

新竹市關埔國民小學 114 學年度健康促進學校

推動「健康體位」-成果報告

一、依據：

- (一) 新竹市 114 學度學校健康促進計畫總計畫。
- (二) 新竹市政府 114 年 8 月 11 日府教體字第 1140136060 號函辦理。

二、計畫目的

- (一) 經由學校教育，將健康體位知能融入各學習領域中，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，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，以使健康體位的倡導與落實，永續發展。

三、課程與活動進度表

依據健康促進學校六大範疇架構，針對學校整體衛生政策、健康體位及健康飲食為主要目標，擬定工作內容及具體實施方法如下：

項次	推動策略	實施內容	預定實施時間
一	健康促進學校政策	1. 成立學校健康促進推行委員會，組成工作推動小組。健康促進推動議題-健康體位納入學校健康教育課程計畫書 (1)體健組長進入課發會了解課程內容並說明健康促進學校計畫如何與課程結合 (2)健康促進議題標記在各年級教學進度總表 (3)健康促進計畫納入學校課程計畫書 (4)各年段健康教育教學融入健康體位議題	114. 09
		2. 建立檢核回饋機制，定期召開工作會議，掌控執行進度，健全組織功能與運作。	114. 10- 115. 03
		3. 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，並列為學校重大行事，據以推展學生健康、教育健康飲食衛生保健計畫。	114. 10- 115. 02
		4. 評估全校教職員工及家長需求，辦理相關親職教育活動。	114. 09- 115. 06

二	學校物質環境	1. 定期實施校園環境及加強公共區域環境衛生，定期檢測與維護校園安全。	114.09-115.06
		2. 提供充足飲水設備及學生置物櫃，降低學生書包重量，以增強學生健康體位。	114.09-115.06
		3. 設立健康體位健康飲食衛教走廊，提供健康資訊。	114.09-115.06
		4. 定期檢修運動及遊戲器材。	114.09-115.06
三	學校社會環境	1. 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。	114.09-115.06
		2. 營造學校教職員工生及家長重視健康之氛圍，提升學校成員產生健康行為意願。	114.09-115.06
四	健康教學與活動	1. 學校教師及護理師專業知能與熱誠，發揮衛生教育指導功能，提供多項健康服務。	全年辦理
		2. 利用晨光時間、導師時間與學童朝會，宣導健康體位教育衛生保健。	114.09-115.06
		3. 建立正確飲食觀，天天五蔬果，在校午餐蔬菜吃到一個拳頭量，鼓勵學生多喝白開水，不喝含糖飲料，鼓勵全校老師不以零食當獎勵。	全年辦理
		4. 培養學生運動知能及促進運動習慣。	全年辦理
		5. 每週三次，利用課間活動時間，由體育老師群執行快閃舞蹈及體能運動，促進身體健康。	114.09-115.06
		6. 每天喝水 1500CC 或體重*30c.c，建議各班導師利用下課前或是上課前 3 分鐘，讓學童喝水，一天即有足量的喝水量。	114.09-115.06
五	社區關係	1. 利用校慶辦理親師生衛生保健宣導，積極建立家長健康理念。	114.11
		2. 結合社區健康有關單位包括：家長會、醫療院所，提供衛生教育宣導。	全年辦理
		3. 協助家庭成員、社區人士獲得相關健康生活知能。	全年辦理
六	健康服務	1. 每學期定期辦理學生身高、體重與視力測量，了解學生BMI情形，並將測量結果通知家長。	114.9
		2. 統計各項行動參與情形	115.04
		3. 分析學童需求，針對有特殊需求的學生給予個別諮商，改善健康問題。	114.11-115.06

四、計畫實施策略

項次	課程及活動內容	實施策略
一	擬訂計畫及凝聚健康體位施行共識	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整合學校健康、衛生業務，制定相關實施計畫。 2. 指派專人（護理師、體健組）負責健康促進學校相關業務，各學年至少薦派一位種子教師。 3. 定期召開種子學校群組會議，分享實施策略、困境及解決方法，凝聚推動健康體位共識。
二	提升運動風氣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 宣導 SH150 方案，除了在校的體育課程外，下課時間應該讓學生到戶外走走，增加戶外活動。培養學生良好運動習慣，提升學生體適能良好狀態為目標。 2. 每週三次，利用課間活動時間，由體育老師群執行快閃舞蹈及體能運動。 3. 每週一天，辦理教師有氧舞蹈運動班及球類運動，提升老師運動風氣。
三	課堂宣導飲食習慣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於教師晨會時分享營養教育及「85210」健康密碼、健康體位知識，以增進健康體位、飲食相關知能。 2. 申請台灣癌症基金會福利熊與水果探險隊四格漫畫，由健康老師於課堂上教授，增加學生健康飲食的觀念。 3. 針對體位不佳之學生，由營養師給予正向健康飲食習慣宣導。
四	營造學校健康環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設置健康體位、飲食走廊。 2. 行政支援教學，展現組織運作功能，營造和諧融洽的校園氣氛。 3. 總務處協助提供安全的遊戲區及運動環境。 4. 學校午餐由營養師設計餐單，供應符合飲食健康的需求。 5. 結合食農教育，提升健康飲食氛圍。
五	建立完善之健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理學生健康檢查，並有效建檔、運用。 2. 異常體位學生由護理師定期追蹤管理。 3. 全校學生 BMI 資料統計與分析，找出體位異常之分佈，並嘗試找出原因，加以防範。

五、計畫預期成效

1. 培養學生健康體位之正確觀念，並提升學生健康體位知識與技能。
2. 養成學生健康飲食之正確觀念、知識與技能，提醒學生吃早餐及均衡飲食的重要。
3. 提升整體校園的健康服務，從學生健康資料建立、健康異常矯治追蹤，透過社區醫療資源提供到校服務等，掌握學生健康資料並做統計與分析，促使家長更重視學生健康。
4. 養成教職員工生「自主健康管理」之知能與行為，進而建立健康的生活型態。

七、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之職稱及工作項目如下：

職 稱	姓 名	編 組 任 務
主任委員-校長	陳彩文	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
副主任委員-學務主任	李柔芸	協助主任委員處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合執行健康促進保健相關活動。
副主任委員-教務主任	李怡穎	協助健康促進計劃課程融入之事宜。
副主任委員-總務主任	林柏妤	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
副主任委員-輔導主任	黃頌慈	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
委員-體健組長	林宗凱	負責校內健康促進學校活動宣傳及工作執行。
委員-健康中心護理師	馮子芬	負責健康促進學校衛生保健相關活動的推動及統計。 負責活動策略設計及效果評價。 社區及學校資源之協調整合。
委員-健康中心護理師	王亞宇	負責健康促進學校衛生保健相關活動的推動及統計。 負責活動策略設計及效果評價。 社區及學校資源之協調整合。
委員-一年級代表	莊艾儒	負責健康促進計畫教學、執行督導。
委員-二年級代表	高鈺淇	負責健康促進計畫教學、執行督導。
委員-三年級代表	葉庭均	負責健康促進計畫教學、執行督導。
委員-四年級代表	吳凌萱	負責健康促進計畫教學、執行督導。
委員-五年級代表	楊淨仔	負責健康促進計畫教學、執行督導。
委員-六年級代表	賴佳欣	負責健康促進計畫教學、執行督導。
委員-科任代表	陳慧嘉	負責健康促進計畫教學、執行督導。
委員-家長代表	林雯琦	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。

八、114 學年度計畫指標

1. 本校學生之 BMI 適中值達 70 以上。
2. 本校 BMI 過輕值 11%以下。
3. 本校過重及超重比率 19%以下。
4. 本校學生每週累積運動量 210 分鐘後測比率：
戶外活動可增進心理健康後測比率增加 1%以上。
5. 本校學生每天睡足 8 小時後測比率：
戶外活動可增進心理健康後測比率增加 1%以上。
6. 本校學生每天在校吃完午餐蔬果後測比率：
健康飲食有益心理健康後測比率增加 1%以上。
7. 本校學生每日飲水飲水量(1500c. c)後測比率：
健康飲食有益心理健康後測比率增加 1%以上。
8. 兩餐之間不吃零食、不喝飲料後測比率增加 1%以上。

玖、實施成果暨分析探究

一、全校學生體位 BMI 統計：

學年度	過輕	適中	過重	超重	合計
107	3.5%	84.8%	5.1%	6.6%	100%
108	8.3%	80.5%	4.2%	7.0%	100%
109	8.9%	77.1%	9.0%	5.0%	100%
110	5.3%	80.4%	9.0%	5.3%	100%
111	8.7%	79.8%	7.2%	4.3%	100%
112	11.2%	77.4%	6.5%	4.9%	100%
113	9.5%	78.1%	7.7%	4.7%	100%
114	9.86%	77.4%	7.97%	4.77%	100%
113~114 比較	增加 0.36%	減少 0.7%	增加 0.27%	增加 0.07%	

二、問卷前後測數據：

年級	睡眠時數達成率		放假睡眠時數達成率		午餐理想蔬菜量達成率		每天運動 1 小時達成率		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
5 年級	96.43%	94.64%	98.21%	92.86%	71.43%	62.50%	39.29%	41.07%	82.14%	64.29%

三、指標分析

(一) 指標 1

BMI 適中比率 77.4%，高於 70%，達成目標。

(二) 指標 2

BMI 過輕比率 9.86%，低於 11%，達成目標。

(三) 指標 3

BMI 過重及超重比率 12.74%，低於 19%，達成目標。

(四) 睡眠時數達成率由 96.43% 降至 94.64%，後測比率減少 1.79%，未達成目標。

(五) 放假睡眠時數達成率由 98.21% 降至 92.86%，後測比率減少 5.35%，未達成目標。

(六) 午餐理想蔬菜量達成率由 71.43% 降至 62.50%，後測減少增加 8.93%，未達成目標。

(七) 每天運動 1 小時達成率由 39.29% 增至 41.07%，後測比率增加 1.78%，達成目標。

(八) 飲水量達成率由 82.14% 降至 64.29%，後測比率減少 17.85%，未達成目標。

拾、檢討與建議

一、問卷前後測只有一項勉強達標，雖然 BMI 數據沒有太大問題，但仍應持續針對飲食及睡眠部分，給予正確的觀念。

二、日常生活並非口渴了才要喝水，新學期再強化每日飲水量的重要性。

拾壹、活動成果：



健康促進委員會議



全校課間活動 TABATA



校慶宣導攤位(闖關活動)



學校老師參加常青田徑賽



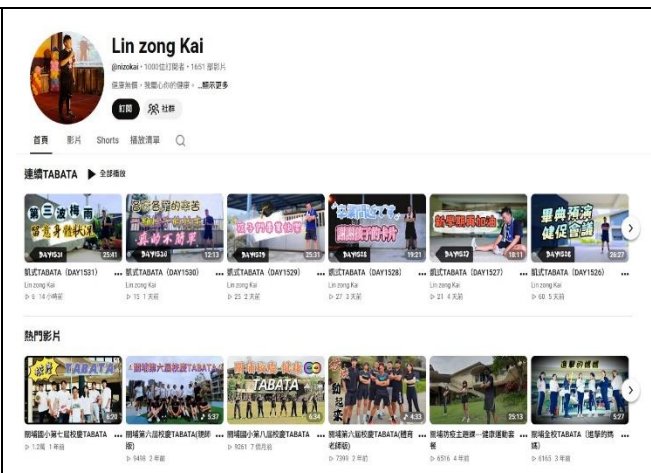
教師運動社團(樂樂棒球全壘打大賽)



教師運動社團(樂樂棒球運動)



課後親師生 TABATA



YOUTUBE 推廣運動(TABATA)



校慶開場活動(全校 TABATA)



辦理班際體育競賽(拔河比賽)



辦理班際體育競賽(五年級樂樂足球賽)



辦理班際體育競賽(60 公尺競賽)