

114 學年度新竹市陽光國民小學

健康促進計畫成果議題：健康體位

一、依據

新竹市政府中華民國 115 年 5 月 15 日府教體字第 1150068267 號辦理。

二、計畫緣起

本校推動健康體位計畫，以教育部「85210 健康成長密碼」為核心理念，透過課程融入、健康教育宣導、體育活動及校園環境營造等多元策略，培養學生均衡飲食、規律運動、充足睡眠及健康生活習慣。藉由班級活動、團體競賽及健康促進課程，提升學生健康知能與自我管理能力，並結合家長及社區資源，共同營造支持健康行為的環境，期能改善學生體位問題，促進身心健康發展，培養終身受用的健康生活態度。本學年為此議題推行的第四年，希望將健康體位議題的核心概念融入孩子們的生活習慣之中。

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	11.59%	69.23%	20.50%
114	11.43%	69.40%	20.12%

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 第一學期	16.20	68.17	15.64
113 第二學期	12.55	72.36	15.09
114 第一學期	16.02	68.75	15.25
114 第二學期	10.87	73	16.08

由表可得，與全市相比，本校體位適中比例相差甚小，而過重與超重比例小於全市，但幾個學年度下來，並未見顯著的下降。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 111 學年度從 11.9%增長至 16.19%，幅度相當大，且遠高於 110 年度本市國小體位過輕 9.98%，根據教育部針對全國國小學童顯示體位不良學童亦上升三成；且現今學生不健康飲食習慣影響生長發育，並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)；國小學童為價值觀念形成期，校園推廣此項健康促進相關議題是重要的。

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) 本市國小健康體位預期指標：
 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，健康飲食有益心理健康增加 1%以上。
 5. 每日飲水量後測比率增加，健康飲食有益心理健康增加 1%以上。
 6. 兩餐之間不吃零食、不喝飲料 1%以上。

四、統計結果：

1. 114 學年度新竹市陽光國小健康促進計畫後測統計結果：

議題名稱	應填答學生數	已填答學生數	未完成學生數	填答率
口腔保健	43	43		100.00 %
視力保健	23	23		100.00 %
菸檳防制	41	41		100.00 %
全民健保(含正確用藥)	22	22		100.00 %
健康體位(含健康飲食)	22	22		100.00 %
性教育(含性傳染病防治)	22	22		100.00 %
正向心理健康	22	22		100.00 %
總計	195	195		100 %

2. BMI 比例分布：

114 學期	BMI 過輕比例	BMI 適中比例	BMI 過重與超重比例
上學期	16.02	68.72	9.25
下學期	10.87	73.05	16.08

3. 問卷填答結果：

健康體位(含健康飲食)(區域)											
區域	年級	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 1 小時達成率		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
北區	5 年級	90.73%	91.34%	93.82%	94.49%	66.41%	70.87%	38.61%	53.15%	77.99%	82.68%
東區	5 年級	93.40%	93.51%	95.85%	94.27%	67.36%	67.94%	42.08%	49.43%	78.87%	77.67%
香山區	5 年級	94.86%	91.94%	94.86%	92.89%	64.95%	72.99%	35.98%	42.65%	70.09%	82.94%
新竹市	5 年級	93.02%	92.62%	95.11%	94.03%	66.60%	69.77%	39.88%	48.94%	76.77%	80.08%

年級	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		每天運動 1 小時達成率		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
五	100%	95.45%	95.45%	95.45%	68.18%	77.27%	54.55%	63.64%	77.27%	72.73%

4. 逐項分析結果如下：

(1) 體位適中達 70%以上；過輕 11%以下；過重與超重 19%以下

本校 114 學年度學生 BMI 體位統計結果如下：

項目	上學期	下學期	增減情形
BMI 過輕比例	16.02%	10.87%	↓ 5.15%
BMI 適中比例	68.72%	73.05%	↑ 4.33%
BMI 過重及超重比例	15.26%	16.08%	↑ 0.82%

依據計畫設定目標，本校體位適中比例需達 70%以上、過輕比例需降至 11%以下、過重及超重比例需控制於 19%以下。後測結果顯示，BMI 適中比例達 73.05%，較前期增加 4.33%；過輕比例降至 10.87%，較前期下降 5.15%；過重及超重比例為 16.08%，仍低於 19%之目標值。

綜合分析可知，本校透過健康體位課程、營養教育宣導、午餐吃光光活動及規律運動推廣等措施，有效改善學生體位狀況，三項體位指標皆順利達成預定目標。其中過輕比例顯著下降，顯示學生飲食均衡觀念與營養攝取情形已有明顯改善。

(2) 學生每週累積運動量 210 分鐘後測比率增加，戶外活動可增進心理健康 1%以上

本校以學生「每天運動 1 小時達成率」作為運動習慣養成之評估指標。

項目	前測	後測	增減情形
每天運動 1 小時達成率	54.55%	63.64%	↑ 9.09%

統計結果顯示，學生規律運動達成率由 54.55% 提升至 63.64%，增加 9.09%，已遠高於原訂增加 1% 以上之目標。

本校透過推動「下課淨空一下課出去玩」、體育課程強化、校慶體育競賽及各項戶外活動等措施，有效提升學生身體活動量。學生運動習慣的建立不僅有助於維持健康體位與提升體適能，亦有助於舒緩壓力、提升自信心及促進心理健康發展，因此本項指標達成情形良好。

(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 1% 以上

項目	前測	後測	增減情形
學生睡眠時數達成率	100%	95.45%	↓ 4.55%

後測結果顯示，學生每日睡足 8 小時達成率由 100% 下降至 95.45%，減少 4.55%，未達成原訂增加 1% 以上之目標。

分析其原因，可能與高年級學生課業壓力增加、課後補習安排及使用 3C 產品時間增加有關。然而整體達成率仍維持在 95% 以上，顯示大多數學生已具備良好的睡眠習慣。未來將持續透過健康教育課程、親職教育及班級宣導活動，加強學生規律作息與睡眠品質之重要性，以提升本項指標表現。

(4) 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 增加 1% 以上

項目	前測	後測	增減情形
午餐理想蔬菜量達成率	68.18%	77.27%	↑ 9.09%

後測結果顯示，學生午餐理想蔬菜量達成率由 68.18% 提升至 77.27%，增加 9.09%，已超過原訂增加 1% 以上之目標。

本校透過營養教育宣導、午餐吃光光活動及健康飲食課程推動，成功提升學生對蔬果攝取重要性的認知與實踐能力。學生均衡飲食習慣逐步建立，有助於提升身體健康、增進專注力及穩定情緒，對心理健康發展亦具有正向效益。

(5) 每日飲水量後測比率增加，健康飲食有益心理健康增加1%以上

項目	前測	後測	增減情形
每日飲水量達成率	77.27%	72.73%	↓4.54%

學生每日飲水量達成率由 77.27% 下降至 72.73%，減少 4.54%，未達成增加 1% 以上之目標。

經分析發現，部分學生仍習慣以湯品或其他飲品替代白開水，主動飲水習慣尚待培養。未來將透過班級飲水提醒、飲水紀錄活動及健康中心衛教宣導等方式，加強學生飲水觀念與實際行動，以提升每日飲水量達成率。

(6) 兩餐之間不吃零食、不喝飲料增加 1% 以上

本年度後測統計資料未針對「兩餐之間不吃零食、不喝飲料」進行量化調查，因此無法進行前後測比較及達標判定。

然而，本校持續透過健康飲食教育、營養宣導及校園環境管理等措施推動健康飲食行為，包括校內未設置合作社、鼓勵學生以白開水取代含糖飲料，以及落實均衡飲食教育等。從 BMI 適中比例提升及過輕比例下降之結果觀察，學生整體飲食習慣已有正向改善趨勢。

建議未來將「零食及含糖飲料攝取頻率」納入健康行為調查項目，以建立完整之成效評估機制。

本校 114 學年度健康體位促進計畫共設定六項績效指標，其中 BMI 體位控制、規律運動習慣及蔬果攝取行為等三項核心指標均達成並超越預期目標；睡眠時數及飲水量指標雖未達成預定目標，但整體表現仍維持良好水準；兩餐之間零食及飲料攝取部分則因缺乏量化資料，尚無法進行客觀評估。

整體而言，本校透過健康課程融入、營養教育推廣、運動環境營造及健康生活型態倡導，已有效提升學生健康體位及健康行為表現。其中 BMI 適中率提升至 73.05%，過輕比例下降至 10.87%，均已達成並超越計畫預定目標，顯示本校健康體位推動策略已展現具體成果。

本校的前後測結果數據，除飲水量達成率低於全市，其餘均高於全市。因此飲量達成率仍需多加強宣導。

未來將持續深化 85210 健康成長密碼之推動，強化學生自主健康管理能力，並加強睡眠教育與飲水習慣養成，以提升健康促進計畫整體效益，營造健康、快樂且具活力之校園環境。

五、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。	113.08- 114.06
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，提供多項健康服務。 2. 利用晨光時間與學童集會，宣導健康體位	113.08- 114.06

		<p>教育衛生保健。</p> <p>3. 學校有今年剛完工啟用的溜冰場暨綜合球場，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>	113.08- 114.06
四	健康技能	<p>1. 落實校園午餐吃光光活動。</p> <p>2. 辦理校內學生健康體位知識宣導一場次。</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>	113.08- 114.06
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>	113.08- 114.06
六	社區關係	<p>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。</p> <p>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。</p>	113.08- 114.06

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



六、預定進度

項目 \ 時間	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												

七、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	石糧豪	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
	張志傑	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
	石糧豪 楊恆毅 王政嘉 張志傑	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
------	------------	------------------------

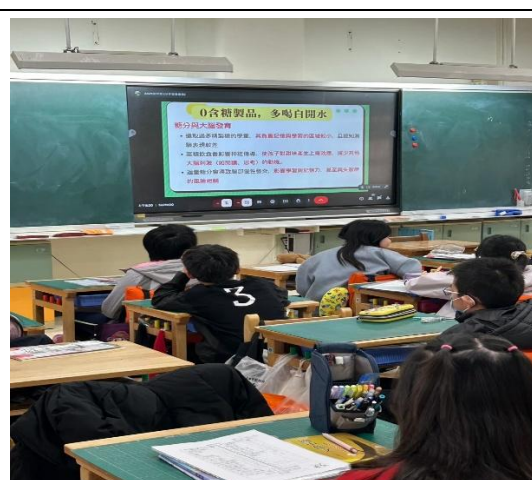
承辦人:林淑青 組長: 林淑青 主任:黃秋碧 校長:蕭輝勳

八、執行成果

- 寒假作業健康促進健康體位有獎徵答結果：
- <https://docs.google.com/forms/d/1gwcsGNcVrH0z1a71AaKHHwyPEYwCQvUJHAFRI2f7-KA/edit#responses>
獲得家長與孩子的正向回饋，反應良好；孩子從過程中能察覺85210健康密碼的重要性，進而願意改進不良生活習慣。
- 照片：



說明：四年級健康姿勢宣導講座



說明：健康密碼 85210 宣導



說明：二年級營養宣導



說明：二年級增肌減脂體能宣導



說明：校慶 85210 健康密碼闖關活動 1



說明：校慶 85210 健康密碼闖關活動 2



說明：兒童節上課變下課”我是健康特務”闖關活動 1



說明：兒童節上課變下課”我是健康特務”闖關活動 2



說明：寒假健康體位藝文比賽作品展



說明：各年段 85210 健康小達人表揚