

新竹市 112 學年度健康促進種子學校

水源國民小學推動「健康飲食及體位」議題推動成果

壹、計畫摘要(緣起)：

根據水源國小 110 學年度身體質量指數 (BMI) 檢測結果，全校學生計 250 人，體位肥胖及過重者佔 31.6% (79 人)，顯示約 3~4 位學生中就有 1 人體位為肥胖或過重狀態，而過輕者則佔 5.6% (14 人)，體位適中者僅 62.8%，遠低於全市平均 67.9% (如表 1-1)。

學齡期兒童尚在發育階段，身體質量無論是過重或過輕，皆會造成身心不良的影響。而孩童時期是養成終生習慣和態度行為的重要階段，所以學校被視為健康促進的重要場所，肩負學生全人健康發展的教育使命。

本計畫重點在於結合十二年國民教育，建構與發展健康促進學校「校本課程 (School-based curriculum)，SBC」策略模式，推動健康體位素養導向教學活動，增進親師生健康生活實踐。具體而言，本計畫以健康促進學校六大範疇為基礎，並依據校本課程策略模式，進行「因應健康生活知能的學習」之素養導向教學，其內容涵蓋知識 (knowledge) 、技能 skills) 、態度與價值 (attitudes & values) 三大範疇，強化學生素養能力為導向的教學歷程，最後訴諸於行動 (action)，以達成提升健康素養，落實十二年國教新課綱自發 (taking the initiative)、互動 (engaging the public)、共好 (seeking the common good) 之主要訴求。

貳、依據：

- 一、新竹市 112 學度學校健康促進計畫總計畫
- 二、新竹市政府 112 年 10 月 26 日府教體字第 1120157432 號函辦理

參、實施日期：

自 112 年 8 月 30 日至 113 年 6 月 30 日止

肆、背景說明：

本校地處新竹市市郊，社區環境以住宅區為主，學生上下學大多以走路或家長汽機車接送。全校學生共 241 人，教職員工 43 人，是一所僅有 13 班的小型學校，其中弱勢家庭 (單親、隔代教養、原住民、低收入戶等) 的比例高達 33%。近年來社會變遷快速，家庭結構改變，家長大多忙於生活家計，容易忽略學生的健康情況，而這些弱勢學生的家庭功能大多不彰，普遍缺乏健康生活

型態的相關知識，因此本校學生之健康素養及行為，有待學校進行策略性的介入。

伍、現況分析(健康需求評估)：

(一) 本校學生過重及肥胖比率偏高

根據教育部學生健康資訊系統資料顯示(表 1-1)，本校學童肥胖及過重比率(24.9%)比全市(21.01%)高出 3.89%；而過輕學生比率(7.47%)則低於全市(11.11%)。整體而言，體位適中學生比率(67.63%)未及全市(67.87%)國小學生之平均，顯示過重及肥胖問題亟待改善。

表 1-1 111 學年度本校與全市國小體位之比較表

體位判讀	過輕	適中	過重及肥胖
新竹市	11.11%	67.87%	21.01%
本校	7.47%	67.63%	24.9%

(二) 過重及肥胖比率從 108 學年度起開始增加

由本校 108-112 學年度學生體位統計(表 1-2)顯示，雖然過輕學生比率在 110 學年度略為下降(5.6%)，但過重及肥胖比率從 108 學年度起逐年增加，110 學年度達高峰(31.6%)。在本校 111 學年度以健康體位作為主要議題之下，過重及肥胖學生於下學期下降至 24.9%，成效良好，但仍有進步空間。

表 1-2 本校 108-112 學年度學生體位統計

體位判讀	過輕	適中	過重及肥胖
108	7.3%	64.8%	27.9%
109	3.8%	68.0%	28.2%
110	5.6%	62.8%	31.6%
111 上	10.5%	63.9%	25.63%
111 下	7.47%	67.63%	24.9%
112 上	14.1%	61.54%	24.36%

(三) 112 學年度各年級體位情形分佈

根據 112 學年度 9 月份本校學生依性別之體位分佈來看(圖 1-1)，男生體位過輕比率以六年級最多(20%)、過重及肥胖學生比率也是六年級最為嚴重(50%)。

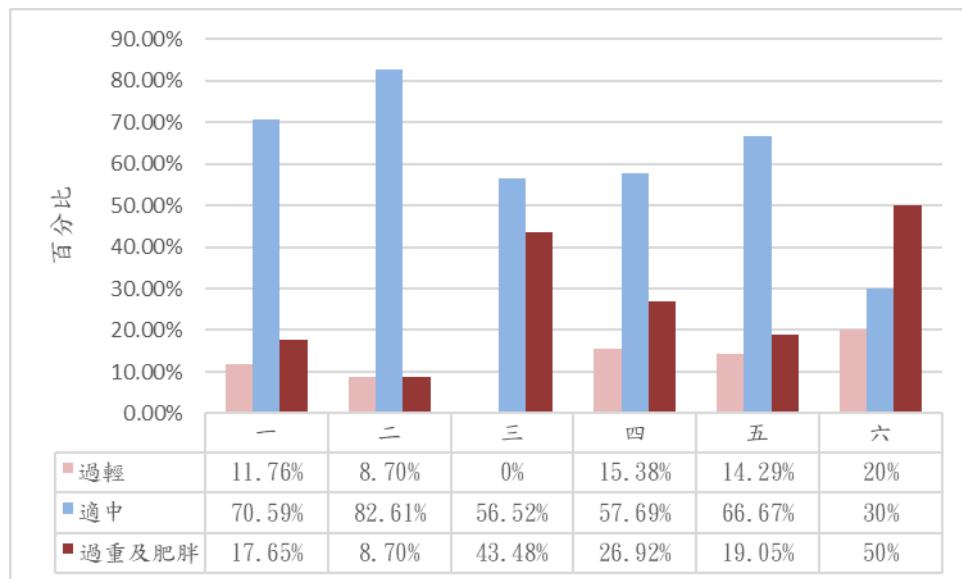


圖 1-1 本校 112 學年度 9 月份男生各年級體位評值

而 112 學年度 9 月份女生之體位分佈(圖 1-2)則顯示，女生過輕比率以五年級最多(22.22%)，過重及肥胖問題則集中在一年級(29.41%)。

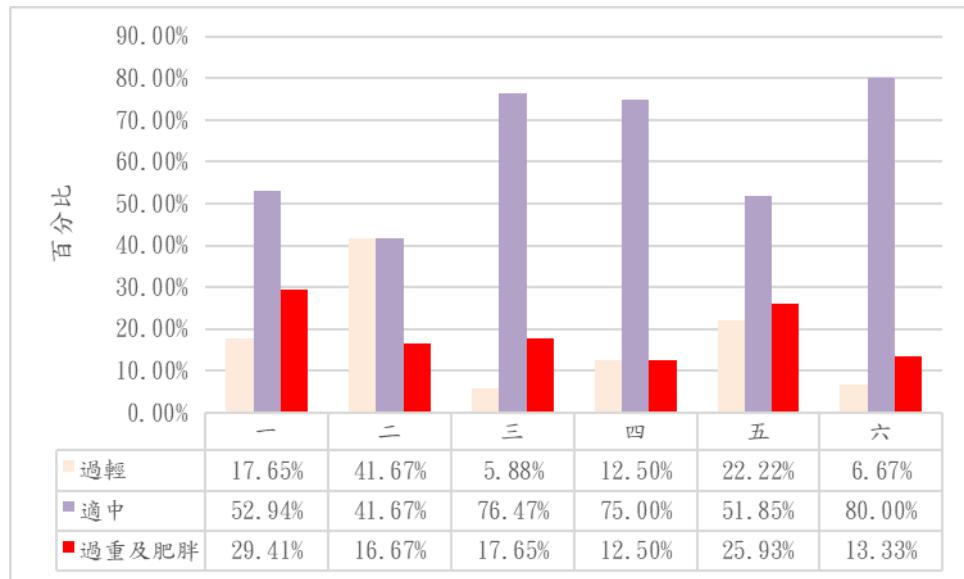


圖 1-2 本校 112 學年度 9 月份女生各年級體位評值

整體而言，體重適中以二年級男生(82.61%)及六年級女生表現最好(80.0%)，適中比率最低的則是六年級男生(30%)和二年級女生(41.67%)。

(四) 體位不良率增加之原因

1. 學生飲食攝取不當

本校位置位於新竹市郊區，學區家長大部分屬於務農及勞工階層，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，且常因忙於工作比較無法顧及學生三餐，以致於學生早、晚餐外食比率增加，同時常因覺得虧欠孩子而產生補償心理，任意給予孩子零用錢，導致學生隨意購買零食；或者家長常帶小孩至速食餐廳當作獎勵，造成營養不均衡。

2. 未能保持規律運動

本校學生有近三成的弱勢家庭（單親、隔代教養、原住民、低收入戶等），比率偏高，這些家庭除了無法提供孩子均衡飲食外，在孩子的規律活動方面多無要求及安排，導致學生容易待在家裡看電視、上網等靜態休閒娛樂，嚴重缺乏運動。

綜合上述可知：長期不當的飲食攝取及未能保持規律運動習慣，造成兒童體位異常，對日後身體健康的影響甚大，而且本學期有持續擴大情形。因此本學年度健康促進推行重點將放在學生之健康體位上，進行一系列相關活動，期能降低體位異常之比率。

陸、計畫目的

- 一、透過健康促進委員會，整合資源推動健康政策。
- 二、透過融入課程教育、活動安排及各項宣導工作，指導學生有正確認知，並達到行為改變目的。
- 三、營造健康學校，結合社區資源，建立健康校園環境，促進師生身心健康。
- 四、發展有效策略，積極推動學生健康知能及習慣，改善體位不良等問題。
- 五、提升全校教師推動健康促進能力，強化融入生活技能之教學。
- 六、建立家長正確健康概念及落實對學童的健康照護責任。

柒、計畫及實施內容

本計畫介入時間為一年，主要以健康促進學校之六大範疇進行生活實踐，並在「健康教學與活動」一項中以校本課程 SBC 融入實施，其詳細內容如下：

一、六大範疇之健康體位介入策略

六大範疇	實施內容	執行單位	實施時程
學校健康政策	1. 維持學校健康促進推行委員會運作	學務處	112.08
	2. 定期召開工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫及實施策略	學務處	112.08
	3. 擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動納入行事曆	學務處	112.08

學校 物質 環境	4. 將健康體位及飲食議題融入校本課程主軸：「水源好食在」、「藝起探索趣」、「社團活動」、「水源三項」並編寫課程計畫	教務處	112.08
	5. 參與健康促進健康體位飲食校群會議，與專家及中心、種子學校進行討論，並達成共識	學務處	112.08 -113.06
	6. 遵行校園含糖飲料及零食管理辦法	學務處	全學期
	7. 實施下課教室淨空	學務處	全學期
	8. 擬訂運動 210 推動辦法：學生每週在校運動 210 分鐘	學務處	全學期
	9. 健康教育授課教師每年須參加教師增能研習至少 18 小時	教務處	全學期
	1. 加強飲用水設施管理與保養，並張貼鼓勵飲用白開水之標語	總務處	每月
	2. 健康體位飲食主題之情境布置(辦理健康走廊系列活動)	健康 中心	經常性
	3. 校園中水源蔬果園規劃整理	總務處	全學期
學校 社會 環境	4. 定期檢查校內各項運動設施並進行維護	總務處	每月
	5. 中廊多媒體機展示機播放衛教宣導影片	健康 中心	112.10 113.04
	6. 校刊編寫健康促進專欄，提供相關的衛教資訊	健康 中心	112.11
	7. 提供學生各式球類及跳繩借用，鼓勵下課時間到教室外運動	學務處	全學期
	8. 強化午餐委員會功能，加強午餐供應；衛生監督與管理	午餐 執秘	經常性
	1. 規劃健促宣導週，利用學生朝會及教師晨會進行健康體位及飲食宣導。	健康 中心	113.01
	2. 健康生活實踐：鼓勵學生運動並執行『每日慢跑活動』，養成規律運動習慣，落實運動 210，學生每週在校運動 210 分鐘	學務處	全學期
	3. 舉辦樂樂棒球、籃球、大隊接力、健身操等學年體育競賽，推動班級運動風氣，讓孩子在群體中培養自信	學務處	全學期
	4. 倡導 85210：每天睡滿八小時、天天五蔬果、四電少於二、每天運動一小時、零含糖飲料並喝足白開水。	學務處	全學期
社區 關係	5. 辦理各式運動社團，如中年級律動社、基礎羽球社；高年級定向運動尋寶趣、熱歌勁舞社、健康促進社等。	教務處	全學期
	6. 學校午餐每週一日無肉日，推動蔬食豆蛋飲食。	午餐 執秘	全學期
	1. 利用家長會日進行健康體位飲食衛教宣導，建立家長正確觀念。	健康 中心	112.09 113.02
	2. 利用聯絡簿、宣導單、親子檢核表增加與家長間的互動及聯繫。		經常性
	3. 結合校慶舉辦健康體位飲食闖關活動，讓親子共遊共學。		112.11.18
	4. 拜訪周遭店家，請其提供健康餐點及無(低)糖飲料供學生選擇。	學務處	112.12
	5. 結合外埠資源辦理相關活動，如台灣癌症基金會-水果探險隊繪	健康	112.09-

	本、董氏基金會-每天兩份奶身高尺宣導及新竹市衛生局-我的餐盤貼紙、千禧之愛健康基金會-家庭健康長等。	中心	113.01
健康服務	1. 每學期進行一次身高體重測量，並進行資料建檔、統計分析及通知缺點矯治。	健康中心	112.09 113.02 經常性
	2. 健康中心護理師及營養師提供體位及飲食諮詢服務。		
	3. 針對體位不良的學生進行個別輔導。		112.12 113.05
	4. 針對體位超重之學生收案管理，每兩個月評估 BMI，並加強健康飲食之衛教，同時提供家長相關衛教資訊。	每月	
	5. 每月召開午餐會議，由工作小組檢視菜單內容，並注意午餐青菜剩食量。		午餐執秘
	6. 辦理課後運動班及田徑隊。	學務處	全學期
健康生活技能與教學	1. 辦理教職員健康飲食體位增能研習。	學務處	113.03
	2. 以「校本課程 (School-based curriculum)，SBC」策略模式，推動健康體位素養導向教學活動，內容詳如二。	教務處	全學期

二、以校本課程 SBC 融入健康體位教學與活動策略

(一) 學校 SBC 願景：

擁抱愛(共好)－尊重生命
樂生活(互動)－健康負責
勤學習(自發)－積極學習



(學校願景圖像)

(二) 健康體位與飲食議題融入校本課程 (School-based curriculum)

1. 校訂(彈性)課程：

課程主題	校訂課程(彈性學習課程)			水源三項 (慢跑、游泳、自行車)
項目	水源食在好	藝起探索樂	社團活動	
結合議題	健康飲食	健康體位	健康飲食及體位	健康體位
實施週次	依規劃節數配置表	每週一堂	第一~二十週	

一	上	菜根香	與眾不同的我		跳繩活動
	下	香草集	可愛的家庭		跳繩活動
二	上	韭菜青蔥映水源	圖書館寶藏		跳繩活動
	下	逗陣來種豆	校園大地遊戲		跳繩活動
三	上	彩虹瓜瓜園	社區寶藏好厝邊(上)	<ul style="list-style-type: none"> • 醋咪律動社 • 基礎羽球社 	跳繩活動
	下	種瓜得瓜	社區寶藏好厝邊(下)		跳繩活動
四	上	一菜多吃真環保	移動城堡		跳繩活動
	下	挺挺芋立水中蓮	千山萬水任我行		跳繩活動
五	上	花之物語	紙上談繢	<ul style="list-style-type: none"> • 向運動尋寶趣 • 热歌勁舞社 • 健康促進社 	跳繩活動
	下	忘憂慈母花	竹塹寶藏		跳繩活動
六	上	玉蜀臨風任我行	有朋自遠方來		游泳課
	下	水源總鋪師	寰宇寶藏		跳繩活動

2. 部定課程：

科目		健康與體育 (版本：翰林)		
結合議題		健康飲食	內容	健康體位
		課程名稱		課程名稱
一	上	單元一:成長變變變	*了解自己的身高、體重及體位評值結果	單元四:愛上體育課 單元五:我的身體真神奇 單元六:走走跑跑 單元七:大球小球真好玩
		單元三:營養的食物	*認識基本的營養知識 *學習養成健康飲食習慣 *補充教材:【台灣癌症基金會】水果探險隊	單元四:跳一跳動一動 單元五:高手來過招 單元六:我愛運動 單元七:球類運動樂趣多 單元八:玩水樂無窮
	下			單元四:運動新視野 單元五:運動有妙招 單元六:身體動起來 單元七:我是快樂運動員 單元八:球兒真好玩
二	上	單元一:吃出活力和健康	*認識六大類食物及我的餐盤 *學習健康飲食之作決定步驟 *分辨盒裝鮮奶之安全性 *學習挑選安全食物 *補充教材【台灣癌症基金會】水果探險隊	單元四:運動新體驗 單元五:運動 GOGO 單元六:我喜歡玩球 單元七:運動萬花筒 單元八:玩水樂翻天
	下	單元一:健康習慣真重要		
三	上	單元一:對抗惡視力	認識有益視力的食物	單元五:健康好體能 單元六:躍動秀活力 單元七:運動合作樂 單元八:一起來打球

	下	單元二:健康滿點	*了解飲食習慣及消化道健康	單元五:運動補給站 單元六:歡樂運動會 單元七:一起來 PLAY 單元八:水中悠游
四	上	單元一:飲食智慧王	*認識均衡飲食、早餐重要性、六大類食物營養素及攝取量 *認識常見的飲食問題及各階段飲食需求 *認識體重控制的方法 *補充教材:【台灣癌症基金會】 水果探險隊	單元四:運動體能我最棒 單元五:運動力與美 單元六:跑跳擲我最行 單元七:運動衝衝衝
	下	單元二:消費高手	*學習選擇食品及認識食物標章	單元一:大家來運動 單元二:足下風雲 單元三:體適能加油站 單元四:水中蛟龍 單元六:運動大集合 單元七:球兒好好玩 單元八:戲水安全停看聽 單元十:運動休閒樂趣多
五	上			單元一:大顯身手 單元二:揪團來運動 單元三:大力水手 單元四:躍動精靈
	下	單元六:飲食面面觀	*了解並尊重、接納不同的飲食習慣 *認識各國飲食及用餐禮儀 *學習選擇符合營養、安全、經濟、新鮮的食物 *認識食品添加物及塑化劑 *學習珍惜食物及綠色消費 *補充教材:【台灣癌症基金會】水果探險隊	單元一:持拍大進擊 單元二:矯健好身手 單元三:水中健將 單元四:超越自我 單元五:足下風雲 單元八:樂在其中
六	上			單元一:騁馳球場 單元二:輕如鴻毛 單元三:排球樂無窮 單元四:體能 UPUPUP
	下	單元六:健康飲食生活	*了解食物的保存方式 *認識食物中毒及處理 *學習辨識食品標示、認識反式脂肪 *學習用餐禮儀 *學習食物梗塞急救	單元一:聰明選購開心運動 單元二:桌球運動我最愛 單元三:FUTSAL 樂無窮 單元四:舞動精采 單元五:水中樂悠游

捌、人力配置

本計畫之主要人力為學校健康促進委員會及衛生工作團隊之成員，其職稱及工作項目如下表：

職稱	本職	姓名	編組任務
計畫主持人	校長	陳桂里	綜理並主持計畫
協同主持人	學務主任	許志銘	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	陳琬瑜	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	林玿良	協助健康促進計劃環境建置之事宜
研究人員	護理師	應友貞	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；活動策略設計、效果評價及資料分析統計；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	吳璟婷	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行
研究人員	會計主任	高翠雲	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜
研究人員	生環組長	武佳箴	協助各項宣導及學生活動之推展
委員	班級導師、健體科任老師		課程設計、執行及評價
委員	家長代表	許盈婷	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及經費補助
	新竹市衛生局		協助提供各項醫療、諮詢資源及教材
	東區衛生所		協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務
	新竹市健促校群		提供健康聯盟功能

玖、成效與評價

項次	本校預期成效	本校實際成效	評價	全市指標
1	BMI 適中比率，進步 2% 以上 (61.54%→63.54%)	前測 61.54% 後測 66.20%	增加 4.66%，達成	BMI 適中比率，國小 68% 以上
2	BMI 過輕比率降低 1% 以上(14.1%→13.1%)	前測 14.10% 後測 10.50%	減少 3.06%，達成	BMI 過輕比率，國小 11% 以下
3	過重及超重比率降低 1% 以上(24.36%→23.36%)	前測 24.36% 後測 23.30%	減少 1.06%，達成	過重及超重比率，國小 21% 以下
4	每週累積運動 210 後測比率增加 1% 以上	前測 32.26% 後測 19.35%	退步 12.91%，未達成	每週累積運動 210 後測比率，國小增加 1% 以上
5	每日睡足八小時後測比率增加 1% 以上	前測 93.55% 後測 87.01%	退步 6.45%，未達成	每日睡足八小時後測比率，國小增加 1% 以上
6	在校吃完午餐蔬果後測比率增加 1% 以上	前測 70.97% 後測 67.74%	退步 3.23%，未達成	在校吃完午餐蔬果後測比率，國小增加 1% 以上
7	每日飲水量後測比率增加 1% 以上	前測 64.52% 後測 54.84%	退步 9.68%，未達成	每日飲水量後測比率達，國小增加 1% 以上

拾、檢討與建議

一、關於體位成效：體位適中及過重超重比率達成預期成效，惟仍低於全市指標，應持續進行改進計畫；體位過輕則在本校及全市指標中皆有達成。

二、關於其他成效：每週運動 210、睡足八小時、吃完午餐蔬果及每日飲水量等相關指標，皆在後測表現退步，下學年度應針對以上項目研擬改善計畫。

三、關於活動效果及回饋：本學年度辦理之教師日走萬步及學生健康集點卡活動，受到廣大迴響，教職員及學生參與度高，擬在下學年度列入計畫內容持續辦理。

四、建議：本計畫之預期指標雖未全部達成，但在體位改善部分大幅進步，顯

示推動有效，建議下學年度仍應將健康體位列為主要推動議題。

拾壹、活動成果相片



家長會日健康體位宣導. 1120909



班際暨教職員跳繩比賽. 1130508



師生下課跑操場活動連續兩週. 1130318-1130330



師生下課跑操場活動連續兩週. 1130318-1130330



健促社之營養小金礦桌遊. 112.09.28



暑假運動生活日記 112.07-09



新生家長健康體位宣導. 1120830



運動社團-鐵馬社



辦理學生健康集點活動 113.03-06



