

114 學年度新竹市南隘國民小學

健康促進計畫議題：健康體位成果報告

一、依據

- (一) 學校衛生法第十九條規定辦理。
- (二) 新竹市政府府教體字第 1140136060 號函辦理。
- (三) 新竹市政府府教體字第 1140144824 號函辦理。
- (四) 新竹市政府府教體字第 1140155167 號函辦理。

學校特色

根據國民健康署 106-109 年「國民營養健康調查」³，7-12 歲、13-15 歲及 16-18 歲兒童及青少年之過重及肥胖率分別為 26.7%、30.6%及 28.9%，平均約每 3 位兒童及青少年中就有一位有過重或肥胖的情形。世界衛生組織（World Health Organization, WHO）指出，2022 年全球 5-19 歲兒童及青少年中，超過 3.9 億人有過重或肥胖問題²，已成為當前最需被重視的健康問題之一。兒童及青少年是國家未來發展的重要資產，健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素，為了有效的學校健康促進計畫必須是廣泛而完整。

本校位於新竹市香山區東南方，是環境清幽的一個小村莊，緊臨苗栗縣頭份鎮與竹南鎮，並與新竹縣寶山鄉新城村及深井村接壤，全校共計 7 班，128 位小朋友，是本市의 偏遠小學。

從校內學生生活型態了解，目前雙薪家庭居多，多數家長因忙於工作，加上家長偏重孩子課業，學童放學後安親人數比例非常高，學生午餐使用學校營養午餐，早晚餐大多是購買外食，下午放學回家後不斷以零食果腹。因此維持良好生活型態、規律運動及減少久坐等部份稍有困難，在家自行料理三餐飲食的機會銳減，減少攝取天然及原型食物和少喝含糖飲料的可能。部分家長疏忽子女下課放學後之生活作息及健康為養成，也致學生健康體位產生問題。

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)
學校規模	◆小型學校，班級數及學生數適中，政策容易推動。	◆學校沒有固定學區。	◆積極爭取經費，充實各項設備。 ◆教師具有共同信念與熱忱。	◆教師流動人數較多，各項觀念及制度建立較不大傳承。	1. 提供器材增進戶外運動。 2. 搭配特定教育活動或節日活動辦理相關促議題。
硬體設備	◆校園建築優美且設計人性化。 ◆校園環境多樣化。	◆教室洗手台數量有限，能同時容納潔牙的學生有限。	◆沒有福利社及便利商店減低對垃圾食物的攝取。 ◆調整獎勵品內容，盡量改以發放口腔保健用品。	◆學生習慣從早餐店帶含糖飲料入校使用。	1. 進行健康體位相關宣導。 2. 校內既有運動闖關活動，規劃完善。 3. 健促活動融入校內活動辦理健促活動，強化體能，走向戶外。
師資概況	◆教師教學認真。 ◆教學創意度足。	◆健康課教師多為兼任，專業度不足	◆教師接受新觀念與新做法接受度高。	◆健康課在實踐部分容易被忽略。	1. 將相關新知納入校內健促活動。 2. 鼓勵同仁參加相關增能研習，增進新知。
學生	◆學生活潑樂觀。 ◆學生質樸，可塑性強。	◆學生學習環境刺激處於弱勢。 ◆學生知識性學習較為被動。 ◆	◆學生可塑性強，對事物充滿好奇心。	◆對含糖飲料和零食較無抵抗力。	1. 張貼健促海報，建設學習環境。 2. 正確的健康知識融入校園生活。
家長	◆家長注動學生的學習和品格養成。 ◆能認同學校教	◆家長多為雙薪家庭，學生多在課後班完成作業	◆能協助校內活動，提升校務發展品質。	◆因網路資訊發達，教育資訊透明化，家長的教育觀點與學校	1. 利用 LINE 群組適時提供相關訊息。 2. 鼓勵同仁參

	育理念。	◆家長管教方式易與教師產生歧見。降低教學效能。		會有落差。	加相關增能研習，增進親師關係。
社區資源	◆家長會能主動關心學校需求。 ◆社區人士能協助學校工作。	◆通膨嚴重，支援減少。 ◆社區人士能協助學校工作的人力有限。	◆學校藉由年度活動邀請社區人士參與同歡。	◆學社區人士教育理念參差不齊，易影響部分教學成效。	1. 與社區人士保持友好互動。 2. 年度活動邀請社區人士參與同歡。 3. 學校藉由年度活動，進入社區協助清潔與健檢。

(二) 『健康體位』現況分析

依據表一顯示，113 學年度本校學生體位適中比例為 68%，過重及超重合計占 26%，過輕比例為 6%；114 學年度體位適中比例為 66.14%，過重及超重合計為 19.69%，過輕比例為 6.3%。整體而言，本校學生過輕比率優於全市平均（少 2.32%），顯示學生營養攝取情形普遍良好；而過重與超重比例雖略高於全市 113 學年度平均（高出 4.68%），但已逐步接近新竹市政府於 114 學年度所訂定指標。

本校目前雙薪家庭居多，學童放學後安親人數比例非常高，學生午餐為學校營養午餐，其早晚餐大多是購買外食，減少攝取天然及原型食物和少喝含糖飲料的比率。故要維持良好生活型態、規律運動及減少久坐等部份稍有困難，本計畫為指定「健康體位」為健康促進議題，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。

年度↵	班級數↵	學生體位分類↵			合計↵
		過輕↵ 比率↵	適中↵ 比率↵	過重及超重↵ 比率↵	
113 學年度↵ (上、下學期)↵	7↵	6%↵	68%↵	26%↵	100%↵
114 學年度↵ (上、下學期)↵	7↵	6.3%↵	66.14%↵	19.69%↵	100%↵
114 學年度↵ 全市指標↵	--↵	11%以 下↵	達 70 %↵	過重及超重比 率 19%以下↵	↵

表一

(三)預計作法

- 1.經由學校教育，持續推行「85210」健康促進知能融入各學習領域課程中，以類化成學生生活行為
- 2.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。
- 3.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。
- 4.推行健康管理運動營養班，營造健康體位優質環境，建立正確體型意識，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、超重之比率，以促進學生身心健康。
- 5.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。

三、計畫預期成效

校本指標(自行修改)	全市指標	部頒指標
1、本校學生之 BMI 適中值達 71%以上。 2、本校 BMI 過輕學生達國小 10%以下。 3、本校過重及超重比率國小 18%以下。 達標 4、學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率增加 1% 達標 5、每天睡足 8 小時學生後測比率增 1%以上。 達標 6、在校吃完午餐蔬菜後測比率增 1%以上 達標 7、學生每日飲水量，後測比率增 1%以上 達標 8、兩餐之間不吃零食、不喝飲料後測增加 1%以上。	1、達全市學生之 BMI 適中值達 70%以上。 2、達全市 BMI 過輕學生達國小 11%以下。 3、過重及超重比率國小 19%以下。 達標 4、學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率增加 1% 5、每天睡足 8 小時學生後測比率增 1%以上。 達標 6、在校吃完午餐蔬菜後測比率增 1%以上 達標 7、學生每日飲水量，後測比率增 1%以上 達標 8、兩餐之間不吃零食、不喝飲料後測增加 1%以上。 達標	1.學生體位適中比率 2.學生體位過輕比率 3.學生體位過重比率 4.學生體位超重比率

達標		
----	--	--

四、計畫內容

依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六項，並回歸於教育本質：學校健康教育與活動，以此六項為主軸歸納出本校視力保健健康促進學校之目的，據以擬定實施策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動策略	實施內容	實施時間 (預計)	評價項目	佐證方式
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. 依前測評估結果，調整相關課程融入議題。 3. 評估校內教職員工與學生需求，辦理相關研習與宣導活動。 4. 各年段健康教育教學融入健康體位與健康飲食議題。	114.08- 115.06	組織架構 健促前測問卷 行事曆 課發會	健促委員會 人力資源 健促前測問卷填答 行事曆 會議記錄單、簽到單
二	物質環境	1. 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。 2. 學校提供學生營養均衡午餐。 3. 學校備有健康體位教材教具。	114.08- 115.06	健促宣導活動 午餐均衡飲食 課間活動	宣導活動相片 公告菜單 課間活動相片
三	社會環境	1. 張貼標語與宣導海報，型塑校園健康體位氛圍。 2. 結合社區或鄰近健康單位包括：香山衛生所，供餐學校營養師協助提供相關教育宣導。 3. 加強健促宣導促進健康概念、產生健康行為、建立健康生活形態，全面提升	114.08- 115.06	張貼海報 營養講座 宣導活動	活動照片 活動照片 活動照片

		健康品質。			
四	健康技能教學	1. 辦理全校教職員工健康體位研習一場次。 2. 辦理校內學生健康體位宣導一場次。 3. 辦理校內學生營養教育宣導一場次 4. 運用多元化的健康教學策略和活動形式來推行健康體位。 5. 分析落實健康教學，改善意外傷害問題。	114.08-115.06	結合校務會議與教師晨會和兒童朝會 各項體育賽事	活動照片 活動照片
五	健康服務	1. 健康中心提供學童健康體位相關服務與衛教。 2. 成立健康管理班，徵詢學生意願辦理。 3. 追蹤體位不良學生 4. 辦理食物營養課程，了解自己吃的食品，可以攝取哪些營養，進一步可能對健康有什麼影響。	114.08-115.06	1. 完成學生健康資料並分析 2. 體位不良追蹤與健康管理班結合不良追蹤率。	學生健康分析資料表 計畫與成果 體位不良個案追管理名冊及記錄 活動照片
六	社區關係	1. 利用各校家長會日或校慶活動辦理健康體位宣導，建立家長正確觀念。	114.09.12-114.02	與會家長能建立正確觀念	活動照片

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
1. 成立健康促進委員會並組織工作小組											
2. 進行現況分析及需求評估											
3. 擬定健康體位目標及健康議題											
4. 擬定學校健康促進計畫，列入校園年度行事曆											
5. 活動設計及編製活											

動教材											
6. 執行本項健康促進計畫											
7. 資料分析											
8. 成果撰寫											

七、人力配置

健康促進委員會團隊成員共包含校長、各處室主管、學年主任、校護、家長代表、學生代表…等。

職 稱	姓 名	編 組 任 務
總召集-校長	鄭鈞隆	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
主任委員-學務主任	黃俐文	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。
主任委員-教務主任	卓昌賢	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
主任委員-總務主任	劉昕育	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
委員-訓育組長	吳其瑾	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。 負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。 負責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。
委員-教務組長	李紀萱	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
委員-特教組長	蕭玉寬	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
委員-護理師	江彥臻	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
委員-兼任會計員	黃美珠	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
委員-一年級代表	陳思穎	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

委員-二年級代表	陳芷柔	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
委員-三年級代表	邱春菊	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
委員-四年級代表	許紘瑄	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
委員-四年級代表	張喬詠	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
委員-五年級代表	蕭淑娟	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
委員-六年級代表	吳柏儀	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
委員-家長會代表	陳志宏	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
諮詢單位	新竹市教育處	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。
諮詢單位	中隘里里長	協助提供諮詢社區各項資源及相關服務。
諮詢單位	南隘里里長	協助提供諮詢社區各項資源及相關服務。

七、結語

健康體位的養成並非一蹴可幾，而是需要學校、家庭及社區共同努力，透過持續的健康教育、均衡飲食觀念建立及規律運動習慣培養，才能讓學生逐步建立正確的健康生活型態。本校推動健康體位計畫期間，結合課程教學、健康宣導、體育活動及健康管理等多元策略，學生在運動習慣、飲食觀念及健康行為上皆展現正向改變，過重及超重比例亦逐步下降，顯示本計畫已初步達成推動成效。

未來，本校將持續依據學生健康需求與學校特色，精進健康促進策略，深化親師生及社區的合作關係，營造支持健康生活的校園環境，期盼每位孩子都能擁有健康的體位、良好的生活習慣與健全的身心發展，在健康快樂的環境中成長茁壯。

八、成果照片



健康體位推動-期初招開校務會議討論



運動闖關活動



南隘盃體育活動



健康促進宣導



鼓勵學生喝白開水



辦理多項體育競賽