

112學年度新竹市東區關埔國民小學

---

健康促進學校  
健康體位行動研究報告

研究人員：林宗凱組長

# 壹、緣起

關埔國小的家長有近70%於新竹科學園區工作，多數職業以工程師為主，其工作時數長、工作壓力大，教育小孩以課業之督導為主，較易忽略學生健康行為之建立，親子之運動機會偏少且不固定。但因社經地位高、經濟相較優渥，有更多的資源願意投入在孩子的教育上，因此，學校在擬定策略方針時，有具體明確的做法及策略流程，家長對於學校的政策配合度也相對較高。

學校老師在高壓的教育現場，經常因忙碌而疏於運動，故想透過運動及運動賽事介入親師生的生活，建立健康的生活型態，共同營造健康校園，實現健康正向生活的美好願景。

## 貳、研究動機

健康促進，不是只有將正確健康知識及運動觀念傳授給學生及家長，更重要的是如何將觀念與知識**落實到生活情境之中**。因此，如何讓成員更多參與、願意投入其中，讓健康促進成為**內化**為一種自然而然的習慣，養成**自主重視健康**的力量，是我們思考全校健康策政的重中之重。

學年度\體位判讀	過輕	適中	過重	超重
110	8.61%	78.14%	8.95%	4.30%
111	11.92%	75.37%	8.39%	4.33%
112	15.49%	73.40%	6.69%	4.42%

學年度\體位判讀	過輕	適中	過重及超重
全國(111)	9.17%	64.38%	26.45%
新竹市(111)	11.11%	67.87%	21.01%
關埔國小(111)	11.92%	75.37%	12.72%
關埔國小(112)	15.49%	73.40%	11.11%

# 參、研究題目

運動及運動賽事介入生活

對親師生的正向影響

## 肆、研究目的

- 一、提升學生體位適中人數比例。
- 二、建立親師生規律運動的習慣。
- 三、維持身體健康，降低心理壓力。

# 伍、研究方法

一、期程：112年12月至113年4月

二、對象：本校親師生共45人

學生20人老師10人家長15人

# 伍、研究方法

姓名	BMI	體位	姓名	BMI	體位
夏O捷	31.8	超重	黃O岑	13.7	過輕
林O橙	24.9	過重	林O軒	13.6	過輕
楊O祥	22.0	過重	曾O琪	14.4	過輕
朱O妘	25.1	超重	王O絢	14.0	過輕
黃O陽	23.2	過重	曾O喬	12.6	過輕
呂O寰	28.7	超重	林O恩	13.2	過輕
蕭O言	21.6	過重	於O衍	14.4	過輕
彭O容	21.3	過重	林O彤	13.8	過輕
杜O寬	14.5	過輕	陳O安	14.1	過輕
黃O棠	14.0	過輕	張O穉	14.7	過輕

# 伍、研究方法

## 田徑運動



# 伍、研究方法

## 春季盃田徑公開賽



# 伍、研究方法



113年新竹中小學  
聯合運動會  
**田徑比賽**



# 伍、研究方法



足球運動



# 伍、研究方法

## 足球運動



# 伍、研究方法



拔河運動

# 伍、研究方法



教育部全國拔河比賽

# 伍、研究方法



花蓮太平洋盃  
全國拔河比賽

# 伍、研究方法

## 市長盃排球賽 中小學排球聯賽



# 伍、研究方法

## 課後運動(熱舞社)



# 伍、研究方法



# 課後運動 (有氧舞蹈)



# 伍、研究方法



## 課後運動 (TABATA)



# 伍、研究方法



參與運動賽事

秋季盃  
常青田徑錦標賽



# 伍、研究方法



台北市壯年  
田徑公開賽



# 伍、研究方法



## 台北市壯年 田徑公開賽



# 伍、研究方法



台北市壯年  
田徑公開賽



# 伍、研究方法



春季盃常青  
田徑錦標賽

# 伍、研究方法(112學年度下學期)

春季盃常青  
田徑錦標賽



# 伍、研究方法

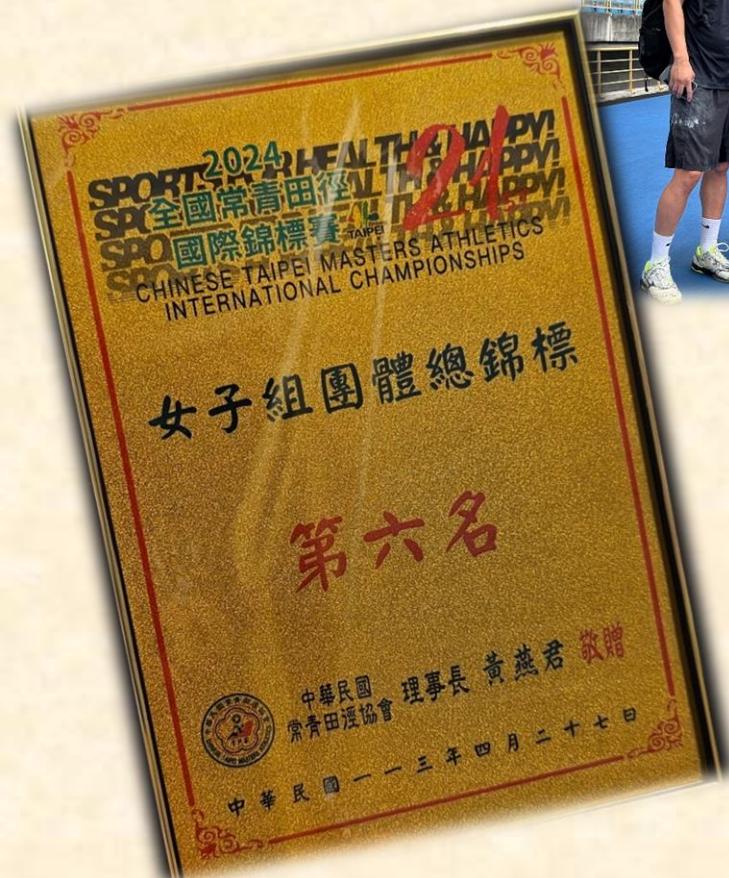


## 春季盃常青 田徑錦標賽



# 春季常青 田徑錦標賽

## 伍、研究方法



# 伍、研究結果

姓名	B M I		體位	姓名	B M I		體位
夏○健	31.8	30.5	超重	黃○岑	13.7	15.3	適中
林○橙	24.9	26.4	超重	林○軒	13.6	14.5	過輕
楊○祥	22.0	22.0	過重	曾○琪	14.4	14.6	過輕
朱○妘	25.1	25.4	超重	王○絢	14	14.3	過輕
黃○陽	23.2	21.6	過重	曾○喬	12.6	12.6	過輕
呂○寰	28.7	29.4	超重	林○恩	13.2	13.9	過輕
蕭○言	21.6	21.0	過重	於○衍	14.4	15.3	適中
彭○容	21.3	21.1	適中	林○彤	13.8	14.9	過輕
杜○寬	14.5	15.0	過輕	陳○安	14.1	15.3	適中
黃○棠	14.0	14.2	過輕	張○穉	14.7	15.5	適中

## 伍、研究結果



2024第21屆全國常青田徑國際錦標賽

三月壯年運動會時，選擇了鐵餅/標槍/400接，這次想說丟沒有丟很好，平常偶爾會去慢跑，耐力應該有，再加點速度，應該...不會...太難吧... 😊，而且第二次參賽了，可以從容一點，沒想到檢錄前還是一顆心撲通撲通的狂跳，覺得台北田徑場的跑道變好長好長，好像不止400m?!總之，告訴自己一開始不要衝太快要保留體力，誰知道一起跑還是一直想追上去，結果最後直線衝刺完全無力，甚至一度覺得自己變原地跑了 😅，總之...我撐過去了，自己練習時是跑2分鐘，比賽結果是1分40秒，即使沒有前三，但我還是很滿意自己的成績，如果以後還有機會，我應該還是會選擇跑400m，多多練習，挑戰能在最後直線加速跑 💪

#場上還有85歲組的日本阿公

## #雖然龜速但完賽

## #全場起立鼓掌

#我們才 4x 歲有什麼理由不動咧



# 伍、研究結果



所有人 + 相簿

記錄一下特別的今天，不擅長運動的我，從一年前跟著阿凱老師跳tabata

，漸漸的增加了一些耐力，也是因為GP健人株式會社的同伴們讓我有動起來的活力

這次參加的全國常青田徑國際錦標賽，我看到的是更多60-80歲以上的老大哥、大姐們組隊參加各種運動項目，更讓我決心督促自己不管幾歲都要運動，因為我看到不管幾歲的人運動完的那一份精神跟開心的笑容



#GP 健人株式會社  
#常青田徑國際賽運動「參與者」  
說好的要跟健康的人一起來打卡！！  
參加兩個項目兩個銅牌，因為兩個項目都只有三個人，但 #我完成賽事  
我驕傲

標槍項目因為大家認識的都在一起，所以過程中開心體驗，見見真正運動員的世面。

400公尺很不一樣，我從小最討厭跑步，跑步最慢最會掉棒，但跑步又是不用拿器材就可以直接參與的運動，所以我決定參加400讓自己參與一下。

沒想到真正要上場前，我焦慮發作，我到處發牢騷自己可能3分鐘跑不完而影響下一組比賽，我甚至直接對同組跑友（不認識）說我很爛，起跑前還是被裁判提醒我沒有在起跑線上，起跑後，裁判對在旁邊的GP健人問：她是你們逼來的嗎？  
不過我謹記我的教練（阿凱老師）的話，只要沒有不舒服，順順的跑完它，其他的都不要多想。最後半圈，我和上一場 85-90 歲高齡的爺爺一樣得到看台區群眾和健人們大家的加油聲與掌聲，平常我聽到自己的名字就會渾身不自在，這次竟然在大會上被喊兩次。  
我和 85 歲爺爺有一樣的待遇真的是很有趣，是要說參與者人都很好，這是我體能要檢討

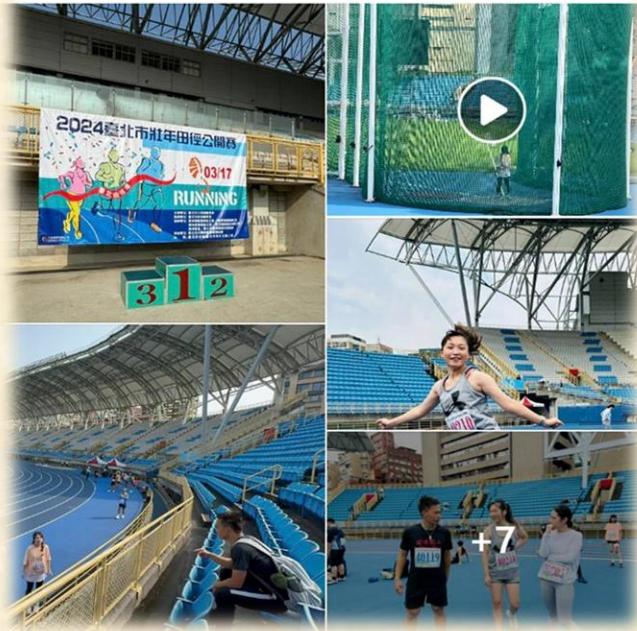
我們的宗旨是「健康的人」，動起來就健康、心情好就健康、有持續就健康，飲食的話.....我再努力

最後真的要感謝我們的教練阿凱老師，全能的教大家各項田徑，忍受我們的吵鬧不受教，還要謝謝所有健人老師與家長代表，彼此陪伴鼓勵真的是最可貴的回憶



# 伍、研究結果

第一次聽到"壯年運動會"是什麼呢??原來是所有的田徑項目大家來比賽和年齡分級比賽。  
參加的項目有跳高、400M接力和鉛球。  
跳高在國中時期有接觸過，這次成績自己覺得沒有很好，當我在跳高的時候一直跳不過的高度，我一直跟自己對話說"我要跳過去"，但還是失敗了三次，希望下一次我能超越這次的目標，在中間有享受到專注力和隊友的鼓勵。  
來到第二項目400M接力，第一次有隊服，(謝謝隊友)😊是全場最注目的隊服，顏色很搭配當天的天氣和場地😊  
好久好久沒這樣賽跑了，雖然不知道自己跑得好嗎？但隊友們臉上都是開心的笑容，應該就滿足了。  
但鉛球想說只是用丟的就好了，Just do it!  
有六次擲球，直到第三次我怎麼都無法丟到6m，心中好懊惱喔!!自己覺得怎麼丟都往下墜，無法突破，太多技巧希望我下次能用對力氣和姿勢。  
40多歲才開始運動，之前的我能躺著就不動，今年還參加壯年運動會，是對自己的突破！  
媽媽們需要被鼓勵的，為我們加油吧！  
謝謝阿凱教練的教導  
讓我們活得更年輕健康！



貼文 相片 Reels

240427最近有點忙 part2，暨上個月台北市壯年運動會後，這個月繼續加碼 2024 春季全國常青田徑賽，又踏上台北田徑場了！我還是偷懶的選了鉛球，而才練習短短的一次 😊

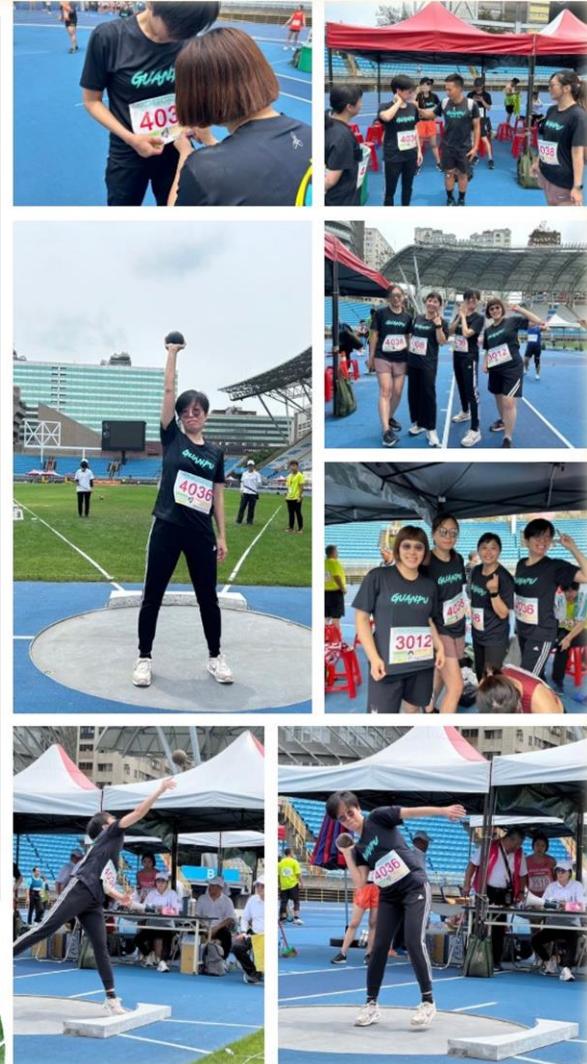
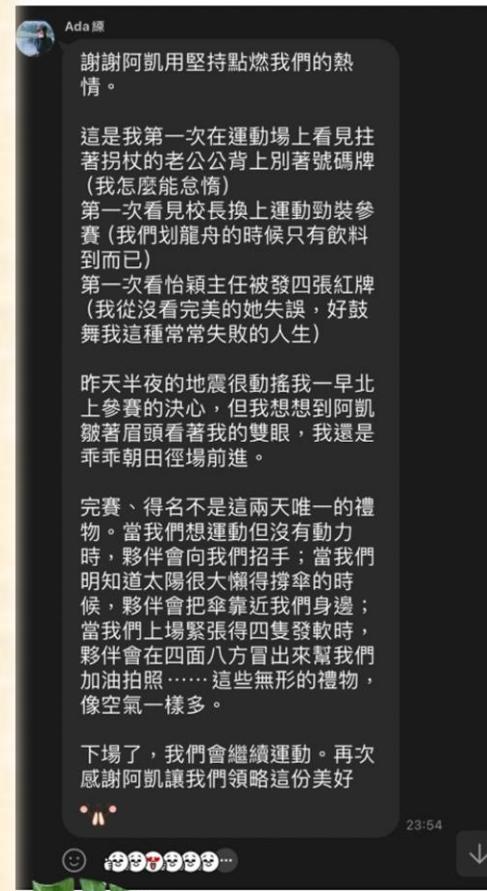
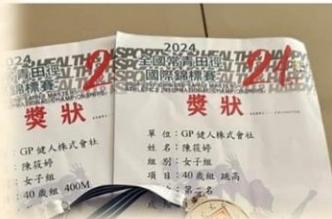
可能最近太操勞 + 沒睡好，而且來了全國各地跟從香港來的(好像還有日本來的)選手，隨便一擲都是我塵莫及的距離，而自己也擲的比上次差強人意完全是來墊底的，但跟著阿凱老師跟著健人團跟著學校老師(下午校長也來參賽但我沒留下)一起運動的感覺真的很好，還有場上也是很多上個月也有來比賽的選手，還有長青的大姐帶著自己的作品送給大家，大家都是來運動會友的，著實特別

回程的我在大眾運輸中轉來轉去時，靠的是早上一肚子的咖啡，跟場上滿腦子的回憶撐著沒昏睡過去，回家後也感謝神隊友幫忙 hold 小孩一整天還出門運動去，滿滿的感動



# 伍、研究結果

再次挑戰新東西…常青運動會  
這次參與的項目  
跳高、鐵餅、400M  
不得不說，真是一場硬戰  
參賽前的練習，到上場時的緊張  
其實都讓自己心裡有一番折騰  
會懷疑自己一下  
但～我覺得，運動真的是需要伴  
當你有了夥伴以後，就不太會鬆懈  
記得比賽前又是大地震又是大雷雨的  
很想當個烙跑的人  
但…想到了夥伴…  
又覺得還是可以去一下  
這次我覺得400M是最辛苦的  
本來還是跑在第一個  
最後200的轉彎，腳抽筋的厲害  
意志力告訴自己  
要撐下去…要跑完  
牙咬著…就過了終點線  
雙腳抽筋到跪下  
但，這感覺真的很舒服  
歡迎下次有興趣夥伴來挑戰



# 伍、研究結果

2023年10月18日

這是我婚後10年來  
第一次和朋友出去旅行耶  
藉著接力賽之名行玩樂之實哈哈哈哈  
玩的很開心

#和朋友一起做喜歡的事真開心  
#2023全國常青田徑錦標賽  
#謝謝老公一打三



2023年10月16日

最後的400接力則是之前網路公告是隔天才跑，還好遇上當天認識的香港隊伍幫我們查證，還特地跑來告訴我們才知道，原來改到下午了！佩蘭、倩郁臨時緊張起來，當場熱身甄選誰可以下場參賽，比起個人項目，接力更讓人感到熱血、為了身為團隊的一員驕傲啊！

由於倩郁接力落選，大家還想著隔天要陪她來跑1600接力，就算一人要跑要命的400公尺，也想讓倩郁帶個獎牌回家紀念！還好在明珊給她一面金牌後取消念頭，當媽後許久沒這樣激烈運動的大家隔天都雙腳酸痛啊！

還有隊友賽事、好多好多趣事沒有紀錄…………想把這兩天的點點滴滴寫下來，我覺得應該得出本書了



2023年10月18日

好啦！終於輪到我了

因為當了跟屁蟲後，喚起小時候的田徑回憶，這是好玩想跟著大家去，但是到了那裡，自己的心

場上有國手有業餘也有到老都在身體力行運動的那樣

Eddie聽到我有可能會晉升為接力賽選手，馬上帶鞋子穿錯不給力，慢跑鞋終究輸給釘鞋了（自己

開開心心的運動，原來就是這樣，運動真的要有

#2023全國常青田徑錦標賽  
#這次還有昆凌85歲的爺爺也有去比賽喔  
#最高年紀90歲全場歡呼  
#認識了香港來的朋友好厲害



# 伍、研究結果

我們是：運動「參與者」😊

賽場上有位常青姐姐說：以前年輕的時候聽人家誇獎腿很細  
很美都很開心，現在聽到有人說我腿變細了我就擔心了…  
(肌少症)

是的，看看自己腿，嗯…依舊粗壯，應該還不用擔心🤔

自從參加健人株式會社後，基本 Tabata 是一定要的，時不時  
再來個拔河跳高標槍…現在跑進台北田徑場，整個大開眼界，  
大概是我運動人生的巔峰了，明年怎麼樣？！繼續看下去😊

#健人株式會社

#2024台北市壯年田徑公開賽

#明年要跟世界拼一場嗎😊

#感謝老的帶小的放風一整天



驚奇發現常青賽越高齡（如：40歲～80歲）越多選手  
參加比賽，這也是很吸睛👍總之運動身體好，健康才  
是生活的重要任務和幸福來源❤️感謝阿凱邀約😊

# 伍、研究結果



3/17

♥紀錄一下我不一樣的人生體感

昨天我神奇的來了一日「運動員」，感受到的一切都很陌生、非常新奇，原來站在運動場上比賽是這種感覺……有一種我很重要的感覺 😊 旁邊所有的參賽者、裁判、幫忙加油的朋友，都會很認真的注視著我，最後表現好的時候就會得到歡呼鼓掌，這完全就是我喜歡的感覺呢 😊 只是可惜的是我從小到大更適合當啦啦隊 😊 😊

昨天有一件事情讓我好感動的想哭，就是其實我平常練習不夠，也不是很認真，雖然參加比賽的人不多，得獎機會很高，但我就是剛好個人成績都沒有拿到銀牌 🥈 我真的站

在旁邊看大家完鉛球後，就從裁判主任手上領獎牌，好生羨慕.....然後一位60歲組的大姐，拍拍我的肩膀.....

大姐說：妹妹，我的獎牌送給你

我說：沒關係我家很多.....

大姐說：真的嗎 😊 我家真的每一個都沒有，謝謝你 😊

(然後後面我才知道大姐給我的還是 金牌耶 😊 😊)

太感動了這一刻，我真的感覺到什麼叫做運動員精神，不要在意什麼金牌不金牌的，我實在太虛榮了 😊

♥這個是「壯年田徑公開賽」，來參加的人年齡層 24歲組~90歲組都有，除了少部分像我這樣體制的人外，都是愛運動的人，來這裡挑戰自己紀錄，共襄盛舉運動健康這件事，這次我看到年齡最大的是75歲組，大太陽底下跑步咧丟鉛球啊，根本就看不到出來有75歲，整個震撼到我，如果不想有老感觸，想要有健康的身心靈，真的要運動喲！

#當我說原來當運動員這麼難囉

#老師認真回頭對我說

#你不是運動員你是運動參與者

#欸可以不要分那麼清楚嗎這樣感覺差很多捏 😊

#雖然壯年田徑比賽還是有小鮮肉貼

#我總共拿金牌

#女子 400 接力、鉛球

#謝謝老師帶我們去體驗運動參與者的感覺 😊 😊

#謝謝曉倩一家人幫我繩小孩 ❤



我們的第一項比賽：擲鐵餅 裁判說我們很歡樂，很像國小運動會，是說如果我厲害我就不走歡笑路線了



2024.03.17

活到 40 多歲，人生第一次解鎖 🔑  
當了「選手」

除了小學時，當了跑步的選手  
後來的成長過程中，真沒機會當選手  
一直以來，從小身體就是個藥罐子  
最常報到的地方就是診所 ...  
所以阿母就丟我去學跳舞  
讓我看起來是「陽光、健康」  
也真的是「看起來」很有活力的人

所以一路上來，都是  
康樂股長、體育股長居多 ...  
但～其實 ... 對於體育類，真的不擅長

這次兒子學校老師邀約  
邀了一群「常沒在學校的志工」  
參加「壯年運動會」  
好～聽到壯年，媽媽們各各「不接受 😊」  
因為年紀是女人的大敵呀

但～我們還是去了～  
在選擇比賽項目時  
也是考驗 ...  
跑步～  
短跑 跑不快，長跑 沒體力  
跳高～怕摔的太難看

擲～鉛球（太重）放棄  
那就選擇了「鐵餅’標槍’  
這根本就是沒碰過的東西～～  
(比跳舞還難)

在有限的時間內，擠出來練習  
到最後場上參賽  
其實要感謝兒子的田徑隊老師  
忍受了一群聒噪的媽媽  
指導了一群 0 基礎的媽媽

參賽的感覺  
賽前 真是緊張兮兮  
賽中 腦袋一片空白  
賽後 體力完全耗盡

對於不是有天份型的自己來說  
這次的參賽，其實是享受比賽的  
當然 ... 還是有那麼一點好勝  
還是會希望自己成績能好看一點  
再加上「舞蹈老師’光環’  
大家對於自己的看法，就會標準再上一點  
因為一定  
體力很好’天份很高’理解力強’  
其實沒有耶～～  
我比賽當天，上吐下瀉、中暑頭痛、  
且噁心乾嘔 ... 哈～什麼都來

給予很高的耐心等候  
還有熱心的指導規則  
場邊不認識的選手  
也會給予鼓勵和幫助  
對於場上高手們來說  
是他們打破自己的紀錄  
對於新手我們來說  
是我們給予自己新的挑戰  
至少我們也是踏出第一步

場上～有 75 歲以上的老人們  
也都熱衷在比賽（跑步、跳遠、跳高，投擲  
享受在比賽中  
我們年紀不過人家的一半  
更是要再努力加油 🤪

很開心能參與這次的比賽  
期待下次能再加油

#老師說我們是運動參與者  
#標槍其實蠻好玩  
#鐵餅也好玩但手太沒力  
#接力比賽也好玩  
#4月底常青比賽再加油  
#歡迎大家一起來參加



# 伍、研究結果

	過輕	適中	過重及超重
新竹市	12.47%	68.56%	18.96%
全國	10.30%	65.79%	23.91%
關埔國小	11.24%	77.35%	11.40%

學年度\體位判讀	過輕	適中	過重及超重
全國(111)	9.17%	64.38%	26.45%
新竹市(111)	11.11%	67.87%	21.01%
關埔國小(111)	11.92%	75.37%	12.72%
關埔國小(112)	15.49%	73.40%	11.11%

# 陸、結論

一、親師生

二、沒有不可能

三、二個人走得快，一群人走得遠

未完待續……