長密碼如何執行呢？「8」是每天睡足八小時，充足的睡眠不只讓學童學習成效佳，也有足夠的生長激素促進健康生長；「5」是每日五蔬果，攝取足量蔬果不僅提供學童成長所需的營養素，也養成學童注重均衡飲食及良好的生活習慣；「2」是課後久坐觀看 3C 螢幕時間少於 2 小時，久坐只動眼球的行為會讓學童喪失「動」能；「1」是每 1 日運動至少 30 分鐘，養成動態的生活習慣，吃與動的平衡來促進健康成長；「0」是零糖飲足喝水，現代學童飲食中添加糖無所不在，過量添加糖的攝取導致肥胖也影響學童的生長，需注意養成學童足夠飲水量，避免過量添加糖攝取的飲食習慣。

每位過重或肥胖的學童背後都有個致胖的環境，教育部國教署呼籲家長們配合校園師長的叮嚀，檢視孩子致胖的原因，「85110」的健康成長密碼，共同開啟學童的健康體位，讓每位學童健康快樂自信地成長。希冀透過校內各課程融入健康體位議題，佐以學生實際行動，將健康視為重要的生活目標。

二、本校學童體位現況

全市國小學童體位比例呈現如表 1，本校體位分布呈現如表 2。

表 1 全市國民小學學生體位比例統計表(%)

新竹市國民小學學生體位比例統計表(%)			
學年度	過輕	適中	過重或超重
108	9.61%	68.58%	21.81%
109	10.49%	69.42%	20.09%
110	9.99%	67.93%	22.08%
111	11.11%	67.87%	21.01%
112			

表 2 新竹市東區陽光國小體位比例統計表(%)

新竹市東區陽光國小體位比例統計表(%)			
年度	過輕	適中	過重或超重
108	6	75	19
109	12.4	71.4	16.3
110	11.9	69.9	18.18
111	16.19	66.63	17.18
112	18.52	66.71	14.76

由表可得，與全市相比，本校體位適中比例相差甚小，而過重與超重比例小於全市，但幾個學年度下來，並未見顯著的下降。在過輕方面，自 109 學年度起，便高於全市，而聚焦於本校，過輕比例於 111 學年度從 11.9%增長至 16.19%，幅度相當大，且遠高於 110 年度本市國小體位過輕 9.98%，根據教育部針對全國國小學童顯示體位不良學童亦上升三成；且現今學生不健康飲食習慣影響生長發育，並可能導致一些慢性疾病及生長遲緩的發生及產生多種心理問題(董氏基金會，2011)；國小學童為價值觀念形成期，校園推廣此項健康促進相關議題是重要的。

三、計畫目的

依據教育部國教署推動之健康密碼，以及本校體位現況，期望推動本計畫已達到以下五項目的：

- (一) 經由學校教育，將「健康體位與健康飲食」知能融入各學習領域及六大議題課程中，以轉化學生生活行為。
- (二) 整合衛生所與社區支援之人力及經費，結合本校各項集會活動，全面推動宣導「健康體位與健康飲食」之自主管理策略。
- (三) 透過健康需求評估，結合社區資源，藉由健康教育與活動及健康服務之實施，引導學生、教職員工及社區家長重視「健康體位與健康飲食」管理。
- (四) 營造健康體位優質環境，建立正確體型意識、消除性別歧視，並藉動態生活、均衡飲食，提昇學生體適能，逐年降低學生過輕及過重之比率，以促進學生身心健康。
- (五) 發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持及服務，以使「健康體位與健康飲食」的倡導與落實，永續發展。
- (六) 本校體位適中達 68%。

四、計畫實施內容

項次	推動策略	實施內容	實施時間
一	健康政策	1. 成立學校健康促進推行委員會，組成工作小組定期召開會議。 2. 調整相關課程融入議題。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 各年段健康教育教學融入健康體位與健康飲食議題。	112.08- 113.06
二	物質環境	1. 學校教師及護理師積極展現專業知能與熱誠，發揮衛生教育指導功能，提供多項健康服務。 2. 利用晨光時間與學童集會，宣導健康體位	112.08- 113.06

		教育衛生保健。 3. 學校有今年剛完工啟用的溜冰場暨綜合球場，以及室內運動器材跑步機、桌球之設備提共全校教職員工生使用。 4. 健康促進 85210 宣導文宣海報張貼及相關資訊。 5. 本校未設置合作福利社，學童在校可以減少零食及含糖飲料的攝取。	
三	社會環境	1. 張貼標語與宣導海報，形塑校園健康體位氛圍。 2. 結合社區或鄰近健康單位包括：東區衛生所及本校營養師協助提供相關教育宣導。 3. 分析各階段學童健康體位需求，落實健康教學，改善意外傷害問題。。 4. 凝聚學校健康促進共識，在有形、無形教育環境中形成健康概念、產生健康行為、建立健康生活形態，全面提升健康品質。	112.08- 113.06
四	健康技能	1. 落實校園午餐吃光光活動。 2. 辦理校內學生健康體位知識宣導一場次。 3. 辦理校內學生營養教育宣導一場次 4. 結合本校體育課程及校慶推行體能及體育競賽。 5. 結合各課程領域及資源推行「健康促進活動-健康體位知識提升」	112.08- 113.06
五	健康服務	1. 健康中心提供學童健康體位相關服務與衛教。 2. 建置學生各項健康資料，並針對特殊與異常個案進行追蹤管理。	112.08- 113.06
六	社區關係	1. 利用家長會日或校慶活動辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。 2. 結合醫療機構或社區團體辦理各項健康篩檢及促進活動。	112.08- 113.06

依據健康體位推動策略，本校擬以課程融入康體位教學，如下所示：

(一)課程教學與活動進度表

週次	教學活動	目標面向	融入科目	過程評價
一	健康體位與前測	認知、態度	健康與體育	98%的學生參加
二	身體健康檢查	認知、態度	綜合活動	90%的家長能透過健康檢查瞭解孩子健康相關資訊
三	教師健康體位研習	認知、態度、技能	健康與體育	90%相關課程教師或導師參與
四	宣導海報創作	認知、態度、技能	藝術與人文	80%學生能參與海報設計與製作
五	營養教育宣導	認知、態度、技能	綜合活動	90%學生能觀賞並說出基本內容
六	健康體位課程	認知、態度、技能	健康與體育	90%的學生參加
七	健康體位班會討論	認知、態度	綜合活動	80%學生能參與討論與發表
八	健康體位後測	認知、態度	健康與體育	98%的學生參加

(二)課程資源

於本校雲端硬碟有建置各項的教學模組，供授課老師使用，其中亦包含健康體位議題與健體課程資源。

1. 健促議題課程模組

☆全校共用文件☆ > O3 學務處 > 環衛組 > 健康課各議題教學模組 ▾	
名稱 ↑	
01口腔衛生	
02視力保健	
03健康飲食	
04安全生活	
05健康體位	
06反菸拒檳	
07性教育1-3年級	
07性教育4-6年級	
08正確用藥	
09全民健保	

2. 健體課程資源

☆全校共用文件☆ > 00 課程資源分享 > 08 健體 > 跳繩護照 ▾	
檔案	
	

五、本市國小健康體位預期指標：

- (一)全市學生 BMI 適中值:國小 68%以上。
- (二)全市學生 BMI 過輕值:國小 11%以下。
- (三)過重及超重比率。國小 21%以下。
- (四)學生每週累積運動量 210 後測比率增加。國小 1%以上。
- (五)每日睡足 8 小時學生後測比率增加。國小 1%以上。
- (六)在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加。國小 1%以上。
- (七)每日飲水量後測比率增加: 國小 1%以上。

六、預定進度

時間 項目	八月	九月	十月	十一月	十二月	一月	二月	三月	四月	五月	六月
成立健康促進委員會並組織工作小組											
擬定健康體位計畫成員工作職責											
將計畫列入校園年度行事曆											
擬定健康體位議題具體辦法											
研習活動設計及時間規劃											
公告本項議題實施計畫											
本項議題研習活動執行											
資料分析											
成果撰寫											

七、人力配置

計劃職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
召集人	謝佳曄	校長	研擬並主持計畫
副召集人	黃秋碧	學務主任	籌劃督導實施計畫活動與聯絡事宜推行
	吳皎如	教務主任	籌劃督導實施計畫課程與研習之推行
	張惠真	行政事務處主任	校園硬體環境設備的增設與維護
	鄧欣怡	輔導主任	負責實施計畫之經費掌控
執行委員	石糧豪	環衛組長	負責協助實施各項教育活動推行健康體位宣導與紀錄等事宜
	廖雁慈	課程組長	健康體位與融入課程教學擬訂與實施
	王政嘉	體育組長	健康體位與融入課程教學擬訂與實施
	林雅婷	一年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	林宜萱	二年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	楊雅方	三年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	吳貞慧	四年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	林曉妍	五年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	簡婉如	六年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	石糧豪 楊恆毅 王政嘉 張志傑	健康與體育教師	負責健康課程融入健康體位議題教學活動
	鄭心喬	護理師	負責健康體位活動設計及推動、宣導與講師聯繫，結合社區資源之協調與聯繫，彙整報告與撰寫
諮詢單位	新竹市衛生局	協助提供各項衛教相關諮詢，及宣導單張提供	
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	

承辦人:石糧豪 組長: 石糧豪 主任:黃秋碧 校長:謝佳曄

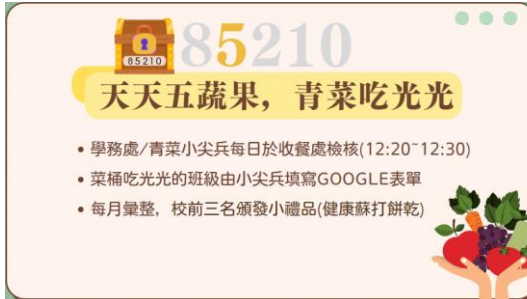
四、計畫實施成果

(一)、實施陽光 85210 集點活動

	
始業式戲劇以健康密碼 85210 為想法設計，並初步揭示本學年推動的全校相關活動。	全校線上集會說明陽光 85210 的各項活動辦法，鼓勵學生踴躍執行。
	
健康密碼 85210 集點卡，完成 50 格可換卡並獲得一張抽獎券。	每完成 3 張籍可退換陽光專屬 85210 紀念徽章。

(二)、85210 子項目實施

1. 天天 5 蔬果

	
天天五蔬果，青菜吃光光活動辦法。	由青菜小尖兵用表單檢核班級菜桶並登記。



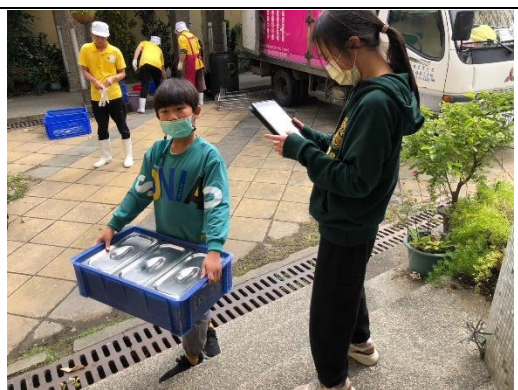
青菜小尖兵值勤。



青菜小尖兵值勤。



青菜小尖兵值勤。



青菜小尖兵值勤。



每月張貼青菜吃光光前五名。



每月於集會時間表揚青菜吃光光前五名。

2. 天天運動加活動 1 小時

85210 陽光TABATA

- 體育團隊搭配音樂、設計TABATA
- 體育課前暖身、晨光集會醒腦、每節大下課時間
- 始業式及體育課示範
- 每天大下課10:13-10:17分播放音樂(4分鐘)
- 班上給4分30秒版本(含最後30秒踏步緩和)

85210 陽光TABATA-集會教學

天天五蔬果，青菜吃光光活動辦法。

由青菜小尖兵用表單檢核班級菜桶並登記。



青菜小尖兵值勤。

青菜小尖兵值勤。



青菜小尖兵值勤。

青菜小尖兵值勤。

85210 課間自主運動

• 每周二、五規劃場地、鼓勵自主運動

時間	活動	地點	負責人
10:10-10:15	跳绳50個	籃球場	張老師
10:15-10:20	慢跑6圈	操場	張老師
10:20-10:25	看戲版	跳繩150下	張老師

1. 學生自主運動時間為課間休息時間，以課間休息時間為準，每節課一次。
2. 學生自主運動時間為課間休息時間，以課間休息時間為準，每節課一次。

85210 陽光三項親子日

• 預定辦理時間：
3/30(六)、6/1(六)共計2場。

• 活動前兩週限額報名15組，備取5組
• 教職員家庭如要參加不在此限

項目	地點	內容
跳绳	籃球場	15分鐘，最少跳10個
跳繩	籃球場	15分鐘，親子協力跳繩，每人至少200下，至少共跳500下
TABATA	太陽教室	15分鐘，親子完成每組12個

時間	活動	跳繩	慢跑
9:30-9:50	1-5無	6-10無	11-15無
10:00-10:15	1-5無	6-10無	11-15無
10:25-10:40	6-10無	11-15無	1-5無

規劃課間自主運動時間與場地。

辦理陽光親子日，一起來運動。



陽光親子日活動照片。



陽光親子日活動照片。



陽光親子日活動照片。



陽光親子日活動照片。

3. 含糖飲料 0 進校



85210

喝足白開水、含糖0進校

- 不錄製廣播提醒喝水—請所有任課老師上課提醒喝水
- 導師帶領學生於集點卡紀錄水壺容量與每日應飲水量
- 凝聚不提供含糖製品為獎勵品之共識，主動關心帶進校之學生狀況

凝聚共識。

新竹市陽光國小 健康密碼集點卡

班級	座號	姓名
8	睡滿8小時	睡滿8小時幫助增加學習記憶力
5	天天5蔬果	每餐吃足1碗半蔬果
2	放學後3C小於2小時	近距離用眼每30分鐘休息10分鐘
1	天天活動1小時	每天運動+活動1小時以上
0	喝足白開水	拒絕含糖飲料，喝足體重x30.c.c的水

我的水壺容量 c.c.

我一天要喝足 c.c.的水

陽光國小 事務處製作

集點卡上請學生自己填上每日引水量。

4. 講座活動

健康體位講座			
(三)陽光國小健康體位講座			
日期	節數	年級	地點
3/4(一)	8:00-8:30(晨光)	五年級董事基金會0糖-講師 廖人慧 副教授(健促經費)	階梯教室
4/18(四)	14:20-15:00	四年級國泰營養師營養講座(健促經費)	階梯教室
4/22(一)	8:00-8:30(晨光)	三年級董事基金會0糖-講師 廖人慧 副教授(健促經費)	階梯教室



本學期規劃營養教育講座。

講座照片。



講座照片。

講座照片。

5. 藝文展覽暨期末抽獎



健促議題藝文展覽。

健促議題藝文展覽。



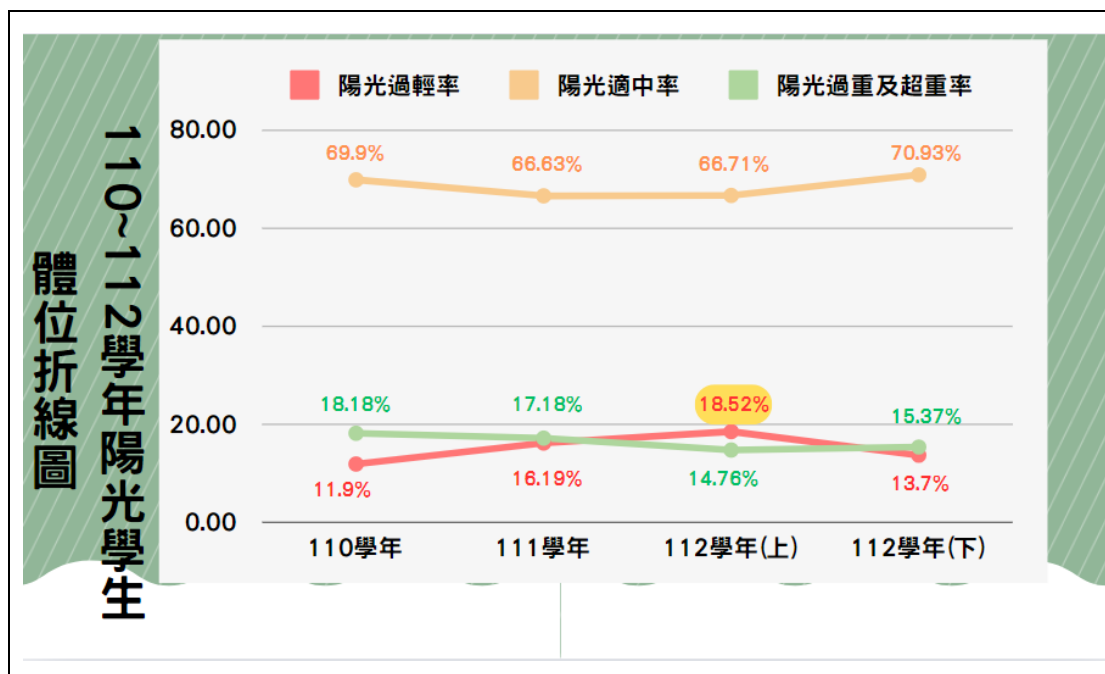
85210 集點卡抽獎。

85210 集點抽獎獲獎者。

6. 物質環境、社會環境與社區關係

物質環境 • 小而巧的健身房，供師生使用 • 溜冰場整修完成，提供師生運動場地 • 飲水機普及，兩班配一台並定期檢修 • 張貼每月菜單並填寫回饋，作為調整依據 • 張貼健康體位海報	社會環境 • 表揚體育優良表現學生 • 教師自主活力運動班 • 凝聚不提供含糖零食共識 • 學生集會宣導
本校物質環境執行。	本校社會環境執行。
社區關係 • 校慶營養教育親子活動 • 志工家長參與健康中心各項活動 • 家長日宣導85210 • 周邊商家參訪 • 辦理健康體位學生講座	
本校物社區關係執行。	

(三)、計畫推動後成效





健康體位										
年級	學生拉取時數達成率		放飯學生總飲料數達成率		學生午餐選吃蔬菜量達成率		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	84.00%	96.00%	92.00%	96.00%	72.00%	64.00%	32.00%	48.00%	64.00%	84.00%

 (四)學生每週累積運動量210後測比率增加。國小1%以上。

 (五)每日睡足8小時學生後測比率增加。國小1%以上。

(六)在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加。國小1%以上。

 (七)每日飲水量後測比率增加: 國小1%以上。