

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의 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	◆家長注動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

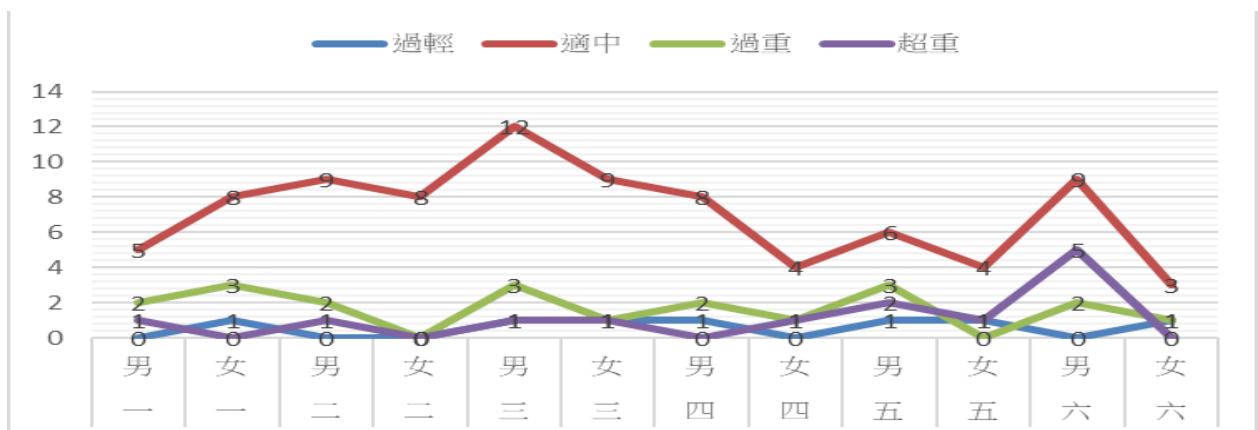
		易與教師產生歧見。降低教學效能。			習，增進親師關係。
社區資源	◆家長會能主動關心學校需求。 ◆社區人士能協助學校工作。	◆通膨嚴重，支援減少。 ◆社區人士能協助學校工作的人力有限。	◆學校藉由年度活動邀請社區人士參與同歡。	◆學社區人士教育理念參差不齊，易影響部分教學成效。	1. 與社區人士保持友好互動。 2. 年度活動邀請社區人士參與同歡。 3. 學校藉由年度活動，進入社區協助清潔與健檢。

(二) 『健康體位』現況分析

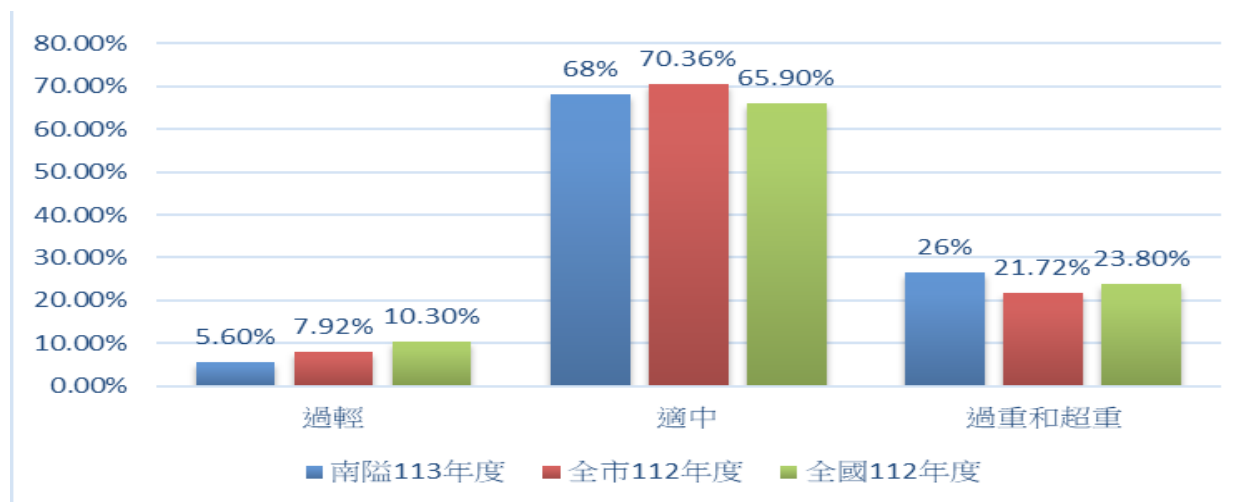
依據表一和表二顯示 113 學年度學生體位適中為 68%，其中 26.4%為過重和超重。過輕比率優於全市 2.32%全國 4.7%，但過重和超重比率高於全市 112 學年度 4.68%和全國 112 學年度 2.6%。

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	4、學生每週累積運動量 210	4. 學生體位超重比率

動量 210 分鐘，後測比率增加 1% 5、每天睡足 8 小時學生後測比率增 1%以上。 6、在校吃完午餐蔬菜後測比率增 1%以上 7、學生每日飲水量，後測比率增 1%以上	分鐘，後測比率增加 1% 5、每天睡足 8 小時學生後測比率增 1%以上。 6、在校吃完午餐蔬菜後測比率增 1%以上 7、學生每日飲水量，後測比率增 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	實施時間 (預計)	評價項目	佐證方式
一	健康政策	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。 2. 依前測評估結果，調整相關課程融入議題。 3. 評估校內教職員工與學生需求，辦理相關研習與宣導活動。 4. 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	組織架構 健促前測問卷 行事曆 課發會	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
二	物質環境	1. 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。 2. 學校提供學生營養均衡午餐。 3. 學校備有健康體位教材教具。	113.08- 114.06	健促宣導活動 午餐均衡飲食 課間活動	宣導活動相片 公告菜單 課間活動相片

三	社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 張貼標語與宣導海報，型塑校園健康體位氛圍。 2. 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。 3. 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	張貼海報 營養講座 宣導活動	活動照片 活動照片 活動照片
四	健康技能教學	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理全校教職員工健康體位研習一場次。 2. 辦理校內學生健康體位宣導一場次。 3. 辦理校內學生營養教育宣導一場次 4. 運用多元化的健康教學策略和活動形式來推行健康體位。 5. 分析落實健康教學，改善意外傷害問題。 	113.08-114.06	結合校務會議與教師晨會和兒童朝會 各項體育賽事	活動照片 活動照片
五	健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康中心提供學童健康體位相關服務與衛教。 2. 成立健康管理班，徵詢學生意願辦理。 3. 追蹤體位不良學生 4. 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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	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
六	社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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

時間 項目	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之事宜。
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>



鼓勵學生參加運動社團和校外比賽-獨輪車



鼓勵學生參加運動社團和校外比賽-足球



食物營養課程



運動課後班上課



運動課後班上課



運動課後班上課