

新竹市北區舊社國民小學

114 學年度健康促進學校實施計畫書

自選議題：健康體位

一、依據：

1. 新竹市 114 學度學校健康促進總計畫
2. 新竹市政府 114 年 9 月 16 日府教體字第 1140152190 號函辦理

二、學校背景：

學校規模：普通班 43 班、幼兒園 3 班

班級數與學生人數：國小學生 1112 人、幼兒園學生 63 人

校內人力資源：教職員工數約 103 人

幼兒園 共 3 班	一年級 共 6 班	二年級 6 班	三年級 共 7 班	四年級 共 8 班	五年級 共 8 班	六年級 共 8 班
63 人	138 人	161 人	195 人	202 人	215 人	201 人

本校位於新竹市北區，1 至 6 年級共有 43 班，學生數約 1112 人，教職員工約 103 人。學區家長有一部分是居住很久的在地人，另一部分是外來人口，主要是在園區工作的上班族，是一個新舊居民族群交替的社區，校內鼓勵喝水，沒有零食及飲料販賣。

學區內家長大部分都是雙薪家庭，忙於工作比較無法顧及學生三餐，以致於學生早、晚餐外食比率增加；家長長期忙於工作，時常給予孩子零用錢，學生則任意購買零食或家長常帶小孩至速食餐廳當作獎勵，造成營養不均。

本校學生弱勢家庭（單親、隔代教養、原住民、低收入戶等）比率偏高，這些家庭除了無法提供孩子均衡飲食外，因家長工作忙碌，在孩子的規律活動方面多無要求及安排，容易長時間待在家上網，休閒娛樂又以看電視等靜態休閒娛樂為主，嚴重缺乏運動。

綜合上述可知，長期不當的飲食攝取及未能保持規律運動習慣，造成兒童體位異常，對日後身體健康的影響甚大。因此期盼透過健康促進學校計畫「健康飲食及體位」的推動，培養學生正確之健康飲食知識及行為，建立健康態度行為，減少日後疾病及健康問題之發生，進而提升全校教職員工生之健康，讓身體更健康。

三、現況分析：

本校家庭、學校、背景現況分析(SWOTS)

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
學校環境	1. 校內鼓勵喝水，沒有零食及含糖飲料販賣。	1. 校園整地與人行道擴大，造成校內環境縮減，學生活動空間縮小。	1. 執行健康促進計畫的經費挹注。 2. 校內運動團隊多樣，學生運動風氣強盛。	1. 各處室推動業務繁重，難以發揮整合的功能，恐影響執行成效。
家庭環境	1. 志工相當支持學校推動的活動。	1. 學生放學後到安親班的比例高，親子相處時間有限。	1. 參與的志工配合度高，可給予協助。	1. 家長忙於工作，無暇照顧自己與家人的健康，預防保健觀念較不足。
社區環境	1. 每學期舉辦親師座談會，有力宣導衛生政策。	1. 不少家長忙於工作，無法擔任志工或參與學校活動。	1. 與社區發展協會關係好，可協助學校推動社區部分。	1. 附近有許多便利商店，學生下課購買零食及含糖飲料相對容易與方便。

本校、全市國小學童 113-108 學年度體位統計表

學年度	本校過輕	全市過輕	本校適中	全市適中	本校過重及超重	全市過重及超重
113 學年	9.05%	12.49%	70.97%	68.57%	19.99%	18.94%
112 學年	10.89%	12.49%	69.75%	68.57%	19.37%	18.94%
111 學年	10.30%	11.11%	69.25%	67.87%	20.46%	21.01%
110 學年	9.97%	9.98%	68.97%	67.93%	21.05%	22.08%
109 學年	9.70%	10.49%	70.68%	69.42%	19.62%	20.10%
108 學年	9.12%	9.61%	71.39%	68.58%	19.50%	21.81%

本校 113-108 學年度學生體位過輕率統計表

學年度	一年級過輕率	二年級過輕率	三年級過輕率	四年級過輕率	五年級過輕率	六年級過輕率	全校過輕率
113 上學期	9.33%	10.47%	15.82%	13.02%	9.05%	10.96%	11.54%
113 下學期	3.11%	5.24%	5.42%	10.28%	6.50%	7.59%	6.55%
112 上學期	8.67%	18.14%	14.95%	11.76%	12.66%	12.20%	13.06%
112 下學期	6.28%	9.36%	10.80%	7.50%	8.02%	9.84%	8.71%
111 上學期	7.88%	16.36%	12.75%	10.55%	11.02%	13.90%	12.01%
111 下學期	3.96%	11.27%	7.00%	9.28%	9.84%	9.68%	8.59%
110 上學期	11.21%	10.78%	13.08%	13.44%	10.75%	7.78%	11.42%
110 下學期	7.51%	7.50%	8.86%	9.49%	10.22%	7.19%	8.52%

109 上學期	6.37%	15.68%	12.65%	16.13%	8.98%	12.02%	12.12%
109 下學期	3.52%	7.66%	7.91%	6.99%	9.58%	8.20%	7.28%
108 上學期	7.17%	13.44%	13.44%	12.12%	10.93%	9.66%	11.08%
108 下學期	5.49%	7.11%	8.06%	7.78%	8.24%	6.82%	7.16%

本校 113-108 學年度學生體位適中率統計表

學年度	一年級 適中率	二年級 適中率	三年級 適中率	四年級 適中率	五年級 適中率	六年級 適中率	全校 適中率
113 上學期	77.33%	77.49%	63.78%	64.19%	70.85%	64.04%	69.04%
113 下學期	83.85%	79.06%	74.88%	64.49%	70.50%	68.35%	72.89%
112 上學期	79.59%	69.12%	65.89%	71.08%	62.45%	61.42%	67.76%
112 下學期	83.25%	74.88%	70.89%	72.50%	67.51%	64.57%	71.73%
111 上學期	75.37%	67.29%	70.59%	64.98%	57.87%	66.84%	66.74%
111 下學期	82.18%	71.83%	76.00%	67.93%	62.99%	72.58%	71.75%
110 上學期	73.83%	75.98%	66.24%	57.31%	67.74%	62.87%	67.09%
110 下學期	78.87%	75.50%	69.20%	63.24%	70.97%	68.86%	70.86%
109 上學期	79.41%	70.34%	67.19%	70.97%	65.27%	60.11%	69.08%
109 下學期	80.40%	73.62%	71.15%	76.88%	63.47%	66.67%	72.28%
108 上學期	76.79%	72.73%	76.88%	67.88%	58.47%	64.77%	70.17%
108 下學期	78.06%	76.28%	80.11%	68.26%	60.99%	68.18%	72.61%

本校 113-108 學年度學生體位過重及超重率統計表

學年度	一年級 過重及超重	二年級 過重及超重	三年級 過重及超重	四年級 過重及超重	五年級 過重及超重	六年級 過重及超重	全校 過重及超重
113 上學期	13.33%	12.04%	20.40%	22.79%	20.10%	25%	19.42%
113 下學期	13.04%	15.70%	19.70%	25.23%	23.00%	24.05%	20.57%
112 上學期	11.73%	12.74%	19.16%	17.15%	24.90%	26.38%	19.17%
112 下學期	10.47%	15.77%	18.31%	20.00%	24.47%	25.59%	19.56%
111 上學期	16.75%	16.35%	16.66%	24.47%	31.11%	19.25%	21.25%
111 下學期	13.86%	16.90%	17.00%	22.78%	27.17%	17.74%	19.66%
110 上學期	14.95%	13.23%	20.67%	29.25%	21.50%	29.34%	21.49%
110 下學期	13.61%	17.00%	21.94%	27.28%	18.82%	23.95%	20.60%
109 上學期	14.21%	13.98%	20.16%	12.91%	25.75%	27.87%	18.79%
109 下學期	16.08%	18.72%	20.95%	16.13%	26.95%	25.14%	20.45%
108 上學期	16.03%	13.83%	9.68%	20%	30.6%	25.57%	18.75%
108 下學期	16.45%	16.60%	11.83%	23.95%	30.76%	25.00%	20.24%

近年 112-113 學年度比 108-110 年度略有改善，顯示本校推動健康體位有正向成效。

本校體位過輕率分析如下：

- 一年級過輕率常見在 8-11% 左右，波動較大。
- 高年級過輕率略低，多維持在 7-10% 左右。
- 整體趨勢：低年級過輕率較高，隨年級增加而下降。

本校體位過重及肥胖分析如下：

- 中年級在多數學年度過重肥胖率偏高（超過 20%），屬於高風險群。
- 六年級的過重及肥胖率也長期維持在 22-26% 左右。
- 一、二年級過重肥胖比例相對較低。

改善的具體措施如下：

- 加強飲食教育：

利用集會邀請營養師進行健康飲食宣導，減少高糖飲料與零食攝取，並推動「我的餐盤」概念，鼓勵學生均衡攝取六大類營養。

- 增加運動機會：

三、四年級增加中高強度體能活動（跑步、球類、運動競賽）。六年級可透過社團或課後活動，增加規律運動時間。

- 強化親師合作：

家長會議中納入「健康體位追蹤報告」，建立家校共同監測。導師需提醒家長注意早餐品質，避免偏食。

本校 113 學年度五年級健促問卷前/後測統計表

題目	本校 前測	新竹市 前測	本校 後測	新竹市 後測
1. 學生睡眠時數達成率	98.04%	93.87%	92.16%	93.18%
2. 放假學生睡眠時數達成率	92.16%	93.57%	86.27%	92.58%
3. 學生午餐理想蔬菜量達成率數達成率	68.63%	67.04%	76.47%	70.50%
4. 學生運動量 210 達成率	37.25%	34.32%	47.06%	39.53%
5. 學生飲水量達成率	37.25%	71.11%	41.18%	71.22%

本校 112 學年度五年級健促問卷前/後測統計表

題目	本校 前測	新竹市 前測	本校 後測	新竹市 後測
1. 學生睡眠時數達成率	90.74%	93.91%	87.04%	92.02%
2. 放假學生睡眠時數達成率	85.19%	92.66%	92.59%	93.33%
3. 學生午餐理想蔬菜量達成率數達成率	57.41%	70.94%	51.85%	69.95%
4. 學生運動量 210 達成率	46.30%	35.93%	44.44%	44.04%
5. 學生飲水量達成率	22.22%	43.73%	35.19%	49.67%

四、計畫預期成效：

本校健康飲食及體位議題欲達成之目的如下：

1. 增進教職員工生對於健康體位之認知能力，體會健康體位之重要性。
2. 逐年提高學校教職員生對健康體位的認同和參與度。
3. 逐年提高家長及社區對學校推動健康促進的認同參與度。
4. 逐年提高願意養成健康生活型態的參與度。
5. 提高 BMI 體位合格率，協助改善不良體位，提升學校學童正常體位比率。
6. 培養學生能自主性的規律運動，培養健全體格。

校本指標	全市指標
1. 本校學生 BMI 適中值比例進步 1% 以上。 2. 本校學生 BMI 過輕值比例降低 1% 以下。 3. 本校學生 BMI 過重及超重值比例降低 1% 以上。 4. 本校學生每週累積運動量 210 後測比率增加 1% 以上。 5. 本校學生每日睡足 8 小時後測比率增加 1% 以上。 6. 本校學生在校吃完午餐蔬果後測比率增加 1% 以上。 7. 本校學生每日飲水量後測比率增加 1% 以上。 8. 本校學生兩餐之間不吃零食、不喝飲料後測比率增加 1% 以上。	1. 全市國小學生 BMI 適中值 70% 以上。 2. 全市國小學生 BMI 過輕值 11% 以下。 3. 全市國小學生 BMI 過重及超重 19% 以下。 4. 全市國小學生每週累積運動量 210 後測比率增加 1% 以上。(戶外活動可增進心理健康) 5. 全市國小每日睡足 8 小時學生後測比率增加 1% 以上。(戶外活動可增進心理健康) 6. 全市國小在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加 1% 以上。(健康飲食有益心理健康) 7. 全市國小每日飲水量後測比率增加 1% 以上。(健康飲食有益心理健康) 8. 全市國小兩餐之間不吃零食、不喝飲料後測比率增加 1% 以上。

五、計畫及實施內容：

項次	推動策略	實施內容	預定 實施時間	評價方法
一	健康政策	1. 成立健康促進委員會，討論學童健康飲食與體位相關議題及實施策略與計畫。	114. 09	組織架構
		2. 擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動納入行事曆。	114. 09-115. 06	行事曆
		3. 健康飲食與體位納入學校課程計畫書。	114. 08-115. 06	課程計畫表
		4. 期初進行健康檢查、體位不良複檢及矯治因應計畫。	114. 09-114. 12	照片

二	物質環境	1. 提供健康飲食與體位相關教學資源。	全年辦理	照片
		2. 加強飲用水設施管理與保養，並張貼鼓勵飲用白開水之標語。	全年辦理	照片
		3. 於健康中心宣導專欄，張貼各項健康促進議題宣導海報與資訊。	全年辦理	照片
		4. 學校午餐每週二無肉日，推動蔬食豆蛋飲食。	全年辦理	照片
三	社會環境	1. 利用學生集會進行健康體位及飲食宣導。	114.09-115.06	照片
		2. 集會表揚晨跑集點、體位有明顯成效之學生的活動獎勵。	115.06	照片
		3. 協同體育組辦理舉辦跳繩、短跑、籃球、躲避球、拔河等學年體育競賽，推動班級運動風氣。	全年辦理	照片
四	健康服務	1. 每學年實施健康篩檢：期初由健康檢查中篩檢出需要矯正的學生，發給通知單，定期追蹤。	全年辦理	照片
		2. 護理師及營養師提供體位及健康飲食諮詢服務。	115.02-115.06	照片
		3. 針對體位不良的學生進行個別輔導，聯繫家長建議加入活力運動班，務必注意該生飲食及運動狀況。	115.02-115.06	照片
		4. 辦理各式運動課後社團，如籃球社、羽球社、桌球社、棒球社、武術隊、舞蹈團、熱舞社等。	全年辦理	照片
五	社區關係	1. 透過新生家長座談會及班親會宣達學校健康促進理念與政策。	114.09-115.06	宣導內容
		2. 炫風館公佈欄張貼健康飲食與體位宣導資訊。	全年辦理	照片
		3. 學校網站提供「健康飲食」與「規律運動」資料，提家長參考。	全年辦理	宣導內容
六	健康教育與活動	1. 每天晨間時間辦理晨跑活動，增加學生運動率。	114.09-115.06	照片
		2. 辦理教職員健康飲食體位增能研習。	115.01-115.06	照片
		3. 將健康飲食與體位融入健康領域教學。	114.09-115.06	教案、學生學習單

六、預定進度（以甘梯圖表示）：

項目 \ 時間	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月
1. 成立健康促進推行委員會組成工作團隊	■										
2. 將計畫列入學校年度行事曆	■										
3. 健康體位議題納入學校總體課程計畫書	■										
4. 進行現況分析及需求評估，擬定健康促進學校計畫		■	■	■							
5. 成效評量前測				■	■						
6. 執行健康體位計畫				■	■	■	■	■	■	■	■
7. 過程評量							■	■	■	■	■
8. 成效評量後測										■	■
9. 資料分析										■	■
10. 報告撰寫											■
11. 經費核結											■

七、人力配置：

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，成員之職稱及工作項目見表。

計畫職稱	姓名	本校職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	李佳穎	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫。
協同主持人	李淑芬	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
執行秘書	游小嬋	衛生組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政及各項活動之推展及整合社區人力協助。
研究人員	謝妤姍	護理師	進行全校學童健康檢查，瞭解健康狀況。
研究人員	鄭淑燕	護理師	進行學童體位不良率、矯治率調查、統計及後續追蹤分析並建檔。
研究人員	陳政瑜	體育組	擬定本校晨跑與學年體育競賽，推動校內運動風氣。
研究人員	洪淑貞	營養師	協助班級和兒童集會健康飲食宣導
研究人員	林嘉惠	一年級學年主任	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。
研究人員	蕭琬雯	二年級學年主任	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。
研究人員	顏昱婷	三年級學年主任	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。
研究人員	吳佩玲	四年級學年主任	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。

研究人員	江羽慈	五年級學年主任	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。
研究人員	曾瑞瑾	六年級學年主任	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。
研究人員	陳永和	家長會代表	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	新竹市衛生局		協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。

八、本活動所需經費由市府專款補助，相關經費概算如附件。

九、本計劃經校長同意後送市府核准後實施，修正時亦同。