

114 學年度新竹市陽光國民小學

健康促進計畫議題：健康體位

一、依據

新竹市政府中華民國 114 年 9 月 24 日府教體字第 1140155167 號辦理。

二、計畫緣起

在小學階段，兒童的身體正處於快速成長與發展的關鍵期，維持適當的健康體位（Healthy Body Weight）對於身心健康至關重要。根據世界衛生組織（WHO）建議，體位異常可分為過輕與過重兩端，兩者皆可能導致長期的健康風險。根據衛生福利部國健署調查，近年台灣兒童的**體重兩極化問題**日益嚴重：一方面，**過輕學童**因挑食、偏食與飲食不均衡而導致營養不良、注意力下降；另一方面，**過重與肥胖學童**因高糖飲食與久坐生活型態增加，罹患代謝症候群與自信心低落等問題。

近年台灣面臨**少子化**現象，家庭對孩子的照顧往往更為集中與溺愛，造成部分家長在飲食上過度寵溺或以高熱量食品獎勵孩子，加上學習壓力與課後補習時間長，使得活動量顯著下降。另一方面，**手搖飲文化**已深入校園周邊，高糖、高熱量的飲品取代了白開水或牛奶，導致能量攝取失衡與肥胖率上升，忽略其長期健康影響。

若未能在國小階段建立正確的體位觀念與健康生活習慣，容易在青春期後固定為不良的生活型態，影響日後的代謝健康與心理發展，並造成健保體系龐大的負擔。因此，推動校園「健康體位促進計畫」不僅是維護身體健康，更是**建立終身健康行為的起點**，有助於在少子化社會中培養出更具健康意識與自我照顧能力的新世代。

本推動計畫為學生「健康體位」，教育部推動健康體位核心概念之 85110 五大核心能力各項指標融入教學與活動策略中，培養學童生活技能課程，並結合體育活動、遊戲設計、獎勵納入各項活動，使個人或班級團體競賽培養溝通、合作、互動及共享共好的能力，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，藉以多元活動策略，期許對於

本校在改善體位不良問題有所改變。發展多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康體位計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

本計畫將依循教育部推行「85210」健康密碼。「85210」健康成長密碼如何執行呢？「8」是每天睡足八小時，充足的睡眠不只讓學童學習成效佳，也有足夠的生長激素促進健康生長；「5」是每日五蔬果，攝取足量蔬果不僅提供學童成長所需的營養素，也養成學童注重均衡飲食及良好的生活習慣；「2」是課後久坐觀看 3C 螢幕時間少於 2 小時，久坐只動眼球的行為會讓學童喪失「動」能；「1」是每 1 日運動至少 30 分鐘，養成動態的生活習慣，吃與動的平衡來促進健康成長；「0」是零糖飲足喝水，現代學童飲食中添加糖無所不在，過量添加糖的攝取導致肥胖也影響學童的生長，需注意養成學童足夠飲水量，避免過量添加糖攝取的飲食習慣。

每位過重或肥胖的學童背後都有個致胖的環境；而體位過輕的學童也有其飲食不均衡的環境與習慣，教育部國教署呼籲家長們配合校園師長的叮嚀，檢視孩子造成體位不良的原因，「85210」的健康成長密碼，共同開啟學童的健康體位，讓每位學童健康快樂自信地成長。本校此計畫邁入第三年，除依循教育部 85210 健康密碼規劃適合孩子們的活動與正確觀念的建立，並將視現況做及時修正，希冀透過校內各課程融入健康體位議題，佐以學生實際行動，才能開啟彩色的人生。

二、本校學童體位現況

全市國小學童體位比例呈現如表 1，本校體位分布呈現如表 2。

表 1 全市國民小學學生體位比例統計表(%)

新竹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
108	9.61%	68.58%	21.81%
109	10.49%	69.42%	20.09%
110	9.99%	67.93%	22.08%
111	11.11%	67.87%	21.01%

112	12.49%	68.57%	18.95%
113	12.49%	68.57%	18.94%

表 2 新竹市東區陽光國小體位比例統計表(%)

新竹市東區陽光國小體位比例統計表(%)			
年度	過輕	適中	過重或超重
108	6	75	19
109	12.4	71.4	16.3
110	11.9	69.9	18.18
111	16.19	66.63	17.18
112	18.52	66.71	14.76
113	16.3%	68.38%	15.32%

由上表可得，與全市相比，本校體位適中比例相差變小，而過重比例小於全市，但 113 學年度實施本計畫推行，體位適中有顯著上升。在過輕方面，自 109 學年度起，便高於全市，而聚焦於本校，過輕比例於 113 學年度比 112 學年度減少，進步 2.22%，樂見此議題推廣 2 年，稍具成效。根據文獻指出：不良體位將可能導致一些慢性疾病及生長遲緩的發生及產生多種心理問題(董氏基金會，2011)；114 學年度將針對反應較低的活動設計做修正持續推行，期待能有更明顯的成效。

三、計畫目的

依據教育部國教署推動之健康密碼，以及本校體位現況，期望推動本計畫已達到以下五項目的：

- (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「健康體位與健康飲食」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，建立正確體型意識、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「健康體位與健康飲食」的倡導與落實，永續發展。
- (六) 114 學年期望本校達成績效指標如下：
 1. 體位適中達 70%以上；過輕 11%以下；過重與超重 19%以下。
 2. 學生每週累積運動量 210 後測比率增加，戶外活動可增進心理健康 1%以上。
 3. 每日睡足 8 小時學生後測比率增加，戶外活動可增進心理健康增加 1%以上。
 4. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加，健康飲食有意心理健康增加 1%以上。
 5. 每日飲水量後測比率增加，健康飲食有意心理健康增加 1%以上。
 6. 兩餐之間不出零食、不喝飲料 1%以上。

四、計畫實施內容

項次	推動策略	實施內容	實施時間
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. 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。	114.08- 115.06
二	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	114.08- 115.06

		<p>康服務。</p> <p>2. 利用晨光時間與學童集會，宣導健康體位教育衛生保健。</p> <p>3. 學校有溜冰場暨綜合球場，以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。</p> <p>4. 健康促進 85210 宣導文宣海報張貼及相關資訊。</p> <p>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。</p>	
三	社會環境	<p>1. 張貼標語與宣導海報，形塑校園健康體位氛圍。</p> <p>2. 結合社區或鄰近健康單位包括：東區衛生所及午餐中心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>	114.08- 115.06
四	健康技能	<p>1. 持續落實校園午餐吃光光活動。</p> <p>2. 推動班級下課淨空-下課出去玩，鼓勵孩子到戶外進行體能活動。</p> <p>3. 辦理校內學生健康體位知識宣導一場次；辦理校內二年級學生營養教育宣導一場次。</p> <p>4. 結合本校體育課程及校慶推行體能及體育競賽。</p> <p>5. 結合各課程領域及資源推行「健康促進活動-健康體位知識提升」。</p>	114.08- 115.06
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>	114.08- 115.06

六	社區關係	1. 利用家長會日或校慶活動辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。 2. 結合醫療機構或社區團體辦理各項健康篩檢及促進活動。	114.08- 115.06
---	------	--	-------------------

依據健康體位推動策略，本校擬以課程融入康體位教學，如下所示：

(一)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
一	健康體位與前測	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	教師健康體位研習	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	營養教育宣導	認知、態度、技能	綜合活動	90%學生能觀賞並說出基本內容
六	健康體位課程	認知、態度、技能	健康與體育	90%的學生參加
七	健康體位班會討論	認知、態度	綜合活動	80%學生能參與討論與發表
八	健康體位後測	認知、態度	健康與體育	98%的學生參加

(二)課程資源

於本校雲端硬碟有建置各項的教學模組，供授課老師使用，其中亦包含健康體位議題與健體課程資源。

1. 健促議題課程模組



2. 健體課程資源



五、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
成立健康促進委員會 並組織工作小組	■										
擬定健康體位計畫成 員工作職責	■	■									
將計畫列入校園年度 行事曆		■	■	■	■						
擬定健康體位議題具 體辦法			■	■	■	■					
研習活動設計及時間 規劃				■	■	■	■				
公告本項議題實施計 畫				■	■	■	■				
本項議題研習活動執 行								■	■	■	■
資料分析										■	■
成果撰寫											■

六、人力配置

計劃職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
召集人	蕭輝勳	校長	研擬並主持計畫
副召集人	黃秋碧	學務主任	籌劃督導實施計畫活動與聯絡事宜推行
	張慧真	教務主任	籌劃督導實施計畫課程與研習之推行
	石糧豪	行政事務處主任	校園硬體環境設備的增設與維護
	駱采穎	輔導主任	負責實施計畫之經費掌控

執行委員	林淑青	環衛組長	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
	廖雁慈	課程組長	健康體位與融入課程教學擬訂與實施
	王政嘉	體育組長	健康體位與融入課程教學擬訂與實施
	葉閔欣	一年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	林宜萱	二年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	林曉妍	三年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	陳建文	四年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	倪玫娟	五年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	陳明資	六年級學年主任	健康體位議題活動協助與執行
	陳佩珊 林麗釵 及班級 導師	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
	黃律馨	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
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:林淑青 組長:林淑青 主任:黃秋碧 校長:蕭輝勳