

# 114 學年度新竹市香山區港南國小 健康促進學校計畫 自選議題：健康體位成果報告

## 壹、依據

(一) 學校衛生法第十九條規定辦理。

(二) 新竹市政府 114 年 08 月 11 日府教體字第 1140136060 號「新竹市 114 學年度健康促進學校計畫」說明會會議紀錄。

(三) 新竹市政府中華民國 114 年 8 月 29 日府教體字第 1140144824 號 114 學年度學校健康促進計畫「健康體位」議題第一次共識會議。

(四) 新竹市政府中華民國 114 年 9 月 24 日府教體字第 1140155167 號本市 114 學年度學校健康促進計畫上傳與各議題前測施測事宜。

## 貳、背景現況分析

### (一) 學校背景資料

本校位於新竹市香山濱海地區，全校共計 6 班級，學生數共計 108 人，教職員工計 25 人，屬於市郊的小型學校。雖然交通便利但仍就是離市中心有距離，且校區附近並無任何醫療機構或診所，社區家長社經背景差異懸殊，家長職業別為各行各業，造成就醫可近性偏低。

本計畫為新竹市教育處指定推行「健康體位」之重點學校，教育部推動健康體位核心概念之 85210 五大核心能力各項指標融入活動策略中。依據教育部 (2019)『85210』為健康體位教育之核心能力。「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」是每日觀看 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。

## (二) 本校家庭、學校、社區背景現況分析 (SWOTS)

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)	S (行動策略)
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校健康中心設備完善，隨時能提供健康資源。</li> <li>2. 學校教職配合度意願高，支持學校政策。</li> <li>3. 成立小組，定期召開健康促進委員會。</li> <li>4. 學校規範學生到校不可攜帶糖果、餅乾、含糖飲料等進入校。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師人力不足，推動較為辛苦不易。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師群以年輕為主力，正好是健康議題切入的適當點。</li> <li>2. 新加入港南團隊教師數名，帶給教學團隊不同氣象。</li> <li>3. 導師與家長的互動良好。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本學區許多家庭精神生活較貧乏，較缺乏健康生活概念。</li> <li>2. 後疫情時代及新教職的加入，對於口腔保健的知能有不同見解。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校宣導衛教或教學，學生易獲得正確口保健知識，但，知易行難，生活習慣與行為的養成必須善加利誘。</li> <li>2. 部分家長本身缺乏健康體位及口腔衛生的正確觀念及習慣，健康飲食衛生教育有待提升。</li> </ol>
家庭環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長會、家長志工全力支援。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放學後至安親班的學生數比例偏高，親子相處時間有限。</li> <li>2. 家長對學校宣導的工作，支持度有限。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長會志工團對學校極有向心力。</li> <li>2. 班級家長志工群，仍有可開發空間。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單親隔代教養家庭外籍子女比例較高。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合家庭與學校，建構學生安全及衛生健康的環境。</li> </ol>
社區環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分社區人士及家長會大力協助積極參與學校活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多數家長忙於工作，而無法參與學校活動。</li> <li>2. 家長對學校宣導的工作，支持度有限。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱心家長參與學校活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>對於衛生保健新知較易存疑，不易接受新知。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強社區衛教宣導。</li> <li>2. 運用多媒體即社群推展並轉發相關知能。</li> </ol>

### (三) 健康體位現況分析

新竹市香山區港南國小 114 學年度體位比例統計表%

學年度	體位過輕	體位適中	體位過重	體位超重
114 年度目標	11%以下	達 70%	過重及超重比率 19%以下	
114 下學期	5(4.67%)	71(66.36%)	11(10.28%)	20(18.69%)
114 上學期	7(6.48%)	74(68.52%)	10(9.26%)	17(15.74%)
113 下學期	5(4.55%)	82(74.55%)	10(9.09%)	13(11.82%)
113 上學期	13(12.15%)	71(66.36%)	11(10.28%)	12(11.21%)
112 下學期	7(5.98%)	84(71.79%)	12(10.26%)	14(11.97%)
112 上學期	7(5.98%)	82(70.09%)	13(11.11%)	15(12.82%)
111 下學期	5(4.50%)	81(72.97%)	11(9.91%)	14(12.61%)
111 上學期	9(8.11%)	76(68.47%)	10(9.01%)	16(14.41%)
110 下學期	3(2.75%)	77(70.64%)	11(10.09%)	18(16.51)
110 上學期	6(5.50%)	73(66.97%)	12(11.01%)	18(16.51%)

### 參、計畫目的

(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，轉化學生健康生活之行為。

(二) 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。

(三) 營造健康體位優質環境，建立學童正確生活意識並藉動態生活、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。

### 肆、具體目標

### (一) 部訂指標

1. 體位適中比率。
2. 體位肥胖比率。
3. 體位過重比率。
4. 體位過輕比率。

### (二) 符合本市計畫指標

1. 學生 BMI 適中值：國小 70% 以上。
2. 學生 BMI 過輕值：國小 11% 以下。
3. 過重及超重比率：國小 19% 以下。
4. 每週累積運動量 210 後測比率：國小增加 1% 以上。戶外活動可增進心理健康。
5. 每日睡足 8 小時後測比率：國小增加 1% 以上。戶外活動可增進心理健康。
6. 在校吃完午餐蔬果後測比率：國小增加 1% 以上。健康飲食有益心理健康。
7. 每日飲水量後測比率：國小增加 1% 以上。健康飲食有益心理健康。
8. 兩餐之間不吃零食、不喝飲料後測比率：國小增加 1% 以上。

### (三) 校內指標

1. 學生 BMI 適中值達 70% 以上。
2. 學生 BMI 過輕值可下降 1%。
3. 學生 BMI 過重及超重值可下降 1%。
4. 學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率增加 1% 以上。
5. 每日睡足 8 小時，後測比率增加 1% 以上。
6. 在校吃完午餐蔬果，後測比率增加 1% 以上。
7. 每日飲水量 (1500cc) 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。

## 伍、人力配置

職 稱	姓名	編 組 任 務
計畫主持人-校長	范兆寅	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人-教務主任	葉彥均	協助健康促進計畫課程融入統整規劃事宜。
研究人員-教務組長	李怡寧	1.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。 2.健康體位與融入課程教學擬訂與實施 3.協助各項子計畫活動之推展。
協同主持人-總務主任	周明語	1.協助健康促進計畫環境建置之事宜。 2.校園硬體環境設備的增設與維護。 3.負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
協同主持人-學務主任	馮靜怡	1.籌劃督導實施計畫活動與聯絡事宜推行。 2.協助處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。 3.主動推動健康促進計畫與家長及社區聯繫工作。
研究人員- 訓育衛生組長	胡蕙風	1.負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。 2.負責協助實施各項教育活動推行健康體位宣導。 3.主動推動各項子計畫活動之推展。
研究人員-護理師	林美君	1.承辦健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合。 2.負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 3.協助各項宣導及學生活動之推展。 4.負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-導師	張正萱	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	王雅玲	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	曾梅芳	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	廖珍敏	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	李怡青	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	陳珮芳	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-幼兒園主任	蔡妮蓓	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。

研究人員-幼兒園教職	王秀寶	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-科任老師	張惠婷 劉曉玲	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-科任老師	賴施君 陳秀春	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-會計主任	謝靈韻	負責健康促進計畫經費審核、核銷之相關事宜。
研究人員-家長會代表	張云瑛 李曉茹	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
研究人員-學生代表	何旻翰 班級健康 小天使	協助配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
諮詢單位	新竹市 教育處	1.協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請。 2.協助辦理各項知能研討進修、改進策略及相關經費。
諮詢單位	新竹市 衛生局	1.協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。 2.協助提供各項衛教相關諮詢，及宣導單張提供

## 陸、實施進度

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	七月	
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				■				■					
公告議題實施計畫	■						■						
健康促進前測			■										
本項議題研習、活動執行				■									
健康促進後測								■					
資料分析									■				
成果撰寫											■		

## 柒、實施成果暨分析探究

## (一) 本校 114 學年度至 110 學年度學童體重結果分析

依據全校學童體位共分為四等級，依序為：體位適中、體位過輕、體位過重以及體位超重。由各年級與學期分析後獲得各分析表，(如下表 6-1 至 6-4)。

表 6-1 110 學年度至 114 學年度學童體位適中表

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
114 下學期	68.75%	58.33%	66.67%	81.25%	55.00%	68.18%	66.36%
114 上學期	68.75%	50.00%	66.67%	81.25%	61.90%	77.27%	68.52%
113 下學期	66.67%	71.43%	81.25%	61.90%	90.91%	72.22%	74.55%
113 上學期	66.67%	71.43%	73.33%	50.00%	80.95%	55.56%	66.36%
112 下學期	80.95%	75.00%	61.90%	85.71%	72.22%	55.00%	71.79%
112 上學期	80.95%	75.00%	61.90%	85.71%	72.22%	55.00%	71.79%
111 下學期	81.25%	66.67%	85.71%	61.11%	60.00%	86.67%	72.97%
111 上學期	81.25%	66.67%	85.71%	61.11%	60.00%	86.67%	72.97%
110 下學期	66.67%	90.48%	66.67%	55.00%	86.67%	57.14%	70.64%
110 上學期	57.14%	85.71%	61.11%	55.00%	80.00%	64.29%	66.97%
109 下學期	90.48%	70.59%	60.00%	78.57%	78.57%	33.33%	69.31%
109 上學期	95.24%	77.78%	70.00%	73.33%	64.29%	26.67%	69.90%

表 6-2 110 學年度至 114 學年度學童體位過輕表

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
114 下學期	0.00%	0.00%	0.00%	12.50%	7.69%	4.55%	4.67%
114 上學期	0.00%	8.33%	4.76%	12.50%	9.52%	4.55%	6.48%
113 下學期	0.00%	9.52%	12.50%	4.76%	0.00%	0.00%	4.55%
113 上學期	8.33%	9.52%	20.00%	15.00%	4.76%	16.67%	12.15%
112 下學期	0.00%	18.75%	9.52%	4.76%	5.56%	0.00%	5.98%
112 上學期	0.00%	18.75%	9.52%	4.76%	5.56%	0.00%	5.98%
111 下學期	6.25%	9.52%	4.76%	5.56%	0.00%	0.00%	4.50%
111 上學期	6.25%	9.52%	4.76%	5.56%	0.00%	0.00%	4.50%
110 下學期	9.52%	4.76%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	2.75%
110 上學期	9.52%	9.52%	11.11%	0.00%	0.00%	0.00%	5.50%
109 下學期	4.76%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	20.00%	3.96%
109 上學期	0.00%	0.00%	0.00%	6.67%	0.00%	26.67%	4.85%

表 6-3 110 學年度至 114 學年度學童體位過重表

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
114 下學期	0.00%	16.67%	14.29%	14.29%	14.29%	5.00%	10.28%
114 上學期	0.00%	16.67%	14.29%	0.00%	9.52%	13.64%	9.26%
113 下學期	8.33%	9.52%	6.25%	14.29%	4.55%	11.11%	9.09%
113 上學期	0.00%	9.52%	6.67%	20.00%	9.52%	11.11%	10.28%
112 下學期	4.76%	6.25%	19.05%	4.76%	5.56%	20.00%	10.26%
112 上學期	4.76%	6.25%	19.05%	4.76%	5.56%	20.00%	10.26%
111 下學期	12.50%	14.29%	4.76%	11.11%	15.00%	0.00%	9.91%
111 上學期	12.50%	14.29%	4.76%	11.11%	15.00%	0.00%	9.91%
110 下學期	9.52%	0.00%	11.11%	10.00%	6.67%	28.57%	10.09%
110 上學期	19.05%	0.00%	5.56%	15.00%	6.67%	21.43%	11.01%
109 下學期	4.76%	11.76%	20.00%	14.29%	21.43%	13.33%	13.86%
109 上學期	0.00%	5.56%	15.00%	13.33%	35.71%	13.33%	12.62%

表 6-4 110 學年度至 114 學年度學童體位超重表

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
114 下學期	31.25%	25.00%	19.05%	19.05%	19.05%	30.00%	18.69%
114 上學期	31.25%	25.00%	14.29%	6.25%	19.05%	4.55%	15.74%
113 下學期	25.00%	9.52%	0.00%	19.05%	4.55%	16.67%	11.82%
113 上學期	25.00%	9.52%	0.00%	15.00%	4.76%	16.67%	11.21%
112 下學期	14.29%	0.00%	9.52%	4.76%	16.67%	25.00%	11.97%
112 上學期	14.29%	0.00%	9.52%	4.76%	16.67%	25.00%	11.97%
111 下學期	0.00%	9.52%	4.76%	22.22%	25.00%	13.33%	12.61%
111 上學期	0.00%	9.52%	4.76%	22.22%	25.00%	13.33%	12.61%
110 下學期	14.29%	4.76%	22.22%	35.00%	6.67%	14.29%	16.51%
110 上學期	14.29%	4.76%	22.22%	30.00%	13.33%	14.29%	16.51%
109 下學期	0.00%	17.65%	20.00%	7.14%	0.00%	33.33%	12.87%
109 上學期	4.76%	16.67%	15.00%	6.67%	0.00%	33.33%	12.62%

## (二) 學生前後測分析成果

114 學年度「健康促進網路問卷系統」-港南國小分析

### 一、學生睡眠時數達成率

	五年級	
	前測	後測
港南國小	94.74%	94.74%
新竹市	93.02%	92.62%
香山區	94.86%	91.94%
分析	睡眠時數達成率前測與新竹市及香山區平均相同。其後測分析發現：學生睡眠時數已高於新竹市及香山區。	

### 二、放假學生睡眠時數達成率

	五年級	
	前測	後測
港南國小	100%	100%
新竹市	95.11%	94.03%
香山區	94.86%	92.89%
分析	前測：放假學生睡眠時數達成 100%，較新竹市及香山區較高。已後測分析發現，亦高於新竹市及香山區。	

### 三、學生午餐理想蔬菜量達成率

	五年級	
	前測	後測
港南國小	73.68%	89.47%
新竹市	95.11%	69.77%
香山區	94.86%	72.99%
分析	前測：學生午餐理想蔬菜量達成率已達 100%，高於新竹市內及香山區國小。後測均高於新竹市及香山區。	

#### 四、每天運動 1 小時達成率

	五年級	
	前測	後測
港南國小	<b>21.05</b>	<b>31.58%</b>
新竹市	39.88	48.94%
香山區	35.98	42.65%
分析	前測：學生每日運動量僅達 21.05%，遠低於新竹市內及香山區國小。且後測分析仍低於新竹市及香山區之平均。	

#### 五、學生飲水量達成率

	五年級	
	前測	後測
港南國小	<b>68.42</b>	<b>63.16%</b>
新竹市	72.48	80.08%
香山區	70.09	82.94%
分析	前測：學生飲水量達成率僅達 68.42%，低於新竹市內及香山區國小。另外，後測分析均發現本校平均低於新竹市及香山區。	

### (三) 評核新竹市口腔保健 114 學年度計畫指標

校本指標	全市指標	是否達成
1. 學生 BMI 適中值達 70% 以上。	1. 學生 BMI 適中值：國小 70% 以上。	否
2. 學生 BMI 過輕值可下降 1%。	2. 學生 BMI 過輕值：國小 11% 以下。	是
3. 學生 BMI 過重及超重值可下降 1%。	3. 過重及超重比率：國小 19% 以下。	否
4. 學生每週累積運動量 210 分鐘－後測比率增加 1% 以上。	4. 每週累積運動量 210 後測比率：國小增加 1% 以上。戶外活動可增進心理健康。	是

5. 每日睡足 8 小時，後測比率增加 1%以上。	5. 每日睡足 8 小時後測比率：國小增加 1% 以上。 戶外活動可增進心理健康。	是
6. 在校吃完午餐蔬果，後測比率增加 1%以上。	6. 在校吃完午餐蔬果後測比率：國小增加 1%以上。 健康飲食有益心理健康。	是
7. 每日飲水量 (1500cc) 後測比率增加 1%以上。	7. 每日飲水量後測比率：國小增加 1% 以上。 健康飲食有益心理健康。	是
8. 兩餐之間不吃零食、不喝飲料後測比率增加 1%以上。	8. 兩餐之間不吃零食、不喝飲料後測比率：國小增加 1%以上。	是

## 陸、檢討與建議

健康體位是促進良好體能與身心發展的重要基礎，透過建立正確的飲食觀念與規律運動習慣，能有效提升學生的體適能與整體健康。

港南校園健康體位推動以健康促進五大範疇進行推動及運作方針。114 學年度推動方針如：訂定學校健康體位促進政策、建立健康飲食與規律運動(體能 TOP-1 檢測、全校大跳繩等)相關校內規範，同步於行政會議及不定期會議上進行各項宣導及議題擬定推動方針。校內：建置安全且友善的運動環境；透過校園海報與寒暑假親子共學本宣導活動，強化健康體位的校園氛圍。此外，強化並納入均衡飲食運動習慣，由活動或課程、社團營隊等培養學生健康生活型態。每學期期初由健康中心辦理全校學生身高、體重及 BMI 檢測，提供健康諮詢與個別輔導。藉由寒暑假親子共學本及各項文宣活動與家長合作推動健康飲食與運動習慣，辦理健康促進宣導活動。另外，本學年度針對健康體位，特別針對全校體位過重及體位超重的學童辦理數場體適能課程，亦提供教職員工課後運動課程，更重要的是，

結合香山衛生所社區資源提供港南孩童健康體適能及健康飲食的知能宣導，以多元的方式提升孩童與家庭對於健康體位的知能，落實並從小扎根後，讓港南孩童能真正擁有健康的強健體魄。

在成效評量中，透過校內學童數據分析發現，體重過重及肥胖比例仍尚未出現明顯下降趨勢。然而由前後測問卷分析：學童在健康飲食知識與觀念方面已有顯著提升，在指標四、每天運動1小時達成率已及指標五、學生飲水量達成率，兩項均有改善及進步空間。

整體而言，健康體位的促進不僅仰賴知識的提升，更需要持續將健康行為落實於日常生活中。未來將持續透過多元課程與活動，引導學童建立均衡飲食與規律運動的習慣，逐步轉化為長期且穩定的健康行為，讓健康體位真正融入生活，陪伴港南孩子健康成長。

## 柒、活動成果



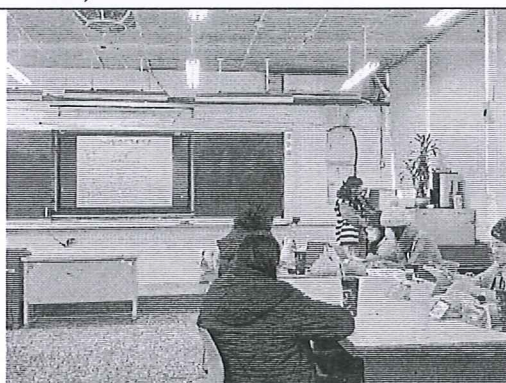
照片說明：114(1)校務會議暨期初健康促進會議(1140828)



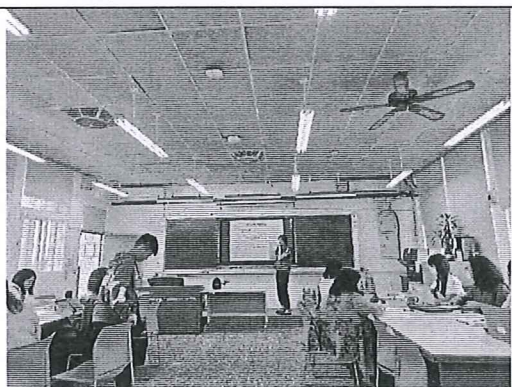
照片說明：114(1)校內健康促進會議(1140903)



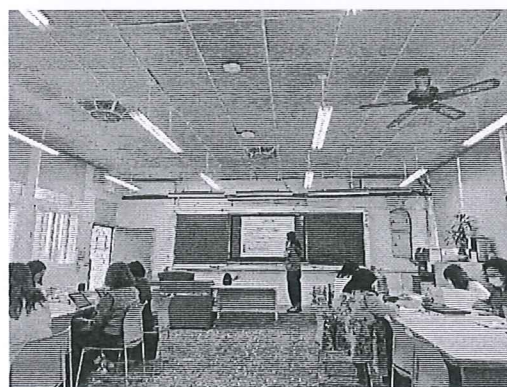
照片說明：114(1)校務會議暨期末健康促進會議(1150121)



照片說明：114(1)校務會議暨期末健康促進會議(1150121)



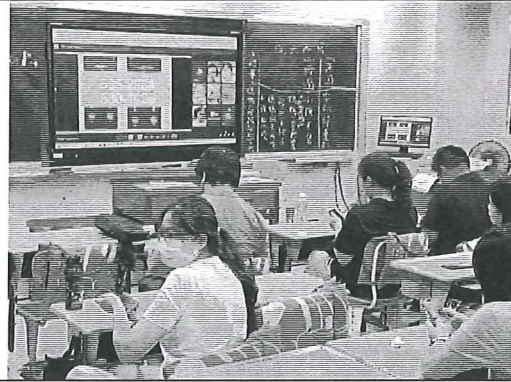
照片說明：114(2)校務會議暨期初健康促進會議(1150225)



照片說明：114(2)校務會議暨期初健康促進會議(1150225)



照片說明： 114(1)班級學生家長日 (1140912)



照片說明：114(1)班級學生家長日(1140912)



照片說明： 114(2)班級學生家長日 (1150306)



照片說明：114(2)班級學生家長日(1150306)



照片說明：成人體適能課程(1141111)



照片說明：成人體適能課程(1141125)



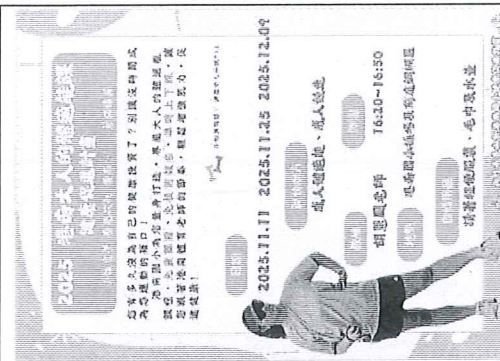
照片說明：成人體適能課程(1141209)



照片說明：成人體適能課程(1141209)



照片說明：成人體適能課程



照片說明：成人體適能課程文宣海報



照片說明：兒童體適能課程(1141128)



照片說明：兒童體適能課程(1141205)



照片說明：兒童體適能課程(1150102)



照片說明：兒童體適能課程(1141121)



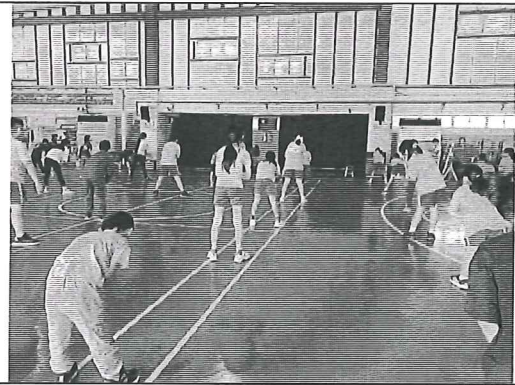
照片說明：香山衛生所提供營養宣導 (1150330)



照片說明：香山衛生所提供營養宣導 (1150330)



照片說明：香山衛生所提供體適能課程  
(1150410)



照片說明：香山衛生所提供體適能課程  
(1150410)

115.06.22

護理師林美君

訓育組長胡蕙風

115.6.22

學務主任馮靜怡

115.06.22

校長范兆寅

*[Handwritten signature]*