

新竹市東區竹蓮國民小學 112 學年度
健康促進計畫種子學校

健康體位 成果報告

機構：新竹市立竹蓮國民小學

參與人員：錢上云老師、廖珍佩護理師

中華民國 113 年 7 月 10 日

新竹市東區竹蓮國民小學 112 學年度

健康促進計畫種子學校:健康體位

一、依據

1. 新竹市 112 學年度學校健康促進計畫。
2. 學校衛生法第十九條——學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動。
3. 新竹市政府 112 年 10 月 26 日府教體字第 1120157432 號函。

二、學校特色

(一) 本校位於新竹市東區，十八尖山下，鄰近「台灣矽谷」科學園區，校地面積廣闊，校內花木扶疏，學習環境良好。自民國四十三年創校迄今服務地方學子已逾一個甲子。學校目前教職員工編制 73 人，班級數 25 班(含特教班)，學生人數共計 555 人，屬於市區的中型學校，比鄰竹蓮寺與竹蓮市場，週遭環境以住商混合區為主。本校以「健康力、品格力、多元力、人文力」為學校願景，期望孩子透過學校的各項學習活動養成四大能力，同時提供各類展能機會，進而促使孩子成為具有成功經驗的終身學習者。國小階段的學校是孩子求學過程中快樂的泉源，也是培養多元學習及優良品德的關鍵時刻；希望孩子將來適應社會，除了享受權利，更能善盡義務，服務鄉里。

推動學校健康促進需要組織與凝聚共識，因此促進健康的學校政策與計畫便是要落實整合學校及社區的人物力資源。

(二) 國人飲食習慣及家庭結構的改變，伴隨著食物的選擇趨向精緻化、油脂化和高熱量攝取，凸顯學生之健康體位是值得關切的。鑑於青少年的飲食健康與運動是健康體位的基礎，不容忽視，醫學專家指出不正常的飲食容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展產生障礙，維持理想體重應從小開始，建立良好飲食習慣及有恆的運動。

研究亦指出，人類身心健康與正向心理密不可分，適度的運動不僅帶給人健康體態，同時也可以刺激大腦分泌穩定情緒的多巴胺

(三) 本計畫希望透過健康促進環境的設置、校內推行活動與健康知識技能學習，增進學生對健康體位「85210」內涵理解、自覺及自我健康管理效能方面達顯著提升，進而控制及維持自身健康體位。

(四) 以本計畫為主軸，「健康促進」為永續經營的目標，期能促進學校成員產生健康行為並建立健康體位的認知，進而提升健康品質，擁有正向、健康的心理。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估 (背景分析) 及行動策略

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	S (行動策略)
學校環境	1. 學校位於都市重劃區。 2. 學校建築重視自然、人文與開放感。 3. 學校綠地多，使用空間優於他校。 4. 新落成活動中心啟用，增加學生戶外活動的場地與空間。	1. 學校多樣戶外遊戲器材安全性未通過已封閉，目前僅剩樹屋一處供各年級學童使用。	1. 因應環境條件，加強下課運動類型活動。 2. 進行多功能活動中心之興建。	1. 原先一覽無遺的寬闊球場成為固定建築的活動中心後，對於原有校園的開闊景觀產生影響。	1. 分年段使用活動場所。 2. 每個月區分不同年級，提供不同運動器材借用增進戶外活動。 3. 搭配特定教育活動或節日活動辦理相關促進議題。
教學設施	1. 學校操場、球場俱全，學生戶外活動空間大。 2. 配合中央補助款，逐年改善教學硬體設施。	1. 後續相關遊戲場域設備之充實，有賴上級單位持續補助。 2. 中高年段樓層高，學生戶外活動意願受影響。	1. 配合政府平板與大觸屏申購計畫，學校教學設備已逐年升級改善中。 2. 行政端因應遊戲器材規劃不同年段下課運動項目。	1. 各類經費奧援有限。 2. 教師因教學負擔繁重，對於教學要求立即使用平板與大觸屏，增加教學壓力。	1. 進行相關運動安全宣導與健康體位相關宣導。 2. 校內既有「跑步大撲滿」活動且體育組規劃完善活動項目。 3. 配合校內活動辦理健促活動，強化體能，走出教室。 4. 結合校內環境教育場所「食物森林」、「蝴蝶花園」、「美感空間」等多樣化場域規劃相關活動，吸引學生外出活動。
師資結構	1. 教師具有經驗豐富的班級經營與教學經驗。 2. 教師進修意願強烈，多位取得或正在進修碩士學位。	1. 教改頻繁，教師常有需馬上見招拆招的無力感。 2. 教師對於新的教育政策較無法立即配合。	1. 辦理健促相關研習，增進教師知能。 2. 校內教師碩士學歷持續增加中，可提升課程規劃的深度與廣度。	1. 教育政策不停變動，有時讓人無所適從，且業務量大增。 2. 資深教師若立即退休，新進教師的教學歷練需在短期內快速補足，否則將出現青黃	1. 規劃相關研習，增進師生相關知能。 2. 將相關新知納入校內建促活動。 3. 鼓勵學校同仁多多參加各種充實自己的進修機會，自然會以萬全

				不接的狀況。	的準備好接受日益艱難的教師工作。
行政人員	1. 行政電腦化，人員工作積極。 2. 行政人員辦事效率極高。 3. 行政與教師互動良好相支援。	1. 行政人員不足。 2. 業務量多，支持力不夠。 3. 行政人員擔任課程及業務過重，影響擔任之意願。	1. 新職員的加入，可促進教學與行政的策畫與執行能力。	1. 職能教育訓練不足，行政業務經驗傳承面臨斷層。	1. 將校內各項教學檔案、教學資源與經驗傳承等，建構雲端教學管理系統，以提升代理教師與新進教師的專業能力。
學生特質	1. 學生質樸，可塑性強。 2. 學生熱愛參與度高、可操作之活動課程。	1. 學生尚需學習養成尊重他人學習的習慣。 2. 學生學習方面較為被動。 3. 單親、隔代教養所佔比例逐年提昇。	1. 學生的心性純良，可塑性高。 2. 學校經常參與校內外比賽或展演，提供學生展能舞臺。 4. 學生參與校內各項建促活動意願高。	1. 時間有限，師生常有分身乏術之感。 2. 生活基本技能較為欠缺。	1. 張貼海報佈置健康促進學習環境。 2. 將正確的健康知識融入學生校園生活的方方面面。
學校規模	1. 全校有普通班23班，特教2班，資源班1班，幼稚園4班，平均每班25人，屬中小型學校。	1. 鄰近有數所小學，經常招生人數影響學校行政處室的問題。	1. 學校因規模不大，可發展小而美、精緻教學的特色。	1. 因少子化的衝擊，政府教育資源的補助恐日漸減少，影響學校的發展。	1. 宣導親、師、生三方的信任與了解，減少教師教學的阻撓。同時，加強家長正確的親職教育觀念，提供有效方法。 2. 利用聯絡簿提供有健康促進的相關訊息。
家長期望	1. 家長多半年輕且熱心於教育，有助於親師合作。 2. 家長配合度較高。 3. 多數家長仍注重學生的學習及品格養成。 4. 家長對孩子教育態度關心，且樂於協助學校與老師。 5. 能夠協助學校發展各項業務。 6. 能夠認同學校教育理念。	1. 單親及隔代教養稍多。 2. 多為雙薪家庭忙於工作，倚靠安親班完成學校課業。 3. 家長的期望與管教方法易與教師產生歧義，形成衝突，減低教學效能。	1. 家長參與學校志工有增加的趨勢，可提升校務發展的品質。	1. 因網路資訊高速膨脹，導致家長與學校對教育的觀點有時會產生明顯落差，恐會影響學校的教育成效。	1. 對於單親或隔代教養的學生，給與最大的幫助。

社區特性	1. 家長會主動贊助學校經費。 2. 家長會認同學校各項業務，熱心人士支援校務發展。 3. 社區人士主動協助學校各項工作。	1. 經濟不景氣，資源日益減少。 2. 社區人士多半忙碌，參與的人有限。	1. 學校藉由年度大型活動，邀請社區民眾入校參與同歡。 2. 社區由多元文化背景的族群所組成，可豐富本校教學資源，發展多元文化教育的在地特色。	1. 社區家長教育程度參差不齊，導致對教育價值認知產生歧見，影響部分的教學成效。	1. 與社區人士保持良好互動，透過校慶攤位將相關知能給予居民了解。
------	---	---	--	--	-----------------------------------

(二)『健康體位』現況分析

表 1 至表 4 是本校 107 學年到 112 學年上學期全校不同年級學生

四分位體重的各項數據比率。

表 1：107 學年至 112 學年度上學期學校體位適中學生比率

體位適中	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
112 學年度上學期	76.00%	75.28%	60.87%	65.52%	51.92%	71.70%	66.37%
111 學年度下學期	78.49%	70.97%	69.57%	55.88%	70.09%	74.44%	69.67%
111 學年度上學期	75.00%	64.52%	61.54%	53.47%	65.09%	71.11%	64.99%
110 學年度上學期	67.02%	68.13%	58.42%	66.04%	62.37%	56.25%	63.19%
110 學年度上學期	69.2%	69.2%	55.6%	66.0%	60.9%	50%	62.1%
109 學年度下學期	73.9%	66.7%	67.0%	66.3%	57.7%	61.9%	65.8%
109 學年度上學期	66.3%	62.4%	68.9%	62.6%	50.6%	59.2%	62.1%
108 學年度下學期	71.8%	73.6%	68.8%	56.4%	62.6%	66.3%	67.1%
108 學年度上學期	69.3%	69.4%	61.5%	56.4%	59.2%	60.6%	63.1%
107 學年度下學期	74.1%	74.5%	59.5%	58.8%	61.9%	55.2%	64.3%
107 學年度上學期	73.1%	67.7%	59.8%	68.8%	60.2%	46.9%	63.0%

表 2：107 學年至 112 學年度上學期學校體位過輕學生比率

體位過輕	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
112 學年度上學期	6.67%	8.99%	9.78%	6.90%	9.62%	6.60%	8.14%
111 學年度下學期	4.30%	3.23%	5.43%	7.84%	3.74%	5.56%	5.03%
111 學年度上學期	6.25%	11.83%	10.99%	11.88%	6.60%	5.56%	8.84%
110 學年度上學期	2.13%	5.49%	4.95%	4.72%	6.45%	5.00%	4.78%
110 學年度上學期	5.5%	6.6%	9.1%	5.7%	5.4%	9%	6.8%
109 學年度下學期	3.3%	3.9%	5.7%	5.4%	5.1%	2.1%	4.2%
109 學年度上學期	7.9%	10.9%	6.6%	9.9%	7.8%	9.2%	8.7%
108 學年度下學期	1.9%	1.8%	3.1%	3.8%	3.0%	1.0%	2.4%
108 學年度上學期	6.9%	6.5%	11.5%	6.4%	7.1%	7.1%	7.6%
107 學年度下學期	0.9%	5.2%	5.1%	4.1%	5.2%	7.2%	4.5%
107 學年度上學期	4.6%	13.1%	11.0%	4.2%	5.1%	11.5%	8.1%

表 3：107 學年至 112 學年度上學期學校體位過重學生比率

體位過重	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
112 學年度上學期	6.67%	5.62%	16.30%	13.79%	20.19%	7.55%	11.93%
111 學年度下學期	8.60%	11.83%	10.87%	16.67%	12.15%	5.56%	11.09%
111 學年度上學期	9.38%	8.60%	14.29%	16.83%	12.26%	6.67%	11.44%
110 學年度上學期	11.70%	17.58%	16.83%	11.32%	15.05%	16.25%	14.69%
110 學年度上學期	5.5%	14.3%	17.2%	11.3%	16.3%	15.4%	13.3%
109 學年度下學期	15.2%	13.7%	11.3%	14.1%	12.8%	14.4%	13.6%
109 學年度上學期	18.0%	12.9%	12.3%	15.4%	19.5%	13.3%	14.9%
108 學年度下學期	11.7%	16.4%	14.6%	15.4%	12.1%	13.3%	13.9%
108 學年度上學期	7.9%	13.9%	12.5%	14.1%	13.3%	11.1%	12.1%
107 學年度下學期	16.7%	8.2%	16.5%	19.6%	12.4%	14.4%	14.6%
107 學年度上學期	12.0%	9.1%	12.2%	10.4%	16.3%	18.8%	13.1%

表 4：105 學年至 110 學年度上學期學校體位超重學生比率

體位肥胖	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
112 學年度上學期	10.67%	10.11%	13.04%	13.79%	18.27%	14.15%	13.56%
111 學年度下學期	8.60%	13.98%	14.13%	19.61%	14.02%	14.44%	14.21%
111 學年度上學期	9.38%	15.05%	13.19%	17.82%	16.04%	16.67%	14.73%
110 學年度上學期	19.15%	8.79%	19.80%	17.92%	16.13%	22.50%	17.35%
110 學年度上學期	19.8%	9.9%	18.2%	17.0%	17.4%	25.6%	17.8%
109 學年度下學期	7.6%	15.7%	16.0%	14.1%	24.4%	21.6%	16.4%
109 學年度上學期	7.9%	13.9%	12.3%	12.1%	22.1%	18.4%	14.2%
108 學年度下學期	14.6%	8.2%	13.5%	24.4%	22.2%	19.4%	16.6%
108 學年度上學期	15.8%	10.2%	14.6%	23.1%	20.4%	21.2%	17.2%
107 學年度下學期	8.3%	12.4%	19.0%	17.5%	20.6%	22.7%	16.5%
107 學年度上學期	10.2%	10.1%	17.1%	16.7%	18.4%	22.9%	15.7%

表 5：107 學年至 112 學年度上學期學校體位不良（過輕、過重、超重）學生比率

體位不良（過輕、過重、超重）	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
112 學年度上學期	33.00%	24.92%	39.13%	34.48%	48.08%	38.30%	33.63%
111 學年度下學期	21.51%	29.03%	30.43%	44.12%	29.91%	25.56%	30.33%
111 學年度上學期	25.00%	35.48%	38.46%	46.53%	34.91%	28.89%	35.01%
110 學年度上學期	32.98%	31.87%	41.58%	33.96%	37.63%	43.75%	36.81%
110 學年度上學期	30.8%	30.8%	44.4%	34%	39.1%	50%	37.9%
109 學年度下學期	26.1%	33.3%	33%	33.7%	42.3%	38.1%	34.2%
109 學年度上學期	33.7%	37.6%	31.1%	37.4%	49.4%	40.8%	37.9%
108 學年度下學期	28.2%	26.4%	31.2%	43.6%	37.4%	33.7%	32.9%
108 學年度上學期	30.7%	30.6%	38.5%	43.6%	40.8%	39.4%	36.9%
107 學年度下學期	25.9%	25.5%	40.5%	41.2%	38.1%	45.8%	35.7%
107 學年度上學期	26.9%	32.3%	40.2%	31.2%	39.8%	53.1%	37.0%

2023 年教育統計中有關 96 學年度至 111 學年度全國國小學生體

位趨勢（見表 6、圖 1、圖 2）中¹，從數據可以發現，我校學童在適中、過輕、過重、肥胖的趨勢與全國趨勢相似。

表 6：96 學年度至 111 學年度全國國小學生體位趨勢

118-3國小學生體位趨勢																		單位：%
類別		96 學年	97 學年	98 學年	99 學年	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	
適中	全國	55.7	55.4	54.6	62.9	63.5	63.1	62.8	63.6	63.8	64.0	64.2	64.6	64.8	65.6	64.3	64.5	
	男	53.4	53.2	52.3	59.5	60.1	59.7	59.5	60.3	60.6	60.7	60.9	61.2	61.6	62.6	60.7	60.9	
	女	58.1	57.9	57.1	66.7	67.2	66.8	66.3	67.2	67.4	67.5	67.8	68.3	68.3	68.9	68.2	68.3	
過輕	全國	18.9	19.6	20.3	7.2	7.1	7.1	6.9	7.3	7.4	7.9	8.2	7.9	8.0	8.9	8.6	9.2	
	男	17.6	18.2	18.9	6.6	6.6	6.6	6.4	6.8	7.0	7.5	7.8	7.5	7.7	8.5	8.0	8.7	
	女	20.4	21.2	21.9	7.7	7.7	7.7	7.4	7.8	7.9	8.4	8.6	8.3	8.4	9.3	9.2	9.7	
過重	全國	13.2	13.1	13.1	14.4	14.1	14.2	14.3	13.7	13.5	13.2	13.0	12.9	12.8	12.3	12.9	12.4	
	男	14.4	14.3	14.3	15.7	15.4	15.5	15.5	15.0	14.7	14.5	14.3	14.2	14.0	13.6	14.4	13.8	
	女	11.9	11.7	11.6	12.9	12.7	12.9	13.0	12.3	12.2	11.9	11.6	11.6	11.5	11.0	11.3	10.8	
肥胖	全國	12.2	11.9	11.9	15.5	15.2	15.6	16.1	15.3	15.2	14.9	14.6	14.6	14.3	13.1	14.2	14.0	
	男	14.7	14.3	14.5	18.2	17.8	18.2	18.7	17.8	17.7	17.4	17.0	17.1	16.7	15.3	16.8	16.6	
	女	9.6	9.3	9.3	12.6	12.4	12.7	13.2	12.6	12.5	12.2	12.0	11.9	11.8	10.8	11.4	11.1	

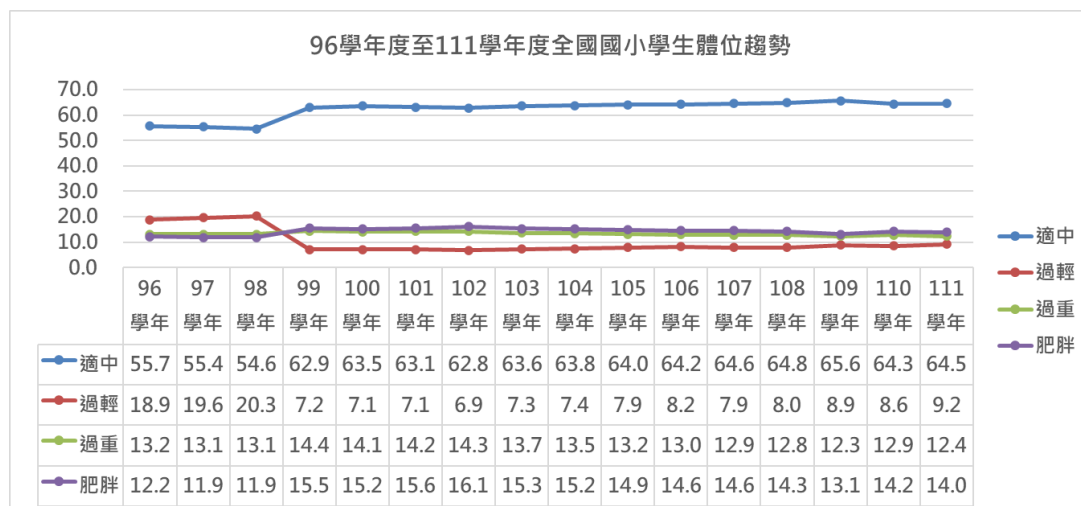
資料來源：本部國教署。

說明：1.98學年以前之體位判定乃依據當時行政院衛生署民國91年訂定之BMI標準計算，99學年起則以「兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值（102年版）」為標準。

2.108學年以後之資料，年齡範圍的判定是依衛福部國健署與臺灣兒科醫學會於民國107年10月所發布之「兒童肥胖防治實踐指引」（p.8）為準則（此年齡範圍判定之標準乃以半歲齡為切點，並取年齡中位數，例如：7歲是指6歲10個月～7歲3個月，7.5歲是指7歲4個月～7歲9個月；此一年齡範圍判定標準與108學年之前採足歲的年齡範圍判定方式有所不同）。

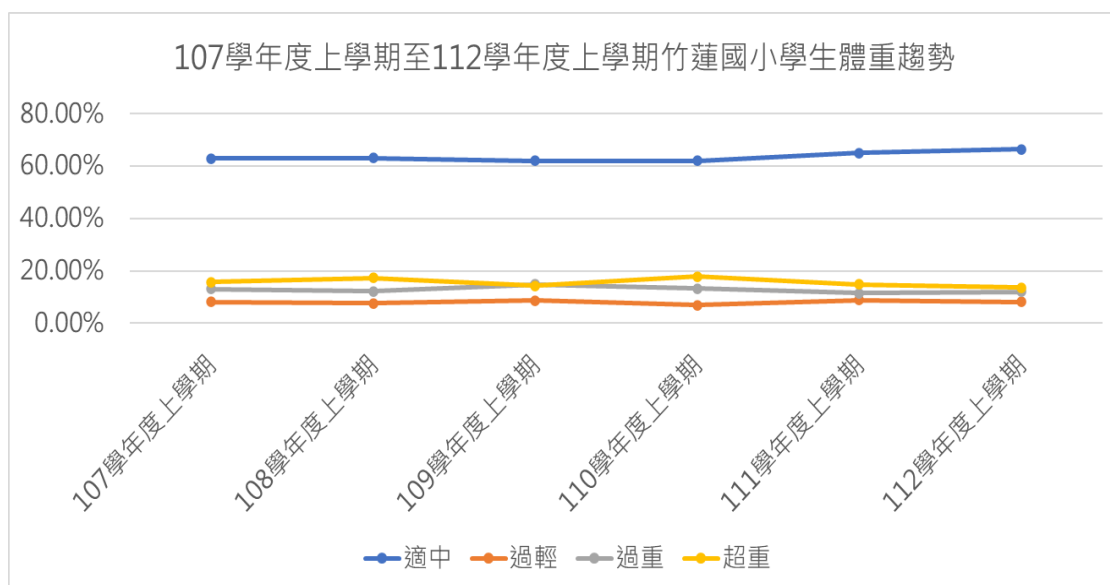
3.109學年以前之年齡計算，是以9月30日作為統一之測量日與年齡計算基準日，110學年起之年齡計算，則改採實際測量日作為年齡之計算依據。

圖 1：96 學年度至 111 學年度全國國小學生體位趨勢



¹ 參考資料：118 學生平均身高、體重、體適能-118-3 國小學生體位趨勢
<https://depart.moe.edu.tw/ed4500/cp.aspx?n=DCD2BE18CF30D0> （2023/11/12 點閱）

圖 2：107 學年度上學期至 112 學年度上學期竹蓮國小學生體重趨勢



呼應 108 課綱「自發、互動、共好」以及正向心理政策，健康體位影響國小學童各方面的發展。健康如同教育，需要有長遠目光打算，尤其是行為技能為主的幾大議題，更需要長期的經營。故本校自 106 學年度起長期以健康體位作為健康促進議題，長期推廣「85210」並與視力保健議題結合，尤其兩者在策略上均強調戶外活動的重要性——視力保健需要下課淨空率，而健康體位需要累積運動率；又如視力保健強調使用電子產品的時間控制，與健康體位不謀而合。

表 7：108 學年度健康促進健康體位前後測資料

108學年度	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
竹蓮國小前測	100	95.83	91.67	37.5	62.5
竹蓮國小後測	87.5	83.33	95.83	45.83	62.5
	-12.5	-12.5	4.16	8.33	0

表 8：109 學年度健康促進健康體位前後測資料

年級	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
	前測	前測	前測	前測	前測
5年級	95.83%	100%	66.67%	37.50%	79.17%
	後測	後測	後測	後測	後測
	100%	95.83%	100%	91.67%	79.17%

表 9：110 學年度健康促進健康體位前後測資料

學校	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	
	校平均		校平均		校平均		校平均		校平均	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
竹蓮國小	95.45	81.82	86.36	86.36	72.73	72.73	50	59.09	81.82	72.73

表 10：111 學年度健康促進健康體位前後測資料

年級	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	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
5年級	92.00%	100%	96.00%	96.00%	64.00%	60.00%	24.00%	20.00%	80.00%	72.00%

從表 7 至表 10 中數據可以發現，在 107 學年度到 110 學年度校內常態的推行各項活動使學生健康體位均維持在一定數值，然而 111 學年度除了活動空間受限，也由於校內該年進行視力保健行動研究減少推廣宣導，因此在運動時間的達成率偏低，這在在顯示出健康體位促進活動的必要性。

（三）預計作法

- 1.112 學年度，持續推行全校學生行為合乎「85210」內涵。
- 2.持續推行健康自主班。
- 3.結合視力保健與健康體位的戶外活動指標，並運用校內環境教育場

域資源，跨處室辦理各式健促活動，鼓勵、吸引學生下課離開教室活動。

4.安排教師研習與學生講座，傳達有關知識。

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 本校學生之BMI 適中值上升1%。	1. 全市學生BMI 適中值：國小 68%以上。	1. 學生體位適中比率
2. 本校學生之BMI 過輕值下降1%。	2. 全市學生BMI 過輕值：國小 11%以下。	2. 學生體位肥胖比率
3. 本校學生之BMI 過重及超重值下降1%。	3. 過重及超重比率達：國小 21%以下。	3. 學生體位過重比率
4. 學生每週累積運動量210分鐘後測增加5%以上。	4. 學生每週累積運動量210後測比率國小增加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後測增加5%以上。	5. 每日睡足8小時學生後測比率國小增加1%以上。	
6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測增加5%以上。	6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率國小增加1%以上。	
7. 學生每日飲水量比率後測增加5%以上。	7. 每日飲水量後測比率增加國小1%以上。	

五、計畫內容

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，以此六項為主軸歸納出本校視力保健健康促進學校之目的，據以擬定實施策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動策略	實施內容	推動時間 (預計)	評價項目	佐證方式
----	------	------	--------------	------	------

一	健康政策	1. 學校健康促進推行委員會推動小組運作。 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。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 由課發會擬訂健康體位融入學年課程。	112.11 113.06 112.12 113.06 112.08 113.06 112.08 113.02	組織架構 工作會議內容 行事曆 課發會	健促委員會人力資源 會議記錄單、簽到單 健促活動行事曆 會議記錄單、簽到單
二	物質環境	1. 每學期測量身高體重，掌握學生健康體位狀況。 2. 結合體育組「跑步大撲滿」增加學童活動量。 3. 提供學生營養均衡的午餐。 4. 設置健康促進環境，定期進行各項健康宣導及資訊佈達。	學年度上下學期辦理 學年度上下學期辦理 全年辦理 全年辦理	60%學生體位適中 班級資料繳回狀況 健促宣導活動計畫午餐均衡飲食 健促宣導月的繳交情況。	健康中心統計資料 體育組長資料統計 執行健康促進計畫、菜單、均衡食公告、營養宣導 健促活動的參與率、學習單
三	社會環境	1. 週二學生宣導及朝會時間加強健促宣導。 2. 推行跨處室健促活動。	學年度辦理 112.09 113.06	宣導活動一學年至少一次 參與學生數達60%	活動照片 活動成果活動計畫
四	健康技能(教學)	1. 辦理全校師生健促議題-健康體位相關宣導活動。	112.09 113.06	結合朝會宣導或辦理教師研習 參與率、	活動計畫、照片

		2. 議題融入方式辦理活動中。	112.09 113.06	表單繳回分析	參與率、表單繳回分析
		3. 結合本校體育組各項體能及體育競賽。	112.09 113.06	年級結合體育組活動 70%學生參與活動	活動照片 活動照片
五	健康服務	1. 定期實施身高體重檢查工作，並建立全校學生體位檔案。	112.09 113.06	100%學生完成健康檢查並建立資料	健康資料建立
		2. 辦理校內教師相關研習。	112.09 113.06	教師參加研習。	教師參加研習計畫、簽到表、回饋
		3. 收集並分析健康檢查資料、相關的調查統計，以了解學生之健康狀況及改善情形。	112.09 113.06	完成學生健康資料收集分析	學生健康收集分析資料
		4. 撰寫 HPS 計畫及成果	112.09 113.06	完成計畫及成果	計畫及成果
		5. 成立健康班，徵詢學生意願辦理	上下學期辦理。	結合體位不良追蹤與健康班結合不良追蹤率	結合體位不良追蹤
		6. 追蹤體位不良學生			個案管理名冊及記錄 體位不良追蹤名冊及記錄

六	社區關係	利用家長會日或校慶活動辦理，建立家長正確觀念。	112.09 113.06	與會家長能建立正確觀念。	活動照片
---	------	-------------------------	------------------	--------------	------

六、預定進度（以甘梯圖表示）

月次 工作項目	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
1.組成健康促進工作團隊				■	■						
2.進行現況分析及需求評估				■	■						
3.決定目標及健康議題		■	■	■	■						
4.擬定學校健康促進計畫			■	■	■						
5.活動設計及編製活動教材				■	■	■	■	■			
6.執行健康促進計畫				■	■	■	■	■	■	■	
7.資料分析										■	■
8.成果撰寫										■	■

七、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會團隊成員及工作團隊之成員，各成員之工作項目如下表。

職 稱	姓 名	編 組 任 務
計畫主持人-校長	劉向欣	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	王慧如	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	黃雅彙	協助健康促進計畫課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	張德榮	協助健康促進計畫物質環境相關檢測人員調動之事宜。
協同主持人-輔導主任	周明語	協助健康促進計畫與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-衛生組長	錢上云	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。共備活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-體育組長	陳怡臻	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-護理師	廖珍珮	協助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。共備活動策略設計、效果評價及資料分析統計。 建制視力檢查場地、衛教物質環境。
研究人員-會計主任	薛慧美	負責健康促進計畫經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-學年主任	宋麗君	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	魏佩妍	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	陳冉昕	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	李建新	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	邱勺玲	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	鄭婉菁	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。
家長會委員	徐政達	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。

八、實際成效分析檢討

1.指標探討與分析

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 下降1.14%→未達成。	1. 全市學生BMI適中值：國小68%以上。	1. 學生體位適中比率
2. 本校學生之BMI過輕值 下降2.56%→達成。	2. 全市學生BMI過輕值：國小11%以下。	2. 學生體位肥胖比率
3. 本校學生之BMI過重及超重值 下降5.39%→達成。	3. 過重及超重比率達：國小21%以下。	3. 學生體位過重比率
4. 學生每週累積運動量210分鐘後測 下降15.38%→未達成。	4. 學生每週累積運動量210後測比率國小增加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後測 下降4.85%→未達成。	5. 每日睡足8小時學生後測比率國小增加1%以上。	
6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測 下降7.69%→未達成。	6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率國小增加1%以上。	
7. 學生每日飲水量比率後測 未增加→未達成。	7. 每日飲水量後測比率增加國小1%以上。	

112學年度後測資料顯示，本校在112學年度健康體位有達成計畫指標的有是學生體重過輕以及過重超重下降有達成，但是在每天運動量、蔬菜量、足時睡眠與飲水量都仍須加強努力。

表11-表15是107學年度至112學年度校內學童體位適中、過輕、過重、肥胖以及體位不良的比率。

表 11：107 學年至 112 學年度學校體位適中學生比率

體位適中	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
112 學年度下學期	73.68%	69.77%	65.96%	64.84%	55.34%	69.81%	66.19%
112 學年度上學期	76.00%	75.28%	60.87%	65.52%	51.92%	71.70%	66.37%
111 學年度下學期	78.49%	70.97%	69.57%	55.88%	70.09%	74.44%	69.67%
111 學年度上學期	75.00%	64.52%	61.54%	53.47%	65.09%	71.11%	64.99%
110 學年度上學期	67.02%	68.13%	58.42%	66.04%	62.37%	56.25%	63.19%
110 學年度上學期	69.2%	69.2%	55.6%	66.0%	60.9%	50%	62.1%
109 學年度下學期	73.9%	66.7%	67.0%	66.3%	57.7%	61.9%	65.8%
109 學年度上學期	66.3%	62.4%	68.9%	62.6%	50.6%	59.2%	62.1%
108 學年度下學期	71.8%	73.6%	68.8%	56.4%	62.6%	66.3%	67.1%
108 學年度上學期	69.3%	69.4%	61.5%	56.4%	59.2%	60.6%	63.1%
107 學年度下學期	74.1%	74.5%	59.5%	58.8%	61.9%	55.2%	64.3%
107 學年度上學期	73.1%	67.7%	59.8%	68.8%	60.2%	46.9%	63.0%

表 12：107 學年至 112 學年度學校體位過輕學生比率

體位過輕	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
112 學年度下學期	3.95%	5.81%	5.32%	7.69%	4.85%	5.66%	5.58%
112 學年度上學期	6.67%	8.99%	9.78%	6.90%	9.62%	6.60%	8.14%
111 學年度下學期	4.30%	3.23%	5.43%	7.84%	3.74%	5.56%	5.03%
111 學年度上學期	6.25%	11.83%	10.99%	11.88%	6.60%	5.56%	8.84%
110 學年度上學期	2.13%	5.49%	4.95%	4.72%	6.45%	5.00%	4.78%
110 學年度上學期	5.5%	6.6%	9.1%	5.7%	5.4%	9%	6.8%
109 學年度下學期	3.3%	3.9%	5.7%	5.4%	5.1%	2.1%	4.2%
109 學年度上學期	7.9%	10.9%	6.6%	9.9%	7.8%	9.2%	8.7%
108 學年度下學期	1.9%	1.8%	3.1%	3.8%	3.0%	1.0%	2.4%
108 學年度上學期	6.9%	6.5%	11.5%	6.4%	7.1%	7.1%	7.6%
107 學年度下學期	0.9%	5.2%	5.1%	4.1%	5.2%	7.2%	4.5%
107 學年度上學期	4.6%	13.1%	11.0%	4.2%	5.1%	11.5%	8.1%

表 13：107 學年至 112 學年度學校體位過重學生比率

體位過重	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
112 學年度下學期	7.89%	12.79%	18.09%	14.29%	17.48%	11.32%	13.85%
112 學年度上學期	6.67%	5.62%	16.30%	13.79%	20.19%	7.55%	11.93%
111 學年度下學期	8.60%	11.83%	10.87%	16.67%	12.15%	5.56%	11.09%
111 學年度上學期	9.38%	8.60%	14.29%	16.83%	12.26%	6.67%	11.44%
110 學年度上學期	11.70%	17.58%	16.83%	11.32%	15.05%	16.25%	14.69%
110 學年度上學期	5.5%	14.3%	17.2%	11.3%	16.3%	15.4%	13.3%
109 學年度下學期	15.2%	13.7%	11.3%	14.1%	12.8%	14.4%	13.6%
109 學年度上學期	18.0%	12.9%	12.3%	15.4%	19.5%	13.3%	14.9%
108 學年度下學期	11.7%	16.4%	14.6%	15.4%	12.1%	13.3%	13.9%
108 學年度上學期	7.9%	13.9%	12.5%	14.1%	13.3%	11.1%	12.1%
107 學年度下學期	16.7%	8.2%	16.5%	19.6%	12.4%	14.4%	14.6%
107 學年度上學期	12.0%	9.1%	12.2%	10.4%	16.3%	18.8%	13.1%

表 14：105 學年至 110 學年度學校體位超重學生比率

體位肥胖	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
112 學年度下學期	14.47%	11.63%	10.64%	13.19%	22.33%	13.21%	14.39%
112 學年度上學期	10.67%	10.11%	13.04%	13.79%	18.27%	14.15%	13.56%
111 學年度下學期	8.60%	13.98%	14.13%	19.61%	14.02%	14.44%	14.21%
111 學年度上學期	9.38%	15.05%	13.19%	17.82%	16.04%	16.67%	14.73%
110 學年度上學期	19.15%	8.79%	19.80%	17.92%	16.13%	22.50%	17.35%
110 學年度上學期	19.8%	9.9%	18.2%	17.0%	17.4%	25.6%	17.8%
109 學年度下學期	7.6%	15.7%	16.0%	14.1%	24.4%	21.6%	16.4%
109 學年度上學期	7.9%	13.9%	12.3%	12.1%	22.1%	18.4%	14.2%
108 學年度下學期	14.6%	8.2%	13.5%	24.4%	22.2%	19.4%	16.6%
108 學年度上學期	15.8%	10.2%	14.6%	23.1%	20.4%	21.2%	17.2%
107 學年度下學期	8.3%	12.4%	19.0%	17.5%	20.6%	22.7%	16.5%
107 學年度上學期	10.2%	10.1%	17.1%	16.7%	18.4%	22.9%	15.7%

表 15：107 學年至 112 學年度學校體位不良（過輕、過重、超重）學生比率

體位不良（過輕、過重、超重）	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
112 學年度下學期	22.37%	24.42%	28.72%	27.47%	39.81%	24.53%	28.24%
112 學年度上學期	33.00%	24.92%	39.13%	34.48%	48.08%	38.30%	33.63%
111 學年度下學期	21.51%	29.03%	30.43%	44.12%	29.91%	25.56%	30.33%
111 學年度上學期	25.00%	35.48%	38.46%	46.53%	34.91%	28.89%	35.01%
110 學年度上學期	32.98%	31.87%	41.58%	33.96%	37.63%	43.75%	36.81%
110 學年度上學期	30.8%	30.8%	44.4%	34%	39.1%	50%	37.9%
109 學年度下學期	26.1%	33.3%	33%	33.7%	42.3%	38.1%	34.2%

109 學年度上學期	33.7%	37.6%	31.1%	37.4%	49.4%	40.8%	37.9%
108 學年度下學期	28.2%	26.4%	31.2%	43.6%	37.4%	33.7%	32.9%
108 學年度上學期	30.7%	30.6%	38.5%	43.6%	40.8%	39.4%	36.9%
107 學年度下學期	25.9%	25.5%	40.5%	41.2%	38.1%	45.8%	35.7%
107 學年度上學期	26.9%	32.3%	40.2%	31.2%	39.8%	53.1%	37.0%

可以發現在適中率下降，但是過輕減少且過中肥胖也減少，顯示校園養成的習慣與寒假。

表 16 是本校將全國與新竹市體位指標做比較的結果。以 112 學年度而言，本校符合全國指標，但與新竹市指標相比來說仍有努力空間。

表 16：112 學年度本校、新竹市與全國學生體位比率指標比較

項目	指標	112學年	新竹市	全國	達成指標情形
健康體位	學生體位過輕率	6.87%	國小 12.49%	國小 10.30%	符合全市全國指標以下
	學生體位適中率	66.21%	國小 68.56%	國小 65.79%	低於全市，高於全國指標，尚須努力以下
	學生體位過重率	12.91%	國小 10.00%	國小 11.43%	高於全市指標、全國指標，尚須努力
	學生體位肥胖率	14%	國小 8.96%	國小 12.48%	高於全市指標、全國指標，尚須努力

2.健康促進六大標準

以下依照健六大面向說明 112 學年度本校執行健康體位種子學校的工作。

(1) 標準一、健康學校政策

A. 組成學校衛生委員會或類似之組織，並負責規劃、推動健康體位政策。

每學期期初開健康促進會議，讓全校參與與了解本校 112 學年度健康促進的主要主題，同時也在會議中與老師們討論測驗結果。

每年並依照健康促進題目撰寫獨立計畫，也融入在本校課程計畫，均於校務暨課發會討論。同時減輕學校老師的業務與正常化教學，健康課程落實於教學中，另外於學生朝會時間進行相關宣導，此外，也結合各項計畫進行活動辦理，強化學校健康氛圍。

B.學校制訂健康生活守則或獎勵辦法，鼓勵學生實踐健康體位行為。

本校設置榮譽護照，以此結合校內各項活動推行，讓學生主動參與並獲得榮譽章，並於期末兌換相關獎勵，諸如使用籃球機、點播歌曲、參加抽獎、極點健康點數獲得大禮物包等。

應用方式如每學期固定辦理「跑步大撲滿」，鼓勵學生每日力行健康行為，並讓學生自身紀錄跑步圈數，不僅讓行為數據化，也讓學生可以累積兌換榮譽章；又如寒暑假「假期健康日記」，融入口腔保健、健康體位、視力保健，鼓勵學生每日紀錄，並根據紀錄情況給予相應的榮譽章數量；此外也設計紀錄吃蔬菜、喝水的紀錄表，同樣給予榮譽章鼓勵學生在校實踐健康行為。

C.蒐集分析重要數據

分析不同學年不同年級體位變化與歷年測驗結果，了解全校體位的落點，分析優點與劣勢，據此調整施行策略。

D.跨處室推動與整備

本校推行健康體位的渠道多元除了朝會宣導，還有與校內各處各組業務整合推動，並透過校園新聞網、學校臉書發布文章，時時更新，以便讓家長了解學生在校生活的健康樣態。

(2) 標準二、學校物質環境與社會環境

A.學校提供健康體位之設備及器材等硬體設施、並確保設施保養與安全。

本校校地廣大與用途不同，故而擁有多樣的活動空間，如戶外遊戲設施的樹屋、竹蓮車站；後門的彩色跳格子區，均可吸引學童進行戶外活動。

112 學年度本校活動中心落成啟用，因此提供了學生方便使用的

戶外空間，且由於活動中心可以遮雨避陽，更是讓學生在下課期間有一個安心活動的場域，不再因為下雨而無法在下課時段到戶外進行活動。

B.學校提供不同年級運動器材

學校提供一到六年級學生不同的運動器材，並每月調整，讓學生在不同月份可以使用不同的球類，進行不同類型的運動。同時，也讓學生養成負責任的態度，讓學生自己進行登記並自行歸還，減少人力耗損。

C.增進健康社會環境氛圍

1.利用經費製作階梯標語，營造健康促進氛圍，將我的餐盤概念作為環境佈置一環。

2.112 學年度製作融入五正四樂的健康體位文宣品，提供給全校學生使用。

3.為了增進健康社會環境氛圍，健康中心內外均張貼宣導海報營造健康體位友善環境。

D.學生朝會定期宣導

利用全校集會活動進行健康體位「85210」宣導，口頭性的經常提醒學生隨時力行健康行為。

E.晨間課後勤練功 1 動 5 招 O BLUE ～「舒壓 5 招」

在全校性集會推廣下課三分鐘的簡易運動，讓學生知道規律運動有助於正向情緒與抒壓。

F. 廣續推動主題課程與活動

除了計有健康課程，本校健康體位結合多項活動與宣導，例如校內有好書分享與書籤繪製、校園環境教育場域的食物森林（營養教育）、低年級的植樹節活動、固定辦理的校園視力藏寶圖定向活動、與體育組合作的跑步大撲滿視力集點活動、自然課戶外探索東山溼地課程、六月能源教育活動、安全教育等。

G. 專屬健康護照-獎勵實踐

本校自 108 學年度起推行健康護照，健康護照融合三大健康促進

議題：口腔保健、視力保健、健康體位，同時也與本校歷年的「明眸皓齒」獎勵結合。健康護照不僅紀錄學生每年健康檢查的身體資訊，也利用摸彩誘因，鼓勵學生於寒暑假進行口腔視力檢查。

H. 跑步大撲滿-獎勵實踐

本校常態性推行跑步大撲滿，鼓勵學生下課戶外跑步，該活動為體育組例行活動，每班有其紀錄表，依據紀錄表按照圈數給與點數，鼓勵孩子戶外運動。

I. 健促藝文寒暑假作業規劃

每年寒暑假依照不同年級安排不同寒暑假作業與任務，主要有每日紀錄自己健康行為的健康日記（依據完成次數核予榮譽章）以及藝文學習作業。

J. 學校辦理營養午餐&學生營養講座

均衡飲食是健康體位的核心之一，每學期本校都會請營養師到校給學生講述不同營養素與食物的關係，同時說明我的餐盤概念，讓孩子們了解均衡攝取食物有助於身體健康與發育成長。

而在學校網站也有每日午餐的菜色，讓關心孩子飲食狀況的家長可以了解學校每日安排的餐點有哪些。

K. 學校提供安全及衛生的飲用水設備

學校鼓勵學生多喝白開水，在每層樓都設置兩台以上的飲水機，提供學生方便取水，且定期巡檢確保學生飲水健康。

（3）標準三、社區關係

A. 學校連結家長共同投入辦理健康體位相關活動

1.每學期均固定在班親會向家長宣導校內健康促進方法與主題，讓家長共同與學校一同為孩子的健康體位努力。

2.新生家長會時，本校護理師親自向家長介紹健康護照的內容與使用方式。

B. 學校連結社區資源或機構，合作舉辦教師、家長、學生健康體位活動，以多元方式合作或共同舉辦健康體位活動促進學生健康，營造健康校園。

與校內安親班晤談，讓安親班了解健康促進的各項方式，共同守護孩子們課後的健康體位，給予孩子們一個健康學習的環境。例如安親班會協助監督孩子們是否有達成飲水量、口腔保健以及執行中斷用眼 3010，讓孩子們不要留在教室內的時間過久。

C. 校慶活動

利用校慶辦理多像運動競賽，除了全校學生參與，也邀請親師共襄盛舉。

D. 師生共同參與大型健康體位活動

六年級畢業生共同參與「新竹市 113 年運動 i 臺灣 2.0 計畫-竹步愛上運動」馬拉松活動。

(4) 標準四、教學與活動

A.健康體位相關教學活動。

本校落實正常化教學政策，且購入符合 108 課綱素養導向的健康教育課本進行教學，因此學生載客堂上均可以學習到與健康體位有關的知識，如均衡飲食、規律運動的重要性等。

B. 辦理全校性健康體位教師增能研習活動

1. 「一場關於生長發育的旅程」

112 學年度本校回歸健康促進健康體位種子學校，因此邀請新竹專門治療小兒遺傳內分泌的許鈺敏醫師蒞臨給予老師們耳目一新的海量知識。

許醫師是新竹地區少有專門針對小兒遺傳內分泌進行治療的醫師，人的生長發育有八成都與遺傳正相關，然而對醫療資源知識不足，即便我國在健保給付上給予了極大的協助（例如有關特定生長激素用藥的補助），以致許多地方仍有為數不少的孩子們無法即時被關注與救助，當進行醫療時往往為時已晚。許醫師思考到學校不僅是孩子們一日活動最久的場域，朝夕相處的老師們更是與他們相處密切，因此許醫師便開始往學校進行演講，期望透過這樣方式，讓醫療保健的幫助不再被忽視，也能更快更早的協助孩子們，讓他們擁有更好更亮麗的人生！

課程分成兩個主題：一是關於身高的釋疑，二是關於青春期的各種徵兆。

由於生長發育與遺傳高度相關，不同人種之間的遺傳基因也不同，因此在談論生長發育（健康體位）需要以相同人群的研究進行講述，也因此，許醫師講述時使用大量的數據，儘管不乏有國外研究成果，可大量本國生長數據更能說服與會老師，同時也能與老師們的經驗連結。

有關生長發育的重點，許醫師列出身高百分位、生長曲線、內分泌、行早熟等關鍵字，當然，生長發育的關鍵在於飲食、運動與睡眠，然而壓力也可能是引起內分泌失調導致生長出問題的隱形殺手。最後許醫師強調，社會上對於身高存在一定的觀感，因此依照實際年齡與孩子溝通是一種更加尊重的方式。

什麼是高？什麼是矮？許醫師向在場與會老師提出這麼一個靈魂質問，實際上根據數據來看，台灣的男女性並沒有想像中的高，但每一代都會增加 1~2 公分，因此要留意的是孩子是否有依照正常的成長速度增長，長的太慢跟長的太快都是需要當心的，許醫師說：「只要能夠依照正常速度，其實就足夠了。」

當中也談到了生長激素這件事情，顧名思義，生長激素是用於非青春期長高使用，有些孩子長不高並非基因疾病或體質性成長遲滯，可能是缺乏生長激素所致，由於長高在骨板密合之後便會固定，因此在骨板密合前對症下藥進行處方，便能解決孩子身高問題。

第二階段則提到性成熟的各個情況。

許醫師提到，現階段台灣男女青春期開始的年齡有逐漸下降的趨勢，平均女性 10.5 歲，男性 11.5 歲，但也有 8-9 歲就提早進入青春期，或者遲至 13-14 才進入。人類生長最快速的階段有幾個，青春期是最後一潑大成長的階段，過了這個階段很多都會固定下來，像是身高。

由於社會對身高會有一種既定印象，認為長得高的孩子能力也好（有些醫師認為那是在教室內容易被看見，因此被委以重任受到訓練

的機會也多於其他孩子。），許醫師便依此提出一份國外最新的研究結論：青少年自尊和同儕支持與爸媽平均身高有關（比如雙親身高不高，小孩在家裡就不會特別感受到身高帶來的心理問題），但與身高無關。換句話說，小孩的自尊與生活品質建立在環境與同儕的支持下，這也呼應健康促進核心——支持性的環境所提供的正向心理幫助。

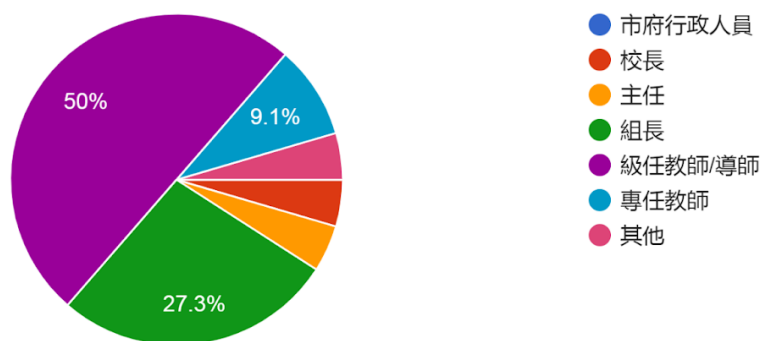
在研習尾聲，許醫師提到如何引導孩子們看待自己身體、飲食的小技巧——OARS 的會談技術，不要立即做反射行回應、要了解個案的動機、傾聽個案、幫個案賦能，同時也要接受行為改變並非一蹴而就，很多都會因為一點小事而重複循環。但是，說服的核心就是放下說服的心，已有善、提問、開放的方式，避開防衛機制，才能達到真正幫助孩子們的目的！

很高興許醫師生動精彩的演講，而以個案作為佐證，給了老師們滿滿的收穫！

健康促進健康體位教師研習回饋（參加 32 人，問卷回收 22 人）

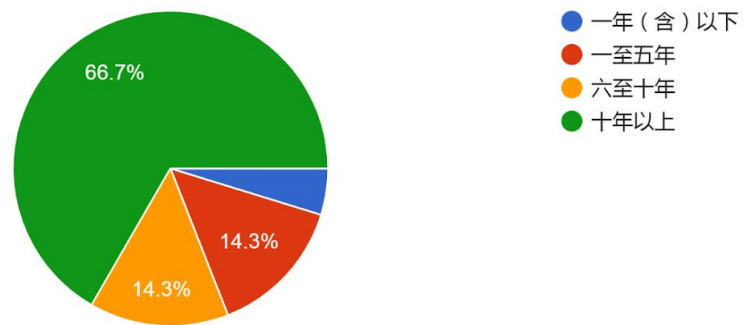
壹、基本資料：

一、職務 22 則回應



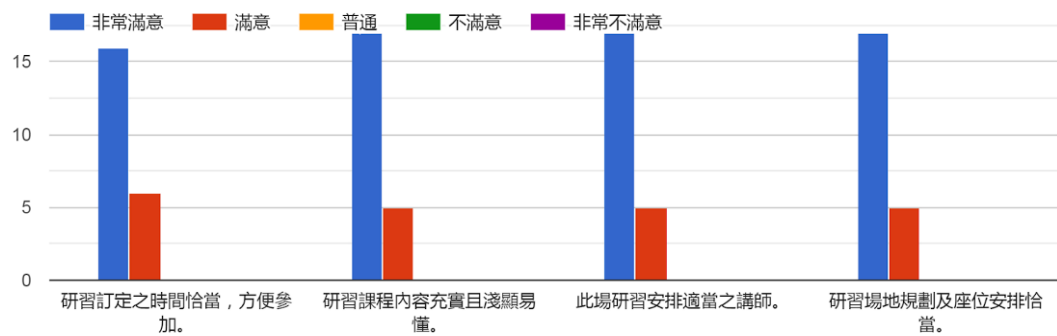
二、服務年資

21 則回應

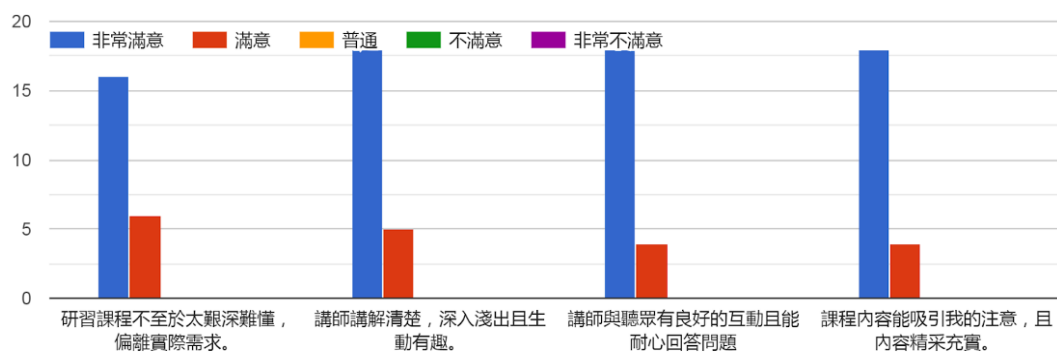


貳、研習意見調查：

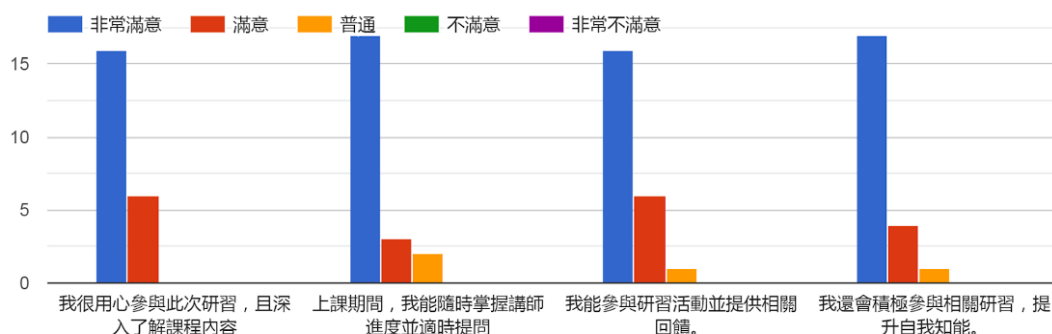
研習安排



課程內容



自我成長



參、相關意見及建言：

◎我覺得研習內容中，那些部份印象最深刻或最有趣？15 則回應
了解兒童正常與異常發展情況

內容豐富

身高收入

都很有趣

兒童身高、體重的正常值標準

吸收很多知識

兒童生長與肥胖

講師很認真有魅力

不能拿飲料當作獎勵

身高的高矮除了跟社會經濟地位也有關

身高和收入

如何加強小孩的食慾

獎勵不能用飲料當獎勵

體重造成疾病的風險

每晚十點要就寢

◎研習的整體活動安排，我覺得最大的收穫是什麼？15 則回應

健康飲食的重要性

增長知識

少喝飲料

講師說得很精彩，如沐春風

影響兒童身高、體重不符合標準的原因

克制甜食

注意飲食

對健康體位有基本了解😊

飲食習慣對身體的影響

關於身高自尊和同儕支持相關

我可以安慰女兒長不高是爸爸不高
兒童成長的注意事項
飲食習慣的觀念
獲益良多
不要太在意身高高矮

2. 「我的餐盤：飲食紅綠燈」

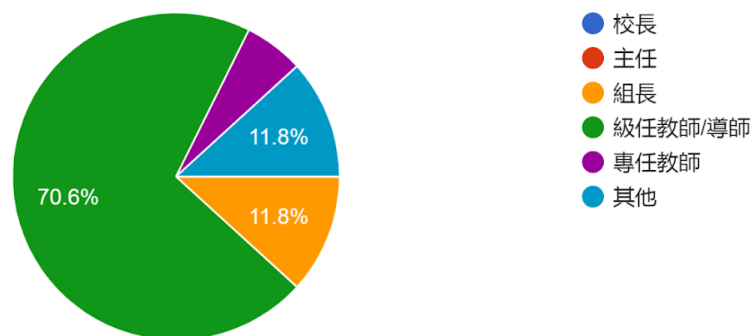
除了邀請兒科醫師給老師們增長關於生長發育的知識之外，也邀請營養師進行線上講座給老師們了解不同食物的營養素提供的不同幫助。

食農教育教師研習回饋（參加 31 人，問卷回收 17 人）

貳、基本資料：

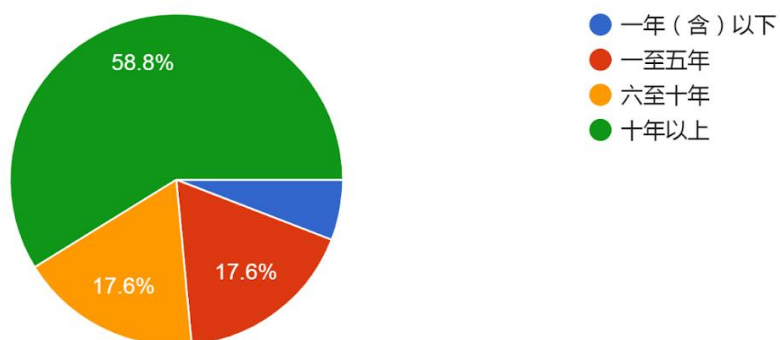
一、職務

17 則回應



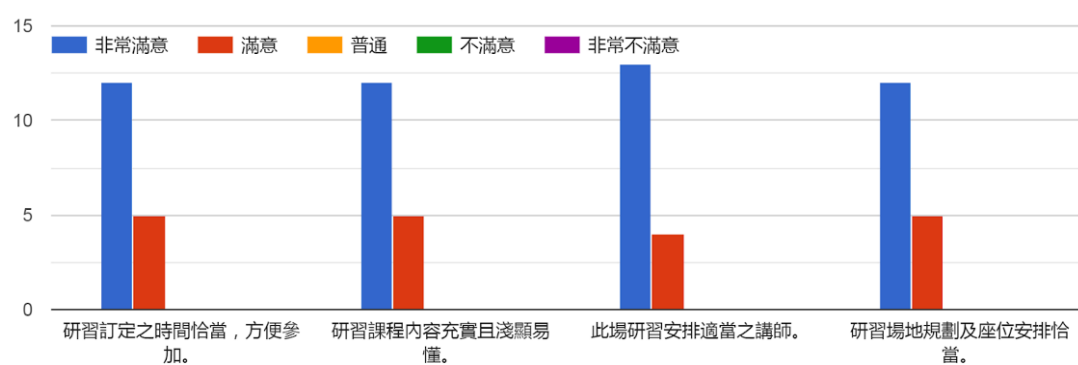
二、服務年資

17 則回應

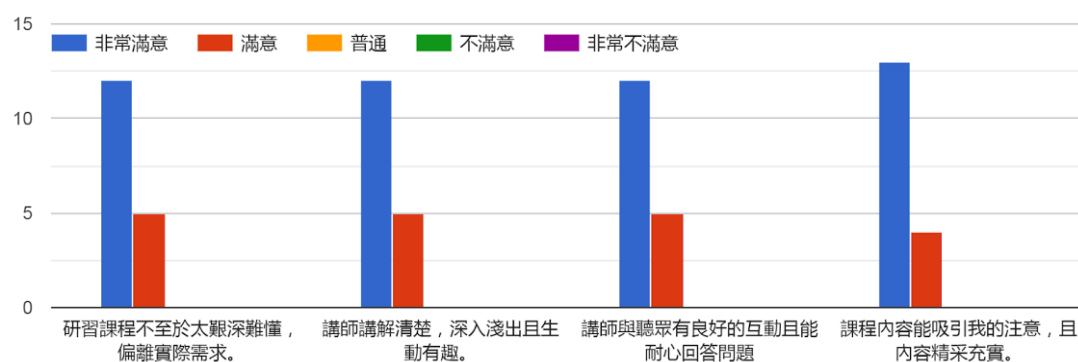


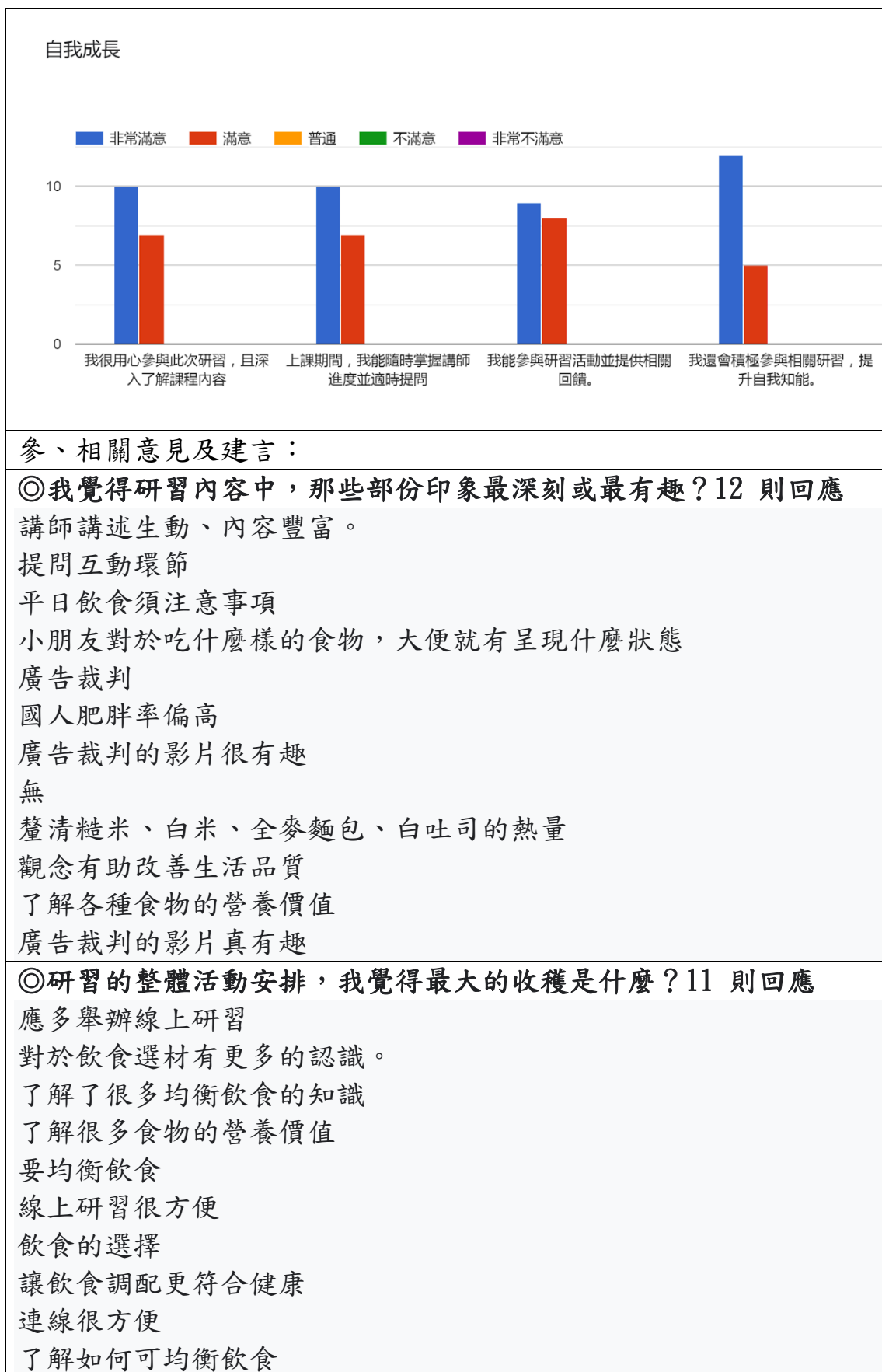
貳、研習意見調查：

研習安排



課程內容





C.辦理健康體位學生講座活動-馬偕兒童專期演講「樂食樂動好體位」

112 學年度申請到新竹馬偕兒童醫院的專期講座，由專業的醫師蒞臨本校給孩子們上一堂充滿知識與樂趣的課程！新竹馬偕兒童醫院距離本校不遠，亦是校內學生會選擇的醫療場所，相信這樣地緣關係可以讓孩童更專注於醫師的授課內容。

本次邀請的張元豪醫師帶來非常的精彩的課程，由於本校孩子們的體位不良大多落在肥胖區間，因此張醫師著重在探討肥胖成因。為了讓孩子們專注於此次的內容，馬偕團隊首先告知孩子們有團體競賽考驗活動，題目內容全來自授課內容。

張醫師的講題為「樂食樂動好體位」，大綱內容有認識肥胖、食物與肥胖關係、樂動小妙招。演講一開始，張醫師便開門見山的指出亞洲全球肥胖最高的區塊，而台灣肥胖比例位居亞洲之冠！那怎麼定義肥胖呢？張醫師緊接詢問現場孩子對自己體型的看法，問及認為自己肥胖或瘦時，現場舉手的孩子並沒想像多，但舉起手的孩子也不是定義中的體態，因此這或許就是醫師想傳達給孩子們的一個想法，儘管我們常用 BMI 去衡量一個人的體態數值，同時也可以曉得數值高低也通常代表一個人的體態區間，然而一個人是否「肥胖」其實看體脂肪、肌肉等許多身體內部資訊，因為有些人並非是定義上的肥胖而是充滿肌肉的壯碩，不過作為個人對體態認知而言，BMI 的確是一個比較簡易的工具。

為什麼對肥胖有恐懼？除了外表問題，其實肥胖更會造成身體內部的問題，例如可能會降低認知功能、增加心血管疾病的風險。此外，也有可能造成他人不友善的行為增加。既然如此，要怎樣減少肥胖產生？醫師讓學生反過來思考，怎樣的情況會增加肥胖風險，孩子們都非常踴躍的舉手發言，例如不健康的環境、不良的生活習慣，喜歡長時間使用 3C 產品或者吃的過多，超過身體需要的上限等等，顯示學生對這類已有許多知識，不身體力行方面仍須加強（現場學生都非常誠實的說出自己使用電子產品的時間，儘管如此，依然有嚴格自律的孩子遵守著使用電子產品的時間。）

有關兒童肥胖的治療醫師列了兩點，但最重要的是生活型態中的飲食型態需要好好改變（此外還有運動與身體活動、行為改變），畢竟肥胖非一日可成，是不斷積累在身體產生的結果。

張醫師列舉了許多食物，每種食物都看起來美味可口，然而如果思考卡路里的話，就會發現不能多吃。張醫師提醒，並非不能吃，因為處於成長期的孩子們需要的熱量遠比大人多，然而多吃就會將熱量累積成脂肪囤積在身體裡也是事實。同時，也不能不吃，如果營養素不足身體就不能好好發育。因此要了解的如何「吃」，又「該吃」什麼，要「注意」什麼。在這個段落，團隊們準備了「金國王的飲食旅程」影片，透過金國王前往不同營養村，認識不同的營養素，了解那些營養素對身體有什麼功用，孩子們都全神貫注的看著影片，影片結束後也能很清楚的記得那些內容。

但是六大營養素內容非常多，要留意的層面也有很多，需要一些簡單的策略讓孩子們好執行，所以張醫師秀出我的餐盤並介紹口訣，讓孩子們了解一餐均衡飲食並不難，只要遵照這些方式好好進食，自然會減少肥胖的問題（畢竟大部分的肥胖都是後天而非基因造成）。

張醫師也介紹許多飲食要點，並一一詢問學生對這些的看法，當然也一再提醒不能因為想要減肥就刻意節食，審視自己的飲食裝太進行改變才是關鍵。（比如要少油少糖、注意食物紅綠燈、不要過食油炸食物含糖飲料精緻澱粉、少吃加工食物、多吃原型食物等）此外，市面上許多食品包裝已經有卡路里標示，這些也都可以幫助我們計算熱量，以免過量，最重要的是不要陷入飲食迷思，結果本末倒置喔。

另外一個迷思可能會讓大家意外的是運動對減肥的效用，醫師說運動確實有必要，但要區分身體活動與運動，而且要注意時間，真正可以減少卡路里的其實是中等強度的運動（也就是可以說話但不能唱歌的程度）並至少要一小時，對身體來說，有氧無氧並行才是比較好的方式。

醫師提到，現在也有所謂遊戲結合運動，可要注意這是增加運動動力的方法並非使用 3C 的理由。

最後是生活調整，有研究顯示，如果生活空間的零食取得容易會讓人不知不覺吃的太多，所以會建議擺在不容易拿到的地方，此外就是與校內常態推行的「85210」相關的內容。

講述後，就是小朋友喜歡的環節，各班選出兩位優秀代表參賽，過程中十分刺激，歡笑連連，當然也有比較困難的地方，可是孩子們依然滿面笑容的完成了闖關活動！

D. 辦理學生運動社團、運動競賽、健康體位藝文性競賽、全校性校園闖關活動等

1.結合校內閱讀活動「籤籤動人」辦理，讓學生自行尋找圖書館內與議題相關的書籍閱讀並製作成書籤。

2.將議題融入校內大型活動「健康生活 easy go」，並製作健康生活技能小海報發放各班張貼，作為教室環境佈置一環。

3.體育組辦理課後運動班，讓學生課後有多一些進入運動社團的機會。

4.活動組辦理晨間社團，社團中不少戶外活動類型的運動社團。

5.體育組辦理六年級畢業生籃球比賽、期末各年級體育競賽（跳繩、跳繩接力賽、樂樂足球、樂樂棒球、躲避球）。

6.校內固定社團「籃球小將」。

(5) 標準五、健康服務

健康中心護理師提供許多健康服務，以下就健康體位進行闡述。

A.學校提供教職員生健康體位相關諮詢服務。

每學期安排身高體重視力檢查，檢查過程中再進行影片宣導，讓學生了解健康體位不同面向。

B.針對體位狀況不佳學生，進行個案管理，並給予協助與指導。

針對體位不良學生辦理體位促進班。

自 106 學年度進行過健康體位行動研究之後，常態性的於每學期推行「健康樂活自主班」，篩選過重與過輕學生，詢問其意願參與。因為採取學生自主，因此只有進行身體數值測量（體重、身高、腰圍、體脂肪、BMI），並於每個月進行測量時口頭衛教提醒學生持之以

恆。為了激勵學生意願，設置禮物兌換區，只有參與自主班的同學能有機會兌換。

(6) 標準六、特色策略

以下就 112 學年度辦理健康體位的作法說明：

A.六年專屬的健康護照，可以呈現出學生個人成長曲線

依據工作接觸與健康中心固定紙本格式，整合了小學端三大重要健促議題（視力、口腔、體位）於一冊，並於 108 學年度製作與投入使用。

在推行之初不僅透過班親會展示，也向新生家長說明，讓家長了解健康護照的重要性。

健康護照上不僅有使用年限與提醒事項，內頁還有一頁給家長的話，簡潔扼要的說明護照用處與敘明學校獎勵辦法「明眸皓齒」獎與健康威力彩，只要完成檢查即蓋章鼓勵學童。護照內還有詳細的成長檔案資料，完整呈現學童成長軌跡，同時視力檢查資料表與口腔檢查資料表，則能讓診療資訊一目了然。

B.整合不同議題資源推動健促

將健康體位議題融入其他議題，推動整體健康改善活動。

健康體位是跨處室、跨領域整合，112 學年度整合校內各樣議題計畫，融入每月活動，讓健康體位推廣不間斷。

112 學年度融入議題有視力保健、安全教育、食農教育、能源教育、環境教育、雙語教育、永續教育、閱讀教育等。

活動簡述如下。

a.九月「多走一哩路，安心行到校」

結合九月交通安全教育宣導，鼓勵學童步行上學。參考各校方式，製作蓋章卡，讓學童進校後以蓋章方式紀錄，於活動結束後核章。

b.十月「健康體位暨萬聖節活動」

與教務處合作將「健康五蔬果」的健康促進概念，利用十月份四次週五學生朝會介紹四種蔬果的英文名稱、顏色唸法及與萬聖節有關的字詞、句子，最後在萬聖節當週選一個早修時間辦理萬聖節英語闖

關活動，以「說英語，不搗蛋，就給糖」作為通關核心。

同時，搭配「健康五蔬果」宣導，進行「我愛吃蔬菜」活動，讓班級每日紀錄學生在校吃光蔬菜的情況，並用榮譽章作為獎勵。

c.十二月「聖誕校園尋寶樂」活動

與教務處雙語教育並行辦理，將「85210」標語翻譯成英文句子，製作成學習單與單詞卡，也結合「戶外120」、「教室淨空」等視力保健保護因子，誘使學生在冬天也離開教室去戶外活動，為了增加趣味性，每週必定更換校園不同英語單詞，並且也設置在不同地方。最後將繳回的學習單批改，確認內容無誤，抽取與年級數量一致的禮物，由高年級孩子扮演聖誕馴鹿、聖誕老人，將「聖誕禮物」親送至各班班級的獲獎孩子手裡。

d.三月「植樹節活動」

結合環境教育、食農教育，三月以「植樹節」為主辦理一系列活動，如五年級黑板繪製、三年級植花、一年級植樹節大型活動，這些都是期望學生可以認識校園樹木、關愛環境，此外也是讓學生可以多親近綠色植物。三月依然持續辦理「我愛吃蔬菜」紀錄活動。

e.四月「視力藏寶圖」、校園尋覓彩蛋活動

四月與環境教育、視力保健結合，辦理「視力藏寶圖」、尋找彩蛋活動，視力藏寶圖是學校歷年活動，今年新增尋找彩蛋活動，將刮刮卡放入彩蛋中，放置在學校各處，並且定時更新，增加學生外出活動的動機。搭配活動，四月鼓勵學生多喝白開水，並紀錄核予榮譽章。

f.五月「轉角遇到美」

利用學校歷年的美感空間，辦理視力保健結合健康體位的健促活動，主軸依然是「教室淨空」，111學年度已有辦理相關活動，112學年度將「轉角遇到美」分成基礎篇與進階篇，回收活動單並確認答案正確後，抽選出獲獎同學，在學生朝會進行頒獎。五月持續辦理「我愛吃蔬菜」紀錄活動。

g.六月「能源教育」活動

六月結合能源教育辦理活動，在大下課辦理闖關活動，提供學生

下課活動去處，減少待在室內的時間，達成中斷用眼、增加戶外活動的目的。

h.每日大下課播放不同運動音樂，鼓勵學生外出活動。

i.校內有許多環境教育場域（食農基地食物森林、食農基地蝴蝶森林、彩繪黑板），整合這些場域辦理活動，提供學生進行探索。

C.多元化之戶外課程與社團活動

a.校內社團選擇多元，並有不少戶外社團，可讓學生增加戶外活動。

b.結合環境教育活動，如結合植樹節環境教育，跨處室、社團合作慶祝活動。如教務處的彩繪大黑板的植樹節主題、食農教育的食物森林、全校性的愛樹教育、低年級的植樹節種花活動，這些皆是要增進學童外出活動時間。

c.結合下課淨空率、3010 以及視力保健技能與相關將重要視力保健內涵作為藏寶圖宣導內容，進行全校教室淨空大活動「尋找校園秘寶-視力藏寶圖」，活動已固定辦理，在每年四月進行。

d. 結合聯絡簿上健康生活 Easy Go 的活動，製作健康體位小海報給各班傳閱與環境佈置。

e.體育組辦理班際體育賽事活動，像是高年級的畢業競賽、期末各年級體育競賽等。

f.利用校內廣大空間辦理大型活動，如校慶學生表演、兒童節才藝展現、校慶體育活動、四年級防災護照活動，也利用校內環境場域進行課程與自主學習（健促活動學習單）。

g.戶外進行自然課、環境教育，如東山溼地公園。

h.營養教育

每學期辦理營養教育學生宣導，告知學童均衡飲食的重要性。

i 多元推行

利用社群互動提醒、安排寒暑假作業，融入視力保健、健康體位口腔保健。

活動剪影



說明：期初健康促進會議。



說明：健促測驗討論會議。



說明：學生在操場跑步狀況。

[illegible]

說明：跑步大撲滿紀錄表。

[illegible]

說明：竹蓮國小「學生榮譽制度」
實施計畫。



說明：跑步大撲滿獎勵措施-期末投籃機。



說明：跑步大撲滿結合健康集點與健康促進戶外120、下課淨空並行。



說明：活動中心落成啟用。



說明：設置不同年級的體育器材提供借用。



說明：下課時間學生借用不同體育器材進行活動。

新竹市竹蓮國小 112 學年度體育器材借用登記表

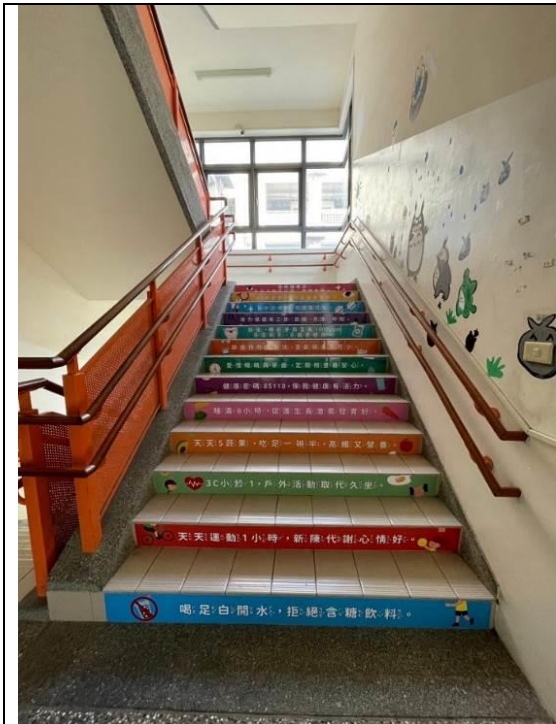
體育組長:陳怡臻老師

年級	班級	座號	器材(借)	器材(還)	備註
二(一)	忠仁	30	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input checked="" type="checkbox"/> 排球	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	✓
二(二)	忠仁	6	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	✓
二(三)	忠仁	12	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	✓
二(四)	忠仁	9	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	✓
二(五)	忠仁	16	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	✓
二(六)	忠仁	12	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	✓
二(七)	忠仁	8	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	✓
二(八)	忠仁	3	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	✓
二(九)	忠仁	4	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	✓
二(十)	忠仁	12	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	✓
二(十一)	忠仁	6	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	✓
二(十二)	忠仁	10	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	✓
二(十三)	忠仁	8	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	✓
二(十四)	忠仁	15	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	✓
二(十五)	忠仁	16	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	✓
二(十六)	忠仁	9	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	✓
二(十七)	忠仁	10	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 排球	✓

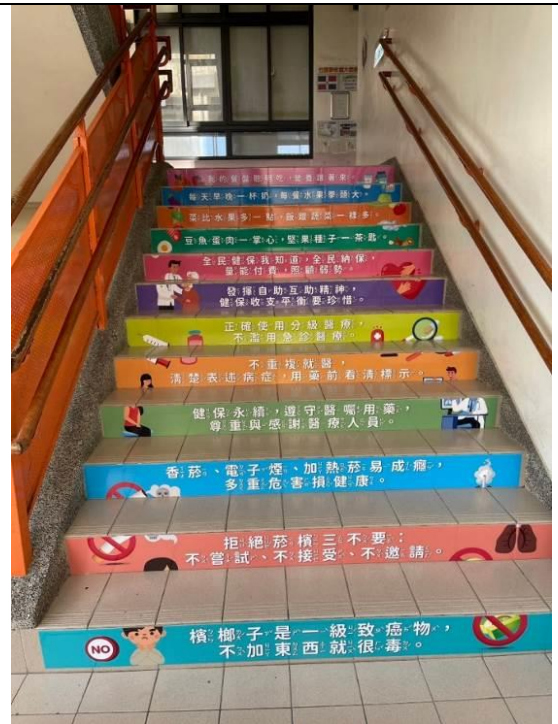
說明：不同年級學生借用器材登記紀錄表。



說明：學生活動發布在學校臉書讓家長可以了解學生在學校的健促狀況。



說明：將健康促進相關標語融入環境，營造健康氛圍。



說明：將健康促進相關標語融入環境，營造健康氛圍。



說明：製作文宣品提供全校孩子使用。



說明：健康中心張貼宣導海報，營造學校健康環境。



說明：健康中心張貼宣導海報，營造學校健康環境，提供學生進入健康中心時駐足學習的地方。



說明：學生朝會定期進行宣導，時時提醒學生，讓學生隨時可以注意自身行為。



說明：健康體位「85210」宣導海報。



說明：學生朝會宣導晨間課後勤練功 1 動 5 招 0 BLUE ~ 「紓壓 5 招」。



說明：學生朝會宣導晨間課後勤練功 1 動 5 招 0 BLUE ～「舒壓 5 招」。



說明：學生朝會宣導晨間課後勤練功 1 動 5 招 0 BLUE ～「舒壓 5 招」。



說明：學校辦理營養午餐&學生營養講座。



說明：學校辦理營養午餐&學生營養講座。



說明：學校辦理營養午餐&學生營養講座。

今日午餐菜色(由新竹國小中央廚房出菜)

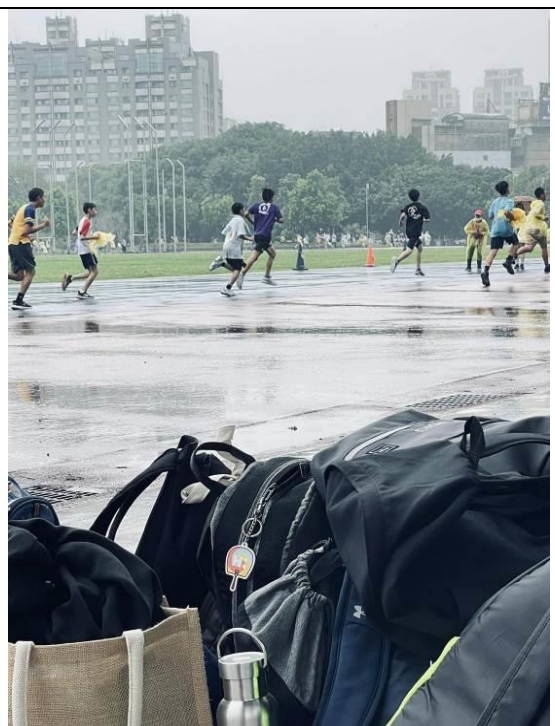
藝慶企業有限公司(新竹市東區新竹國民小學)

主食	主菜
 紅藜飯	 義式洋蔥炒蛋
副菜	蔬菜
 日式佃煮	 高麗菜
湯品	附餐
 燒仙草湯	 臺灣黃豆奶

說明：學校校網公告學生營養午餐菜單。



說明：「新竹市 113 年運動 i 臺灣 2.0 計畫-竹步愛上運動」。



說明：「新竹市 113 年運動 i 臺灣 2.0 計畫-竹步愛上運動」。



說明：「新竹市 113 年運動 i 臺灣 2.0 計畫-竹步愛上運動」。



說明：「新竹市 113 年運動 i 臺灣 2.0 計畫-竹步愛上運動」。



說明：健康課正常化教學。



說明：辦理全校性教師研習，邀請專業醫師入校講述生長發育的各項內容。

<p>#竹蓮國小 #健康體位 #一場關於生長發育的旅程 #許鈺敏醫師 Dr.180 小兒遺傳內分泌 許鈺敏醫師</p> <p>112學年度本校回歸健康促進健康體位種子學校，因此邀請新竹專門治療小兒遺傳內分泌的許鈺敏醫師蒞臨給予老師們耳目一新的海星知識。</p> <p>許醫師是新竹地區少有專門針對小兒遺傳內分泌進行治療的醫師。人的生長發育有八成都與遺傳正相關，然而對醫療資源知識不足，即便我國在健保給付上給予了極大的協助（例如有關特定生長激素用藥的補助），以致許多地方仍有為數不少的孩子們無法即時被關注與救助，當進行醫療時往往為時已晚。許醫師思考到學校不僅是孩子們一日活動最久的場域，朝夕相處的老師們更是與他們相處密切，因此許醫師便開始往學校進行演講，期望透過這樣方式，讓醫療保健的幫助不再被忽視，也能更快更早的協助孩子們，讓他們擁有更好更美麗的人生！</p>	<p>Dr.180 小兒遺傳內分泌 許鈺敏醫師 · 追蹤</p> <p>2023年12月26日 · 6</p> <p>【健康不平等與面對身高的衛教講座📺】</p> <p>今天看到竹蓮國小的粉專貼文，很細緻地整理了一些先前去演講的細節，真的覺得非常非常感動！🥰</p> <p>竹蓮國小</p> <p>我一..... 查看更多</p> <p>竹蓮國小 2小時 · 6</p> <p>#竹蓮國小 #健康體位 #一場關於生長發育的旅程 #許鈺敏醫師 Dr.180 小兒遺傳內分泌 許鈺敏醫師</p> <p>112學年度本校回歸健康促進健康體位種子學校，因</p> <p>矮小青少年自尊和同儕支持與爸媽平均身高有關 矮小青少年身高與自尊及生活品質無關</p> <p>JOURNAL OF PEDIATRICS</p> <p>ORIGINAL ARTICLE • VOLUME 205, NUMBER 1, JANUARY 2024 • A Comment on this article</p> <p>Patient and Parent Characteristics Related to Quality of Life and S Esteem in Healthy Youth Undergoing Provocative Growth Hormon Testing</p> <p>July 2023, Vol. 1, No. 4, Pages 1-10, 10.1016/j.jped.2023.100001</p>
<p>說明：臉書分享相關內容給家長。</p>	<p>說明：講師反饋。</p>
<p>說明：辦理健康體位學生講座活動-馬偕兒童專期演講。</p>	<p>說明：辦理健康體位學生講座活動-馬偕兒童專期演講。</p>
<p>說明：辦理健康體位學生講座活動-馬偕兒童專期演講。</p>	<p>說明：辦理健康體位學生講座活動-馬偕兒童專期演講。</p>

	
說明：課後運動班（每週二、週四課後）提供學生課後活動的去處。	說明：課後運動班（每週二、週四課後）提供學生課後活動的去處。
	
說明：課後運動班（每週二、週四課後）提供學生課後活動的去處。	說明：課後運動班（每週二、週四課後）提供學生課後活動的去處。
	
說明：畢業生的籃球比賽。	說明：畢業生的籃球比賽。
	
說明：畢業生的籃球比賽。	說明：期末班際體育競賽活動（一年級跳繩）。



說明：期末班際體育競賽活動（二年級跳繩接力賽）



說明：期末班際體育競賽活動（三年級樂樂足球）。



說明：期末班際體育競賽活動（四年級躲避球）。



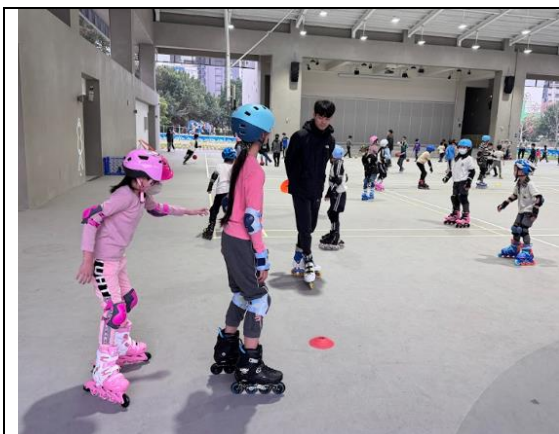
說明：期末班際體育競賽活動（五年級樂樂棒球）。



說明：豐富多彩的運動社團（每週四上午）。



說明：豐富多彩的運動社團（每週四上午）。



說明：豐富多彩的運動社團（每週四上午）。



說明：豐富多彩的運動社團（每週四上午）。



說明：豐富多彩的運動社團（每週四上午）。



說明：豐富多彩的運動社團（每週四上午）。



說明：竹蓮小將～籃球社。



說明：竹蓮小將～籃球社。



說明：每學期期初健康檢查影片宣導。



說明：每學期期初健康檢查。

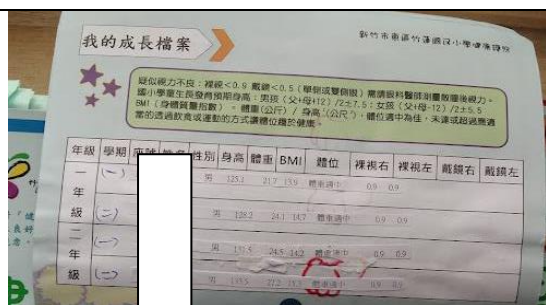
新竹市東區竹籬國小 112-1 學年度健康班身高體重(112.10/16-1/02)

班級	10/16	11/13	12/11	1/2	評語
六忠	148.2/65.1	148.8/67.9	156.8/68.4	151.4/66.3	身高:高2.5公分、體重:增2.5公斤
六孝	144.2/61.5	144.7/61.7	144.8/60.7	144.2/61.8	身高:高2.5公分、體重:增2.5公斤
六孝	148.1/59	156.1/58.9	156.5/58.8	151.2/58.8	身高:高2.5公分、體重:增1.5公斤
六仁	142.4/58.1	142.5/56.6	143.1/58.9	143.2/58.1	身高:高2.5公分、體重:減2.5公斤
六仁	156.8/69.3	157.8/67.9	157.1/67.4	158.7/67.3	身高:高2.5公分、體重:減2.5公斤
五孝	153.4/78.6	153.6/80	154.5/77.1	155.8/78.6	身高:高1.7公分、體重:減2.5公斤
五孝	136.3/48.1	136.6/50.5	136.5/49.4	137.9/49.4	身高:高1.5公分、體重:增1.5公斤
五仁	158.8/64.1	151.2/64.5	151.4/65.9	151.6/65.9	身高:高2.5公分、體重:增2.5公斤
五仁	139.5/58.9	139.1/58.7	148.8/60.9	146.1/60.6	身高:高2.5公分、體重:增1.5公斤
五仁	154/62.9	154.7/64.1	155.8/66.4	155.4/65.2	身高:高1.4公分、體重:增2.5公斤
五愛	141.4/57.6	141.1/58.1	141.3/58.5	142.4/58.8	身高:高1.5公分、體重:增2.5公斤



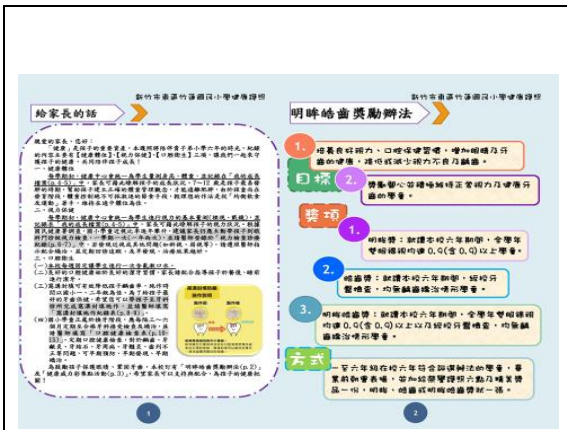
說明：每學期定期開辦健康樂活動。

說明：健康護照推行使用 108 學年度～迄今，融入口腔、體位、視力三大議題。

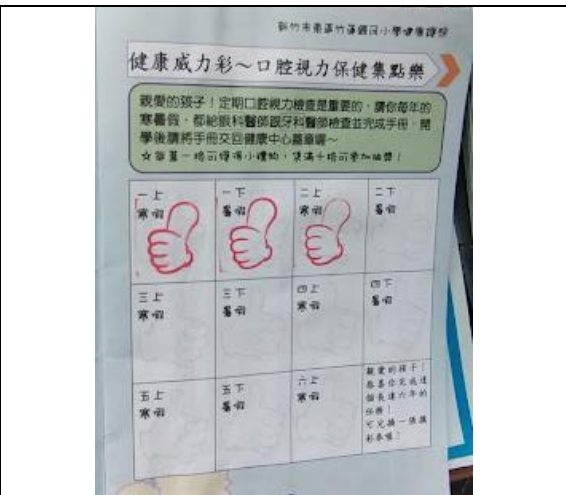


說明：健康護照推行使用 108 學年度～迄今，融入口腔、體位、視力三大議題。

說明：健康護照推行使用 108 學年度～迄今，融入口腔、體位、視力三大議題。



說明：「明眸皓齒」辦理方法。



說明：健康護照蓋章鼓勵健康行為，每半年檢查視力口腔。



說明：「明眸皓齒」-皓齒頒獎。



說明：「明眸皓齒」-明眸頒獎。

項目	9月	10月	11月	12月
◎主軸任務【跑步大撲滿】				
健康促進計畫	健康體位篇	※體能任務【多走一哩路，安心行到校。】	※彩蔬任務【我愛吃蔬菜】	※聖誕任務【聖誕禮物GO!】
	視力保健篇	—	※彩蔬支援【認識各色蔬果】	※校慶任務【各式體育競賽活動】
	安全教育與急救篇	※體能任務【多走一哩路，安心行到校。】	—	—
融入辦理	英語教育篇	—	※聖誕節活動【說英語，不搗蛋，就給糖】	※聖誕任務【聖誕禮物GO!】融入 85210
	閱讀教育篇	※全學年期辦理【藏藏動人】		
環境教育計畫	永續ESD教育篇	—	※支援任務【國際糧食日】	—
	美感教育篇	—	—	—
	愛樹教育篇	—	—	—
	能源教育篇	—	—	—
◎全學年期辦理【食物森林】				

說明：將健康體位議題融入其他議題，推動整體健康改善活動，全學年度辦理。

項目	3月	4月	5月	6月
◎主軸任務【跑步大撲滿】				
健康促進計畫	健康體位篇	※陽光任務【我愛吃蔬菜】	※水任務【新喝水生活】	※陽光任務【我愛吃蔬菜】
	視力保健篇	—	※彩蔬任務【校園給寶-視力藏寶圖】	—
	安全教育與急救篇	—	—	※安全任務【校園寧靜月】
雙語教育	英語教育篇	—	※彩蔬任務	—
	閱讀教育篇	※全學年期辦理【藏藏動人】		
環境教育計畫	永續ESD教育篇	※陽光任務【愛樹教育】	—	—
	美感教育篇	—	—	※轉角遇到美【基礎篇】
	愛樹教育篇	※陽光任務【認識校園】	—	—
	能源教育篇	—	—	—
◎全學年期辦理【食物森林】				

說明：將健康體位議題融入其他議題，推動整體健康改善活動，全學年度辦理。

<p>健康體位暨萬聖節活動</p> <p>蔬果像彩虹一樣，可分為：紅、橙、黃、綠、藍、紫、白七色，吃進愈多顏色的蔬果，代表吃進愈多不同的植化素，可以獲得更多身體保護力。</p> <p>「一天一蔬果，醫生遠離我。」</p> <p>紅色蔬果含有茄紅素、花青素、β胡蘿蔔素等具抗氧化功能的植化素，可以抗發炎、降血脂、預防心血管病變，也對骨力保護有幫助。</p> <p>紅色蔬菜：番茄、紅甜菜、紅薑菜、胡蘿蔔等。</p> <p>紅色水果：蘋果、草莓、蔓越莓、火龍果等。</p> <p>蔬果為26種抗癌食物之一，主要原因：蔬果含有豐富纖維及多酚化合物，能降低大腸直腸癌、體重過重與肥胖的發生率。</p> <p>▶紅色蔬果可以提升記憶力，對抗老化！</p> <p>Week 1 color : red fruit : apple</p> <p>sentence Trick or treat! Give me candy apples to eat.</p> <p>秋天是蘋果的收成時期，而十月是萬聖節，所以在這個豐收的時期，所以以「糖果」來自然而成，相當應景的甜食。</p> 	<p>健康體位暨萬聖節活動</p> <p>蔬果像彩虹一樣，可分為：紅、橙、黃、綠、藍、紫、白七色，吃進愈多顏色的蔬果，代表吃進愈多不同的植化素，可以獲得更多身體保護力。</p> <p>紫色或紫藍色蔬果，像是茄子、葡萄、藍莓、紫洋蔥等，含有花青素、類胡蘿蔔素、維他命A、C等，這些物質有很好的抗氧化能力，高度攝取可以降低癌症的發生，以及延緩老化、皮膚老化等作用。位於地中海沿岸的希臘與克地特島，當地居民常年大量食用茄科蔬菜（包括茄子、蕃茄和辣椒），其心臟病與癌症的發病率明顯低於歐美其他國家。</p> <p>茄子具有良好的抗氧化作用，含有維他命維、花青素，可幫助消化系統維持正常作用，又疏解血管堵塞穴道！茄子是烹調料理中常見主角，像是魚香茄子、茄子蝦仁豆腐煲、涼拌茄子等。</p> <p>▶紫色蔬果能維持正常血壓，保護心臟！</p> <p>Week 3 color : purple vegetable : eggplant</p> <p>sentence I dress up as an eggplant for Halloween costume party.</p> <p>西洋的萬聖節就係是臺灣的中元節，兩者都是「鬼節」。10月31日萬聖節好，比農曆七月1日鬼門開，一樣，人們為了避鬼，連到惡靈攻擊，便把自己打扮成鬼，鬼鬼的模樣，鬼鬼的視聽，時至今日，演變成發揮創意的變裝活動。</p> 
<p>說明：與教務處合作將「健康五蔬果」的健康促進概念，利用十月份四次週五學生朝會介紹四種蔬果的英文名稱、顏色唸法及與萬聖節有關的字詞、句子。</p>	<p>說明：與教務處合作將「健康五蔬果」的健康促進概念，利用十月份四次週五學生朝會介紹四種蔬果的英文名稱、顏色唸法及與萬聖節有關的字詞、句子。</p>
<p>健康體位暨萬聖節活動</p> <p>蔬果像彩虹一樣，可分為：紅、橙、黃、綠、藍、紫、白七色，吃進愈多顏色的蔬果，代表吃進愈多不同的植化素，可以獲得更多身體保護力。</p> <p>黃色蔬果，富含類黃酮素、薑黃素，具有保護心血管、預防癌症之效。橙色蔬果，富含胡蘿蔔素、β胡蘿蔔素，具有保護骨力、降低膽固醇的益處。</p> <p>南瓜除了當萬聖節裝飾，本身也營養美味，更是抗糖蔬果之一，擁有許多抗氧化物，包括α-胡蘿蔔素、能幫助身體生成維生素A，增強免疫系統，對抗癌細胞，此外南瓜還含有大量的維生素C，能加快傷口癒合。</p> <p>由於南瓜富含β-胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素、維生素C、維生素E，多量食用南瓜能降低骨力喪失、骨力恢復的風險！</p> <p>▶橙黃色蔬果能保護眼睛視力，降低患糖尿病！</p> <p>Week 2 color : orange vegetable : pumpkin</p> <p>sentence Let's carve a jack-o'-lantern from a pumpkin.</p> <p>南瓜燈源自於愛爾蘭的民間故事，從前有一個叫Stingy Jack的人，據說他是一個小氣的酒鬼，曾經幾度弄鬼，導致死後天堂與地獄都不願意接受他，他的靈魂只能在大人間徘徊，拿著南瓜燈照亮路。</p> 	<p>健康體位暨萬聖節活動</p> <p>蔬果像彩虹一樣，可分為：紅、橙、黃、綠、藍、紫、白七色，吃進愈多顏色的蔬果，代表吃進愈多不同的植化素，可以獲得更多身體保護力。</p> <p>黃綠色的蔬果，在台灣的種類非常多，像是菠菜、青江菜、萵苣、青蔥、綠色花椰菜、芥藍、甘藍、空心菜、四季豆、芹菜、韭菜等，幾乎一年四季都吃得到，這類蔬菜富含維生素C、維生素E和β胡蘿蔔素，與人體健康關係密切。</p> <p>黃綠是維生素C含量最多的綠色蔬菜，且具有可以直接生吃的特色，能在料理與進食的過程中保留更多維生素C，又營養豐富，菜多而營養豐富，是營養價值高的蔬菜！但由於黃綠色蔬菜，有些人食用後會有腸胃的不適，因此體質較虛弱的人，應避免一次性吃入大量黃綠。</p> <p>▶綠色蔬果能強壯骨骼牙齒，預防心臟血管病！</p> <p>Week 4 color : green vegetable : (green) pepper</p> <p>sentence Stuffed (green) pepper is healthy Halloween main dish.</p> <p>無論是綠色、黃色、紅色或橘色的蔬菜，甜椒可是萬聖節餐單上最有趣又健康的蔬菜之一，把牛肉、蘑菇、洋蔥和米飯塞進甜椒中，做成jack-o'-lantern或料理，是這人的造型，十分應景呢！</p> 
<p>說明：與教務處合作將「健康五蔬果」的健康促進概念，利用十月份四次週五學生朝會介紹四種蔬果的英文名稱、顏色唸法及與萬聖節有關的字詞、句子。</p>	<p>說明：與教務處合作將「健康五蔬果」的健康促進概念，利用十月份四次週五學生朝會介紹四種蔬果的英文名稱、顏色唸法及與萬聖節有關的字詞、句子。</p>



說明：校長大力支持與宣導。



說明：學生朝會宣導。



說明：於萬聖節早修時間辦理萬聖節英語通關活動。
本校今年以「說英語，不搗蛋，就給糖」作為通關核心。。



說明：於萬聖節早修時間辦理萬聖節英語通關活動。
本校今年以「說英語，不搗蛋，就給糖」作為通關核心。。

#12月健康促進暨聖誕校園尋寶樂

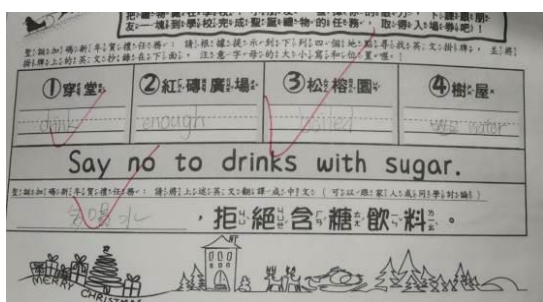
這週，竹蓮國小校園內出現了神祕的英文單字，這是什麼呢？(噓——不是外星人的麥田圈喔！)



說明：健康體位融入英語教育，
搭配聖誕節，進行校內探險讓孩
子們在冬天在戶外進行活動。

[illegible]

說明：將「85210」標語轉成英語，並讓孩子們試著翻譯理解。



說明：聖誕健促活動繳回的狀況。

#12月健康促進暨聖誕校園尋寶樂

今天，聖誕老人繼續委託聰敏的聖誕馴鹿姊姊將神秘禮物送給各班乖巧的孩子~
(偷偷說，禮物是經過審核才有資格獲得呢!可見這些孩子們是聖誕老人認識的好孩子!)



說明：小尖兵扮演聖誕馴鹿送禮物到各班獲獎人員。



說明：小尖兵送禮物道各班給獲獎小朋友。



說明：健康體位融入植樹節宣導活動。



說明：健康體位融入植樹節宣導活動。



說明：健康體位融入植樹節宣導活動。



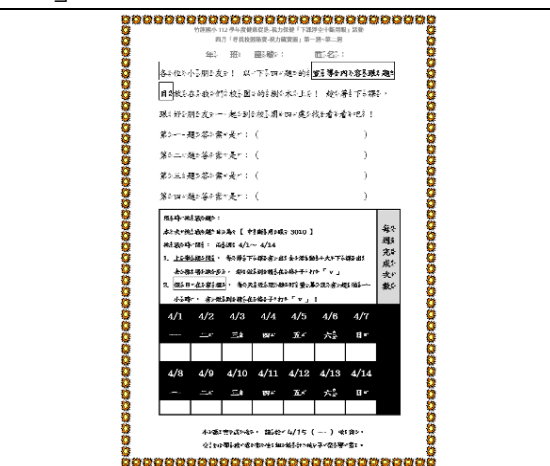
說明：健康體位融入植樹節宣導活動，學生跟著愛樹音樂律動。



說明：四月視力藏寶圖活動，學生四處尋找題目。



說明：學生正在進行「轉角遇到美」活動。



說明：學生正在進行「轉角遇到美」活動。



說明：健康體位結合視力保健健康促進活動，並加入太陽日記卡概念。



說明：五月健康促進活動，利用校內美感設施讓孩子們進行下課活動。



說明：學生正在進行「轉角遇到美」活動。

說明：「轉角遇到美」學習單。



說明：健康促進活動頒獎。



說明：六月能源教育海報宣導。



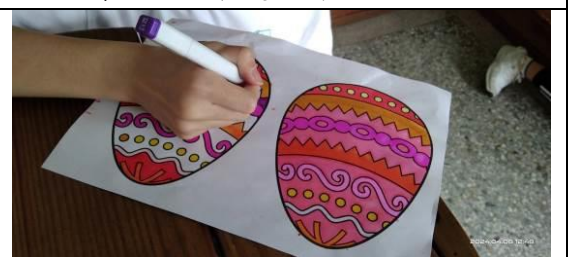
說明：六月能源教育活動攤位，吸引學生下課走出教室。



說明：六月能源教育活動攤位，吸引學生下課走出教室。



說明：六月能源教育海報閱讀。



說明：四月尋找彩蛋活動製作。



說明：四月彩蛋刮刮卡。



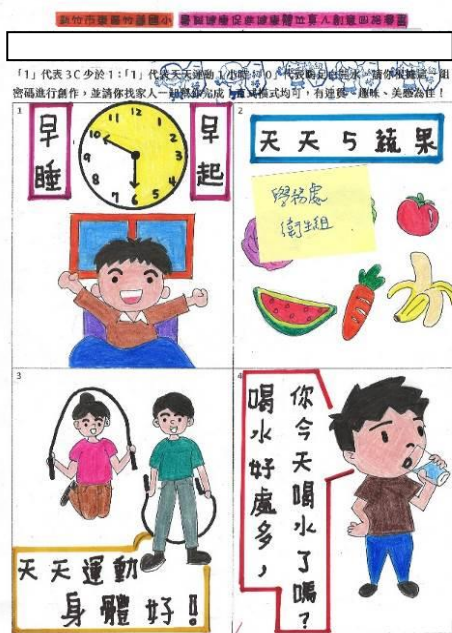
說明：學生在四處尋找彩蛋。



說明：找到彩蛋的學生到學務處兌換禮物並與主任合照。



說明：假期健康日記紀錄。



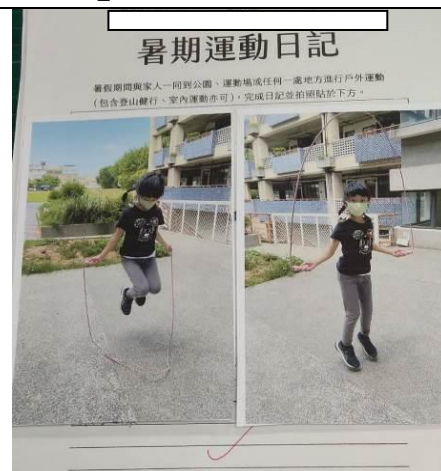
說明：暑假藝文健康體位學習單-「85210」。



說明：暑假藝文健康體位學習單-「85210」。



說明：暑假藝文健康體位-「暑期運動日記」。



說明：暑假藝文健康體位-「暑期運動日記」。

	
<p>說明：寒暑假藝文作業「守護孩子的遠宇宙」。</p>	<p>說明：寒暑假藝文作業「健康體位漫畫」。</p>
<p>2.食物森林 學生篇</p> <p>氣候變遷 環境倫理 永續利用</p>  <p>食物森林本身也作為都市方舟的意象，導師帶領孩子種植各式各樣的可食植物，如九層塔、香草、薄荷、蕃茄、草莓、韭菜、蔥、大蒜、小白菜、萵苣、大陸妹、高麗菜等。</p>	<p>2.食物森林 學生篇</p> <p>氣候變遷 環境倫理 永續利用</p>  <p>孩子們仔細清洗所種植的菜葉，淋上草莓優格與瀟灑堅果碎，便是一盤健康美味的優質食物，連不愛吃蔬菜的孩子們都吃得津津有味！連吃兩盤！</p>
<p>說明：食農教育融合營養教育-「食物森林」。</p>	<p>說明：食農教育融合營養教育-「食物森林」。</p>