

# 新竹市 114 學年度健康促進種子學校 大庄國小推動「健康體位議題」計畫

## 一、依據

- (一) 依據本市 114 學年度學校健康促進計畫辦理。
- (二) 新竹市府教體字第 1140136060 號函。

## 二、背景分析

### (一) 學校位置

本校位於新竹市香山區大庄路 48 號。西臨海、東朝山，距離市區約 7 公里。學區內有新竹市重點發展的藍色公路-十七公里海岸線。香火鼎盛明烈宮、四將軍廟等歷史建築及「青青草原」、「香山濕地」等著名的風景區。縱貫鐵路、縱貫公路、西濱公路等三條平行交通動脈，貫穿在有限的平原耕地，形成本地農、林、漁、牧、工商等多元產業結構與人文族群的特性，從而提供本校豐富精采的鄉土教學教材。近山靠海奠定了學校的智慧，也成就了學校的美。

### (一) 學校位置

本校位於新竹市香山區大庄路 48 號。西臨海、東朝山，距離市區約 7 公里。學區內有新竹市重點發展的藍色公路-十七公里海岸線。香火鼎盛明烈宮、四將軍廟等歷史建築及「青青草原」、「香山濕地」等著名的風景區。縱貫鐵路、縱貫公路、西濱公路等三條平行交通動脈，貫穿在有限的平原耕地，形成本地農、林、漁、牧、工商等多元產業結構與人文族群的特性，從而提供本校豐富精采的教學教材。近山靠海奠定了學校的智慧，也成就了學校的美。

### (二) 學校規模：班級數：普通班 28 班、資源班 2 班、幼兒園 3 班

表一：班級數與學生人數：國小學生 677 人

一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
105	115	113	106	122	116

### (三) 人力資源資料：教職員工數：59 人

### (四) 校舍狀況

表二：學校面積(平方公尺)

學校總面積	操場面積	建築物面積
-------	------	-------

16357.06 平方公尺	7015 平方公尺	5675.52 平方公尺
---------------	-----------	--------------

表三：教學設備

名稱	普通教室	專科教室	圖書室	輔導室	健康中心	教具室	地下室	校長室	辦公室	會議室	警衛室
數量	35	6	1	1	1	1	1	1	4	1	1

學校健康問題漸趨多元與複雜，本計畫以「健康體位」主軸以及學校整體衛生政策，進而發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康，且經由學校教育培養學生正確之衛生知識及行為，將可減少日後疾病及健康問題之發生。

### (五) 理念

隨著現代人生活型態的變化，飲食越來越精緻而豐盛，運動的時間也常被看電視、打線上遊戲取代，造成肥胖的年輕人越來越多。肥胖會增加各種疾病，尤其是心臟疾病、阻塞性睡眠呼吸暫停、某些類型的癌症及骨關節炎。少數病例的主要原因是基因、內分泌失調、藥物或精神疾病，也有些人認為一些肥胖的人，雖然吃得少但長得胖的原因是因為新陳代謝緩慢，不過，現在只有有限的研究證據，可以支持這個觀點。一般來說，肥胖的人比正常人，需要更大的能量去消耗維持增加的體重。衛生福利部國民健康署，也推動體重管理飲食運動，這些再再和健康體位息息相關。目前，兒童及青少年肥胖問題是全球性的新興公共衛生議題，在健康促進的策略中，以鼓勵養成規律運動、均衡飲食、規律睡眠或增加身體活動量來提升體適能，達到改善健康與疾病狀況，為最有效的方法。希望藉由推廣健康體位控制方法及體重控制宣導和課程的宣導，能增強師生對健康飲食、維持理想體重及養成持續性運動的重要性認知，並建立正確體型意識，透過動態生活及均衡飲食來提升學生體適能，並協助學生養成飲食與運動自主管理的好習慣。

## 三、計畫目的

- (一) 建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊。
- (二) 學校的課程中能融入健康體位有關之創意內容。
- (三) 以校園服務，如健康檢查等方式推動健康體位議題。
- (四) 發展有效的策略及計畫，提升本校教職員工及學生正常健康體位。
- (五) 加深及強化學生對健康體位意識、觀念與態度。
- (六) 以多樣的媒體宣導模式，促進學校及社區成員產生健康行為，並建立健康的生活型態，進而提升身心健康品質。

(七) 運用行動研究，了解本校學生健康體位未達標準學生之實際狀況，從而發展相關策略，以解決學生健康體位不良的狀況。

#### 四、實施內容

項次	推動項目	議題名稱	實施內容
一	健康政策	健康體位	1、制定健康體位政策，組織健康促進委員會。 2、學校健康檢查後表列體位異常學生進行健康體位教育。
二	物質環境	健康體位	1、校園張貼健康飲食相關標語。 2、製作校園及教室內健康體位專欄。 3、朝會活動－健康體位宣導。
三	社會環境	健康體位	1、邀請校內外講師對校內師生進行健康體位宣導。 2、校內體位異常之學生參與專題演講。 3、將健康體位宣導事宜放置校網及跑馬燈。 4、將健康體位議題納入班會作為討論事項。
四	健康技能 (教學)	健康體位	1、辦理健康體位藝文競賽。 3、將健康體位議題融入健體領域課程以體控班方式加強學生健康體位觀念。 4、收集「健康體位」前後測資料。 5、「健康體位」知識大考驗。
五	健康服務	健康體位	1、提供健康飲食與健康體適能服務中心諮詢。 2、連結健康促進學習網於校網。
六	社區關係	健康體位	1、利用家長會日辦理健康體位宣導活動。 2、利用校慶或特殊節日辦理健康體位宣導活動。 3、協同衛生局進行健康體位宣導。
其他	學校特色	健康體位	1、健康校園四不宣言伙伴學校。 2、有氧運動班。

#### 五、課程教學與活動進度表及行動研究架構

週次	課程及活動內容	六大範疇	過程評價	附件
一	制定健康體位政策，組織健康促進委員會	健康政策	100%的政策符合課程內容。	
五	全校健康檢查-量身高、體重、視力	健康政策	100%的學生進行健康檢查。	
一	建立健康飲食和健康運動之校園環境	物質環境	90%以上的學生能經由專欄，增加相關知識。	
四	朝會活動－健康體位宣導。	物質環境	90%以上的師生能透過朝會活	

			動，增加健康體位相關知識。	
六	校內體位不正常之學生參與相關健康體位課程	社會環境	90%體位異常之學生能參加研習並認識健康體位議題。	
八	將健康體位議題納入班會作為討論事項(過重的害處、如何健康飲食與健康運動的技巧等)	社會環境	90%以上的學生能參與班會討論。	
五	辦理教師健康體位研習	健康技能	80%以上的老師參加健康飲食與健康體適能增能研習。	
十	辦理健康體位藝文競賽	健康技能	90%以上的學生能經由健康體位藝文競賽，增加相關知識。	
七	將健康體位議題融入健體領域課程以體控班方式加強學生健康體位觀念	健康技能	80%以上的學生能透過課程，了解健康體位異常的觀念與態度。	
二	連結健康促進學習網於校網並提供健康促進服務中心諮詢。	健康服務	70%以上的家長與學生能得到相關資訊。	
三	利用家長會日辦理健康體位宣導活動	社區關係	70%以上的家長能透過班親會獲得相關資訊。	
七	結合迎新或校慶辦理健康體位宣導活動	社區關係	90%以上的家長能支持健康體位議題活動。	

## 運動、飲食及親師生認知為基礎之健康促進活力班介入對大庄高年級學生健康體位行為影響之行動研究

### 一、摘要

本研究採行動研究模式，設計「健康促進活力班」課程，結合運動、飲食教育與親師生認知提升三大面向，對大庄國小高年級（五年級）BMI 過高學生進行為期八週的介入。透過前後測 BMI、體適能指標、生活技能問卷，以及質性訪談與觀察紀錄，探討介入成效。結果顯示：實驗組 BMI 與腰圍有顯著下降；體適能各項指標、健康知識、行為意圖、自我效能與生活技能情境題得分均優於對照組；家長與教師的支持度提升，有助學生持續維持健康行為。研究建議將本模式納入常規健康教育，並持續進行行動循環改進。

### 二、第一章 前言

#### (一) 研究背景與動機

1. 高年級為身體快速成長期，生活習慣之型塑關鍵階段，不良體位問題若不及早介入，恐影響身心健康與學習表現。
2. 學校為健康促進重要場域，現行國小健康教育多為單一面向，成效不如預期，急需整合多元支持。
3. 行動研究模式強調在地共備、循環改進，適合學校需求。

## （二）學校現況分析與需求評估

透過問卷與師長訪談，本校五年級約 122 人中，BMI 值整體而言較其他年級過重；這些學生普遍缺乏規律運動習慣、蔬果攝取不足，家長對健康體位支持度參差。

## （三）文獻探討

1. 結合運動與飲食教育可顯著改善兒少體位指標（林鳳琴等，2019）。
2. 家長教師認知與支持是學生行為改變的重要推動力（張鳳琴，2020）。
3. 行動研究循環（Plan - Act - Observe - Reflect）適用於校本健康促進計畫（Lewin, 1946；許美玲，2019）。

## （四）研究目的

1. 評估活力班介入後學生 BMI、腰圍等體位指標之變化。
2. 探討運動習慣、飲食行為、健康知能之改善程度。
3. 分析家長與教師之健康體位認知及支持度，對學生行為改變之影響。

## 三、第二章 研究方法

### （一）研究對象與分組

1. 對象：大庄國小五年級某班級學生，及其家長。
2. 分組：以整年級為單位，隨機分為實驗組、對照組。
3. 對照組維持常規健康教育，無特殊介入。

### （二）介入計畫設計

1. 運動課程：每週二、五早修（7:50 - 8:30），中高強度體能活動（球類、有氧舞蹈、跑步）。共 16 堂。
2. 飲食教育：每週三午休（12:40 - 13:20），均衡飲食、份量控制、拒糖飲品、標示解讀。共 8 堂。
3. 親師生認知提升：每兩週一次親師生工作坊（含家長講座、教師增能、學生討論），強化支持網絡、同儕互助。

### （三）資料蒐集工具

#### 1. 量化工具

- （1）體位測量：身高、體重（計算 BMI）、腰圍。
- （2）國中小體適能檢測：坐姿體前彎、仰臥起坐、立定跳遠、800 公尺跑走。
- （3）生活技能融入健康教材問卷：知識（7 題）、健康行為（5 題）、行為意圖（7 題）、自我效能（12 題）、生活技能情境（5 題）。

## 2. 質性工具

- (1) 學生學習單與家長回饋單。
- (2) 焦點團體訪談（學生、家長、教師）。
- (3) 課堂與場域觀察紀錄。

### （四）研究流程

1. 前置作業（2週）：需求評估、共備會議、前測（體位、體適能、問卷）。
2. 介入期（8週）：按計畫實施課程並蒐集觀察與學習紀錄。
3. 後測及分析（2週）：重測量化指標、發放問卷、進行訪談，並結合質量化資料進行統計與主題分析。

### （五）資料分析方法

1. 量化分析：描述性統計、配對 t 檢定比較組內前後測差異、獨立樣本 t 檢定比較組間成效、卡方檢定行為改變比例。
2. 質性分析：訪談與觀察紀錄採主題分析法，歸納家長、教師與學生之認知變化與阻礙因素；並與量化結果三角交叉驗證。

### （六）研究倫理

1. 事前取得學校、家長與學生書面知情同意。
2. 所有資料匿名化處理並僅用於本研究。
3. 參與者可隨時退出，不影響學校權益。

## 四、第三章 研究結果（摘要）

### （一）量化成效

### （二）質性洞察

## 五、第四章 結論與建議

### （一）結論

### （二）建議

## 參考文獻

林鳳琴、許美玲（2019）。運動及飲食為基礎之健康促進活力班介入對臺北市某國中生健康體位影響之行動研究。學校衛生，73，1-18。

1. 張鳳琴（2020）。親師對於促進學童健康體位之觀點。華藝線上圖書館。

2. 許美玲 (2019)。運動及飲食為基礎之健康促進活力班介入對臺北市某國中生健康體位行為影響之行動研究 (碩士論文)。臺北市立大學。
3. 衛生福利部國民健康署 (2018)。生活技能融入健康教材評量問卷。  
教育部體育署 (2024)。國中小體適能檢測要素

## 六、計畫預期成效

符合本校、本市計畫指標

1. 本校學生之 BMI 適中達 70%以上。
2. 本校學生之 BMI 過輕學生 11%以下。
3. 本校學生過重及超重減少 19%以下。
4. 本校學生每週累積運動量 210 分鐘，前後測增加 1%。
5. 本校學生每天睡足 8 小時之人數，前後測增加 1%。
6. 本校學生在校吃完午餐蔬果學生之人數，前後測增加 1%。
7. 本校學生每日飲水量喝足(體重\*30cc)之人數比率，前後測增加 1%以上。

## 七、預定進度

自 114 年 8 月至 115 年 7 月

## 八、人力配置

本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，計 22 名。

健康促進委員會組織成員及工作職責

職稱	現職	姓名	職責
召集人	校長	許雅惠	綜理健康促進學校推行督導事宜
副召集人	教務主任	謝淑棉	督導健康促進學校課程之推行
	學務主任	紀毓中	籌畫健康促進學校工作之推行
	總務主任	胡喻涵	規劃健康促進學校之硬體設備相關工作
	輔導主任	劉珮均	協助辦理健康促進學校師生活教育輔導活動
執行委員	衛生組長	張德榮	策訂健康促進學校執行計畫並推動實施
	生教組長	楊子毅	健康促進學校活動宣導與推行
	體育組長	張永明	健康促進學校運動課程之推行
	教學組長	徐汶雨	健康促進學校課程融入及教學支援

	註冊組長	陳怡如	健康促進學校學生資料之建立與追蹤
	事務組長	蔡榮祥	健康促進學校教材教具購置支援
	健康中心	何品汶	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。
	午餐秘書	盧昭佑	協助學生營養午餐相關工作事宜，安排中央廚房監廚工作人員。
	家長會長	吳文祥	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
	健體領域代表	姜杭初	協助健康促進活動之推行，體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
	一年級教師代表	曾玉婷	(一) 心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。 (二) 該學年健康促進指導與家長聯繫。
	二年級教師代表	江翠霞	
	三年級教師代表	簡淑玲	
	四年級教師代表	黃淑華	
	五年級教師代表	曹雅雯	
	六年級教師代表	陳建鑫	
學生代表	自治市市長	劉采妍	帶領學生進行健康促進各項教育宣導、活動辦理。

## 九、經費來源：

本活動所需經費由市府專款補助。