

新竹市 114 學年度民富國小健康促進學校計畫
成果報告－健康體位議題

壹、學校背景分析

一、學校特色

本計畫以整體學校衛生政策面評估學校健康問題，本校擬定以「健康體位」為自選健康促進議題，發展多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素，而學校在學生及教職員工的健康促進上則扮演極重要的角色，有效的學校健康促進計畫必須是廣泛而完整，才能涵蓋影響健康的諸多因素（黃元松，民 82）。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）；國小學童正值價值觀念形成期，因此校園推廣此項健康促進相關議題更是重要。

學校健康促進之計畫執行策略主要包括教育層面及政策層面；教育層面運用之策略主要為課程介入、活動介入及媒體傳播，以增進學校成員及學生家長之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面運用之策略主要為訂（修）定相關規定、強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

本校位處新竹市北區，是一所大型學校，全校共有 78 班、資源班 4 班，學生總人數共 2,000 人，教職員工 182 人。學區家長部分屬於勞工階層，單親家庭及隔代教養學童比例也不少，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。然而，從生活型態了解，目前雙薪家庭居多，多數家長因忙於工作，在家自行料理三餐飲食的機會銳減，再加上多數家長只偏重孩子課業，學童放學後安親人數比例非常高，學生除了午餐使用學校營養午餐外，早晚餐大多是購買外食，或下午放學回家後不斷以零食果腹，家長疏忽子女下課放學後之生活作息及健康為養成，以致學生健康體位問題改善有限。

由上知悉，故學校應積極推動健康體位議題，促使學童養成規律運動習慣與參與運動團隊活動，增強體能，培養良好健康飲食的生活習慣，以確保身體健康，實在是當前學校衛生教育之重要階段任務。

二、現況分析

(一) SWOTS 情境評估 (背景分析) 及行動策略。

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	S (行動策略)
地理環境	- 鄰近市中心、清華大學南大校區、科學園區、工研院。 - 交通便捷，校地完整。 - 學校內有專用操場、籃球場、低年級安全遊戲區。	- 學生人數多，校地活動空間有限。 - 學校附近住宅商店林立，學生放學後接觸綠地的時間少。 - 學生放學後多以電視電腦為休閒。	- 商店林立，資源豐富。 - 文教機構多，有學術資源。 - 學生就醫路途優於其他學校。	- 社區文化發展中。 - 鄰近商店誘惑多。 - 學校附近建案增多，可能影響學校交通。	結合社區家長、學者專家，掌握社區發展趨勢。
學校規模	- 全校 78 班 (含特教班、藝能才藝班人數約 2000 人)。 - 大型學校。	- 人數眾多，學生事務和管理更為複雜。 - 學區內交通繁忙，學生接送和安全有隱憂。	學校周邊有歷史古蹟和在地美食，可深化在地連結。	- 校園整體規劃缺乏足夠經費。 - 學生人數逐年減少，影響資源分配及班級規劃。	定時檢討校園整體規劃。
硬體設備	- 落實校園綠化、美化。 - 設置午餐廚房 (公辦民營)。 - 具備體育館兩座、半戶外球場和戶外球場各一座。 - 每間教室設有飲水機一部。	- 設備逐年老舊不足，維修更新經費不足。 - 午餐廚房、體育館內部設備待充實。 - 校園幅廣，安全防護設施待加強。	- 各項場地租借逐年增加。 - 各年段陸續配發平板電腦和觸控式螢幕。	- 各班使用冷氣設備，水電費逐年增加。 - 教室設施、設備維護及充實經費不足。	- 加強預算規劃與執行效能。 - 加強老舊教室維護保養。 - 運用社會資源。 - 改建教室增強使用效能。
師資概況	- 逐年年輕化。 - 平均學歷提昇。 - 資訊能力增加。 - 師資專長多元。 - 自主性高。	- 教師自主與專業需調適。 - 教師自主與家長參與需調適。 - 教師自主與學校行政需調適。	教師背景多元化。	- 教改腳步迅速，教師觀念專業知能要繼續充實。 - 行政服務效能要加強。	- 建立雙向溝通管道。 - 推動學校本位研習進修，提昇教師專業態度。

學生	1. 學校活動多元豐富，學生學習管道多。	1. 休閒生活習慣單調。 2. 親子互動需輔導。 3. 單親與隔代教養家庭多。	1. 推動 108 課綱協同教學精神。 2. 多元化教學。	1. 學生學習需求多元，較無抵抗電視、電腦使用的能力。 2. 單親、隔代教養家庭多，需加強輔導。	1. 發展社團活動。 2. 推動親職教育。 3. 設計多元學習活動，如校園學習步道。
家長	1. 家長平均學歷逐年提高。 2. 家長參與度提升與學校互動增加。	1. 家長社經文化地位有落差。 2. 外來人口多。 3. 部分家長參與校務意願低。	1. 家長會組織健全，各項委員會功能逐漸健全。	1. 親職教育需加強。 2. 單親、隔代教養多。 3. 家長參與方式需輔導。	1. 發展志工組織。 2. 參與家長會各級組織發展及運作。
社區資源	1. 家長會贊助學校經費。 2. 熱心人士支援校務發展。 3. 公務及文教機關的外援多。	1. 人口流動頻繁。 2. 經濟不景氣，資源日益減少。 3. 社區文化發展中。	1. 積極推動家長會會務。 2. 善用社會熱心人士之資源。 3. 新興社區民眾參與意願較高。	1. 社區環境規劃發展中。	1. 建立學校與社區的溝通機制。 2. 參與社區文化特色發展。

(二) 本校配有兩位護理師和一位營養師，每學期進行一次學生體位檢查，以了解每位學生體位狀況，並將檢查結果通知家長，一起為學童的健康做把關。

(三) 依據本校 114 學年度第二學期全校學生體適能之身體組成數據統計顯現出(如下表)，本校學生過輕為 6.64%，適中為 71.90%，過重為 10.86%，超重為 10.61%。全校學生在 114 學年度第一學期正常值指數為 69.62%，過輕 10.36%，114 學年度第二學期正常值指數為 71.90%，過輕 6.64%，以歷年數據來看，學生體位的適中比例略微增加，過輕比率減少，過重與超重的總比例亦些微下降，然仍高於全市指標。在未來推動健康體位計畫宣導後，期望能維持 BMI 適中比率達 68%以上，過重、超重比率減少 1%，過輕比率減少 1%，每天運動 30 分鐘比率增加，每天睡足 8 小時比例增加。

表一、本校近四年 1~6 年級學生體位統計

年度	1-6 年級 班級數	學生體位分類比率				合計
		過輕比率	適中比率	過重比率	超重比率	
111 學年度 第 1、2 學期	87 班	9.43% 5.83%	66.40% 70.83%	12.63% 12.26%	11.54% 11.08%	100%
112 學年度 第 1、2 學期	85 班	9.88% 6.53%	68.62% 70.91%	11.05% 11.72%	10.44% 10.84%	100%
113 學年度 第 1、2 學期	81 班	9.84% 5.94%	69.01% 71.70%	11.31% 12.24%	9.84% 10.12%	100%
114 學年度 第 1、2 學期	78 班	10.36% 6.64%	69.62% 71.90%	11.01% 10.86%	9.01% 10.61%	100%
114 學年度 全市指標	--	11%以下	達 70%	過重及超重比率 19%以下		

貳、本市健康體位議題指標

- 一、學生 BMI 適中值：國小 70%以上。
- 二、學生 BMI 過輕值：國小 11%以下。
- 三、過重及超重比率：國小 19%以下。
- 四、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。

- 五、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。

- 六、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。

- 七、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。

- 八、兩餐之間不吃零食、不喝飲料後測比率：國小增加 1%以上。

參、具體策略

- 一、成立學校健康促進委員會（含組織架構及成員名單）。

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

職 稱	姓 名	編 組 任 務
計畫主持人-校長	吳淑雯	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人-學務主任	李宛蓀	協助處理推行健促學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。
協同主持人-教務主任	江美文	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	鄭維容	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	蔡宏昇	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。

研究人員-環教組長	廖珮茹	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-體育組長	陳正瑋	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-生教組長	劉玉如	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-活動組長	張鈺欣	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	范嘉芮	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	許億如	負責健促相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合。
研究人員-護理師	顧兆英	負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-會計主任	余秀梅	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-學年主任	許淑玲	協助辦理各班導師需求評估與活動，協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	歐淑雅	協助辦理各班導師需求評估與活動，協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	謝美熹	協助辦理各班導師需求評估與活動，協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	李欣苓	協助辦理各班導師需求評估與活動，協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	黃乃文	協助辦理各班導師需求評估與活動，協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	鄭雯玲	協助辦理各班導師需求評估與活動，協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-家長會代表	溫庭毅	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-學生自治市長	王薇甄	協助辦理學生需求評估與活動及協助學生與行政單位之聯繫。
諮詢單位	新竹市 教育處	協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請。
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。

二、學校衛生政策

- (一) 持續召開學校健康促進委員會，整併資源推動健康政策。
- (二) 透過融入課程教育、活動安排及各項宣導工作，指導學生對於健康體位及健康飲食有正確認知以達到行為改變目的。
- (三) 營造健康學校的方式，結合社區資源，建立健康校園環境，以促進師生身心健康。
- (四) 發展有效策略，積極推動學童健康知能及習慣。
- (五) 提升全校教師推動健康促進能力，強化生活技能融入各項議題教學。
- (六) 建立家長正確的健康概念及落實對學童的健康照護責任。

三、健康教學與活動

項次	推動策略	實施內容	推動時間 (預計)	評價項目	佐證方式
一	健康政策	1. 學校健康促進推行委員會推動小組運作。 2. 定期召開工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫、實施策略。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 由課發會擬訂健康體位融入本位課程。 5. 召開健康教學模組融入課程計畫會議。 6. 規劃推行全校學童「健康樂活集點卡活動」。 7. 規劃全校學童「天天五蔬果，營養午餐蔬菜水果吃光光活動」。	114.08 114.09~115.02 114.08 115.05 114.08~115.06 114.08~115.06 114.08~115.06	組織架構 工作會議內容 行事曆 課發會 融入教學課程會議 落實遵行 落實遵行	健促委員會人力資源 會議記錄單、簽到單 健促活動行事曆 會議記錄單、簽到單 會議記錄單、簽到單 計畫書、照片 計畫書、照片
二	物質環境	1. 自然課教師或導師善用校園植物帶領學童進行戶外觀察教學。 2. 學校教師及護理師積極發揮衛生教育指導功能，提供多項健康服務。 3. 校園多處種植綠色植栽。 4. 本校公辦民營中央廚房及營養師，在每月的菜單設計中，標示菜色、熱量及飲食小常識，定期進行營養教育宣導。 5. 成立師生多元健康活動社團，以提升教職員工學生健康體能。 6. 每班均設置飲水機，並張貼鼓勵飲用白開水標語。 7. 設置健康促進宣導專欄，張貼各項相關健康促進議題宣導與資訊。	全年辦理 114.08~115.06 全年辦理 114.08~115.06 114.08~115.06 全年辦理 全年辦理	落實遵行 落實遵行 占校園面積 午餐會議 落實遵行 各班設置飲水機達 100% 80%學生能宣導建立正確觀念	課程內容、照片 照片 照片 菜單、照片 社團資料、照片 照片 照片

三	社會環境	1. 收集並分析健康檢查資料、相關的調查統計，以了解學校成員之健康狀況及改善情形。 2. 將健康促進議題納入班會作為討論事項。 3. 教師午會及兒童朝會時間加強視力保健及健康體位的宣導活動。	全年辦理 114.09~115.06 114.09~115.06	100%學生完成健康檢查並建立資料 健促議題納入班會討論 宣導活動一學期至少一次	健康資料 班會紀錄 照片
四	健康技能（教學）	1. 運用本市健康種子教師設計之各健康議題教學模組，進行各學年彈性及本位課程融入教學。 2. 結合體育季及校慶推行各項體能及體育競賽。 3. 結合各健康促進議題推行健康樂活卡集點活動。 4. 結合各課程領域及資源推行『健康促進活動』。 5. 辦理一年級健康注音符號闖關活動。 6. 辦理健康創意活動-健康集集樂。 7. 規劃全校學童「天天五蔬果，營養午餐蔬菜水果吃光光活動」。 8. 規劃健康體控班(增胖班及減重班)活動。 9. 辦理適合各學年學生的正確衛生教育宣導活動。	114.09~115.06 114.10~115.06 115.02~115.06 114.08~115.06 114.08~115.01 114.08~115.06 114.08~115.06 115.02~115.06 114.09~115.06	80%班級有融入教學課程 80%學生能參與活動 80%學生能參與活動 80%班級有融入教學課程 90%學生能參與活動 90%以上的家長參加活動 90%學生能參與活動 80%學生能減少或維持體重 80%學生能建立正確觀念	課程內容及照片 照片 健康樂活集點卡、照片 課程內容及照片 闖關卡、照片 照片 照片 計劃書、照片 照片
五	健康服務	1. 定期實施各項健檢工作，並建立全校師生健康資料檔案。 2. 設置健康促進宣導佈告欄，張貼各項健康宣導及資訊。 3. 實施健康生活檢核表，以落實健康習慣。 4. 本校新竹市健體輔導團種子教師辦理校內健康授課教師教學精進工作坊及教學諮詢服務。 5. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿、宣導單張、寒暑假檢核表、親子檢核表及校園刊物。	114.08~115.06 114.08~115.06 114.08~115.06 114.08~115.06 114.08~115.06	100%學生完成健檢並建檔 落實遵行 完成學生健康資料收集分析 70%健康教育教師參加工作坊 落實遵行	健康資料 照片 檢核表 計劃書、照片 宣導單張、檢核表

六	社區關係	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。	114.08~115.06	80% 家長能建立正確技能	宣導內容、照片
		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。	114.08~115.06	參與活動人數達 50 人以上	照片

肆、實施成果暨分析探究

一、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 學生 BMI 適中值達 70%以上。 2. 學生 BMI 過輕值達 8%以下。 3. 學生 BMI 過重及超重值達 22%以下。 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。	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。 <u>戶外活動可增進心理健康。</u> 5. 每日睡足 8 小時後測比率：國小增加 1%以上。 <u>戶外活動可增進心理健康。</u> 6. 在校吃完午餐蔬果後測比率：國小增加 1%以上。 <u>健康飲食有益心理健康。</u> 7. 每日飲水量後測比率：國小增加 1%以上。 <u>健康飲食有益心理健康。</u> 8. 兩餐之間不吃零食、不喝飲料後測比率：國小增加 1%以上。	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。

表二、本校近三年 1-6 年級學生體位統計

年度	1-6 年級 班級數	學生體位分類比率 (%)				合計
		過輕比率	適中比率	過重比率	超重比率	
112 學年度 第 1 學期	85 班	9.88	68.62	11.05	10.44	100%
112 學年度 第 2 學期	85 班	6.53	70.91	11.72	10.84	100%
113 學年度 第 1 學期	81 班	9.84	69.01	11.31	9.84	100%
113 學年度 第 2 學期	81 班	5.94	71.70	12.24	10.12	100%
114 學年度 第 1 學期	78 班	10.36	69.62	11.01	9.01	100%
114 學年度 第 2 學期	78 班	6.64	71.90	10.86	10.61	100%
114 學年度	校內平均	8.5	70.76	10.94	9.81	100%
	全市指標	11%以下	達 70%以上	過重及超重比率 19%以下		-
與 113 學年度相較		增加 0.61	增加 0.4	下降 0.84	下降 0.17	-
是否達成全市指標		達成	達成	未達成		-

表三、本校 114 學年度健康體位問卷前後測測驗結果

項目	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
全市 平均	93.02%	92.62%	95.11%	94.03%	66.6%	69.77%	39.88%	48.94%	76.77%	80.08%
民富 國小	92.16%	98.04%	94.12%	100.00%	68.63%	90.20%	35.29%	80.39%	84.31%	94.12%
全市 指標	前後測增加 1%		前後測增加 1%		前後測增加 1%		前後測增加 1%		前後測增加 1%	
是否 達標	達成		達成		達成		達成		達成	

伍、檢討與建議

- 「健康體位議題」一直是學校重視的議題之一，經過營養師的營養講座、健體老師的課程融入、導師協助推動『健康生活檢核表』、家長協助活動推廣、活動導入設計『健康樂活集點卡』、夥同體育組長結合校慶體育競賽及其他如「食農教育」……等多方策略齊努力，讓家長願意重視、學生也清楚明白了解健康飲食的選擇、體位適中的重要性，也願意為自己的健康盡一份心力。學校今年的目標已有達到階段性任務，體重

過重、超重的部分雖未達標，但整體比例較 113 學年下降，未來學校將持續強化體育與營養教育，特別針對過重與超重學童規劃多元的體重管理活動，以期全面達成全市體位指標。

- 二、在晨間、下課及放學課後社團活動中，看到教師鼓勵學生走出教室，且更多孩子主動執行戶外活動！希望透過活動推廣，學生能養成良好的規律運動習慣，累積每天戶外活動 120 分鐘，更期待孩子能永遠保持這個好習慣，讓自己更健康，也希望透過我們的努力，能讓孩子更有能力為自己的健康把關。
- 三、學生睡眠時數、放假學生睡眠時數、學生午餐理想蔬菜量、每天運動量 1 小時、學生飲水量等向度的達成率均優於全市平均，並均達成全市指標。為使孩子吃得更營養、均衡且健康，營養師會提供健康飲食的文宣給各班教師進行環境布置，除了供班導師課堂指導外，亦藉由耳濡目染，讓孩子更了解均衡飲食與健康的關係。
- 四、健康中心未來持續會利用班會、親師座談會、校慶和各大節慶等活動進行相關宣導及闖關，除了提供健康知能教育外，亦提供各種獎勵品（EX. 擦汗用的毛巾，計算飲水量的水壺，健身運動的各項器具等），期能藉此吸引更多目標對象（親師生）一起重視個人健康。

陸、活動成果：成果照片，A4 大小六張照片（附說明）



說明：校內健促會議說明推動議題. 活動辦法



說明：衛教走廊文宣-健康促進-健康體位



說明：新生家長座談會-健康促進-健康體位



說明：班親會辦理〈健康是一輩子的事~掃 QR code 答題拿禮物〉宣導健康體位的重要性



說明：身高體重測量執行個案管理活動之一



說明：利用班級健康檢查時間進行健康體位宣導暨有獎徵答活動



說明：積極推動「生生好骨力」，有豐富營養、充足睡眠與活力運動的滋養健康政策



說明：寒暑假健康生活學習單優良作品頒獎活動



說明：生活化的食育課程～手作飯糰，讓學生從小建立正確飲食態度，培養健康生活習慣



說明：課程介紹「三章一Q」、「我的健康餐盤」學習健康飲食觀念



說明：課後社團-直排輪社



說明：課後社團-足球社



說明：課後社團-扯鈴社



說明：課後社團-MIKI 街舞社



說明：課後社團-跆拳道社



說明：課後運動班-飛盤爭霸戰



說明：辦理匹克球體驗課來培養學生的運動習慣



說明：寒假躲避球育樂營



說明：推動 SH150 方案/晨間慢跑運動



說明：推動優活/SH150/課間跳繩運動



說明：百十校慶-健康體位. 營養教育闖關活動



說明：校慶闖關後健康達人頒獎活動



說明：推動優活 SH150「進階版雙人跳繩運動」



說明：游泳校隊參加新竹市 114 年全市運動會
游泳錦標賽獲金牌