

# 113 學年度新竹市陽光國民小學

## 健康促進計畫議題：健康體位

### 一、依據

新竹市政府中華民國 113 年 9 月 25 日府教體字第 1130156997 號辦理。

### 二、計畫緣起

本推動計畫為學生「健康體位」，教育部推動健康體位核心概念之 85110 五大核心能力各項指標融入教學與活動策略中，培養學童生活技能課程，並結合體育活動、遊戲設計、獎勵納入各項活動，使個人或班級團體競賽培養溝通、合作、互動及共享共好的能力，在活動實施過程中對於生活中落實健康行為困難學童或班級加以瞭解困難與問題所在，即時修正並解決問題，藉以多元活動策略，期許對於本校在改善體位不良問題有所改變。發展多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康體位計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

兒童肥胖對其成長的骨骼肌肉、呼吸、內分泌等都有影響，且會增加罹患慢性疾病，如心血管疾病、糖尿病及某些癌症的風險，故教育部推行「85210」健康密碼。「85210」健康成長密碼如何執行呢？「8」是每天睡足八小時，充足的睡眠不只讓學童學習成效佳，也有足夠的生長激素促進健康生長；「5」是每日五蔬果，攝取足量蔬果不僅提供學童成長所需的營養素，也養成學童注重均衡飲食及良好的生活習慣；「2」是課後久坐觀看 3C 螢幕時間少於 2 小時，久坐只動眼珠的行為會讓學童喪失「動」能；「1」是每 1 日運動至少 30 分鐘，養成動態的生活習慣，吃與動的平衡來促進健康成長；「0」是零糖飲足喝水，現代學童飲食中添加糖無所不在，過量添加糖的攝取導致肥胖也影響學童的生長，需注意養成學童足夠飲水量，避免過量添加糖攝取的飲食習慣。

每位過重或肥胖的學童背後都有個致胖的環境，教育部國教署呼籲家長們配合校園師長的叮嚀，檢視孩子致胖的原因，「85110」的健康成長密碼，共同開啟學童的健康體位，讓每位學童健康快樂自信地成長。希冀透過校內各課程融入健康體位議題，佐以學生實際行動，將健康視為重要的生活目標。

## 二、本校學童體位現況

全市國小學童體位比例呈現如表 1，本校體位分布呈現如表 2。

表 1 全市國民小學學生體位比例統計表(%)

新竹市國民小學學生體位比例統計表(%)			
學年度	過輕	適中	過重或超重
108	9.61%	68.58%	21.81%
109	10.49%	69.42%	20.09%
110	9.99%	67.93%	22.08%
111	11.11%	67.87%	21.01%
112	12.49%	68.57%	18.95%

表 2 新竹市東區陽光國小體位比例統計表(%)

新竹市東區陽光國小體位比例統計表(%)			
年度	過輕	適中	過重或超重
108	6	75	19
109	12.4	71.4	16.3
110	11.9	69.9	18.18
111	16.19	66.63	17.18
112	18.52	66.71	14.76
113 第一學期	16.20	68.17	15.64

由表可得，與全市相比，本校體位適中比例相差甚小，而過重與超重比例小於全市，但幾個學年度下來，並未見顯著的下降。在過輕方面，自 109 學年度起，便高於全市，而聚焦於本校，過輕比例於 111 學年度從 11.9% 增長至 16.19%，幅度相當大，且遠高於 110 年度本市國小體位過輕 9.98%，根據教育部針對全國國小學童顯示體位不良學童亦上升三成；且現今學生不健康飲食習慣影響生長發育，並可能導致一些慢性疾病及生長遲緩的發生及產生多種心理問題（董氏基金會，2011）；國小學童為價值觀念形成期，校園推廣此項健康促進相關議

題是重要的。

### 三、計畫目的

依據教育部國教署推動之健康密碼，以及本校體位現況，期望推動本計畫已達到以下五項目的：

- (一) 經由學校教育，將「健康體位與健康飲食」知能融入各學習領域及六大議題課程中，以轉化學生生活行為。
- (二) 整合衛生所與社區支援之人力及經費，結合本校各項集會活動，全面推動宣導「健康體位與健康飲食」之自主管理策略。
- (三) 透過健康需求評估，結合社區資源，藉由健康教育與活動及健康服務之實施，引導學生、教職員工及社區家長重視「健康體位與健康飲食」管理。
- (四) 營造健康體位優質環境，建立正確體型意識、消除性別歧視，並藉動態生活、均衡飲食，提昇學生體適能，逐年降低學生過輕及過重之比率，以促進學生身心健康。
- (五) 發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持及服務，以使「健康體位與健康飲食」的倡導與落實，永續發展。
- (六) 本校體位適中達 69%以上；過輕 12%以下；過重與超重 19%以下；學生每週累積運動量 210 小時後測比率增加 1% 以上；每日睡足 8 小時學生後測比率增加 1% 以上；在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加 1% 以上；每日飲水量後測比率增加 1% 以上。

### 四、計畫實施內容

項次	推動策略	實施內容	實施時間
一	健康政策	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 成立學校健康促進推行委員會，組成工作小組定期召開會議。</li><li>2. 調整相關課程融入議題。</li><li>3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。</li><li>4. 各年段健康教育教學融入健康體位與健</li></ol>	113.08- 114.06

		康飲食議題。	
二	物質環境	1. 學校教師及護理師積極展現專業知能與熱誠，發揮衛生教育指導功能，提供多項健康服務。 2. 利用晨光時間與學童集會，宣導健康體位教育衛生保健。 3. 學校有今年剛完工啟用的溜冰場暨綜合球場，以及室內運動器材跑步機、桌球之設備提共全校教職員生使用。 4. 健康促進 85210 宣導文宣海報張貼及相關資訊。 5. 本校未設置合作福利社，學童在校可以減少零食及含糖飲料的攝取。	113.08- 114.06
三	社會環境	1. 張貼標語與宣導海報，形塑校園健康體位氛圍。 2. 結合社區或鄰近健康單位包括：東區衛生所及本校營養師協助提供相關教育宣導。 3. 分析各階段學童健康體位需求，落實健康教學，改善意外傷害問題。。 4. 凝聚學校健康促進共識，在有形、無形教育環境中形成健康概念、產生健康行為、建立健康生活形態，全面提升健康品質。	113.08- 114.06
四	健康技能	1. 落實校園午餐吃光光活動。 2. 辦理校內學生健康體位知識宣導一場次。 3. 辦理校內學生營養教育宣導一場次 4. 結合本校體育課程及校慶推行體能及體育競賽。 5. 結合各課程領域及資源推行「健康促進活動-健康體位知識提升」	113.08- 114.06
五	健康服務	1. 健康中心提供學童健康體位相關服務與衛教。 2. 建置學生各項健康資料，並針對特殊與異常個案進行追蹤管理。	113.08- 114.06

六	社區關係	1. 利用家長會日或校慶活動辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。 2. 結合醫療機構或社區團體辦理各項健康篩檢及促進活動。	113.08- 114.06
---	------	--	-------------------

依據健康體位推動策略，本校擬以課程融入康體位教學，如下所示：

(一)課程教學與活動進度表

週次	教學活動	目標面向	融入科目	過程評價
一	健康體位與前測	認知、態度	健康與體育	98%的學生參加
二	身體健康檢查	認知、態度	綜合活動	90%的家長能透過健康檢查瞭解孩子健康相關資訊
三	教師健康體位研習	認知、態度、技能	健康與體育	90%相關課程教師或導師參與
四	宣導海報創作	認知、態度、技能	藝術與人文	80%學生能參與海報設計與製作
五	營養教育宣導	認知、態度、技能	綜合活動	90%學生能觀賞並說出基本內容
六	健康體位課程	認知、態度、技能	健康與體育	90%的學生參加

七	健康體位班會討論	認知、態度	綜合活動	80%學生能參與討論與發表
八	健康體位後測	認知、態度	健康與體育	98%的學生參加

## (二)課程資源

於本校雲端硬碟有建置各項的教學模組，供授課老師使用，其中亦包含健康體位議題與健體課程資源。

### 1. 健促議題課程模組

☆全校共用文件☆ > O3 學務處 > 環衛組 > 健康課各議題教學模組 ▾

名稱 ↗

- 📁 01口腔衛生
- 📁 02視力保健
- 📁 03健康飲食
- 📁 04安全生活
- 📁 05健康體位
- 📁 06反菸拒檳
- 📁 07性教育1-3年級
- 📁 07性教育4-6年級
- 📁 08正確用藥
- 📁 09全民健保

### 2. 健體課程資源

- (一)全市學生 BMI 適中值：國小 69%以上。
  - (二)全市學生 BMI 過輕值：國小 12%以下。
  - (三)過重及超重比率。國小 19%以下。
  - (四)學生每週累積運動量 210 小時後測比率增加。國小 1%以上。
  - (五)每日睡足 8 小時學生後測比率增加。國小 1%以上。
  - (六)在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加。國小 1%以上。
  - (七)每日飲水量後測比率增加：國小 1%以上。

## 六、預定進度

計畫											
本項議題研習活動執行											
資料分析											
成果撰寫											

## 七、人力配置

計劃職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
召集人	謝佳暉	校長	研擬並主持計畫
副召集人	黃秋碧	學務主任	籌劃督導實施計畫活動與聯絡事宜推行
	吳皎如	教務主任	籌劃督導實施計畫課程與研習之推行
	張惠真	行政事務處主任	校園硬體環境設備的增設與維護
	鄧欣怡	輔導主任	負責實施計畫之經費掌控
執行委員	石糧豪	環衛組長	負責協助實施各項教育活動推行健康體位宣導與紀錄等事宜
	廖雁慈	課程組長	健康體位與融入課程教學擬訂與實施
	王政嘉	體育組長	健康體位與融入課程教學擬訂與實施
	林宜萱	一年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	吳姿瑩	二年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	陳建文	三年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	邱盛鴻	四年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	陳亭吟	五年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	倪政娟	六年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	石糧豪 楊恆毅 王政嘉 張志傑	健康與體育教師	負責健康課程融入健康體位議題教學活動
	鄭心喬	護理師	負責健康體位活動設計及推動、宣導與講師聯繫，結合社區資源之協調與聯繫，彙

		整報告與撰寫
諮詢單位	新竹市 衛生局	協助提供各項衛教相關諮詢，及宣導單張提供
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

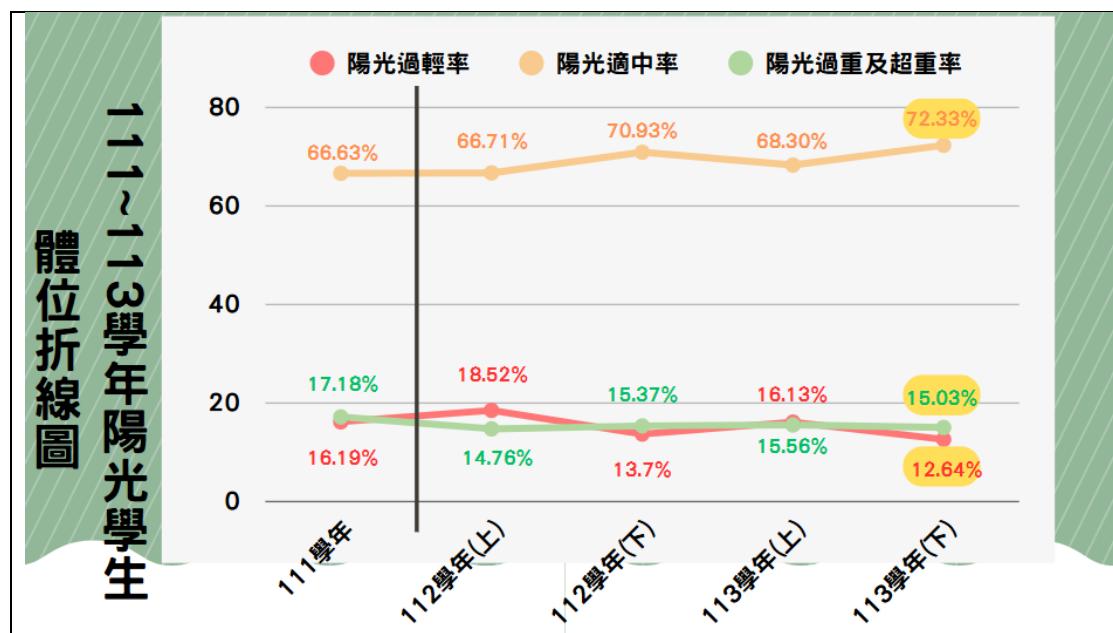
承辦人:石糧豪 組長: 石糧豪 主任:黃秋碧 校長:謝佳暉

## 八、執行成果

- 執行成果影片：

[https://www.youtube.com/watch?v=0tVX3016mBo&ab\\_channel=07chuipi](https://www.youtube.com/watch?v=0tVX3016mBo&ab_channel=07chuipi)

- 數據成果



# 111-13學年陽光學生 體位折線圖



## 113學年度陽光國小前後測數據

受測 人數	學生每日睡眠達 成率(平日+假日 平均)		午餐蔬菜量 達成率		運動量 210 達成率		飲水量達成率	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
陽光國小 682 人	93.64	93.55	63.45	67.16	30.41	34.6	71.05	71.11
全市 1685 人	93.72	92.88	67.04	70.5	34.32	39.53	71.11	71.22

## 113學年度陽光國小前後測數據

受測	學生每日睡眠達成率(平日+假日)	午餐蔬菜量	運動量 210	飲水量達成率				
✓ (四)學生每週累積運動量210後測比率增加。國小1%以上。(30.41%→34.6%)								
✓ (五)每日睡足8小時學生後測比率增加。國小1%以上。(93.64%→93.55%)								
✓ (六)在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加。國小1%以上。(63.45%→67.16%)								
✓ (七)每日飲水量後測比率增加: 國小1%以上。(71.05%→71.11%)								
全市 1685 人	93.72	92.88	67.04	70.5	34.32	39.53	71.11	71.22