

新竹市香山區頂埔國民小學 112 學年度
健康促進計畫自選議題

健康體位成果報告

機構：新竹市立頂埔國民小學

參與人員：郭書帆組長、邱艷鳳護理師、吳建發主任

中華民國 113 年 6 月 26 日

新竹市 112 學年度健康促進種子學校

頂埔國小推動「健康體位議題」實施計畫

一、依據

(一) 本市 112 學年度健康促進學校計畫辦理。

(二) 新竹市政府 112 年 09 月 08 日府教體字第 1120139356 號

二、背景分析

本校於民國八十一年設校，地處城鄉交界之新舊社區混雜處，規模屬小型學校。計有普通班 31 班，幼稚園 3 班。教職員工約為 80，學生約 800 人。有健康才有未來，身心靈的健康狀況是影響學生學習及生活品質的關鍵因素。根據本校 111 學年度學童體位發展統計結果，一至六年級體位狀況普遍有進步，過重、超重者比率全校 19.8%(110 學年度 22.1%)，過輕者比率 11.9%(110 學年度過輕者達 11.26%)，代表學童對於正確營養觀念及健康飲食等相關知識及態度仍有待加強。

由於家長越來越注重孩子的教育，學生課後參加安親班或才藝班的比例增加，孩子的運動時間卻相對減少。學生的運動量不足，而健康飲食方面的瞭解也不夠，因此擬藉由營養與運動的結合，引導學生建立正確的飲食習慣，並輔以加強學生的體能及培養運動習慣。

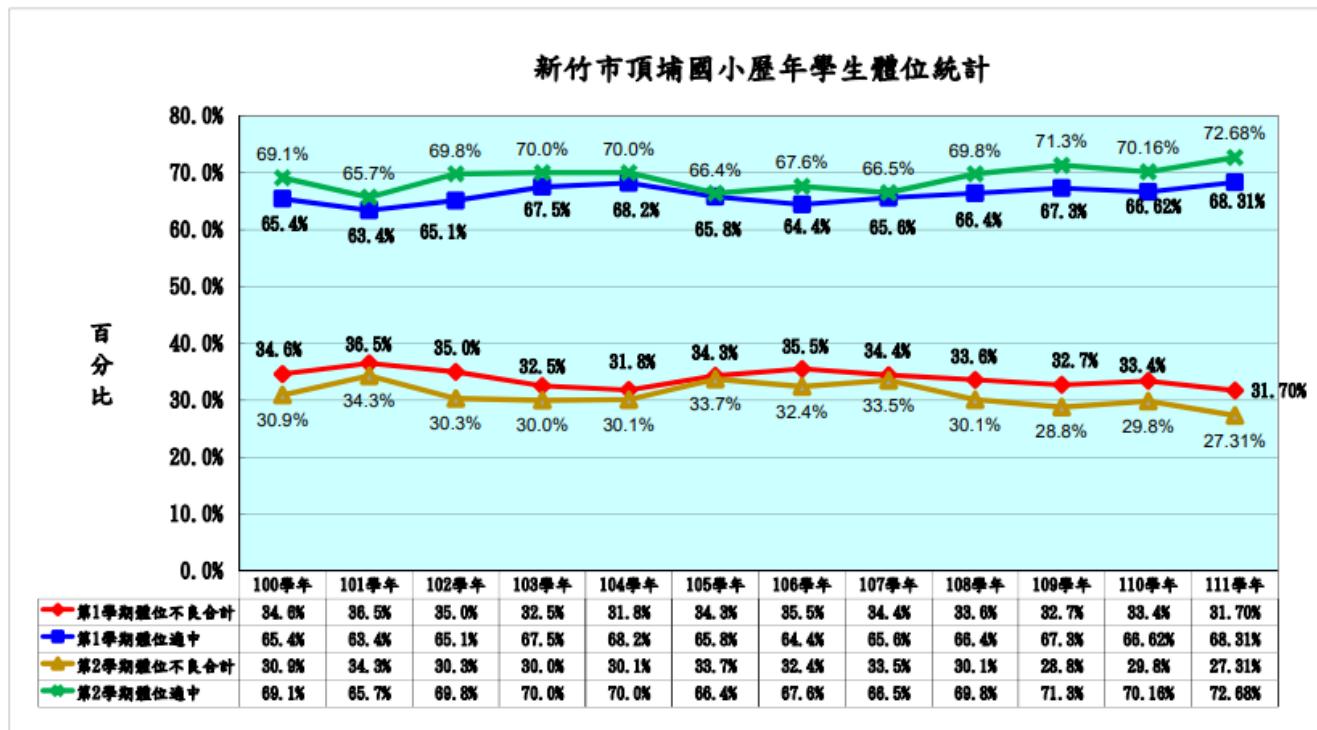
(一)、歷年健康檢查結果統計圖表

新竹市頂埔國小學生體位(第1學期)統計

學年度	100學年	101學年	102學年	103學年	104學年	105學年	106學年	107學年	108學年	109學年	110學年	111學年
過輕	9.3%	10.7%	9.9%	9.5%	9.8%	11.3%	11.0%	11.0%	12.0%	11.5%	11.26%	11.90%
過重	13.6%	12.9%	12.9%	11.1%	11.0%	10.5%	11.9%	11.6%	12.5%	11.4%	9.8%	9.06%
超重	11.7%	12.9%	12.2%	11.9%	11.0%	12.5%	12.6%	11.8%	9.1%	9.8%	12.32%	10.74%
第1學期體位不良合計	34.6%	36.5%	35.0%	32.5%	31.8%	34.3%	35.5%	34.4%	33.6%	32.7%	33.4%	31.70%
第1學期體位適中	65.4%	63.4%	65.1%	67.5%	68.2%	65.8%	64.4%	65.6%	66.4%	67.3%	66.62%	68.31%

新竹市頂埔國小學生體位(第2學期)統計

學年度	100學年	101學年	102學年	103學年	104學年	105學年	106學年	107學年	108學年	109學年	110學年	111學年
過輕	4.4%	5.0%	4.5%	6.5%	5.0%	6.1%	5.6%	8.4%	9.2%	7.4%	7.16%	7.73%
過重	12.1%	15.8%	12.0%	11.9%	12.2%	13.8%	13.8%	13.8%	12.1%	11.3%	10.5%	9.79%
超重	14.4%	13.5%	13.8%	11.6%	12.9%	13.8%	13.0%	11.3%	8.8%	10.1%	12.20%	9.79%
第2學期體位不良合計	30.9%	34.3%	30.3%	30.0%	30.1%	33.7%	32.4%	33.5%	30.1%	28.8%	29.8%	27.31%
第2學期體位適中	69.1%	65.7%	69.8%	70.0%	70.0%	66.4%	67.6%	66.5%	69.8%	71.3%	70.16%	72.68%



(二) 體位問題

檢視歷年學生體位狀況，過重、超重比率有下降，但過輕比率卻提高了。

醫學專家指出，體重過輕則會影響人體的抵抗力，易染上疾病。因此，維持理想體位、體重應從小開始建立觀念，規律作息，建立良好的飲食習慣與持之有恆的運動習慣。

為促進全校師生健康，辦理促進健康體位活動，使得全校師生獲得正確體位管理概念，及獲得良好的健康照護與預防因體位不良所引發之慢性疾病。

三、茲以 SWTO 分析報告：健康體位

分析項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 老師們將健康理念融入教學及整合學校各項活動中，學生對於健康的知識與認知頗為足夠。 訂定體位保健計畫，建立教職員生共識，促進計畫工作督導及執行。 健康中心每學期彙整體位調查統計資料。 	<ol style="list-style-type: none"> 各項政策均須執行，人力不足，常有顧此失彼的問題。 計畫推行未與學校課程統整結合，規劃無完整性。 學校衛生委員會功能待加強，相關承辦人員時有更動，對學校衛生工作推行有銜接之困難。 	<ol style="list-style-type: none"> 以學生健康及衛生教育為第一要務，由上而下為學生健康努力。 設計各項活動，讓全校教職員生都能在推行氣氛中。 辦理健康促進獎勵辦法，獎勵學生從事健康行為。 	<ol style="list-style-type: none"> 各處室行政主題工作繁雜，行政人員橫向聯繫影響執行成效。 部分家長不注重學生運動及飲食習慣，影響學童健康。 學校附近，便利商店林立。

學校 物質 環境	<ol style="list-style-type: none"> 除操場上戶外場地外，具備活動中心一座。三、四樓層有小型運動場。另外還有風雨球場及地下室妙屋空間。 中庭有水池、前亭有園圃。 全校 31 班級，每層樓有 5 座飲水機，全校共有飲水機 21 座，平均 2 個班級使用一台飲水機。。 	<ol style="list-style-type: none"> 學校建築為口字型，致使高樓層之班級，較不願意至操場活動，改善健康體位活動受限。 僅 1 樓教室距離操場較近，下課時間 10 分鐘，由各樓層上下樓梯至操場活動時間不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 向相關單位爭取補助款汰舊更新籃球場與室內樂活站，增加學童運動空間。 實施下課教室淨空，鼓勵學生戶外跑跳。 辦理戶外及校外教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 編制小、經費少，無法充實各項設備，教學活動進行不易。 各樓層活動空間有限，活動意願低。 112 學年度學校各項工程進行，影響活動空間。
學校 社會	<ol style="list-style-type: none"> 鼓勵多於責罵，注重溝通協調，並注重個別差異。 	<ol style="list-style-type: none"> 較難要求學生家長全力配合。 	<ol style="list-style-type: none"> 以尊重前提之下，教職員工多能協助相關活動及宣導工作。 	<ol style="list-style-type: none"> 某些隔代教養、單親兒童、外籍配偶之家庭教育難以落實。 部分學生家長不重視。
健康 教學 與活 動	<ol style="list-style-type: none"> 事先規畫之相關活動與需求，教師均能配合執行。 有關健康課程教師會向專業人員尋求支援與協助，或融入領域教學。 學校推動探索課程，結合環境教育，帶領學生進行豐富多樣的戶外學習課程。 推動健康五蔬果，營養教育課程。 	<ol style="list-style-type: none"> 教師對健康促進學校概念尚不清楚。 部份教師對健康促進活動辦理配合度稍低。 	<ol style="list-style-type: none"> 積極參與教導處課程開發，結合教師規畫健康促進活動於各領域課 學生可塑性強，提供兒童多元課程，實施適性教學，以達自我實現。 	<ol style="list-style-type: none"> 教師非專業人員，在落實上有困難，故無法一貫作業達成目標。
學校 服務	每學期每位學生均能做基本之體位之追蹤。	只能做例行性檢查。	盡量爭取各項經費之補助。	社區優質醫療團隊缺乏。
社區 關係	<ol style="list-style-type: none"> 與社區關係良好，鄰近學校亦能相互協助 鄰近頂福社區牛埔山，增加戶外活動課程，並能多眺遠，觀看、親近綠色大地。 	社區與其他學校社區重疊。	與社區發展協會配合，共同推展活動。	<ol style="list-style-type: none"> 健康行為較不良兒童的家長參與度低現。 單親、外籍配偶和隔代教養家庭日漸增多。

四、計畫預期成效

*本校預期達成指標：

1. 本校學生體位過輕比率 11%以下。
2. 本校學生體位過重及超重比率 19%以下。
3. 本校學生每週累積 210 分鐘運動量後測比率增加 1%以上。
4. 本校學生每天睡足 8 小時後測比率增加 1%以上。
5. 本校學生每天吃 3 份蔬菜後測比率增加 1%以上。
6. 本校學生每天吃早餐目標提升至 90%。
7. 本校學生每日飲水量(體重*30 倍)完成比率達 85%以上。

五、課程教學與活動進度

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，並回歸於教育本質：學校健康教育與活動。

(一)以此六項為主軸歸納出本校推展健康促進計畫之目的，據以擬定推動策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

策略	實施內容	執行單位	推動時間	評價項目	佐證方式
健康政策	<p>1. 學校健康促進推行委員會推動小組運作。</p> <p>2. 定期召開工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫、實施策略。</p> <p>3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。</p> <p>4. 由課發會擬訂健康體位融入本位課程。</p>	<p>學務處</p> <p>學務處</p> <p>學務處</p> <p>教務處</p>	<p>112. 09</p> <p>112. 09 113. 02.</p> <p>112. 09</p> <p>112. 09 113. 02</p>	<p>組織架構</p> <p>工作會議內容</p> <p>行事曆</p> <p>課發會</p>	<p>組織架構表</p> <p>會議記錄單、簽到單</p> <p>健促活動行事曆</p> <p>會議記錄單、簽到單</p>
健康體位教育與活動	<p>1. 辦理健康體位學生與教師研習。</p> <p>2. 從健康體育課程中加強學童正確運動習慣的養成。</p> <p>3. 結合健康課程均衡飲食，健康五蔬果，協助</p>	<p>學務處</p> <p>體育組</p> <p>導師</p>	<p>112. 09- 113. 06</p> <p>112. 09- 113. 06</p> <p>112. 09- 113. 06</p>	<p>80%學生能建立正確技能。</p> <p>80%班級實施</p> <p>80%學生參加。</p>	<p>活動計畫、照片</p> <p>照片</p> <p>作品展覽融入教學成果</p>

	<p>學生達良好體態。</p> <p>4. 舉辦健康體位藝文創意活動。</p> <p>5. 每學年舉辦運動體能性體育嘉年華的活動。</p> <p>6. 運動性質社團之運作。如開學初即徵選棒球隊、田徑隊隊員、社團活動時間成立羽球社。</p> <p>7. 替弱勢兒童申請早餐補充營養。</p> <p>8. 實行大節下課淨空，安排低中高年段可運動項目。</p>	<p>學務處</p> <p>學務處</p> <p>學務處</p> <p>生教組</p> <p>體育組</p>	<p>112.09-113.06</p> <p>112.08-113.06</p> <p>112.08-113.06</p> <p>全學期</p> <p>全學期</p>	<p>80%學生參加。</p> <p>80%學生參加</p> <p>各年級健促結合體育季活動</p> <p>每學期列表</p> <p>80%學生參加</p>	<p>課程計畫、課程記錄</p> <p>各級體育季活動計畫、照片</p> <p>課程名冊、活動成果</p> <p>社團活動計畫</p> <p>照片</p> <p>照片</p>
學校物質環境	<p>1. 提供學生營養均衡的午餐。由專業營養師供應菜單，菜色豐盛營養，鼓勵多食用蔬果、均衡飲食。</p> <p>2. 廣設飲水設備，共有 21 座飲水機，供應 33 班級使用。</p> <p>3. 除操場上戶外場地外，具活動中心一座。三、四樓層有小型運動場。添購各班級運動用具，如跳繩呼拉圈飛盤等，鼓勵戶外運動。</p> <p>4. 設置健康促進宣導佈告欄，張貼各項健康宣導及資訊。</p>	<p>總務處</p> <p>總務處</p> <p>學務處</p> <p>學務處</p>	<p>全 年 辦 理</p> <p>112.09 113.02</p> <p>全 年 辦 理</p> <p>112.09- 113.06</p>	<p>70%班級午餐蔬菜清空。午餐均衡飲食</p> <p>每學期</p> <p>80%學生下課從事戶外活動</p> <p>80%學生能經由宣導建立正確觀念。</p>	<p>執行健康促進計畫 菜單</p> <p>檢查飲水機紀錄</p> <p>照片、問卷單</p> <p>照片、有獎徵答</p>

學校 社會 環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。 2. 週一兒童朝會運動時間，增強體能。 3. 落實下課淨空率，鼓勵學童戶外活動。 4. 成立多元健康活動社團，以提升學生健康體能。	導師 學務處 學務處 學務處	112.09 113.03 全學年 全學年 112.09- 113.06	80%健促納入 班會討論 宣導活動一 學期至少一 次 社團活動 90%以上的 學生參加	班會記錄 照片 照片 照片、調 查表 活動成果 社團活動 計畫
	1. 本校新竹市健體輔導團種子教師辦理校內健康授課教師教學精進工作坊及教學諮詢服務。 2. 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。與家長合作落實學生在家85210健康密碼 3. 結合社區志工辦理健康相關活動。 4 每學期開學後，由健康中心進行身高體重的量測，並將過輕或過重者記錄成冊，持續追蹤。	學務處 學務處 學務處 健康中心	112.08- 113.06 112.09 113.03 112.11- 113.06 112.09 113.02	70%教師參加健康促進工作坊。 80%家長能建立正確觀念。 80%學生能經由宣導建立正確觀念。 80%家長學生由宣導建立正確觀念	健康教育 教師參加工作坊計畫、簽到表 活動計畫 照片 活動計畫 照片 追蹤名冊

(二)、健康教學與活動(期程整學年)

月次	課程及活動內容	六大範疇	過程評價	附件
9-6	運用頂埔專業社群設計之各教學課程，進行各學年課程融入教學。	健康服務	70%教師參加專業社群。	活動計畫、照片
9-6	推行下課淨空，戶外運動風。	衛生政策	95%以上的學童參加	照片
10	辦理健康體位教師研習。	健康技能	90%相關課程教師或導師參與。	活動計畫、照片
11	健康體位前測	健康技能	98%學生參加活動。	照片

12	教育影片觀賞	健康技能	90%的學童能觀賞並說出基本內容。	照片
1	健康體位宣導	健康技能	90%的學童參加。	照片
2	健康體位藝文競賽	健康技能	80%學生參加活動。	照片
3	健康體位後測	健康技能	98%學生參加活動。	照片
4	結合健促議題的 31 週年校慶	健康政策	100%以上的學童參加健康活動	照片
3-6	舉辦班際體育比賽	健康政策	95%以上的學童參加活動	照片
4-6	才藝表演成果發表會	健康技能	100%學生及教師參加活動。	照片
9-6	貧困學童牛奶與營養早餐計畫	健康政策	90%貧困學生能經由計畫完成矯治	活動計畫
9-6	環境教育小旅行	健康技能	參與的班級全程參與	照片、學習單

六、預定進度

項目	年度/月份	112 年度									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1. 成立學校健康促進小組		■									
2. 組成健康促進工作團隊		■									
3. 進行現況分析及需求評估			■								
4. 決定目標及健康議題				■							
5. 擬定學校健康促進計畫				■							
6. 擬定過程成效評量工具				■							
7. 成效評價前測					■						
8. 編製教材及教學媒體					■■■■■						
9. 執行健康促進計畫		■■■■■■■■■■■■									
10. 過程評量					■■■■■						
11. 成效評價後測						■■■■■					
12. 資料分析									■■		
13. 報告撰寫									■■		

七、人力配置

新竹市頂埔國民小學健康促進小組職掌表

職稱	姓名	編組任務
計畫主持人-校長	曹喻傑	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人-學務主任	吳建發	協助處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。
協同主持人-教務主任	陳怡茹	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	連啟男	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	黃玉娟	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-衛生組長	郭書帆	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 負責健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合。
研究人員-體育組長	楊雅麟	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-生教組長	趙定濂	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-活動組長	彭宇慕	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	蔡政湘	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	邱艷鳳	負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計
研究人員-會計主任	陳淑卿	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-學年主任	陳姿靜	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	陳詩茹	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	鄭淑慧	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	何新進	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	蔡明娟	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	施舜玉	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。

研究人員-家長會代表	施淑婷	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
諮詢單位	新竹市教育處	協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請。
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。

八、實際成效分析檢討

(一). 指標探討與分析

問卷項目	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	
前後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
五年級	100%	95.83%	95.83%	100%	50%	58.33%	20.83%	41.67%	75%	83.33%
評值	-4.17%		4.17%		8.33%		20.84%		8.33%	
分析	睡眠時數達成率後測較前測少了一些，需多再教育學生每天睡滿八小時的重要性。		放假睡眠時數後測有較前測增加。		學生午餐蔬菜量的比率有增加，希望繼續保持。		每天運動累積 210 分鐘的比率有明顯提升，代表學生對於運動這件事情越來越有興趣。		學生飲水量的比率有增加。	

(二). 有關本校執行議題的實際成效如下：

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 本校學生之 BMI 適中值 68.31%。→ 已達成 。	1. 全市學生之 BMI 適中值達 68%。	1. 學生體位適中比率
2. 本校學生之 BMI 過輕值 11.9%。→ 未達成 。	2. 全市學生 BMI 過輕值 9.50%以下。	2. 學生體位肥胖比率
3. 本校學生之 BMI 過重比率 9.06%及超重比率 10.74%。→ 兩者都有達成 。	3. 過重及超重比率 22%以下。	3. 學生體位過重比率
4. 學生每天累積運動量 210 分鐘前後測增加 20.84%。→ 已達成 。	4. 學生每天累積運動量 210 分鐘，前後測增加 1%以上。	4. 學生體位過輕比率
5. 每天睡足 8 小時之目標學生比率前後測減少 4.17%。→ 未達成 。	5. 每天睡足 8 小時之學生，前後測增加 1%以上。	
6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，前後增加 8.33%。→ 已達成 。	6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，前後測增加 1%以上。	
7. 學生每日飲水量(1500cc)比率後測增加 8.33%。→ 已達成 。	7. 學生每日飲水量(1500cc)比率前後測增加 1%以上。	

玖、活動成果：成果照片（附說明）



照片說明:制訂衛生政策，經校務會議通過。



照片說明:學校衛生委員討論健促政策。



照片說明:於班親會做健促議題的宣導。



照片說明: 校園內多元化戶外活動-聖誕闖關。



照片說明:校園內多元化戶外活動-聖誕闖關。



照片說明:健康中心獎勵落實健康表現的學生-愛眼護齒摸彩活動。



照片說明:健康生活技能，走出教室活動-社團活動(跆拳道)。

照片說明:健康生活技能，走出教室活動-社團活動(扯鈴)。



照片說明: 健康生活技能，走出教室活動-社團活動(直排輪)。

照片說明: 健康生活技能，走出戶外-兒童節快閃舞蹈活動。

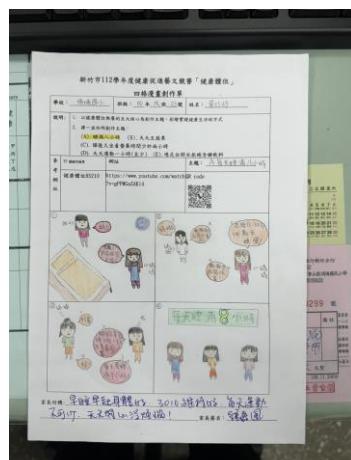


照片說明:三年級健康體位學生宣導

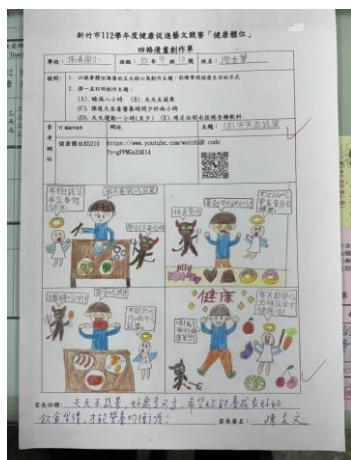
照片說明:31 週年校慶運動會-大隊接力比賽。



照片說明:31 週年校慶運動會-拔河比賽。



照片說明:寒假健康促進藝文競賽健康體位四格漫畫學生創作單。



照片說明:戶外課程-香山濕地淨灘活動。



照片說明:五年級學生營養教育宣導。



照片說明:戶外課程-新竹市立動物園。



照片說明:五年級游泳教學課程。



照片說明: 五六年級接力 100m 預賽。



照片說明:走出教室-通學步道打掃。

承辦人:郭書帆組長、邱艷鳳護理師

學務主任:吳建發主任

校長:曹渝傑校長