

# 新竹市南寮國民小學 112 學年度

## 健康促進計畫自選議題：健康體位成果報告

### 一、 依據

1. 依據學校衛生法第十九條規定辦理。
2. 新竹市政府 112 年 10 月 26 日府教體字第 1120157432 號函辦理。

### 二、 背景現況分析

本校位於新竹市北區，原屬「樹林頭分學校」之學區，於大正七年（民國七年）三月成立「樹林頭公學校棟榔分校」，民國九十一年改稱為新竹市北區南寮國民小學，學校鄰近新竹空軍基地，為一所中大型學校，小學部包含特教分散資源班 4 班共 41 班，附設幼兒園 2 班全校共 43 班，創校至今已歷 105 年。112 學年度全校學生人數共 972 位(不含幼兒園人數)教職員工共 83 人。

本計畫為健康促進自選「健康體位」議題，教育部推動健康體位核心概念之 85210 五大核心能力各項指標融入活動策略中，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，藉以瞭解多元 活動策略對於本校在改善體位不良問題上能否有所改變。發展多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

前幾年為因應 Covid-19 病毒改變人們的生活步調及模式，平時在校園中可以自由跑跳活動的孩子突然被關在家裡，學校教學僅能藉由每天網路線上與學校師長的視訊課程，部分父母親仍需忙於生計，照顧學童的責任則交由家中其他長輩，提早又漫長的假期下來，在家裡不是、坐著看電視、玩線上遊戲，運動量明顯不足的生活模式，加上台灣的學校全面改成網路上課，許多中小學生更是從三級警戒以來幾乎足不出戶，這些狀況對於學童是非常不利的學習與生活型態，可想而知疫情趨緩校園開放上學後，學童的健康問題相對也會接踵而來。健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素。

本校 112 學年度體位過輕學生比例為 7.86% 增加到 112 年 8.73%；體位過重和超重的學生比例為 29.91% 下降至 25.08%，仍高於全市平均；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。

### 健康體位現況分析

全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
106	9.98%	67.25%	22.76%
107	9.86%	68.06%	22.08%
108	9.61%	68.58%	21.81%
110	9.98%	67.93%	22.08%
111	11.11%	67.87%	21.01%

新竹市北區南寮國小 110 至 112 學年度體位比例統計表				
學年度	體位過輕	體位適中	體位過重(含超重)	總計
110	6.88%	62.88%	30.24%	100%
111	7.86%	62.23%	29.91%	100%
112	8.73%	66.19%	25.08%	100%

### 三、計畫目的

- (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。

### 三、 實施內容

項次	推動策略	實施內容	實施時間	評價方式
一	健康政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>調整相關課程融入議題。</li> <li>健康促進學校計畫活動納入行事曆。</li> <li>各年段健康教育教學融入健康體位與健康飲食議題。</li> </ol>	112.10-113.06	組織架構 會議記錄單 簽到單 行事曆 課程計畫表
二	物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>利用晨光時間、導師時間與學童朝會，宣導健康體位教育衛生保健。</li> <li>學校可借用禮堂，及操場、排球場、籃球場、內操場提供全校教職員工生使用。</li> <li>設置健康促進 85210 宣導文宣海報張貼及相關資訊。</li> <li>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。</li> </ol>	112.10-113.06	照片
三	社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>張貼標語與宣導海報，型塑校園健康體位氛圍。</li> <li>結合社區或鄰近健康單位包括：北區衛生所及本校營養師協助提供相關教育宣導。</li> <li>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。</li> </ol>	112.10-113.06	照片

		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。		
四	社區關係	1. 利用學校家長會日或校慶活動辦理健康體位宣導，建立家長正確觀念。 2. 運用聯絡簿或校刊，主動提供家長健康體位相關知識，提升家長對學童健康體位的重視。 3. 與社區關係互動良好，共同營造學校社區健康促進之環境，並善用校內公告設備宣導健康促進訊息。	112.10-113.06	照片 宣導單
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。	112.10-113.06	宣導內容 宣導單 檢查表
六	健康技能	1. 落實校園青菜吃光光活動。 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。 4. 結合本校體育季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」	112.10-113.06	宣導內容 活動照片

#### 四、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	備註
一	健康體位前測	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	學生健康體位宣導講座	認知、態度、技能	健康與體育	90%學生參與	
四	健康體位宣導海報創作	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	健康體控班	認知、態度、技能	綜合活動	90%過重與超重學生能參加	
六	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	
七	健康體位後測	認知、態度	健康與體育	98%的學生參加	

#### 五、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
1.本校學生 BMI 適中值 68% 以上。 2.本校學生 BMI 過輕值 8% 以下。 3.本校學生過重及超重比率 21% 以下。 4.學生每週累積運動量 210 後測比率增加 1% 以上。	1.全市學生 BMI 適中值: (1)國小 68% 以上。 (2)國中 65% 以上。  2.全市學生 BMI 過輕值: (1)國小 11% 以下。 (2)國中 9.80% 以下。  3.過重及超重比率。	學生體位適中比率 學生體位肥胖比率 學生體位過重比率 學生體位過輕比率

<p>5.每日睡足 8 小時學生後測比率增加 1%以上。</p> <p>6.在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加 1%以上。</p> <p>7.每日飲水量後測比率增加 1%以上。</p>	<p>(1)國小 21%以下。 (2)國中 25%以下。</p> <p>4.學生每週累積運動量 210 後測比率增加。</p> <p>(1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。</p> <p>5.每日睡足 8 小時學生後測比率增加。</p> <p>(1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。</p> <p>6.在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加。</p> <p>(1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。</p> <p>7.每日飲水量後測比率增加:</p> <p>(1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。</p>	
---	--	--

## 七、預定進度

項目 時間	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											

## 八、人力配置

計劃職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
召集人	李麗娥	校長	研擬並主持計畫
副召集人	徐敬嵐	學務主任	籌劃督導實施計畫活動與聯絡事宜推行
	劉麗娟	教務主任	籌劃督導實施計畫課程與研習之推行
	張翠容	總務主任	校園硬體環境設備的增設與維護
	蔡書宜	會計主任	負責實施計畫之經費掌控
執行委員	曹亦蓉	環衛組長	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
	陳婉妙	教學組長	健康體位與融入課程教學擬訂與實施
	張博翔	體育組長	健康體位與融入課程教學擬訂與實施
	楊雁婷	學校營養師	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
	陳玟蓉	一年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	蔡宜蓁	二年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	楊冬英	三年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	林佑瑾	四年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	陳映妃	五年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	謝淑美	六年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	方士殷 彭旭田 葉怡惠	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
	王怡婷	護理師	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
	彭士育	家長會長	協助健康體位實施計畫，家長之宣導及溝通整合社區人力推展健康業務
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	

## 九、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	87.50	95.83	95.83	95.83	66.67	87.50	29.17	75.00	70.83	83.33
評值	8.33%		0%		20.83%		45.83%		12.5%	
分析	睡眠時數達成率增加8.33%，與放假時睡眠時數達成率相同。	放假睡眠時數與前測相同無改變。	午餐中心推廣青菜吃光光活動，後測達成率有顯著提升。	每週運動210分鐘達成率顯著提升，除了理解題意的宣導外，加上校內推行各項運動賽事，代表學生在運動上有愈來愈投入的趨勢。	透過飲水宣導，學生飲水量比率增加。					

### (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 BMI 適中值 68% 以上。→ <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">已達成</span> 2.本校學生 BMI 過輕值 8% 以下。→ <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">已達成</span> 3.本校學生過重及超重比率 21% 以下。→ <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">已達成</span> 4.學生每週累積運動量 210 後測比率增加 1% 以上。→ <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">已達成</span> 5.每日睡足 8 小時學生後測比率增加 1% 以上。→ <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">已達成</span>	1.全市學生 BMI 適中值： (1)國小 68% 以上。 (2)國中 65% 以上。  2.全市學生 BMI 過輕值： (1)國小 11% 以下。 (2)國中 9.80% 以下。  3.過重及超重比率。 (1)國小 21% 以下。 (2)國中 25% 以下。  4.學生每週累積運動量 210 後測比率增加。 (1)國小 1% 以上。	學生體位適中比率 學生體位肥胖比率 學生體位過重比率 學生體位過輕比率

<p>6.在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加 1%以上。→ <b>已達成</b></p> <p>7.每日飲水量後測比率增加 1%以上。→ <b>已達成</b></p>	<p>(2)國中 1%以上。</p> <p>5.每日睡足 8 小時學生後測比率增加。</p> <p>(1)國小 1%以上。</p> <p>(2)國中 1%以上。</p> <p>6.在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加。</p> <p>(1)國小 1%以上。</p> <p>(2)國中 1%以上。</p> <p>7.每日飲水量後測比率增加:</p> <p>(1)國小 1%以上。</p> <p>(2)國中 1%以上。</p>	
--	---	--

## 拾、活動成果：成果照片（附說明）

<h3>教師健康體位研習</h3> 	
<p>照片說明：教師活力 TABATA 紓壓研習</p> 	<p>照片說明：教師活力 TABATA 紓壓研習</p> 
<p>照片說明：教師活力 TABATA 紓壓研習</p>	<p>照片說明：教師活力 TABATA 紓壓研習</p>

# 實施 85210

新竹市南寮國小等三校營養教育活動設計

## 《青菜吃光光》

一、設計理念：10月16日是世界糧食日，聯合國統計，全球30%的食物(約10億噸)，會在採收、運送、買賣、烹煮、到餐桌的過程中被浪費掉，食物浪費的議題早已敲響警鐘。當全球有7.83億人面臨飢餓之際，台灣丟棄的廚餘量卻高達79萬公噸，疊起來有1.68萬座台北101，不只浪費食材，大量廚餘又產生許多污染，對地球造成二次傷害。提升「惜食」的理念與行動，希望能讓學生認識珍惜食物的重要，減少生活中的食物浪費，並養成均衡營養飲食的習慣，故辦理此活動。

### 二、辦理說明：

- 辦理時間：12/1~12/29期間。
- 利用中午午餐時間播放2部指定惜食宣導影片，  
並拍照上傳雲端 <https://reurl.cc/r6bjaz>  
(可點選連結網址或掃描右方QR-CODE)
- 活動期間每班將每日吃完青菜餐桶拿至廚餘回收區登記。(所有餐桶一起送過來檢查)



### 三、獎勵辦法

完成照片上傳並登記累積10日之班級，每人可獲獎品一份。



照片說明：午餐青菜吃光光活動設計

照片說明：午餐青菜吃光光班級宣導



照片說明：午餐小幫手登記吃光青菜班級

照片說明：午餐小幫手登記吃光青菜班級



照片說明：五年級游泳課程

照片說明：五年級游泳課程



照片說明：體育季活動-低年級跳繩王

照片說明：體育季活動-低年級跳繩王



照片說明：體育季活動-中年級足壘球競賽

照片說明：體育季活動-中年級足壘球競賽



照片說明：體育季活動-高年級樂樂棒競賽

照片說明：體育季活動-高年級樂樂棒競賽



照片說明：手球校隊參加校外比賽

照片說明：手球校隊參加校外比賽



照片說明：田徑與排球校隊訓練

照片說明：田徑與排球校隊訓練



照片說明：樂活時間教室外活動



照片說明：樂活時間教室外活動



照片說明：課間活動時間學生到戶外運動



照片說明：課間活動時間學生到戶外運動



照片說明：課間活動時間學生到戶外運動

照片說明：課間活動時間學生到戶外運動

<p><b>宣導活動</b></p>	
<p>照片說明：新竹市馬偕兒童醫院醫師到校宣導健康體位</p> 	<p>照片說明：新竹市馬偕兒童醫院醫師到校宣導健康體位</p> 
<p>照片說明：新竹市馬偕兒童醫院醫師到校宣導健康體位</p>	<p>照片說明：新竹市馬偕兒童醫院醫師到校宣導健康體位</p>



照片說明：新竹市馬偕兒童醫院醫師到校宣導健康體位

照片說明：新竹市馬偕兒童醫院醫師到校宣導健康體位

承辦人：衛生組長曹亦蓉/護理師王怡婷 學務主任：徐敬嵐 校長：李麗娥