

新竹市東區竹蓮國民小學 113 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：郭淑如老師、廖珍佩護理師

中華民國 114 年 6 月 18 日

# 新竹市東區竹蓮國民小學 113 學年度

## 健康促進計畫種子學校:健康體位

### 一、依據

1. 新竹市 113 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 113 年 09 月 25 日府教體字第 1130156997 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七十載。學校目前教職員工編制 68 人，班級數 23 班(含特教班)，學生人數共計 528 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. 各類經費與援有限。 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. 配合校內活動辦理健促活動，強化體能，走出教室。 3. 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，否則將出現青黃不接的狀況。	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21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。	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。

	5. 能夠協助學校發展各項業務。 6. 能夠認同學校教育理念。				
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 113 學年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 113 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
113 學年度上學期	72.37%	77.33%	65.88%	55.43%	58.51%	52.43%	62.67%
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 學年度下學期	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 113 學年上學期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
113 學年度上學期	3.95%	6.67%	11.76%	9.78%	9.57%	8.74%	8.57%
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 學年度下學期	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 113 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
113 學年度上學期	14.47%	5.33%	9.41%	18.48%	18.09%	19.42%	14.67%
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 學年度下學期	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 4：107 學年至 113 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
113 學年度上學期	9.21%	10.67%	12.94%	16.30%	13.83%	19.42%	14.10%
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 學年度下學期	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 113 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
113 學年度上學期	27.63%	22.67%	34.12%	44.57%	41.49%	47.57%	37.33%
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 學年度下學期	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%

2024 年教育統計中有關 100 學年度至 112 學年度全國國小學生體位趨勢（見表 6、圖 1、圖 2）中<sup>1</sup>，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 6：100 學年度至 112 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		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	112 學年
適中	全國	63.5	63.1	62.8	63.6	63.8	64.0	64.2	64.6	64.8	65.6	64.3	64.5	65.9
	男	60.1	59.7	59.5	60.3	60.6	60.7	60.9	61.2	61.6	62.6	60.7	60.9	62.8
	女	67.2	66.8	66.3	67.2	67.4	67.5	67.8	68.3	68.3	68.9	68.2	68.3	69.1
過輕	全國	7.1	7.1	6.9	7.3	7.4	7.9	8.2	7.9	8.0	8.9	8.6	9.2	10.3
	男	6.6	6.6	6.4	6.8	7.0	7.5	7.8	7.5	7.7	8.5	8.0	8.7	10.0
	女	7.7	7.7	7.4	7.8	7.9	8.4	8.6	8.3	8.4	9.3	9.2	9.7	10.7
過重	全國	14.1	14.2	14.3	13.7	13.5	13.2	13.0	12.9	12.8	12.3	12.9	12.4	11.4
	男	15.4	15.5	15.5	15.0	14.7	14.5	14.3	14.2	14.0	13.6	14.4	13.8	12.6
	女	12.7	12.9	13.0	12.3	12.2	11.9	11.6	11.6	11.5	11.0	11.3	10.8	10.1
肥胖	全國	15.2	15.6	16.1	15.3	15.2	14.9	14.6	14.6	14.3	13.1	14.2	14.0	12.4
	男	17.8	18.2	18.7	17.8	17.7	17.4	17.0	17.1	16.7	15.3	16.8	16.6	14.6
	女	12.4	12.7	13.2	12.6	12.5	12.2	12.0	11.9	11.8	10.8	11.4	11.1	10.1

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「兒童肥胖防治實證指引」（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。

<sup>1</sup> 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=DCD2BE18CFAF30D0> （2025/06/17 點閱）



圖 1：100 學年度至 112 學年度全國國小學生體位趨勢

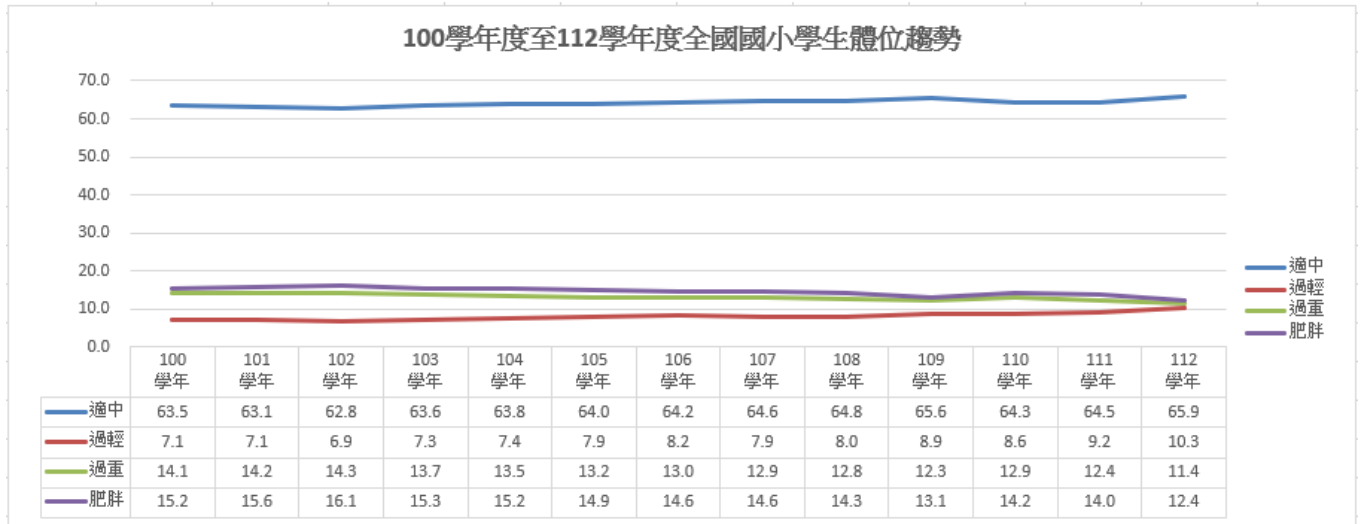
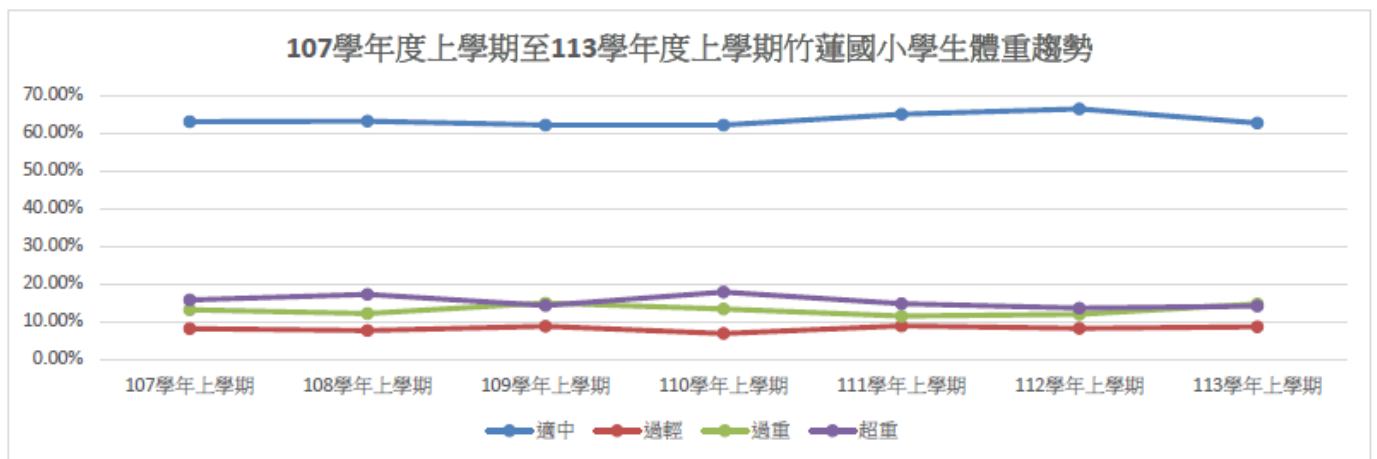


圖 2：107 學年度上學期至 113 學年度上學期竹蓮國小學生體重趨勢



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 7：110 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 8：111 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%

表 9：113 學年度健康促進健康體位前後測資料

113學年

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	100	95.65	86.96	91.3	56.52	60.87	65.22	43.48	78.26	73.91

從表 7 至表 9 中數據可以發現，在 110 學年度到 113 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. 113 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。	113.11 114.06	組織架構	健促委員會人力資源
		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。	113.12 114.06	工作會議內容	會議記錄單、簽到單
		3. 健康促進學校計	113.08	行事曆	健促活動行事

		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。	114.06 113.08 114.02	課發會	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. 提供學生營養均衡的午餐。 3. 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 全年辦理 全年辦理	60%學生體位適中 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 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 113.09 114.06	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。 2. 議題融入方式辦理活動中。 3. 結合本校體育組各項體能及體育競賽。	113.09 114.06 113.09 114.06 113.09 114.06	結合朝會宣導或辦理教師研習 參與率、表單繳回分析 年級結合體育組活動 70%學生參與活動	活動計畫、照片 參與率、表單 繳回分析 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	113.09 114.06	100%學生完成健康檢查並建立資料	健康資料建立

		位檔案。			
		2. 辦理校內教師相關研習。	113.09 114.06	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。	113.09 114.06	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	113.09 114.06	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。	113.09 114.06	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-學輔主任	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，並協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
協同主持人-教務主任	黃雅彙	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	張志善	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
研究人員-環衛組長	郭淑如	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。 協助活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-體育活動組長	陳怡臻	負責營造維持健康促進學校環境之器材規劃及安排體育活動。
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。 負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-會計主任	薛慧美	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-學年主任	曾麗敏	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	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	鍾沛雲	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	陳莉玲	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	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	廖雅佩	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。
諮詢單位	新竹市教育處	協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請。

## 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 <b>上升 2.74%→達成。</b> <b>(預期成效上升 1%)</b> 2. 本校學生之 BMI 過輕值 <b>下降 2.85%→達成。</b> <b>(預期成效下降 1%)</b> 3. 本校學生之 BMI 過重及 超重值 <b>上升 0.19%→未</b> <b>達成。</b> <b>(預期成效下降 1%)</b> 4. 學生每週累積運動量 210 分鐘後測 <b>下降</b> <b>21.74%→未達成。</b> <b>(預期成效上升 5%)</b> 5. 每天睡足 8 小時之目標 學生比率後測 <b>下降</b> <b>4.35%→未達成。</b> <b>(預期成效上升 5%)</b> 6. 每天在校吃完午餐蔬菜 之學生，後測 <b>上升</b> <b>4.35%→未達成。</b> <b>(預期成效上升 5%)</b> 7. 學生每日飲水量比率後 測 <b>下降 4.35%→未達</b> <b>成。</b> <b>(預期成效上升 5%)</b>	1. 全市學生 BMI 適中值： 國小 68%以上。 2. 全市學生 BMI 過輕值： 國小 11%以下。 3. 過重及超重比率達： 國小 21%以下。 3. 學生每週累積運動量 210 後測比率國小增加 1%以上。 4. 每日睡足 8 小時學生後 測比率國小增加 1%以 上。 5. 在校吃完午餐蔬果學生 後測比率國小增加 1% 以上。 7. 每日飲水量後測比率增 加國小 1%以上。	1. 學生體位 適中比率 2. 學生體位 肥胖比率 3. 學生體位 過重比率 4. 學生體位 過輕比率

113 學年度後測資料顯示，本校在 113 學年度健康體位有達成計畫指標的有是學生體重適中值、過輕值有達成，但是過重及超重值、在每週運動累積量、每天睡足 8 小時、蔬菜量與飲水量都仍須加強努力。

表 10-表 14 是 107 學年度至 113 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 10：107 學年至 113 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
113 學年度下學期	75.00%	68.42%	71.43%	61.54%	61.05%	57.14%	65.09%
113 學年度上學期	72.37%	77.33%	65.88%	55.43%	58.51%	52.43%	62.67%
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 學年度下學期	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 11：107 學年至 113 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
113 學年度下學期	3.95%	5.26%	5.95%	4.40%	7.37%	7.62%	5.88%
113 學年度上學期	3.95%	6.67%	11.76%	9.78%	9.57%	8.74%	8.57%
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 學年度下學期	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 12：107 學年至 113 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
113 學年度下學期	10.53%	14.47%	8.33%	17.58%	12.63%	15.24%	13.28%
113 學年度上學期	14.47%	5.33%	9.41%	18.48%	18.09%	19.42%	14.67%
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 學年度下學期	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 13：107 學年至 113 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
113 學年度下學期	10.53%	11.84%	14.29%	16.48%	18.95%	20.00%	15.75%
113 學年度上學期	9.21%	10.67%	12.94%	16.30%	13.83%	19.42%	14.10%
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 學年度下學期	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 14：107 學年至 113 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
113 學年度下學期	25.00%	31.58%	28.57%	38.46%	38.95%	42.86%	34.91%
113 學年度上學期	27.63%	22.67%	34.12%	44.57%	41.49%	47.57%	37.33%
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 學年度下學期	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，但是過輕減少卻過重肥胖也增加，顯示學生吃多動少，因此需要在校園或家庭中養成的運動習慣。

表 15 是本校將全國與新竹市體位指標做比較的結果。以 113 學年度而言，本校學生體位過輕率、學生體位適中率符合全國指標，但學生體位過重率與學生體位肥胖率皆高於全國指標與新竹市指標，因此仍有努力空間。

表 15：113 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	113學年	新竹市	全國	達成指標情形
健康體位	學生體位過輕率	7.30%	國小 11.59%	國小 9.96%	符合全市全國指標以下
	學生體位適中率	63.87%	國小 69.23%	國小 66.37%	符合全市全國指標以下
	學生體位過重率	13.94%	國小 10.08%	國小 11.40%	高於全市指標、全國指標，尚須努力
	學生體位肥胖率	14.89%	國小 9.10%	國小 12.27%	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 113 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 113 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。

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。

113 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在班級內使用不同的運動器材，讓學生可以進行不同類型的運動。

### **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. 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. 持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. 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**

利用校慶辦理多項運動競賽，除了全校學生參與，也邀請親師共襄盛舉。

### **(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. 「健康體位 逆轉代謝」**

113 學年度本校為健康促進健康體位種子學校，邀請新竹國泰醫院代謝科個案管理師陳筱鳳護理師蒞臨給予老師們耳目一新的海量知識。

##### **2. 「食農教育：DIY Green 樹盆栽教學」**

除了邀請代謝個案管理師進行專業健康課程外，也邀請交大教授進行 Green 樹盆栽課程教學，讓老師們透過實際植栽手作來了解不一樣的食農知識。

#### **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。**

### **B. 適性化健康服務**

在學生方面：

每學期辦理視力檢查摸彩活動，鼓勵學生寒暑假落實定期醫生視力檢查；定期檢查學童視力，並注意其視力狀況與詢問；在健康中心佈置視力文宣海報，帶領學童認識視力保健的重要性與作法。

在教師方面：

提供教師視力諮詢，以利輔導學生與親師溝通。

### **C. 協助貧困學生申請眼鏡**

協助校內貧困學童申請購買眼鏡補助。

## **(6) 標準七、竹蓮國小視力保健特色與亮點**

以下就辦理視力保健四年的作法做一回顧與整理分四項說明：

### **A. 六年專屬的健康護照**

依據工作接觸與健康中心固定指本格式，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. 整合資源推動健促與環境教育**

視力保健是跨處室、跨領域整合，需要在校園自然存在，因



此採取了幾種辦法：

- a. 每日下課，播放元氣滿滿視力保健歌曲，歌詞融入視力保健宣導關鍵，由本校合唱團演唱。並且，每日歌曲內容皆是不同。
- b. 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、園藝社的種花與合作學習、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宣導。
- d. 結合聯絡簿上健康生活 Easy Go 的活動，如緝視力保健宣導，並讓學童前往學務處尋找視力保健答案。
- e. 體育組辦理班際體育賽事活動，像是中年級的健康操或是校慶的體育競賽等。
- 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、客雅溪污水處理中心（小水滴的旅行）、客雅溪周遭溼地生物賞析（溼地生態與濱海植物）、邀請外部單位入校展示講解（慈濟環保車）。
- h. 社團屬於特色課程，在 23 個社團之中，共有 6 個屬於體能活動。此外，也有穩定發展的團隊，如籃球隊、田徑隊、

合唱團等。

#### **D.視力保健推展**

##### **a. 營養教育**

進行必要之營養教育推行。告知學童均衡飲食的重要性。

##### **b. 多元推行**

利用社群互動提醒、暑假作業安排益智遊戲設計，如健康體位桌遊設計、視力遊戲設計等，也安排標語融入繪畫作業等。

## 活動剪影



說明：期初健康促進會議。



說明：健促測驗討論會議。

新竹市東區竹蓮國民小學「學生榮譽制度」實施計畫  
(102.11.15 第1次會議通過)

類別	項目	內容	說明	節數	輔導者	備註
(一) 活動 獎勵	1. 多處室活動	各處室自行實施辦法 之學習或生活活動	1-5	承辦人 或導師	依活動 時間 長短 決定	
	2. 家長參與 學校活動	蒞校會、觀摩講座、親 子活動等	1	承辦人 或導師		
	3. 參與其他 重要活動	參加非課前課後課外 重要活動	1	承辦人 或導師		
	4. 競賽獎勵	各類競賽(如：體 操、音樂、繪畫、舞 蹈、體育、科學等)	1-5	承辦人 或導師	依活動 時間 長短 決定	
(二) 榮譽 獎勵	1. 團體榮譽	班級榮譽 (如：班級榮譽、班級 榮譽、班級榮譽)	1-5	承辦人 或導師	依活動 時間 長短 決定	
	2. 個人榮譽	個人榮譽 (如：個人榮譽、個人 榮譽、個人榮譽)	1-5	承辦人 或導師	依活動 時間 長短 決定	
	3. 校內榮譽	校內榮譽 (如：校內榮譽、校內 榮譽、校內榮譽)	1-5	承辦人 或導師	依活動 時間 長短 決定	
	4. 參與其他 重要活動	參加非課前課後課外 重要活動	1-5	承辦人 或導師	依活動 時間 長短 決定	



說明：竹蓮國小「學生榮譽制度」實施計畫。

說明：新活動中心是孩子們快樂的活動空間。



說明：運動器材融入班級中，讓孩子可以下課隨時活用與運動。



說明：孩子們下課到戶外活動，努力達成教室淨空。



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，提供學生進入健康中心時駐足學習的地方。



說明：校園公佈欄張貼宣導海報，營造學校健康環境。



說明：班親會宣導「85210」。



說明：新生家長會介紹健康護照。





說明：辦理學校性「健康體位、逆轉代謝」增能研習，實際教老師操作如何維持好體態。



說明：辦理學校性「健康體位、逆轉代謝」增能研習，透過我的健康餐盤桌遊來增進知識。



說明：健康班- 飲食控制宣導。



說明：健康班- 飲食控制測驗與指導。

新竹市東區竹籐國小 113 學年度健康班身高體重(113.10/29-1/06)

班級	姓 名	10/29	11/18	12/16	1/6	評語	
		158.1/35.3	158.4/35.3	158.7/35.3	160.4/37.3	身高: ↑1.3	體重: ↑2.0
		142.4/28.2	142.5/28.2	143.4/28.1	144.5/28.2	身高: ↑1.1	體重: ↑1.7
		158.8/35.3	158.4/35.1	158.4/35.3	160.5/35.3	身高: ↑1.7	體重: ↑0.3
		145.7/28.2	145.7/28.1	146.3/28.3	147.8/28.3	身高: ↑0.6	體重: ↑0.6
		147.3/28.2	147.2/28.1	147.8/28.4	147.8/28.3	身高: ↑0.5	體重: ↓0.3
		147.1/28.3	147.3/28.3	147.4/28.2	148.2/28.3	身高: ↑1.1	體重: ↑0.1
		155.1/31.8	155.7/31.4	155.4/31.3	155.8/31.3	身高: ↑0.7	體重: ↓0.3
		141.4/22.8	141.9/22.9	141.3/22.3	143.1/22.4	身高: ↑1.7	體重: ↑0.1
		146/28.4	146.3/27.7	147.7/28.9	148.8/28.3	身高: ↑2.8	體重: ↓1.6

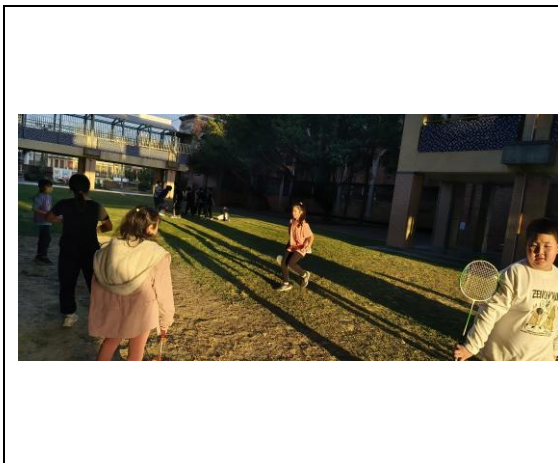
說明：針對體位狀況不佳學生，進行個案指導與協助。



說明：學校提供教職員生健康體位相關諮詢。



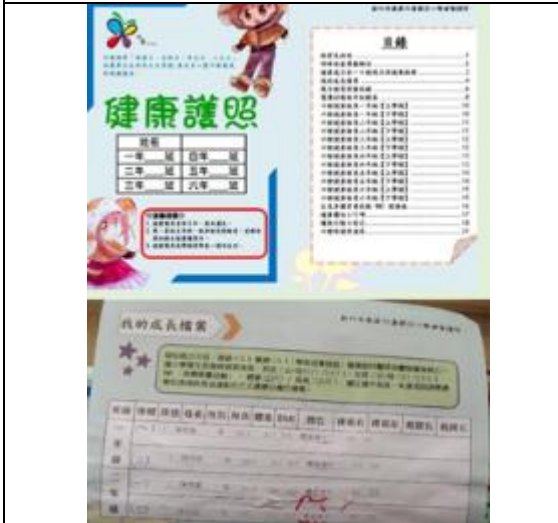




說明：校內安親班定期戶外運動。



說明：竹蓮 70 週年校慶，邀請社區與親師進行熱鬧活動。



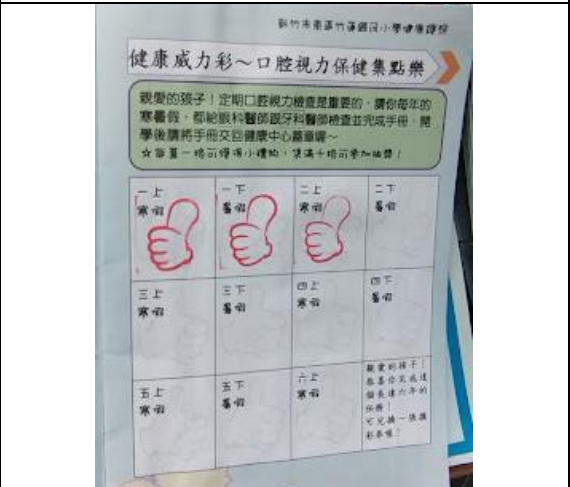
說明：專屬學生個人健康護照。



說明：健康護照融入體位、口腔、視力三大議題，且學生在學六年期間未有近視與齙齒，將會獲得「明眸皓齒」獎。



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。

類別	10月	11月	12月	類別	10月	11月	12月
健康類	健康類	健康類	健康類	健康類	健康類	健康類	健康類
環境類	環境類	環境類	環境類	環境類	環境類	環境類	環境類
體育類	體育類	體育類	體育類	體育類	體育類	體育類	體育類
藝術類	藝術類	藝術類	藝術類	藝術類	藝術類	藝術類	藝術類
資訊類	資訊類	資訊類	資訊類	資訊類	資訊類	資訊類	資訊類
其他類	其他類	其他類	其他類	其他類	其他類	其他類	其他類
總計	總計	總計	總計	總計	總計	總計	總計

視力保健 安全教育 食農教育 能源教育  
環境教育 英語教育 永續教育 閱讀教育



說明：透過聯絡簿辦理全年度「健康生活 easy go」提升健康生活技能，並於期末進行抽獎。

說明：聯絡簿「健康生活 easy go」提升健康生活技能，並於期末進行抽獎。



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。

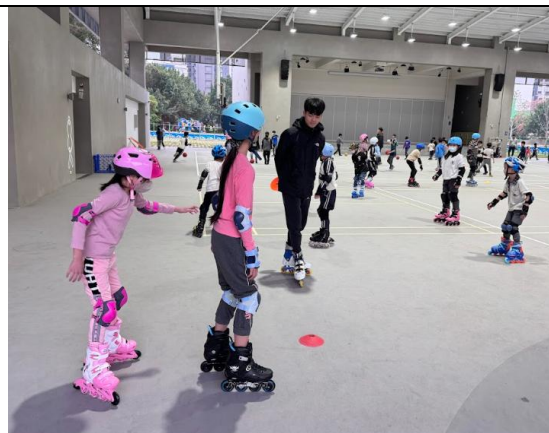




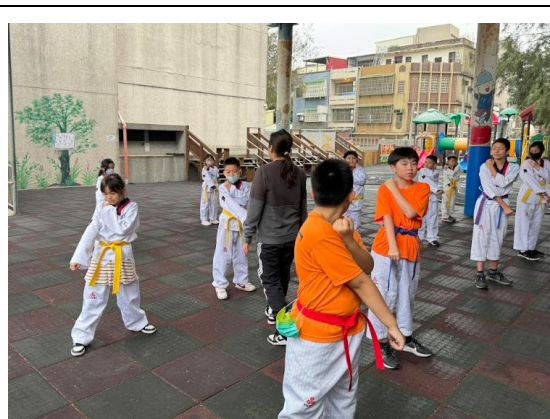
說明：豐富多彩的運動社團（每週四上午）。



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：結合英語課程，進行找彩蛋活動。



說明：結合英語課程，進行找彩蛋活動。



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，並邀請家長會與學校一同參與。

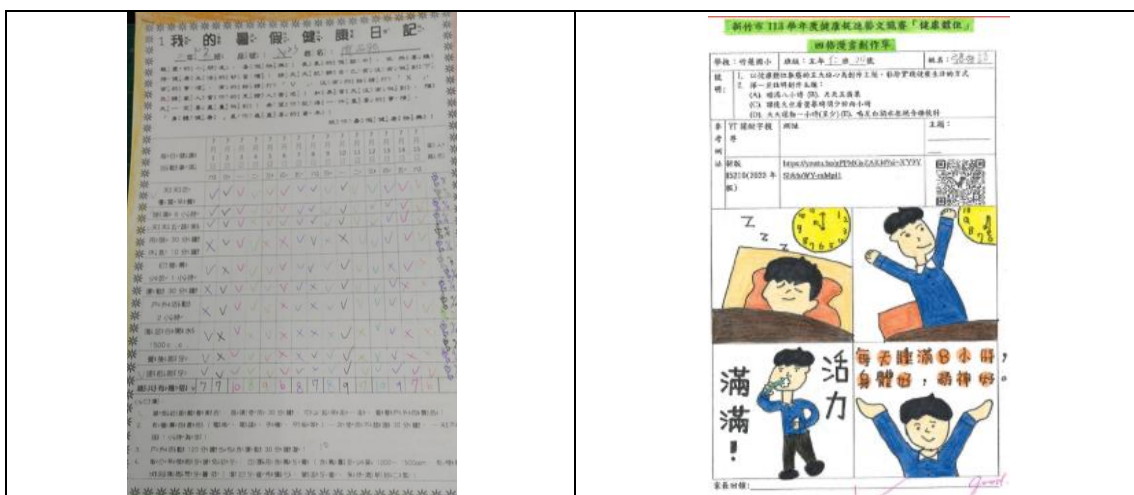


說明：健康體位融入植樹節宣導活動，孩子們開心種植花卉。



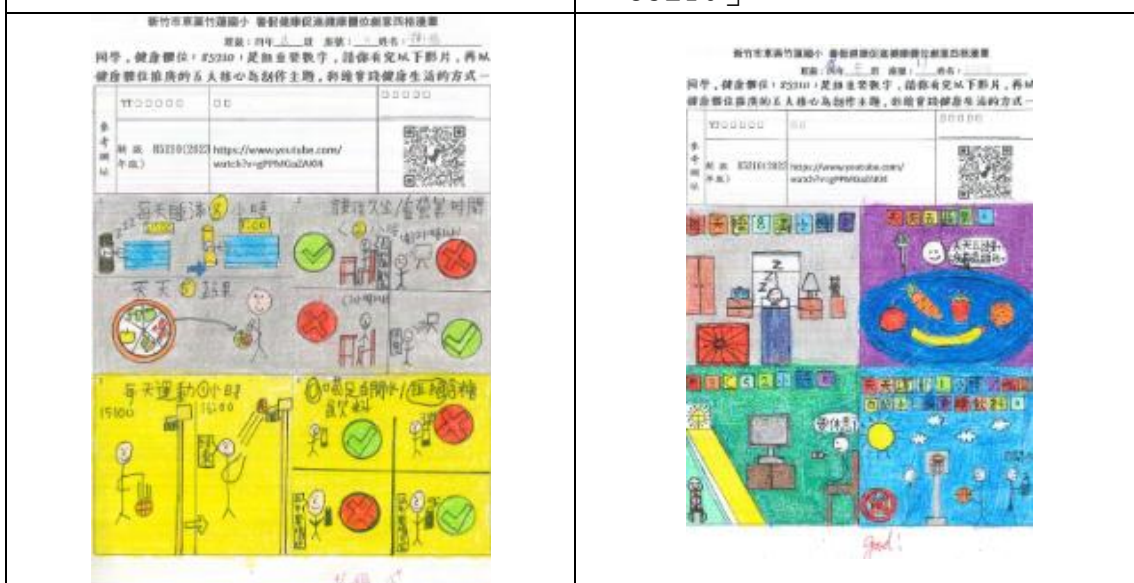
說明：健康體位融入植樹節宣導活動，進行學習單參與與抽獎。





說明：寒暑假假期健康日記紀錄。

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」。