

# 新竹市 112 學年度學校衛生與健康促進計畫 --新科國中健康體位自選議題成果報告

## 壹、議題分析

### 一、依據

(一) 依據學校衛生法第十九條規定辦理。

(二) 學校衛生法暨教育部 96 年 1 月 31 日台體(二)字第

0960010999C 號令修正發布之「教育部補助辦理學校衛生保健  
活動審查原則」辦理。

(三) 教育部 110 年 7 月 2 日臺教署學字第 1100083315 號函「教育  
部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計  
畫」辦理。

### 二、背景說明

衛福部指出維持健康體重的意義在於促進健康、預防疾病及延長壽命，每個人的健康體重主要依年齡、性別、身高而異，世界衛生組織（WHO）建議用以身高與體重計算出的身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來界定體重—體重過輕、健康體重、過重或是肥胖。研究顯示，過重或是肥胖（BMI 數值過高）的人，罹患許多疾病的風險與死亡率比健康體重的人要大。

世界肥胖聯盟（World Obesity Federation）估計，在西元

2025 年前，全球過重 或肥胖成人數量會從 2014 年的 20 億人增加到 27 億人，肥胖防治為全球公共衛生的一大挑戰。世界衛生組織呼籲更多的政府組織重視且採取行動推動肥胖防治。肥胖對兒童健康的影響，包括增加罹患糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險，勢必也對國家社會福利醫療帶來負擔。肥胖防治工作應從小做起，而推動學校健康體位工作，有助學童從小培養健康飲食規。除了肥胖，新竹市學童的普遍偏瘦，甚至是全台最瘦，所以透過各項活動措施，調整新竹市學童的體位朝適中前進，也是本學年的重點目標。

新竹市生育率為全臺之冠，經濟發展與科技進步改善了個人、家庭及社會之物質生活水準，居民生活忙碌致缺乏健康生活型態，並影響人們對於健康的照顧，加上現在學童家長多為雙薪，市內安親班、補習班及托育中心亦擔負部分學生照護工作，然其大多以課業之督導為主，較易忽略學生健康行為之建立。而本校配合新竹市實施健康促進學校計畫，整合學校與社區的組織人力及資源，透過家長、老師、學生、社區之參與，打造健康的生活環境。

本計畫依據新竹市教育處歷年推動健康體位議題之方案所訂定，推廣飲食及體重控制講座、課程的宣導，求增進師生、家長進而至社區，在正常健康體位、維持理想體重及養成持續性運動等方面的重要性提昇認識與知能，藉動態生活及均衡飲食來提升學生體

適能，並協助學生養成生活自主管理的能力。時代變化迅速，素養成為學生必須具備的能力，素養結合知識、能力與態度，是一種持續的自我學習改變的能力，而健康促進計畫即是培養健康素養最佳助力。

### 三、現況分析

<p>112 學年健康體位計畫指標</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全市學生 BMI 適中值：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 國小 68%以上。</li> <li>(2) 國中 65%以上。</li> </ol> </li> <li>2. 全市學生 BMI 過輕值：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 國小 11%以下。</li> <li>(2) 國中 9.80%以下。</li> </ol> </li> <li>3. 過重及超重比率。               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 國小 21%以下。</li> <li>(2) 國中 25%以下。</li> </ol> </li> <li>4. 學生每週累積運動量 210 後測比率增加。  <div>戶外活動可增進心理健康</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 國小 1%以上。</li> <li>(2) 國中 1%以上。</li> </ol> </li> <li>5. 每日睡足 8 小時學生後測比率增加。  <div>戶外活動可增進心理健康</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 國小 1%以上。</li> <li>(2) 國中 1%以上。</li> </ol> </li> <li>6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加。  <div>健康飲食有益心理健康</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 國小 1%以上。</li> <li>(2) 國中 1%以上。</li> </ol> </li> <li>7. 每日飲水量後測比率增加：  <div>健康飲食有益心理健康</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 國小 1%以上。</li> <li>(2) 國中 1%以上。</li> </ol> </li> </ol>
-----------------------	---

(一)體位現況

112 學年度新科國中學生體位比例統計表 (%)			
	BMI 過輕比例	BMI 適中比例	BMI 過重、超重比例
前測	10.15	65.10	24.75
後測	7.18	67.82	25
增減	減 2.97	增 2.72	增 0.25



112 學年度新竹市新科國中體位數據，判讀結果如下：

(一) 從學生 BMI 指數的適中體位人數比例判斷，112 學年前測達到 65.10%，後測上升至 67.82%，增加 2.72%。過輕的比例前測 10.15%，後測減少至 7.18%，減少 2.97%。過重、超重的部分前測 24.75%，後測增加至 25%，增加 0.25%。顯示國中學生日間體能消耗大，需要大量的熱量補充，

但同時國中學子因課業壓力大，放學時間已是傍晚，緊接著安親補習的活動不少，極有可能多數晚餐為外食的方式，內容常為含糖飲料加上有飽足感的小吃、炸物或便當，而中午營養午餐常常以多一份的早餐代替，更是減少了蔬菜攝取量，這也有可能導致體位不正常，國中部分飲食控制不易，過重的數字略微增。

- (二) 由於學校的努力宣導與各項活動實施，適中學生比例有增加，重點項目過輕的部分也減少。
- (三) 學校辦理各項樂活班、減重班；健康講座、自主運動管理；行政資源的挹注，期盼能提高學生體位適中的結構比率。

112 學年度顯示過輕學生有減少，而過重超重的學生略有增加，體重適中的學生有增加，表示以素養能力為導向，整合學校健康促進計畫，努力減少過輕、過重及超重比例。小有成效。利用課程融入，配合健康教育與體育領域教學，結合活動社區、家長及校本課程安排相關學習活動，宣導健康概念、培養健康習慣與技能，這樣培養健康能力的方向值得繼續推行並不斷的推廣，讓未來年輕的父母可以及早配合政府健康政策讓學子從小養成健康的習慣。

## 貳、全市健康體位指標

### (一) 計畫指標與成果

年度 議題	112 學年度計畫指標	112 學年度推動成果
健康 體位	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全市學生 BMI 適中值： 國中 65%以上。</li> <li>2. 全市學生 BMI 過輕值： 國中 9.80%以下。</li> <li>3. 過重及超重比率。 國中 25%以下。</li> <li>4. 學生每週累積運動量 210 後 測比率增加。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">戶外活動可增進心理健康</span> 國中 1%以上。</li> <li>5. 每日睡足 8 小時學生後測比 率增加。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">戶外活動可增進心理健康</span> 國中 1%以上。</li> <li>6. 在校吃完午餐蔬果學生後測 比率增加。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">健康飲食有益心理健康</span> 國中 1%以上。</li> <li>7. 每日飲水量後測比率增加： <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">健康飲食有益心理健康</span> 國中 1%以上。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全校學生 BMI 適中值達 67.82% ，<u>達成</u>目標。</li> <li>2. 全校學生 BMI 過輕學生 7.18%，<u>達 成</u>目標。</li> <li>3. 全校學生過重及超重剛好 25%，<u>達成</u> 預期目標。</li> <li>4. 全校學生每週累積運動量 210 分鐘， 比較前後測 3.18%，<u>達成</u>預期目標。</li> <li>5. 每天睡足 8 小時之學生，比較前後 測減少 1.29%，國中比較前後測 減少 1.36%，<u>達成</u>預期目標。</li> <li>6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，比 較前後測減少 3.64%，<u>未達成</u>預期目 標。</li> <li>7. 學生每日飲水量比率比較前後減少 6.36%，<u>未達成</u>預期目標。</li> </ol>



## 參、辦理各項健康體位健康促進活動



新竹市立新科國民中學  
3月7日

感謝建功高中陳雅萍營養師幫國七師生做了一場精彩的演講，幫助師生們更加瞭解與重視營養教育



Technology 有品科技

Health 健康樂活

International 創新國際

Negotiate 協調合作

Knowledge 探知解題

BE A THINKER



## 增高減重課後樂活班



Technology 有品科技

Health 健康樂活

International 創新國際

Negotiate 協調合作

Knowledge 探知解題

BE A THINKER



## 樂活慢跑



Technology 有品科技

Health 健康樂活

International 創新國際

Negotiate 協調合作

Knowledge 探知解題

BE A THINKER





## 年級運動賽事



國七桌球

國八排球

國九籃球

Technology 有品科技

Health 健康樂活

International 創新國際

Negotiate 協調合作

Knowledge 探知解題

BE A THINKer



## 戶外教育酷課程



國七健行

國八獨木舟

國九低空

Technology 有品科技

Health 健康樂活

International 創新國際

Negotiate 協調合作

Knowledge 探知解題

BE A THINKer



## 戶外教育酷課程



重裝登山

國小推廣

Technology 有品科技

Health 健康樂活

International 創新國際

Negotiate 協調合作

Knowledge 探知解題

BE A THINKer





## 戶外教育酷課程



攀岩/滑降

國小推廣

Technology 有品科技 Health 健康樂活 International 創新國際 Negotiate 協調合作 Knowledge 探知解題

BE A THINKER



## 戶外教育酷課程



國小推廣

攀樹

### 攀樹看校園 新科畢業禮

新竹市新科國中  
位於金山市公園旁，  
在學期即將結束，  
將舉辦活動融入學  
業中，讓孩子在  
畢業前從金山市公  
園為校園，回顧  
校園發生的點點滴  
滴，連結情感；也  
象徵自我突破，勇  
敢面對未來挑戰。  
校長林義均表  
示，這是學校場  
學生的最後一份學  
業禮物。  
文／黃靜馨  
圖／新科國中提供

Technology 有品科技 Health 健康樂活 International 創新國際 Negotiate 協調合作 Knowledge 探知解題

BE A THINKER