

# 新竹市 112 學年度南隘國小健康促進學校計畫

## 成果報告-健康體位

### 壹、學校背景分析

南隘國小位於新竹市東南方，是環境優雅的一個小村莊，緊臨苗栗縣頭份鎮與竹南鎮，並與新竹縣寶山鄉新城村及深井村接壤，全校共計 6 班，114 位小朋友，是本市的偏遠小學。本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面。然而，鑑於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要找出健康管理的基本層面～健康體位管理作為主要推動重點，以增進全校學生的身體健康。

### 貳、現況分析

#### SWOTS 情境評估：

學區的家庭背景多元，但普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、原住民、外配子女及隔代教養等學童比例高達 30%，學童之生活、學習與成長值得關切。

目前學生的衛生保健概念多來自學校所教授及指導，故在本區推動健康促進相關教學與活動更顯重要，亦期能自學生開始，再擴展至家庭、社區。

因素	S 優勢	W 劣勢	O 機會點	T 威脅點
學校規模	◆小型學校，班級數及學生數適中，政策容易推動。	學校沒有固定學區	◆積極爭取經費，充實各項設備 ◆教師具有共同信念與熱忱。	◆教師流動人數較多，各項觀念及制度建立較不大傳承。
硬體設備	◆校園建築優美且設計人性化 ◆校園環境多樣化	◆校內雨天能使用的運動場地及器材不足	◆沒有福利社及便利商店減低對垃圾食物的攝取	◆學校附近的餐車，容易引起孩子前往購買含糖飲料
教師資源	◆教師教學認真 ◆教學創意度足	◆健康課教師多為兼任，專業度不足	◆教師接受新觀念與新做法接受度高	◆健康課在實踐部分容易被忽略
行政人員	◆熱心服務教學 ◆全體目標一致、凝聚共識強	◆各處室業務繁多，較無法單一主題長期推廣活動 ◆教師自主性高，需設計具吸引力好配合的活動，參與度才會提高	◆對於教學方支持度，能給予高度支援 ◆爭取經費開辦運動相關社團	◆要宣導的事項太多，人力嚴重不足
學生	◆學生活潑 ◆學習態度佳	◆無規律運動的陪伴者 ◆學生沉迷於網路世界，較少進行戶外活動。	◆孩子可塑性強喜歡創新 ◆孩子對於運動性社團參與度高	◆含糖飲料多無法抵抗。 ◆孩子喜愛零食及飲料的獎勵
家長	◆社經地位多元、關心校務且支持度高 ◆親師關係良好	◆多數以孩子學業成績為發展考量 ◆父母多為雙薪族，無暇陪伴孩子並監督孩子建立良好口腔保健習慣	◆志工熱心，協助推廣力強 ◆協助爭取經費	◆少子化以及隔代教養戶數多，多買孩子喜歡的食物，營養與運動習慣養成則多被忽略

社區參與	◆聯合性活動參與度高 ◆共同參與的時間少	◆校園活動空間完全開放，社區使用度高 ◆少數居民對學校有誤會
------	-------------------------	-----------------------------------

## 參、健康體位議題指標

校本指標	全市指標	部頒指標
<p>1. 學生之 BMI 適中值達 70%。</p> <p>2. 學生 BMI 過輕值 9.50% 以下。</p> <p>3. 學生過重及超重比率 21.50% 以下。</p> <p>4. 學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率達 55%。</p> <p>5. 每天睡足 8 小時之學生，後測比率達 95%。</p> <p>6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率 85% 以上。</p> <p>7. 學生每日飲水量 (1500cc) 比率後測比率達 70% 以上。</p>	<p>1. 全市學生之 BMI 適中值達 68% 以上。</p> <p>2. 全市 BMI 過輕值 11% 以下。</p> <p>3. 過重及超重比率 21% 以下。</p> <p>4. 學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率增加 1% 以上</p> <p>5. 每天睡足 8 小時之學生，後測比率增加 1% 以上</p> <p>6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率增加 1% 以上。</p> <p>7. 學生每日飲水量 (1500cc) 比率後測比率增加 1% 以上。</p>	<p>1. 學生體位過輕比率</p> <p>2. 學生體位肥胖比率</p>

## 肆、具體策略

### 一、成立學校健康促進委員會

編號	計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
1	主任委員	賴黃宗	校長	研擬並主持計畫。
2	副主任委員	蕭淑娟	學務處 學務主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助協調工作。
3	副主任委員	黃俐文	教務處 教務主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助協調工作。
4	副主任委員	卓昌賢	總務處 總務主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助協調工作。
5	執行秘書	沈律娟	學務處 訓導組長	活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，提供健康教育教學諮詢，協助彙整報告撰寫。

6	執行秘書	張喬詠	教務處 教務組長	健康促進議題活動協助執行。
7	委員	江彥臻	學務處 健康中心 校護	推展學校健康教育及辦理各項衛生活動，社區及學校資源之協調整合，協助健康促進議題宣導，研討有關學校衛生各種問題，編製學生資料及統計報表。
8	委員	各班級 任導師	導師	健康促進議題活動協助執行。
9	委員	健康與 體育領 域教師	健康與體育 領域教師	確實執行學校各項推行工作，聯繫家長明瞭學校工作之實施以促進家庭與學校之合作關係，實施健康教育及身體力行，作為健康好榜樣。
10	委員	陳世樺	家長會會長	協助各項活動之推展；擔任推行小組社區聯絡人，綜理實施計畫社區方面宣導推行之業務，協調社區與學校之連繫，提供學校所需之社區支援及資源。
11	委員	各里長	社區團體 代表	配合、支援學校活動並推展至社區
12	諮詢單位	新竹市衛生局		協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。
13	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。

## 二、推動策略

- 透過運動集點卡鼓勵學生課間多進行戶外運動。
- 辦理課後運動社團、增加練習與比賽的場次及時間。
- 利用兒童朝會及晨會時間，進行健康飲食及護眼知識宣導。
- 結合校本課程，於食農教育主題課程中，融入健康飲食設計。
- 於教師會議宣達減少含糖飲料入校園之目標。

## 伍、實施成效與分析

### 一、議題指標達成情形：

學生體位BMI調查				
學期	BMI過輕比例 (請填至小數點第1位)	BMI適中比例 (請填至小數點第1位)	BMI過重比例 (請填至小數點第1位)	BMI超重比例 (請填至小數點第1位)
上學期	5.6%	71.8%	11.3%	11.3%
下學期	2.4%	73.4%	13.7%	10.5%

填寫說明：每學期之加總需為100

1. 學生之 BMI 適中值達 68%→本項目已達成，目前本校 BMI 適中比率為 73.4%

2. 學生 BMI 過輕值 11%以下→本項目已達成，目前本校 BMI 過輕比率為 2. 4%。。

3. 學生過重及超重比率為 21%。本項目未達成，目前本校 BMI 過重及超重比率合計為 24. 2%。

112 學年度南隘國小健康體位施測成果	前測	後測
學生睡眠時數達成率	95.24%	95.24%
放假學生睡眠時數達成率	95.24%	85.71% 
學生午餐理想蔬菜量達成率	66.67%	76.19% 
學生運動量 210 達成率	47.62%	71.43% 
學生飲水量達成率	66.67%	57.14% 

4. 每天睡足 8 小時之學生，後測比率達 95. 24%。本項目未達成，目前學生睡眠時數達成率持平。

5. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率 76. 19%。本項目已達成，目前學生每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率增加 9. 52%。

6. 學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率達 71. 43%。本項目已達成，目前學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率增加 23. 81%。

7. 學生每日飲水量(1500cc)比率後測比率達 70%以上。本項目未達成，目前學生每日飲水量，後測比率減少 9. 53%。

## 二、成效分析

1. 本學年度預計達成指標項目為 7 項，共有 4 項達成，3 項未達成。

2. 已達成之項目為、「學生 BMI 適中值達 68%以上」、「學生 BMI 過輕值 9. 50%以下」、「每天睡足 8 小時之學生，後測比率增加 1%以上」、「每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率增加 1%以上」、「學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率增加 1%以上」。

3. 午餐蔬菜量可達成指標，顯示每日量測各班蔬菜食用量，追蹤學生在校用餐狀況，可讓學生更加注意自身的蔬菜食用是否足夠。

4. 實施校本課程以及食農教育等相關課程，學生認識蔬菜的產地以及到餐桌的過程，也一步步的了解蔬菜的特色及味道，促進其食用蔬菜的意願。

5. 學生每週的運動量在實際觀察起來，在實施大下課時間教室淨空、課後運動集點卡等配套活動，已達成指標。這部分將會是未來積極設定策略持續努力的重點。

6. 未達成之項目為「學生過重及超重比率 21%以下」、「每天睡足 8 小時之學

生，後測比率增加 1%以上，以及「學生每日飲水量(1500cc)比率後測比率增加 1%以上」。

7. 學生之 BMI 值在經過寒假後，有較大幅度的改變，適中的人數比率增加，但過重的比率增加；指測學生雖然在認知了解體重是健康的一項指標，但在實際執行時，卻不是那麼樣的堅定或者是能夠落實。這部分未來將透過問卷再釐清是哪一個環節的影響。
8. 每日飲水量未達成指標，須再配合宣導和班級導師鼓勵學生多喝水，以及改善校內的飲用水設備。另外是透過溝通，校內同仁亦可配合減少含糖飲料入校的目標及作為，能間接提高學生飲用開水的機率。
9. 「每天睡足 8 小時之學生」之項目，經檢視問卷後發現，本次後測受測學生共 21 位，未達每天睡足 8 小時之學生占 6 人，故每人占比較重，未來可能考慮使用較合適之指標設定方式。另也發現，不論是本次受測學生中，不論是前測或是後測，假日的生活模式，學生較難睡足 8 小時。

## 陸、檢討與建議

依據本學年度之健康議題指標，本校已達成

- 一、學生 BMI 過輕值 9.50%以下
- 二、學生 BMI 適中值達 68%以上
- 三、每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率增加 1%以上。
- 四、學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率增加 1%以上。

本學年度透過校本課程、食農課程等，提高了學生每天在校吃完午餐蔬菜的比率，持續社團開立和課間增加學生運動時間，鼓勵參與運動。

另 3 項未達成之指標，後續將再擬定相關策略或課程，利用社團開立減少學生過重之比率。鼓勵課間和課後運動，消耗體力增加睡眠時間。

## 柒、活動成果：



說明：於教師會議說明本學年度健康體位之執行重點。



說明：健康食物成份選擇討論課程。



說明：參與民間活動提高學生運動習慣。



說明：開設獨輪車課程，提昇學生運動時間。



說明：開設足球社團，提昇學生運動時間。



說明：利用宣導時段，說明健康促進策略及方法。



說明：新生說明會向家長宣導學校執行  
之健康促進策略及方法。



說明：透過課程認識飲料所含的危險，  
並期望提昇飲水量。