

113 學年度新竹市南隘國民小學
健康促進計畫議題：健康體位
成果報告

一、依據

(一)新竹市 113 學年度健康促進學校計畫。

(二)新竹市政府 113 年 10 月 07 日府教體字第 1130162301 號函。

二、學校特色

根據國民健康署 106-109 年「國民營養健康調查」³，7-12 歲、13-15 歲及 16-18 歲兒童及青少年之過重及肥胖率分別為 26.7%、30.6% 及 28.9%，平均約每 3 位兒童及青少年中就有一位有過重或肥胖的情形。世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 指出，2022 年全球 5-19 歲兒童及青少年中，超過 3.9 億人有過重或肥胖問題²，已成為當前最需被重視的健康問題之一。兒童及青少年是國家未來發展的重要資產，健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素，為了有效的學校健康促進計畫必須是廣泛而完整。

本校位於新竹市香山區東南方，是環境清幽的一個小村莊，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 7 班，125 位小朋友，是本市的偏遠小學。

從校內學生生活型態了解，目前雙薪家庭居多，多數家長因忙於工作，加上家長偏重孩子課業，學童放學後安親人數比例非常高，學生午餐使用學校營養午餐，早晚餐大多是購買外食，下午放學回家後不斷以零食果腹。因此維持良好生活型態、規律運動及減少久坐等部份稍有困難，在家自行料理三餐飲食的機會銳減，減少攝取天然及原型食物和少喝含糖飲料的可能。部分家長疏忽子女下課放學後之生活作息及健康為養成，也致學生健康體位產生問題。

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。 | 1. 提供器材增進戶外運動。 2. 搭配特定教育活動或節日活動辦理相關促議題。 |
| 硬體設備 | ◆校園建築優美且設計人性化。 ◆校園環境多樣化。 | ◆教室洗手台數量有限，能同時容納潔牙的學生有限。 | ◆沒有福利社及便利商店減低對垃圾食物的攝取。 ◆調整獎勵品內容，盡量改以發放口腔保健用品。 | ◆學生習慣從早餐店帶含糖飲料入校使用。 | 1. 進行健康體位相關宣導。 2. 校內既有運動闖關活動，規劃完善。 3. 健促活動融入校內活動辦理健促活動，強化體能，走向戶外。 |
| 師資概況 | ◆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。 | 1. 將相關新知納入校內健促動。 2. 鼓勵同仁參加相關增能研習，增進新知。 |
| 學生 | ◆學生活潑樂觀。 ◆學生質樸，可塑性強。 | ◆學生學習環境刺激處於弱勢。 ◆學生知識性學習較為被動。 ◆ | ◆學生可塑性強，對事物充滿好奇心。 | ◆對含糖飲料和零食較無抵抗力。 | 1. 張貼健促海報，建設學習環境。 2. 正確的健康知識融入校園生活。 |
| 家長 | ◆家長注重學生的學習和品格養成。 ◆能認同學校教育理念。 | ◆家長多為雙薪家庭，學生多在課後班完成作業 ◆家長管教方式 | ◆能協助校內活動，提升校務發展品質。 | ◆因網路資訊發達，教育資訊透明化，家長的教育觀點與學校會有落差。 | 1. 利用 LINE 群組適時提供相關訊息。 2. 鼓勵同仁參加相關增能研 |

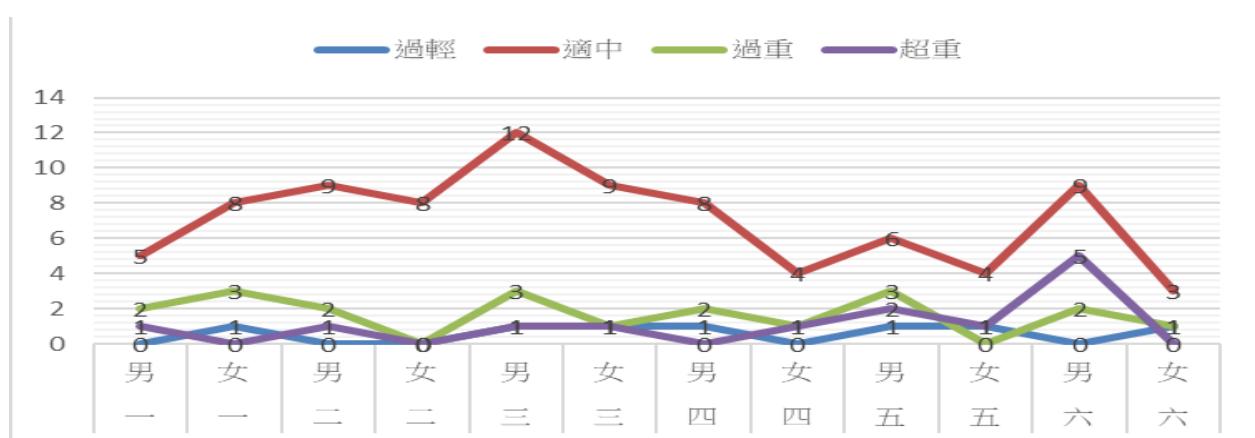
| | | | | | |
|------|---|---|--|---|---|
| | | 易與教師產生歧見。降低教學效能。 | | | 習，增進親師關係。 |
| 社區資源 | <ul style="list-style-type: none"> ◆家長會能主動關心學校需求。 ◆社區人士能協助學校工作。 | <ul style="list-style-type: none"> ◆通膨嚴重，支援減少。 ◆社區人士能協助學校工作的人力有限。 | <ul style="list-style-type: none"> ◆學校藉由年度活動邀請社區人士參與同歡。 | <ul style="list-style-type: none"> ◆學社區人士教育理念參差不齊，易影響部分教學成效。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 與社區人士保持友好互動。 2. 年度活動邀請社區人士參與同歡。 3. 學校藉由年度活動，進入社區協助清潔與健檢。 |

(二) 『健康體位』現況分析

依據表一和表二顯示 113 學年度學生體位適中為 68%，其中 26.4%為過重和超重。過輕比率優於全市 2.32%全國 4.7%，但過重和超重比率高於全市 112 學年度 4.68%和全國 112 學年度 2.6%。

本校目前雙薪家庭居多，學童放學後安親人數比例非常高，學生午餐為學校營養午餐，其早晚餐大多是購買外食，減少攝取天然及原型食物和少喝含糖飲料的比率。故要維持良好生活型態、規律運動及減少久坐等部份稍有困難，本計畫為指定「健康體位」為健康促進議題，發展多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

表一、市立南隘國小 113 學年第 1 學期_體位判讀結果統計報表(年級)



表二、市立南隘國小 113 學年第 1 學期_體位判讀結果與 112 年度全市、112 年全國百分比



(三)預計作法

1. 經由學校教育，持續推行「85210」健康促進知能融入各學習領域課程中，以類化成學生生活行為
2. 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。
3. 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。
4. 推行健康管理運動營養班，營造健康體位優質環境，建立正確體型意識，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、超重之比率，以促進學生身心健康。
5. 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。

四、計畫預期成效

| 校本指標(自行修改) | 全市指標 | 部頒指標 |
|-------------------------|--------------------------|-------------|
| 1、本校學生之 BMI 適中值達 69%以上。 | 1、達全市學生之 BMI 適中值達 69%以上。 | 1. 學生體位適中比率 |
| 2、本校 BMI 過輕學生達國小 12%以下。 | 2、達全市 BMI 過輕學生達國小 12%以下。 | 2. 學生體位過輕比率 |
| 3、本校過重及超重比率國小 19%以下。 | 3、過重及超重比率國小 19%以下。 | 3. 學生體位過重比率 |
| 4、學生每週累積運動量 | 4、學生每週累積運動量 210 | 4. 學生體位超重比率 |

| | | |
|---|--|--|
| <p>動量 210 分鐘，後測比率增加 1%</p> <p>5、每天睡足 8 小時學生後測比率增 1% 以上。</p> <p>6、在校吃完午餐蔬菜後測比率增 1% 以上</p> <p>7、學生每日飲水量，後測比率增 1% 以上</p> | <p>分鐘，後測比率增加 1%</p> <p>5、每天睡足 8 小時學生後測比率增 1% 以上。</p> <p>6、在校吃完午餐蔬菜後測比率增 1% 以上</p> <p>7、學生每日飲水量，後測比率增 1% 以上</p> | |
|---|--|--|

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 | 實施時間 (預計) | 評價項目 | 佐證方式 |
|----|------|---|-------------------|--|--|
| 一 | 健康政策 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 依前測評估結果，調整相關課程融入議題。 評估校內教職員工與學生需求，辦理相關研習與宣導活動。 各年段健康教育教學融入健康體位與健康飲食議題。 | 113.08- 114.06 | <p>組織架構 健促前測問卷 行事曆 課發會</p> | <p>健促委員會 人力資源 健促前測問卷填答 行事曆 會議記錄單、簽到單</p> |
| 二 | 物質環境 | <ol style="list-style-type: none"> 利用晨光時間、導師時間與學童朝會，宣導健康體位教育衛生保健。 學校提供學生營養均衡午餐。 學校備有健康體位教材教具。 | 113.08- 114.06 | <p>健促宣導活動 午餐均衡飲食 課間活動</p> | <p>宣導活動相片 公告菜單 課間活動相片</p> |

| | | | | | |
|---|--------|--|---------------------|---|--|
| 三 | 社會環境 | <ol style="list-style-type: none"> 張貼標語與宣導海報，型塑校園健康體位氛圍。 結合社區或鄰近健康單位包括：香山衛生所，供餐學校營養師協助提供相關教育宣導。 加強健促宣導促進健康概念、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 | <p>張貼海報 營養講座 宣導活動</p> | <p>活動照片 活動照片 活動照片</p> |
| 四 | 健康技能教學 | <ol style="list-style-type: none"> 辦理全校教職員工健康體位研習一場次。 辦理校內學生健康體位宣導一場次。 辦理校內學生營養教育宣導一場次 運用多元化的健康教學策略和活動形式來推行健康體位。 分析落實健康教學，改善意外傷害問題。 | 113.08-114.06 | <p>結合校務會議與教師晨會和兒童朝會 各項體育賽事</p> | <p>活動照片 活動照片</p> |
| 五 | 健康服務 | <ol style="list-style-type: none"> 健康中心提供學童健康體位相關服務與衛教。 成立健康管理班，徵詢學生意願辦理。 追蹤體位不良學生 辦理食物營養課程，了解自己吃的食品，可以攝取哪些營養，進一步可能對健康有什麼影響。 | 113.08-114.06 | <p>1. 完成學生健康資料並分析 2. 體位不良追蹤與健康管理班結合不良追蹤率。</p> | <p>學生健康分析資料表 計畫與成果 體位不良個案追管理名冊及記錄 活動照片</p> |
| 六 | 社區關係 | <ol style="list-style-type: none"> 利用各校家長會日或校慶活動辦理健康體位宣導，建立家長正確觀念。 | 113.09.06 114.02 | 與會家長能建立正確觀念 | 活動照片 |

六、預定進度

| 項目 時間 | 八 月 | 九 月 | 十 月 | 十一 月 | 十二 月 | 一 月 | 二 月 | 三 月 | 四 月 | 五 月 | 六 月 |
|-------------------------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. 成立健康促進委員會並組織工作小組 | | | | | | | | | | | |
| 2. 進行現況分析及需求評估 | | | | | | | | | | | |
| 3. 擬定健康體位目標及健康議題 | | | | | | | | | | | |
| 4. 擬定學校健康促進計畫，列入校園年度行事曆 | | | | | | | | | | | |
| 5. 活動設計及編製活動教材 | | | | | | | | | | | |
| 6. 執行本項健康促進計畫 | | | | | | | | | | | |
| 7. 資料分析 | | | | | | | | | | | |
| 8. 成果撰寫 | | | | | | | | | | | |

七、人力配置

健康促進委員會團隊成員共包含校長、各處室主管、學年主任、校護、家長代表、學生代表…等。

| 職稱 | 姓名 | 編組任務 |
|-----------|-----|---|
| 總召集-校長 | 賴黃宗 | 總理本校健康促進學校一切相關事宜。 |
| 主任委員-學務主任 | 蕭淑娟 | 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。 |
| 主任委員-教務主任 | 黃俐文 | 協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。 |
| 主任委員-總務主任 | 卓昌賢 | 協助健康促進計劃環境建置事宜。 |
| 委員-訓育組長 | 沈律娟 | 負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。 |
| 委員-教務組長 | 吳其瑾 | 負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。 |
| 委員-護理師 | 江彥臻 | 負責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。 |

| | | |
|----------|--------|-------------------------------|
| 委員-會計主任 | 魏梅芳 | 負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。 |
| 委員-一年級代表 | 陳芷柔 | 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 |
| 委員-二年級代表 | 李紀萱 | 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 |
| 委員-三年級代表 | 張紘瑄 | 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 |
| 委員-三年級代表 | 張喬詠 | 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 |
| 委員-四年級代表 | 陳思穎 | 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 |
| 委員-五年級代表 | 吳柏儀 | 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 |
| 委員-六年級代表 | 劉昕育 | 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 |
| 委員-家長會代表 | 陳世樺 | 協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。 |
| 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。 |
| 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。 |
| 諮詢單位 | 中隘里里長 | 協助提供諮詢社區各項資源及相關服務。 |
| 諮詢單位 | 南隘里里長 | 協助提供諮詢社區各項資源及相關服務。 |

八、經費來源

本活動所需經費由市府專款補助。

承辦人：

主任：

校長：

九、執行成果報告：

| | |
|---|--|
|  |  |
| <p>鼓勵學生喝水</p> | <p>添置各項運動器材</p> |
| | |
|  |  |
| <p>張貼宣導海報</p> | <p>大下課時間進行運動快閃比賽：3X3 籃球賽</p> |
|  |  |
| <p>健康體位宣導</p> | <p>大下課時間進行運動快閃比賽：跳繩比賽</p> |

| | |
|----------------------------|---------------------------|
| | |
| <p>鼓勵學生參加運動社團和校外比賽-獨輪車</p> | <p>鼓勵學生參加運動社團和校外比賽-足球</p> |
| | |
| <p>食物營養課程</p> | <p>運動課後班上課</p> |
| | |
| <p>運動課後班上課</p> | <p>運動課後班上課</p> |