

# 113 學年度新竹市載熙國民小學

## 健康促進計畫議題：健康體位成果

### 一、 依據

1. 依據學校衛生法第十九條規定辦理。
2. 新竹市政府 113 年 10 月 07 日府教體字第 1130162301 號函辦理。

### 二、 背景現況分析

本校位於新竹市北區，前身是「空軍子弟小學」，創設於民國 35 年 8 月鄰近新竹空軍基地，為一所中大型市區學校，小學部包含特教 2 班共 56 班，附設幼稚園 5 班全校共 61 班，創校至今已歷 76 年。113 學年度全校學生人數共 1396 位(不含幼兒園人數)教職員工共 135 人，近幾年在市政府與教育處等資源挹注下，學校操場整修及風雨操場、幼兒園遊戲區設備增設，學校硬體建築目前逐年整修中。

本計畫為指定「健康體位」，教育部推動健康體位核心概念之 85210 五大核心能力各項指標融入活動策略中，『85210』為健康體位教育之 5 大核心能力口訣，所代表涵義分別為：(1)睡飽(2)高纖(3)少坐(4)多運動(5)多喝水。

『8』為睡滿 8 小時： 1. 睡眠是學習重要關鍵，睡眠時腦中分泌神經傳導物質如生長激素、血清素、正腎上腺素等，其中血清素濃度與記憶與平靜有很大關係，而生長激素則會讓小孩子長高，修補細胞損傷，學童睡覺時會分泌生長激素，尤其以晚上 11 點到半夜 3 點分泌最多，如果能在 11 點前已經睡得很沉(進入快速動眼期)，有助於增加學習記憶力及學習力，若睡眠不足則在肥胖、心血管疾病、視力、免疫力、心理健康、認知能力等方面皆有負面影響。因此，建議教

導學生養成規律讀書習慣，並鼓勵學生於 9 點前上床睡覺，睡滿 8 小時，以養成良好且規律的睡眠習慣。

『5』天天 5 蔬果：1. 五蔬果+全穀：鼓勵學生每天攝取 3 份蔬菜(供應學生足量多色的蔬菜，教導學生用一個拳頭大小的盛勺裝量)與 2 份水果，同時適量攝取全穀類(糙米、燕麥、胚芽米…等)。2. 刪熱量：教導學生喝足白開水，用餐時細嚼慢嚥，不吃垃圾食物，與每餐 8 分飽的飲食概念。3. 油切：教導學生選擇低脂、少油炸的食物，並減少糕餅點心的攝取。

『2』四電少於二 1. 宣導學生每天看電視、玩電動、打電腦、用手機的時間少於 2 小時，督促學生下課離開座位，走出教室，改以望遠、休息、伸展來減少久坐時間（戶外望遠伸展 60 分鐘）；設計教學活動，每節課近距離用眼控制在 30 分鐘內（用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘）。

『1』天天運動 30 分 1. 運動會分泌腦內啡，使人心情會變好，同時會增加讓人平靜的腦波  $\alpha$ ，也會增加促進人際關係的腦波；此外，運動過程的肌肉拉扯會刺激骨骼生長，而中低強度的運動(追趕跑跳碰，尤其是跳繩)會刺激長高，運動同時可以多元刺激腦神經的聯結，讓腦細胞成熟發展，抑制外來不重要的干擾訊息，因此鼓勵學生天天運動 30 分鐘，強調『快樂、長高、變聰明』。

『0』喝足白開水，鼓勵學生每天喝足 1500cc(6 杯馬克杯)的白開水，建議午餐不喝含糖飲料，同時不以含糖飲料來獎勵學生，含糖飲料的攝取與齲齒、糖尿病及各種代謝症候疾病息息相關。水能促進新陳代謝、調節體溫、排除廢物、預

防便秘等，且不含熱量亦能增加飽足感。衛福部國健署建議每天喝至少 1,500 毫升白開水，並提醒外出帶水、起床後及用餐時要喝水。兒童喝水標準：每公斤體重應攝取 50-60 毫升水分(20 公斤以上適用，每日上限約為 2,400 毫升)。

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，藉以瞭解多元活動策略對於本校在改善體位不良問題上能否有所改變。發展多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

綜上所述，學生應每天睡足 8 小時、天天 5 蔬果、四電（電視、電動、電腦、手機）每天共使用不超過 1 小時、1 天(每天)運動 30 分鐘、喝足白開水 0 含糖飲料，將用以改善學童因睡眠不足、缺乏運動、睡不飽造成的過重肥胖、過於瘦小等健康問題。並且，希望能落實在每天生活中，養成良好的生活習慣，除了有健康的身體，更有美好彩色的人生。

本學期著重的睡眠和飲水一樣對我們的身心健康和發展有重要的影響。經過一天的工作和學習，睡眠能讓疲累的身體獲得充分的休息，幫助身體“充電”，讓你有精神和體力繼續第二天的學習。

## 健康體位現況分析

| 全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  |
| 110                | 9.98%  | 67.93% | 22.08% |
| 112                | 10.3%  | 65.9%  | 21.7%  |
| 113                | 11.59% | 69.23% | 19.18% |

| 新竹市北區載熙國小 113 學年度體位比例統計表% |        |        |               |      |
|---------------------------|--------|--------|---------------|------|
| 學年度                       | 體位過輕   | 體位適中   | 體位過重(含超重)     | 總計   |
| 112 上學期                   | 12.61% | 66.5%  | 10.45% 10.37% | 100% |
| 112 下學期                   | 7.93%  | 70.58% | 10.24% 11.25% | 100% |
| 113 上學期                   | 12.13% | 66.33% | 11.56% 9.98%  | 100% |
| 113 下學期                   | 7.18%  | 70.21% | 11.63% 10.98% | 100% |

### 三、計畫目的

- (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「多喝水與多睡眠」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，建立正確生活意識、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「多喝水與多睡眠」的倡導與落實，永續發展。

實施內容

| 項次 | 推動策略 | 實施內容   | 實施時間          | 評價方式                                 |
|----|------|--|---------------|--------------------------------------|
| 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康飲食議題。</li> </ol>  | 113.10-114.06 | 組織架構<br>會議記錄單<br>簽到單<br>行事曆<br>課程計畫表 |
| 二  | 物質環境 | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 學校除了有新整修的戶外操場外，還有今年剛完工啟用的風雨操場，及室內運動器材跑步機、桌球之設備提共全校教職員工生使用。</li> <li>4. 設置健康促進 85210 宣導文宣海報張貼及相關資訊。</li> <li>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。</li> </ol> | 113.10-114.06 | 照片                                   |
| 三  | 社會環境 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 張貼標語與宣導海報，型塑校園健康體位氛圍。</li> <li>2. 結合社區或鄰近健康單位包</li> </ol>  | 113.10-114.06 | 照片                                   |

|   |      |   |               |                                   |
|---|------|---|---------------|-----------------------------------|
|   |      | <p>括：北區衛生所及本校營養師協助提供相關教育宣導。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>             |               |                                   |
| 四 | 社區關係 | <p>1. 利用學校家長會日或校慶活動辦理喝水與睡眠宣導，建立家長正確觀念。</p> <p>2. 運用聯絡簿或校刊，主動提供家長健康體位相關知識，提升家長對學童多喝水與睡眠的重視。</p> <p>3. 與社區關係互動良好，共同營造學校社區健康促進之環境，並善用校內公告設備宣導健康促進訊息。</p> | 113.10-114.06 | <p>照片</p> <p>宣導單</p>              |
| 五 | 健康服務 | <p>1. 健康中心提供學童健康體位相關服務與衛教。</p> <p>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。</p>   | 113.10-114.06 | <p>宣導內容</p> <p>宣導單</p> <p>檢查表</p> |
| 六 | 健康技能 | <p>1. 落實校園午餐吃光光活動。</p> <p>2. 辦理校內學生多喝水與睡眠知識宣導一場次。</p> <p>3. 辦理校內學生營養教育宣導一場次</p> <p>4. 結合本校體育季及校慶推行體</p>   | 113.10-114.06 | <p>宣導內容</p> <p>活動照片</p>           |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | 能及體育競賽。<br>5. 結合各課程領域及資源推行<br>「健康促進活動-多喝水與睡眠知識提升」 |  |  |
|--|--|---|--|--|

### 三、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                    | 備註 |
|----|------------|----------|-------|-------------------------|----|
| 一  | 多喝水與睡眠與前測  | 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  | 教師多喝水與睡眠研習 | 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  | 教育影片觀賞     | 認知、態度    | 綜合活動  | 90%學生能觀賞並說出基本內容         |    |
| 六  | 睡眠與飲水宣導    | 認知、態度、技能 | 健康與體育 | 90%的學生參加                |    |
| 七  | 睡眠與飲水班會討論  | 認知、態度    | 綜合活動  | 80%學生能參與討論與發表           |    |
| 八  | 多喝水與睡眠後測   | 認知、態度    | 健康與體育 | 98%的學生參加                |    |

## 六、計畫預期成效

一、達全市學生之 BMI 適中值達 69.23%以上。(70.21%)達標

二、達全市 BMI 過輕學生達國小 11.59%以下。(7.18%)達標

三、達全市 BMI 過重 10.08%以下肥胖 9.10%以下。(11.36%.10.98%)未達

四、學生每周累積運動量 210 後側比率增加 1%。(前:40%後:33.33%)未達

五、學生每日睡足 8 小時後側比率增加 1%。(前:92 後:93.3%)達標

六、午餐蔬果學生後側比率增加 1%。(前:74%後:75.56%)達標

七、每日飲水量學生後側比率增加 1%。(前:82%後:77.78%)未達

### 結論分析：

針對本校未達標的部分有兩項：

每周累積運動量：前測 40%

後測 33.33%

每日飲水量學生：前測 82%

後測 77.78%

以上未達標的項目也是我們明年需要再努力工作項目

### 執行活動健促六大範疇：

#### 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 調整相關課程融入議題。

3 健康促進學校計畫活動納入行事曆。



4 各年段健康教育教學融入健康體位與健康飲食議題。

## 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、導師時間與學童朝會，宣導健康體位教育衛生保健。
3. 本學校除了戶外操場、足球場、射箭場，還有風雨操場及室內運動器材跑步機、射箭練習教室、桌球之設備提共全校教職員工生使用。
4. 設置健康促進 85110 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。

## 社會環境

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：北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。

## 社區關係

1. 利用學校家長會日或校慶活動辦理喝水與睡眠宣導，建立家長正確觀念。

2. 運用聯絡簿或校刊，主動提供家長健康體位相關知識，提升家長對學童多喝水與睡眠的重視。
3. 與社區關係互動良好，共同營造學校社區健康促進之環境，並善用校內公告設備宣導健康促進訊息。

## **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。
3. 特殊疾病的矯治與追蹤。
4. 承辦學生平安保險相關業務。
5. 每學期校牙醫到校為學生口腔檢查及異常矯治。

## **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兩場次。
3. 結合本校體育季及校慶推行體能及體育競賽。
4. 結合各課程領域及資源推行「健康促進活動-多喝水與睡眠知識提升」並且隨時隨地叮囑學童多喝水。

5. 結合食農教育

6. 結合社區資源

活動照片：

依照學校需求評估，制定一套實施方案且納入校務發展且經校務會議通過



20240911學務期初會議

...

18

每學期初家長會開會宣導本學期各項活動



## 學校物質環境



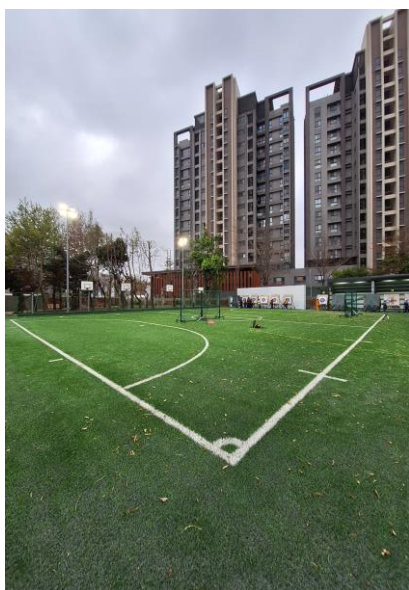
操場



戶外風雨球場



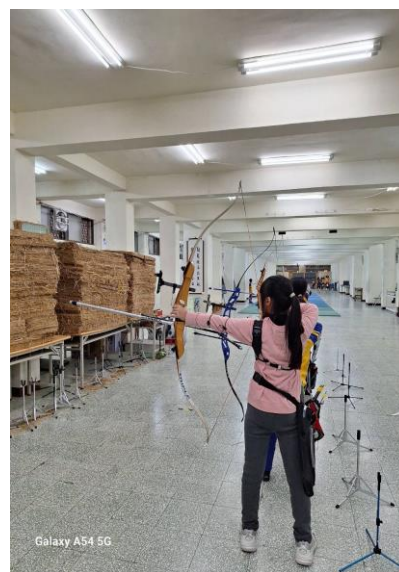
戶外射箭場



足球場

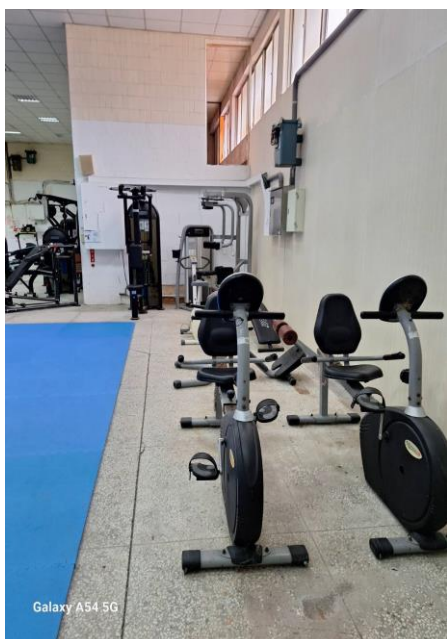


幼童遊樂設施



射箭室內練習場





室內健身房

## 運動項目融入體育課程



## 課外活動結合體能訓練



## 113. 10/18-10/19 合歡山之行



## 學校晨會宣導健康體位議題





## 每學期身高體重測量及健康體位衛教



## 營養教育結合食農





## 營養教育結合食農





## 落實飯菜吃光光零廚餘



## 鼓勵多喝水



# 飲用水設備水質檢驗及設備維護記錄表

設備廠牌單位: 鞋服園小

設備負責人: 繆德素

連絡電話: 03-5316675

設備管理人員: 繆德素

**賀眾牌**

康和環境工程有限公司  
賀程企業有限公司

Tel: 03-521-9000 ~ 521-2200

水 源 別: 自來水

一、設備維護紀錄

| 維護日期       | 項目 | 檢查要點                                | 測試結果 | 備註 | 負責人/簽名 |
|------------|----|-------------------------------------|------|----|--------|
| 111年8月17日  | ☑  | 一、第一、二階段水質<br>二、第三、四階段水質<br>三、濾水器濾心 | ☐    |    | 賀程     |
| 111年9月2日   | ☑  | 一、第一、二階段水質<br>二、第三、四階段水質<br>三、濾水器濾心 | ☐    |    | 賀程     |
| 111年9月11日  | ☑  | 一、第一、二階段水質<br>二、第三、四階段水質<br>三、濾水器濾心 | ☐    |    | 賀程     |
| 111年11月10日 | ☑  | 一、第一、二階段水質<br>二、第三、四階段水質<br>三、濾水器濾心 | ☐    |    | 賀程     |
| 111年11月17日 | ☑  | 一、第一、二階段水質<br>二、第三、四階段水質<br>三、濾水器濾心 | ☐    |    | 賀程     |
| 112年1月7日   | ☑  | 一、第一、二階段水質<br>二、第三、四階段水質<br>三、濾水器濾心 | ☐    |    | 賀程     |
| 112年1月17日  | ☑  | 一、第一、二階段水質<br>二、第三、四階段水質<br>三、濾水器濾心 | ☐    |    | 賀程     |
| 112年2月2日   | ☑  | 一、第一、二階段水質<br>二、第三、四階段水質<br>三、濾水器濾心 | ☐    |    | 賀程     |
| 112年2月8日   | ☑  | 一、第一、二階段水質<br>二、第三、四階段水質<br>三、濾水器濾心 | ☐    |    | 賀程     |
| 112年4月12日  | ☑  | 一、第一、二階段水質<br>二、第三、四階段水質<br>三、濾水器濾心 | ☐    |    | 賀程     |
| 112年6月1日   | ☑  | 一、第一、二階段水質<br>二、第三、四階段水質<br>三、濾水器濾心 | ☐    |    | 賀程     |
| 年 月        | ☐  | 一、第一、二階段水質<br>二、第三、四階段水質<br>三、濾水器濾心 | ☐    |    |        |
| 年 月        | ☐  | 一、第一、二階段水質<br>二、第三、四階段水質<br>三、濾水器濾心 | ☐    |    |        |

註：1、設備維護紀錄應註明日期、要點及測試項目內容；2、測試結果、自檢與簽名。  
2、本表請依照序於設備維護紀錄表填寫。

二、水質檢驗紀錄

| 日期    | 水質檢驗項目 | 檢驗結果       | 是否符合標準 | 備註 |
|-------|--------|------------|--------|----|
| 年 月 日 | 第一階段水質 | ☐ 合格 ☐ 不合格 |        |    |
| 年 月 日 | 第二階段水質 | ☐ 合格 ☐ 不合格 |        |    |
| 年 月 日 | 第三階段水質 | ☐ 合格 ☐ 不合格 |        |    |
| 年 月 日 | 第四階段水質 | ☐ 合格 ☐ 不合格 |        |    |

註：1、儀器自檢合格、使用標準水質標準。  
2、本表請依照序、填寫合格、不合格標準、使用標準水質標準。  
3、本表請依照序、填寫合格、不合格標準、使用標準水質標準。

賀程企業有限公司 080-280-9000

廣告標語張貼

## 飲水機設備

### 定期水質檢驗



## 倡導"多喝水變水水" 活動---鼓勵多喝水



## 校園宣導標語設置





## 配合議題辦理繪畫比賽



## 衛生局營養師到校宣導健康體位 85210



## 健康體位校內宣導活動



## 八、人力配置

| 計劃職稱 | 姓名         | 職稱                     | 在本計畫之工作項目                                  |
|------|------------|------------------------|--|
| 召集人  | 莊傑志        | 校長                     | 研擬並主持計畫                                    |
| 副召集人 | 郭蓁蓁        | 學務主任                   | 籌劃督導實施計畫活動與聯絡事宜推行                          |
|      | 曾德明        | 教務主任                   | 籌劃督導實施計畫課程與研習之推行                           |
|      | 劉玫君        | 總務主任                   | 校園硬體環境設備的增設與維護                             |
|      | 駱雪紅        | 會計主任                   | 負責實施計畫之經費掌控                                |
| 執行委員 | 王文芬        | 活動組長                   | 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                 |
|      | 邱郁茹        | 教學組長                   | 健康體位與融入課程教學擬訂與實施                           |
|      | 彭鎮達        | 體育組長                   | 健康體位與融入課程教學擬訂與實施                           |
|      | 周幸玉        | 學校營養師                  | 健康體位與融入課程教學擬訂與實施                           |
|      | 陳琦琇        | 一年級學年主任                | 健康體位議題活動協助與執行                              |
|      | 彭靖純        | 二年級學年主任                | 健康體位議題活動協助與執行                              |
|      | 楊惠雯        | 三年級學年主任                | 健康體位議題活動協助與執行                              |
|      | 蔡雅玲        | 四年級學年主任                | 健康體位議題活動協助與執行                              |
|      | 林桂好        | 五年級學年主任                | 健康體位議題活動協助與執行                              |
|      | 王文伶        | 六年級學年主任                | 健康體位議題活動協助與執行                              |
|      | 曾冠諦<br>朱建中 | 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                         |
|      | 陳珮蓉<br>陳麗貞 | 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 |
|      | 許智豪        | 家長會長                   | 協助健康體位實施計畫，家長之宣導及溝通整合社區人力推展健康業務            |
| 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: 陳珮蓉      組長: 洪玉珊      主任: 郭蓁蓁      校長: 莊傑志