

114 學年度新竹市立建華國民中學

健康促進成果-健康體位

一、依據

1. 依據學校衛生法第十九條規定辦理。
2. 依府教體字第1140155167號函辦理。

二、學校特色

本校位處於新竹市東區，校地遼闊，草木蒼翠，氣朗風清，舉目可見綿延壯麗的十八尖山，又近田野而有寧靜的雅趣，沉靜優美的良好讀書環境。

建華國中是一所中小型學校，共有 25 班、1 班特教班，學生多才多藝，設有全新竹市國中獨一無二的美術班及音樂班，學生數共約 577 人，教職員工共約 84 人，師資陣容堅強，且具有崇高的教育理想，是一群熱愛教育工作，深具教育愛、敬業、勤業及專業的教師。

「莊勤武睦」則是建華校訓，其中「武」是指，「健康建華」，我們以馬拉松課程、登山課程、自由車探索課程、籃球隊、射箭隊...等，豐富孩子的運動體驗，並培養走出戶外、規律運動的習慣，打造親自然、愛運動、好健康的生命基石。

依據學校發展的目標，特別在規劃校本課程發展上融入健康建華，上學期以「奔跑吧少年!」，活化教學計畫推動戶外探索教育，結合班級跑步、新竹市馬拉松、登合歡山、運動會、十八尖山路跑，藉由體驗式學習為核心，輔以團體動力的助力，跨域課程的合作，帶學生走出戶外。下學期以「花現吧！母親河」—以汀甫圳櫻花季為主軸，跨越校園圍牆，將跨域的足跡拓展至社區，連結學生的經驗脈絡和在地資源，讓學生探索汀甫圳發展，了解自己的生命如何與周遭的世界有所關連，促進全人的教育目的。

三、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 行動建議
教師資源	1. 教師完成研究所或 40 學分進修者近二分之一 2. 教學經驗豐富	1. 社團活動專業師資不足。 2. 各科師資分配不平衡	1. 教師積極參與精進能力研習活動，提昇專業素養 2. 外籍教師進駐	1. 教師自主意願高	1. 建立教師傳承制度 2. 深化教師社群，提升專業知能 3. 鼓勵教師進修第二專長
學生	1. 學生可塑性高 2. 學生多才多藝，多元發展	1. 學生意志不堅，易受外界影響 2. 學生素質落差較大	1. 具特殊才藝學生頗多，推展全人教育易有成效 2. 多元體育校隊，讓學生發揮專才	1. 高關懷學生較多 2. 外配及新住民子女比例較高	1. 規劃適性教育及多元社團活動 2. 加強親職教育
家長	1. 家長對學校期望高，積極參與校務 2. 家長會向心力高	1. 部分家庭教育功能不彰	1. 親師溝通管道暢通 2. 家長會及志工組織活動力強	1. 高關懷家庭日益增多，家庭教養困難	1. 整合家長會及義工資源 2. 深化家長支持連絡網

(二)『健康體位』現況分析-資料來源113年度下學期健康檢查

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
七	男	人數	4	70	17	17	108
		比率	3.70%	64.81%	15.74%	15.74%	100.00%
	女	人數	5	64	12	18	99
		比率	5.05%	64.65%	12.12%	18.18%	100.00%
	小計	人數	9	134	29	35	207
		比率	4.35%	64.73%	14.01%	16.91%	100.00%
八	男	人數	4	50	8	11	73
		比率	5.48%	68.49%	10.96%	15.07%	100.00%
	女	人數	3	59	9	14	85
		比率	3.53%	69.41%	10.59%	16.47%	100.00%
	小計	人數	7	109	17	25	158
		比率	4.43%	68.99%	10.76%	15.82%	100.00%
九	男	人數	2	28	7	9	46
		比率	4.35%	60.87%	15.22%	19.57%	100.00%
	女	人數	5	50	9	15	79
		比率	6.33%	63.29%	11.39%	18.99%	100.00%
	小計	人數	7	78	16	24	125
		比率	5.60%	62.40%	12.80%	19.20%	100.00%
總計		人數	23	321	62	84	490
		比率	4.69%	65.51%	12.65%	17.14%	100.00%

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標
1. 本校學生之 BMI 適中值上升 5%。	1. 全市學生BMI適中值: 國中67%以上
2. 本校學生之 BMI 過輕值下降 1%。	2. 全市學生BMI過輕值:國中9%以下
3. 本校學生之 BMI 過重及超重值下降 10%	3. 過重及超重比率:國中24%以下
4. 學生每週累積運動量 210 分鐘前後測增加 5%以上。	4. 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:國中1%以上
5. 每天睡足 8 小時之目標學生比率前後測增加 5%以上。	5. 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:國中1%以上
6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，前後測增加 5%。	6. 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:國中1%以上
7. 學生每日飲水量(1500cc)比率前後測增加 5%以上	7. 每日飲水量後測比率增加: 健康飲食有益心理健康:國中1%以上

五、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健康體位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	推動時間	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. 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。 3. 擬定符合需求之健康促進實施計畫，並列為學校重大行事，據以推展健康體位與健康飲食相關活動、講座。 4. 各年段健康教育教學融入健康體位與健康飲食議題。	114.08.01~114.11.30 114.09 ~ 115.05 114.09 ~ 115.05 114.09 ~ 115.06	組織架構 工作會議內容 健康促進計畫、行事曆 議題總表	健促委員會人力資源 會議記錄單、簽到單 健康促進計畫、成果 議題總表
二	物質環境	1. 每學期測量身高體重，掌握學生健康體位狀況。 2. 結合體育組推動各班「奔跑吧少年!」，鼓勵學生多到戶外運動，增加運動量並促進心理健康。 3. 提供學生營養均衡的午餐。 4. 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。 3. 學校網頁設置專欄公告相關資訊。	上下學期初辦理 114.09 ~ 115.06 114.09 ~ 115.06 114.09 ~ 115.06 114.09 ~ 115.06	60%學生體位適中 班級資料登記狀況 午餐均衡飲食計畫 健促宣導文宣品 健促宣導最新消息及相關活動	健康中心統計資料 體育組長資料統計 執行健康促進計畫、菜單 宣導照片 學校網站健康資訊分享

三	社會環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。	114.09 ~ 115.06	每學期討論一次	班會記錄照片
		2. 朝會時間加強健康體位與健康飲食的宣導活動。	114.09 ~ 115.06	宣導活動一學期一次	活動成果
		3. 鼓勵學生參與戶外型運動社團如排球、籃球等，促進身心健康	114.09 ~ 115.06	社團	社團活動計畫
		4. 辦理健康促進藝文活動，並進行作品展覽	114.09 ~ 115.06	活動計畫	作品、照片
四	健康技能 (教學)	1. 健體領域教師將健康體位與健康飲食議題融入教學。	114.09 ~ 115.06	議題總表	學習單、照片
		2. 健康體位與健康飲食宣導課程。	114.09 ~ 115.06	宣導計畫	學習單
		3. 結合體育組各項體能及體育競賽。	114.09 ~ 115.06	活動計畫	照片活動照片
五	健康服務	1. 定期實施身高體重檢查工作，並建立全校學生體位檔案。	114.09 ~ 115.06	完成健康檢查並建立資料	健康資料建立
		2. 收集並分析健康檢查資料、相關的調查統計，以了解學生之健康狀況及改善情形。	114.09 ~ 115.06	完成學生健康資料收集分析	學生健康收集分析資料
		3. 提供學生健康體位相關衛教。	114.09 ~ 115.06	宣導品	宣導品
		4. 追蹤體位不良學生。	114.09 ~ 115.06	結合體位不良追蹤	體位不良追蹤名冊及記錄

六	社區關係	1. 利用家長會日辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。 2. 加強親師聯絡活動，以家庭聯絡簿、宣導單張等進行。 3. 善用社區衛生資源，與家長共同督促孩子健康生活。	上下學期初辦理 114.09 ~ 115.06 114.09 ~ 115.06	家長能建立正確觀念。 學生建立正確觀念。 宣導建立正確觀念	家長問卷回饋 學生聯絡簿、學習單回饋 檢核表
---	------	--	---	---	--------------------------------------

六、預定進度（以甘梯圖表示）

工作項目 \ 月次	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
1. 組成健康促進工作團隊											
2. 進行現況分析及需求評估											
3. 決定目標及健康議題											
4. 擬定學校健康促進計畫											
5. 活動設計及編製活動教材											
6. 執行健康促進計畫											
7. 資料分析											
8. 成果撰寫											

七、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會團隊成員及工作團隊之成員，各成員之工作項目如下

職稱	姓名	編組任務
計畫主持人-校長	蔡之浩	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	溫若男	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。
協同主持人-教務主任	簡良珍	協助健康促進計畫課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	邱泓信	協助健康促進計畫環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	吳美瑩	協助間康促進計畫與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-衛生組長	武亞晴	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	沈施俊	負責營造維持健康促進學校環境之規劃執行。
研究人員-生輔組長	吳歆婕	負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。
研究人員-活動組長	陳逸涵	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	陳淑卿	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-健教組長	王薇惠	負責健康促進相關活動的推動。
研究人員-健教老師	蔡芳珮	負責健康促進相關活動的推動。
研究人員-護理師	吳欣蓓	負責身體健康狀況及需求評估、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	吳燕玲	負責健康促進計畫經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-級導師	彭銘鋒	協助辦理各班導需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-級導師	王祥宇	協助辦理各班導需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-級導師	吳淑真	協助辦理各班導需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-家長會代表	羅國書	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	新竹市教育局	協助辦理各項之能研討進修、策略改進級相關經費申請。
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。

承辦人：

衛生武亞晴

主任：

學務溫若男

校長：

校長蔡之浩

八、計畫成果

(1) 114學年全校學生健康體位數據：

	BMI過輕	BMI適中	BMI過重
上學期	8.90	63.40	11.50
下學期	5.00	64.60	12.30

- 過輕比例小於全市平均(9.45%)、過重比例小於全市平均(23.69%)

(2) 七年級健康體位指標判讀：

七年級	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	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
	69.57%	59.09%	73.91%	68.18%	39.13%	36.36%
七年級	每天運動1小時達成率		學生飲水達成率			
	前測	後測	前測	後測		
	39.13%	40.91%	52.17%	81.82%		

- 在睡眠、午餐蔬菜量皆無明顯提升，115年需要再多注意並多加宣導
- 運動量有些許增加、飲水量比例增加30%

(3) 114學年活動成果：



健康課教學生計算BMI



全校健康檢查(身高體重)



性教育闖關發想-討論闖關題目



使用Canva進行海報設計



全校闖關-健康教育課限時挑戰



全校闖關-提示找到下一張海報



學生在找海報與問題的過程中增加了運動量



學生也透過下課進行解謎



活動後學生都有好好補充水分

恭喜你順利在校園中找到所有的線索，
最後請留下至少三行的心得即可換取小
點心並參加抽獎~

我覺得這個活動很有趣，不是直接給
答案，而是先給提示再讓我們去校園裡
尋找答案，也讓我們運動到了！

學生反饋



晨間跑步宣傳與紀錄



安全防護講座

年級: 七 座號: 24

Q1 有聽過同學/自己受傷的哪種經驗?
同學跌倒手扶地 雙手骨裂。

Q2 聽到運動傷害你會想到什麼?
是否有做好體操、
有無做導致受傷的危險動作。

Q3 6/18 想要聽哪些關於運動防護的主題?
籃球吧。
感覺比較大眾
且易受傷。

學生意見調查單



畢業生路跑



校際籃球錦標賽



18尖山路跑



由校內體育老師帶領做操

	
騎腳踏車探索在地景點	結合社會領域課程

(4) 省思與討論

1. 體位改善初見成效，但仍需持續追蹤

114 學年度全校學生的健康體位數據顯示，下學期與上學期相比，BMI 適中率由 63.40% 提升至 64.60%，過輕比例由 8.90% 降至 5.00%；且過輕與過重比例均優於全市平均。這代表健康促進計畫的方向正確，但如何持之以恆，避免學生體位因放假或升學壓力而在新學期退步，是需要持續關注的課題。

2. 睡眠時間「不升反降」，學生面臨睡眠不足危機

七年級指標數據中，睡眠時數達成率從前測的 69.57% 下滑至後測的 59.09%，放假睡眠達成率也從 73.91% 降至 68.18%。這顯示隨著學期推進、課業壓力增加，學生睡眠不足的問題日益嚴重，單靠現有的宣導可能力道不足，需再進行調整。

3. 午餐蔬菜量達成率偏低，偏食習慣仍待引導省思：

七年級午餐蔬菜量理想達成率前測僅 39.13%，後測更微幅降至 36.36%。表示學生在校雖有營養午餐，但實際吃完蔬菜的意願與比例極低，飲食習慣的養成需在多多宣導。

4. 水分補充推廣成效卓著，闖關與衛教發揮正面影響省思：

相較於睡眠與飲食，七年級的「飲水達成率」從 52.17% 大幅提升至 81.82%，增長近 30%。這證明結合健康教育課闖關活動、運動後即時提醒等生活化策略，能有效促成學生的健康行為轉變。