

新竹市113學年度學校衛生與健康促進計畫

--中心學校新科國中推動健康體位議題成果報告

壹、議題分析

一、背景說明

衛福部指出維持健康體重的意義在於促進健康、預防疾病及延長壽命，每個人的健康體重主要依年齡、性別、身高而異，世界衛生組織（WHO）建議用以身高與體重計算出的身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來界定體重—體重過輕、健康體重、過重或是肥胖。研究顯示，過重或是肥胖（BMI 數值過高）的人，罹患許多疾病的風險與死亡率比健康體重的人要大。

世界肥胖聯盟 (World Obesity Federation) 估計，在西元2025年前，全球過重或肥胖成人數量會從 2014 年的 20 億人增加到 27 億人，肥胖防治為全球公共衛生的一大挑戰。世界衛生組織呼籲更多的政府組織重視且採取行動推動肥胖防治。肥胖對兒童健康的影響，包括增加罹患糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險，勢必也對國家社會福利醫療帶來負擔。肥胖防治工作應從小做起，而推動學校健康體位工作，有助學童從小培養健康飲食規。除了肥胖，新竹市學童的普遍偏瘦，甚至是全台最瘦，所以透過各項活動措施，調整新竹市學童的體位朝適中前進，也是本學年的重點目標。

新竹市生育率為全臺之冠，經濟發展與科技進步改善了個人、家庭及社會之物質生活水準，居民生活忙碌致缺乏健康生活型態，並影響人們對於健康的照顧，加上現在學童家長多為雙薪，市內安親班、補習班及托育中心亦擔負部分學生照護工作，然其大多以課業之督導為主，較易忽略學生健康行為之建立。而本校配合新竹市實施健康促進學校計畫，整合學校與社區的組織人力及資源，透過家長、老師、學生、社區之參與，打造健康的生活環境。

本計畫依據新竹市教育處歷年推動健康體位議題之方案所訂定，推廣飲食及體重控制講座、課程的宣導，求增進師生、家長進而至社區，在正常健康體位、維持理想體重及養成持續性運動等方面的重要性提昇認識與知能，藉動態生活及均衡飲食來提升學生體適能，並協助學生養成生活自主管理的能力。時代變化迅速，素養成為學生必須具備的能力，素養結合知識、能力與態度，是一種持續的自我學習改變的能力，而健康促進計畫即是培養健康素養最佳助力。

二、現況分析:

(一)年度目標:

113 學年健康體位 計畫指標	<ol style="list-style-type: none">全市學生 BMI 適中值: (1) 國小 69% 以上。 (2) 國中 65% 以上。全市學生 BMI 過輕值: (1) 國小 12% 以下。 (2) 國中 10% 以下。過重及超重比率。 (1) 國小 19% 以下。 (2) 國中 25% 以下。學生每週累積運動量 210 後測比率增加。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">戶外活動可增進心理健康</div> (1) 國小 1% 以上。 (2) 國中 1% 以上。每日睡足 8 小時學生後測比率增加。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">戶外活動可增進心理健康</div> (1) 國小 1% 以上。 (2) 國中 1% 以上。
--------------------	---

6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加。

健康飲食有益心理健康

- (1) 國小 1%以上。
- (2) 國中 1%以上。

7. 每日飲水量後測比率增加：

健康飲食有益心理健康

- (1) 國小 1%以上。
- (2) 國中 1%以上。

(二) 體位推動策略：

項次	推動策略	實施內容	推動時間	評價項前	佐證方式
一	健康政策	1. 參與教育處召開會議	113. 08. 23 113. 10. 25 113. 10. 29 114. 03. 05 114. 03. 21	組織架構	簽到表

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. 10. 14 114. 12. 24 114. 06. 11	工作會議內容	會議記錄單、簽到表
3. 成立校群委員會，召開會議討論、並依學生健康體位觀念現況提出需求評估，擬定符合需求之健康促進實施計畫	113. 10. 14 114. 12. 24 114. 06. 11	組織架構	中心學校人力配置表

	4. 發展問卷並分析全市資料以了解學生正確健康體位觀念。	113.09 至 114.06	前、後測問卷	前、後測問卷統計資料
二 物質 環境	1. 校園各處飲水機及運動設施數量確認及維護。	113.08 至 114.06	宣導文宣	宣導文宣照片
	2. 足夠人廁所數量與整潔人如廁環境。	113.08 至 114.06	充足物資	照片
	3. 準備健康體位教育教材教具。	113.09 至 114.06	充足物資	照片

	1. 各校利用健康中心、親師通訊、路世公告及班級紙本張貼健康體位文宣，營造健康環境	113.09 至 114.06	宣導文宣	宣導文宣或照片
	2. 校規、班規中宣導健康體位概念。	113.09 至 114.06	校規章則或資料	文件或照片

三	社會環境	3. 建置友善及支持人 學習環境(加強人 權、法治教育，推 動性別、生命教 育)	113.09 至 114.06	活動照片	活動照片
四	社區關係	1. 與學校輔導室協同 辦理各年級健康體 位教育宣導講座。	113.09 至 114.06	宣導內容	活動照片
		2. 結合家長會、親 職講座及校慶活動	113.09 至	宣導內容	活動照片

		辦理健康體位相關 宣導。	114.06		
		3. 鄰近大專院校或民 間團體支援宣導活 動	113.09 至 114.06	照片	照片
		4. 透過社群或電視牆 等管道傳遞活動訊 息與內容	113.09 至 114.06	照片	照片
		1. 健康中心設備及管 理維護	113.09 至 114.06	照片	照片
		2. 辦理全市健康體位 藝文競賽活動	113.12 至 114.06	比賽辦法	作品展覽、 得獎名單

五	健康服務	4. 辦理全市健康體位 種子教師研習	114. 03. 04	研習計畫	研習回饋
		5. 配合教育處、衛生 局辦理相關活動	113. 09 至 114. 06	活動計畫	照片

六	健康的輕 (教)	6. 實施問卷，後 測，並進行全市及 各校人結果分析	113. 10 至 114. 06	，後測問 卷統計資 料	，後測問卷統計資料
		8. 彙集各校健康促進 健康體位議題辦理 成果並整理健康促 進相關資料	114. 06 至 114. 07	彙整資料	成果報告
六	健康的輕 (教)	1. 辦理全市健康體位 教師增輕研習	114. 03	研習計畫	照片、回饋表
		2. 結合各處室辦理關 於健康體位宣導講 座	113. 09 至 114. 06	宣導內容	活動照片
		3. 利用衛生福利部健 康九九路站青少年 好漾館、健康促進 學校資源路人績優 教材目	113. 09 至 114. 06	照片	教學照片

學)	4. 健康教育課程教學目	113.09 至 114.06	課程計畫	上課照片、成果回饋
----	--------------	-----------------------	------	-----------

(三)團隊成員介紹: 團隊成員包含中央輔導委員、地方輔導委員、中心學校相關業務單位、種子學校及自選議題學校人學校代表，各成員之工作項前如下表目

職稱	任職單位	姓名	編組任務
輔導教授	教育處督學	陳彥宇	協助指導並主持計畫，檢視各單位計畫、執行及成果
地方輔導委員	陽光國小 校長	謝佳曄	協助指導並主持計畫，檢視各單位計畫、執行及成果

地方輔導委員	建功國小 護理師	吳欣怡	協助指導並主持計畫，檢視各單位計畫、執行及成果
計畫主持人-中 心學校校長	新科國中 校長	林燕玲	研擬並主持計畫，檢視各單位計畫、執行及成 果
計畫執行秘書	新科國中 學務主任	李怡萱	各項相關推廣活動、各項計畫執行
計畫執行總秘書	新科國中 衛生組長	童湘瑀	彙整執行計畫，協助與協調各項相關推廣活動、 督導各項計畫執行及資源協調，彙整報告撰寫
計畫執行秘書	新科國中 護理師	張雅媯	各項相關推廣活動、各項計畫執行
協同計畫執行員 -行動研究學校	水源國小 衛生組長	武佳箴	各項相關推廣活動、各項計畫執行
協同計畫執行員 -行動研究學校	大湖國小 衛生組長	魏婉庭	各項相關推廣活動、各項計畫執行
協同計畫執行員 -種子學校	茄苳國小 衛生組長	張育智	各項相關推廣活動、各項計畫執行
協同計畫執行員 -種子學校	大庄國小 衛生組長	張德榮	各項相關推廣活動、各項計畫執行
協同計畫執行員 -種子學校	南隘國小 衛生組長	沈律娟	各項相關推廣活動、各項計畫執行
協同計畫執行員 -種子學校	竹蓮國小 衛生組長	郭淑如	各項相關推廣活動、各項計畫執行
協同計畫執行員 -種子學校	陽光國小 衛生組長	石糧豪	各項相關推廣活動、各項計畫執行
協同計畫執行員 -種子學校	載熙國小 護理師	陳珮蓉	各項相關推廣活動、各項計畫執行

協同計畫執行員 -種子學校	建華國中 衛生組長	林昱辰	各項相關推廣活動、各項計畫執行
協同計畫執行員 -種子學校	青草湖國 小 衛生組長	傅禕譽	各項相關推廣活動、各項計畫執行
諮詢單位	新竹市教育處		協助辦理各項知輕研討進修、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

參、實施策略：

(一) 各校未來需針對低年級學生加強宣導，建立其正確的飲食觀念與規律運動習慣；至於中、高年級及國中學生階段，應朝建立自主管理體重與體能活動的能力，並落實於日常生活中；若各校有附設幼兒園，應將健康體位的基礎概念向下扎根，從小培養良好生活習慣。

(二) 各校健康體位促進計畫應依據相關評鑑項目規劃，並納入校務會議討論，將決議內容公開讓校內師長了解，以利全校共同參與推動。

(三) 委請各校總務處同仁，檢測與改善校園空間設施（如體育器材、運動空間、餐廳環境等），營造有利學生活動與健康飲食的物理環境。

(四) 執行學校社會支持系統之總體規劃（如體位管理獎勵制度、結合社區資源、安親班健康促進配合機制），推動健康生活技能教學與實踐，需師長、家長與學生共同協力。

(五) 可透過藝文競賽、徵文比賽、環境布置等方式，讓學生思考與記錄「每日60分鐘身體活動」、「少吃高糖高油食品」等方法，並結合家庭及安親班一起實踐，形成整體支持系統。

(六) 了解學校教師上課安排活動時間與使用3C產品的情形，訂

定靜態與動態活動平衡原則，並舉辦師生講座，提高對久坐風險與健康體位的自我管理意識。

(七) 舉辦113學年度全市國中小「我動健康・體位設計」主題海報創作活動，鼓勵學生發揮創意，建立正向體位觀念。

(八) 舉辦「我動健康・定期檢測好安心」之定期BMI追蹤與回條抽獎活動，鼓勵學生定期進行身體健康檢測。

(九) 鼓勵學生於下課時間進行戶外活動與身體律動，針對家長與安親班老師加強宣導，促進師長與家長間的合作，協助學生減少久坐、增加活動量。

(十) 各校可設計多元化與創意性作業（如體能活動日誌、飲食紀錄本等），促進學生戶外活動參與，避免長時間靜態學習或娛樂，從而維持健康體位。

肆、視力保健實施成果暨分析探究

一、健康體位相關數據：

填報項目		比率
(一)	全市平日睡眠時數達成率	65.59 %
(二)	全市假日睡眠時數達成率	90.50 %
(三)	全市午餐理想蔬菜量達成率	64.34 %
(四)	全市學生運動量210達成率	35.48 %
(五)	全市因生飲水達成率	59.50 %

二、113學年健康促進視力保健藝文競賽：

(一) 國小組主題：四格漫畫比賽

(二) 國中組主題：四格真人漫畫比賽

(1) 以健康體位推廣五大核心為主題。

(2) 參加競賽作品之故事架構、創意及對白設計，可參考本次

宣導短片加以發揮，以生動活潑之方式表達健康體位。

【主題】健康體位密碼 - 85210

- A.睡滿八小時
- B.天天五蔬果
- C.課後久坐看螢幕時間少於兩小時
- D.天天運動一小時(至少)
- E.喝足白開水拒絕含糖飲料

優良作品如下圖所示：



圖一 113學年度新竹市健康體位藝文競賽優良作品_國小組



圖二 113學年度新竹市健康體位藝文競賽優良作品_國中組

三、113學年健康體位的宣導品為1. 資料夾 2.宣導貼紙 3.環保餐具 4.摺疊水杯，期望能藉由環保餐具及摺疊水杯的功用，提醒學生落實健康密碼85210，達成午餐蔬菜吃光光，以及喝足白開水，適時減少含糖飲料之攝取。宣導品照片如下圖所示：



圖三 113學年度新竹市健康體位文宣品

伍、執行成效檢討與建議

113學年度新竹市國中、小學生的體位數據，判讀結果如下：

(一) 從國小學生 BMI 指數的適中體位人數比例判斷，108 學年達到 70%，109 學年度略為下降至 68%，110 學年度上升至 69%，112 學年度又上升至 70.36%。過輕的比例一直維持在 7% 以下，108 年達到 5.94%，比往年更低，但 110 學年度上升至 6% 左右，112 學年度又上升至 7.92%。過重、超重的部分在 110 及 112 學年度有下降。顯示在國小部分由於學校的努力宣導，適中學童比例都維持，而過重則是有進步，但重點項目過輕的部分還尚須努力朝適中邁進。

(二) 從國中學生 BMI 指數適中人數比例判斷，比例上有進步。過輕的比例與去年相較大致持平，而在過重、超重的部分在 108 學年度後有下降。國中學生日間體能消耗大，需要大量的熱量補充，但同時國中學子因課業壓力大，放學時間已是傍晚，緊接著安親補習的活動不少，極有可能多數晚餐為外食的方式，內容常為含糖飲料加上有飽足感的小吃、炸物或便當，而中午營養午餐常常以多一份的早餐代替，更是減少了蔬菜攝取量，這也有可能導致體位不正常，國中部分飲食控制不易，過重的數字能有下降實為全市老師家長合作的最佳證明。

(三) 中心議題學校召開種子學校聯繫會議，並分享健康體位實施策略、資源共享，辦理各項樂活班、減重班；健康講座、自主運動管理；行政資源的挹注，期盼能提高國中、小學生體位適中的結構比率。113 學年度顯示過輕學童雖略有增加，而過重超重的學生有減少，體重適中的學生有增加，表示以素養能力為導向，整合學校健康促進計畫，努力減少過輕、過重及超重比例。小有成效。利用課程融入，配合健康教育與體育領域教學，結合活動社區、家長及校本課程安排相關學習活動，宣導健康概念、培養健康習慣與技能，這樣培養健康能力的方向值得繼續推行並不斷的推廣，讓未來年輕的父母可以及早配合政府健康政策讓學子從小養成健康的習慣。其它相關資料請見下面各表格及圖片。

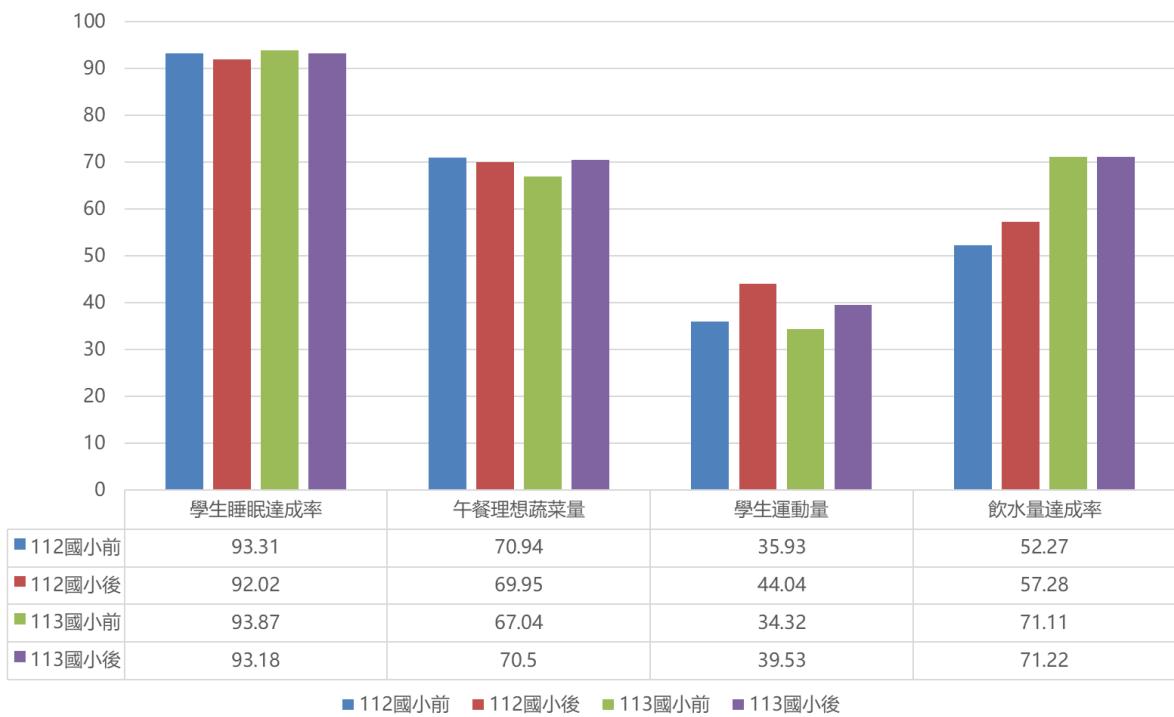
新竹市健康體位成效指標 (前後測五年級)											
區域	已測學生	學生睡眠時數達成率		放假學生睡眠時數達成率		學生午餐理想蔬菜量達成率		學生運動量210達成率		學生飲水量達成率	
		前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
新竹市	1685	93.87	93.18	93.57	92.58	67.04	70.5	34.32	39.53	71.11	71.22
東區	1217	93.69	93.43	93.86	93.02	64.46	67.87	34.07	38.04	72.32	71.08
北區	245	95.2	91.84	90	90.2	69.6	76.33	34.4	40.82	68.8	70.2
香山區	223	93.33	93.27	96	92.83	78.22	78.48	35.56	46.19	67.11	73.09

表一 113學年度 新竹市健康體位成效指標(國小)

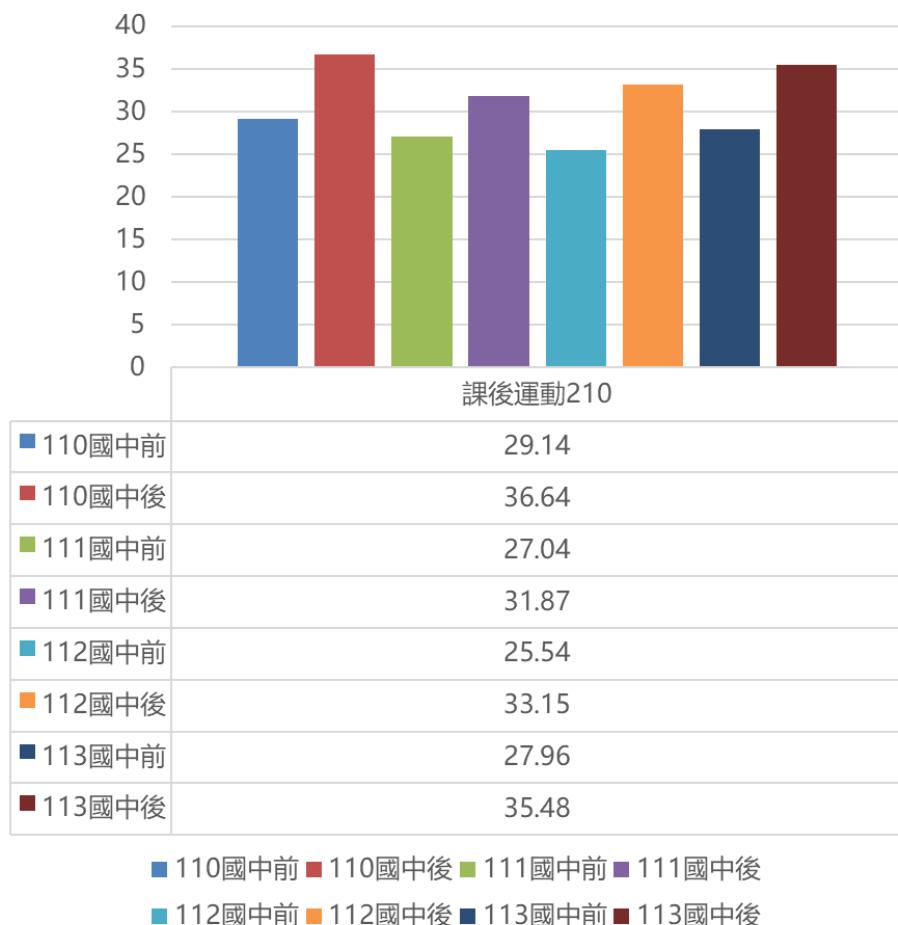
新竹市健康體位成效指標(前後測七年級)											
區域	已測學生	學生睡眠時數達成率		放假學生睡眠時數達成率		學生午餐理想蔬菜量達成率		學生運動量210達成率		學生飲水量達成率	
		前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
新竹市	558	66.02	65.59	91.5	90.5	58.05	64.34	27.96	35.48	53.81	59.5
東區	265	65.67	60.38	94.03	90.94	60.07	64.91	22.76	28.68	52.61	60
北區	157	65.19	66.88	91.77	89.81	51.27	56.69	29.11	42.04	55.7	56.69
香山區	136	67.63	74.26	86.33	90.44	61.87	72.06	36.69	41.18	53.96	61.76

表二 113學年度 新竹市健康體位成效指標(國中)

國小健康體位成效指標



國中健康體位成效指標



113學年度計畫指標與推動成果對照表

年度 議題	113 學年度計畫指標	113 學年度推動成果
健康 體位	<p>1. 全市學生 BMI 適中值: (1) 國小68%以上。 (2) 國中65%以上。</p> <p>2. 全市學生 BMI 過輕值: (1) 國小11%以下。 (2) 國中9.80%以下。</p> <p>3. 過重及超重比率。 (1) 國小21%以下。 (2) 國中25%以下。</p> <p>4. 學生每週累積運動量 210 後測比率增加。</p> <p>戶外活動可增進心理健康</p> <p>(1) 國小1%以上。 (2) 國中1%以上。</p> <p>5. 每日睡足 8 小時學生後測比率增加。</p> <p>戶外活動可增進心理健康</p> <p>(1) 國小1%以上。 (2) 國中1%以上。</p> <p>6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加。</p> <p>健康飲食有益心理健康</p> <p>(1) 國小1%以上。 (2) 國中1%以上。</p> <p>7. 每日飲水量後測比率增加:健康飲食有益心理健康</p> <p>(1) 國小1%以上。 (2) 國中1%以上。</p>	<p>1. 全市國小學生 BMI 適中值達70.36% , <u>達成目標</u>。國中學生 BMI 適中值 64.97% , <u>差0.03%就達成目標</u>。</p> <p>2. 全市國小學生 BMI 過輕學生7.92% , <u>達成目標</u>。全市國中學生 BMI 過輕學生8.34% , <u>達成目標</u>。</p> <p>3. 全市國小學生 BMI 過重及超重 21.72% , 全市國中學生過重及超重 26.69% , <u>未達成預期目標</u>。</p> <p>4. 全市學生每週累積運動量 210 分鐘 , 比較前 後測國小 8.88% , <u>達成預期目標</u>。國中 7.29% , <u>達成預期目標</u>。</p> <p>5. 每天睡足 8 小時之學生 , 國小比較前後測 減少 1.29% , 國中比較前後測減少 4.7% , <u>未達成預期目標</u>。</p> <p>6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生 , 比較前後 測國小減少 0.99% , 國中減少 0.02% , <u>未 達成預期目標</u>。</p> <p>7. 學生每日飲水量比率比較前後國小增加 4.77% , <u>達成預期目標</u> , 國中增加 0.87% , <u>差0.13%達成目標</u>。</p>

陸、活動成果

陽光國小



低年級測驗實錄



健康環境政策



竹蓮國小-健促施測分析





**水喝夠了嗎？
自己檢查一下吧！**

小便量	一般人每小時尿量 約重70毫升	正常	正常 保持補充水分	正常	正常 保持補充水分	正常	正常 保持補充水分
少尿量	正常人每小時尿量 約重70毫升	正常	正常 保持補充水分	正常	正常 保持補充水分	正常	正常 保持補充水分

青草湖國小 飲水量提醒

學校物質環境 



載熙國小-食農教育



教室內外、廁所

建華國中 - 健康體位-健康中心宣導牆

BE A  THINK

學校物質環境 



青草湖國小-新操場 GO



新科國中-BMI轉盤









18

社會支持環境



健康生活技能



BE A  THINKER





茄冬國小-每周二四全校跑步

健康服務



竹蓮國小-健康班衛教與身體數字量測

青草湖國小-營養午餐的定期回饋



水源國小-里長到校健康操

社區關係



陽光國小-陽光親子日



大湖國小-親子日營養知識闖關活動



陽光國小-社區店家走訪踏查

特色課程



載熙國小-合歡山課程



大湖國小探索-自行車三天兩夜



新科國中-攀樹體驗