

114學年度新竹市香山國民小學

健康促進計畫議題成果：健康體位

一、 依據

(一) 依據府教體字第1140109195號函辦理。

二、 學校特色

本校位處新竹市香山區，是一所中型學校，一至六年級共有37班、星光班1班，學生總人數約944人，教職員工94人。學區內家長社經背景落差大，多數屬於勞工族群，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，家庭的結構改變，本校單親家庭、新移民家庭及隔代教養學童比例日趨上升，學童之健康生活、學習與成長需要校方更多重視。

國民健康署提醒，兒童的體位應要維持在正常的範圍，才能讓孩子的健康贏在起跑點，並呼籲家長要隨時掌握小朋友體位(包含超重、過重、適中、過輕等類型)，若體位為過重、超重，就必須從健康飲食、身體活動及充足睡眠三方面調整生活型態，為孩子們正常的健康體位把關。

因此，藉由良好的體適能有效控制體重，除了可以讓個人更健康外，也可以減少國家財政在健康維護上的支出，所以維持動態生活形式，也就更顯得愈來愈重要，而發展學生動態生活型態正是學校體育的重要方向，規律性身體活動與運動習慣能夠促進身體健康與改善肥胖（潘義祥和陳清祥，2016）。

綜合以上結論，學童健康體位議題是本校積極推動學童健康體位行動研究的動機。

學童體位不良的控制及防治應是親師生極需重視的事。學校環境及衛生政策的影響力十分深遠。因此本研究旨在藉由學童以零時體育活動策略介入，提高每日身體活動量，並鼓勵學童重視個人健康自主管理的能力，期盼每位孩子都能擁有健康體位，健全身心發長。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

	Strength 優勢	Weakness 劣 勢	Opportunity 機會點	Threat 威脅點	Solution 解決之道
1. 學校衛生政策	1. 依教育部政策規定辦理學生健康促進、衛生保健相關事宜。	1. 因學校升級為大型學校，學生數增，各處室活動及業務繁重。	1. 參與辦理健康促進學校推行。 2. 校長支持度高，家長資源豐富。推動親師合作，一起推動學生健康體位可行性高	1. 學生會因放學後馬上去安親班或補習而無法留校運動。	1. 可利用晨間時間、下課或放學時間等閒暇時間活動。
2. 健康服務	1. 學生皆依每學期健康檢查中了解自身體位狀況。	1. 學校衛生人力少，學生人數日益增多，相關工作負荷量大。	1. 提供健康運動方法並於每節下課後剩餘時間落實實踐。 2. 提供健康保健諮詢。 3. 學生可塑性強，讓學生建立良好運動習慣。	1. 離開學校後多數學生無法自主落實健康運動生活習慣。	1. 培訓每班健康大使協助幫忙相關健康活動。
3. 健康教學與活動	1. 健康教育課程健康體位相關單元教學確實。 2. 每學期辦理各項健康體位講座。 3. 於校內網路提供健康體位相關知識。	1. 專業健教老師師資人力有限。 2. 需計畫性的推動健康體位活動，讓師生有時間養成習慣。	1. 護理師提供健康體位教育。 2. 健康促進學校提供專業諮詢人員。 3. 老師參與度高。	1. 班級人數眾多，推動全校性活動時，耗費較多的人力與資源	1. 提高獎勵，只要學生們願意與家長一起參加則記考核嘉獎乙次。

4. 學校物質環境	1. 提供安全運動環境。2. 總務處需定期維修及檢驗運動設備。	學生數愈來愈多，運動場設施及活動空間也不足。	1. 班級導師均非常關心班上學生健康可藉此導正健康體位習慣。 2. 學校張貼健康體位相關海報。	1 因下課時間短，學生不同教室移動或老師因教學需求影響到下課時間，時間不充裕下，學生會放棄運動時間。 2. 夏天炎熱教室有開冷氣後影響到學生到戶外運動的意願。	1. 提供支持性環境，全校學生BMI適中值達 75%。
5. 學校社會環境	1. 老師們對學生健康體位的重視。	1. 班級導師工作繁忙，無法監控學生是否有運動。 2. 少數家長對學生體位問題不關心。	1. 導師鼓勵學生建立運動習慣。 2. 經學校宣導，提升學生和家長健康體位的重視。	1. 家長工作繁忙，對於規律運動難確實執行。 2. 學生因課後補習升學壓力及3C沉迷而不運動	1. 健康促進議題納入校內領召會議及健體領域相關課程會議並將健康促進議題融入課程教學
6. 社區關係	1. 與家長、社區溝通管道暢通。2. 健康體位相關訊息公布於學校網站供參考。3. 家長會組織健全	1. 專業人力不足。 2. 家長雖有出席現場，但有時參與活動並不踴躍。	1. 與社區資源結合，推廣健康概念。 2. 家長參與度高	1 社區居民對健康體位議題不夠重視。	1. 增加多元的活動項目並整合社區資源的力量。

從本校近三學年度，學生過輕比例約4.93.5%~10.91%，體位過重與超重的學童約24.18%~27.81%。而111-113 學年上下學期全校六年級學童體位不良的比例，落在30.14%~35.91%。舉本校113學年度六年級學童體位比例來說，平均每10個有約2.5個體位不良的學童，平均每5個學童就有約1個是體位過重以上，這種高比例的現況實在不容忽視。肥胖體型容易引起代謝性疾病，由於兒童體位過輕或肥胖會導致許多健康問題，如早發的糖尿病，心血管疾病、女童早發育、代謝問題、癌症的風險升高及心理健康，對於兒童生長、社會心理及社交學習也會有直接影響。研究也發現，肥胖兒童在未來有6至7成的高機率長大後仍然肥胖，甚至會在成人時期變成肥胖成人。肥胖甚至直接或間

接增加成人後慢性病的罹病率和死亡率，是造成健康重大威脅的原因之一。

四、計畫預期成效

1. 本校學生 BMI 適中值70% 以上。
 2. 本校學生 BMI 過輕值11%以下。
 3. 本校學生過重及超重比率19%以下。
 4. 本校學生每週累積運動量210 後測比率增加 1%以上。
 5. 每日睡足8小時學生後測比率增加 1%以上。
 6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加 1%以上。
- 每日飲水量後測比率增加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 (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。	114.08~ 115.07	組織架構 會議內容 行事曆	簽到表
		2. 依前測評估結果，調整相關課程融入議題。		前測結果	前測資料 照片
		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。		課發會	活動照片
		4. 各年段健康教育教學融入健康體位與健康飲食議題。		課發會	活動照片
二	物質環境	1. 學校備有體重計、體組成計、營養教材教具、每間教室內皆設有飲水機。	114.08~ 115.07	照片	照片
		2. 提供學生營養均衡的午餐。		菜單公告 午餐照片	菜單公告 午餐照片
		3. 設置健康促進宣導專欄，張貼健康飲食相關宣導與資訊。		照片	成果照片
三	社會環境	1. 健康促進議題納入領域會議討論事項。	114.08~ 115.07	每學期至少一次	

五		2. 教師午會及兒童朝會時間加強健康體位的宣導活動。	114.09~ 115.06	每學期至少一次	
		3. 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。 3-1成立教師羽球社		社團活動	
		4. 確實推行下課淨空活動。 4-1規劃低中高年級下課活動場域。 4-2推廣跳繩活動。 4-3推廣大下課快走活動。 4.4推廣朝會結束後慢跑活動		參與學生數達90%	成果照片 場域規劃表
	健康服務	2. 結合體育課教學進行體能及體育競賽。	114.11~ 115.06	課程計畫	活動照片
		3. 全校推廣健康飲食概念，將營養教育融入健康課程。	114.11~ 115.06	照片 學習單 教學活動設計單	成果照片 學習單
		4. 辦理教師健康體位增能研習宣導。	114.08~ 115.07	照片	照片
		5. 班級進行健康體位健康技能融入教學。	114.09~ 115.06	照片 學習單	成果照片 學習單
		6. 健康體位健康技能融入校本特色課程。	114.09~ 115.06	課程計畫 學習單	成果照片 學習單
		8. 結合校外資源融入健康體位健康技能教學。	114.09~ 115.06	計畫內容 學習單	學習單 照片
	健康服務	1. 每學期進行一次學生體位檢查，了解學生體位現況，檢查結果通知家長。	114.09~ 115.02		
		2. 健促教師參加研習。	114.08~ 115.07	研習計畫	
		3. 設計體位檢查結果通知，追蹤學生體位控制情形。	114.09~ 115.05		
		4. 辦理健康體位宣導講座。	114.09~ 115.06		
		5. 追蹤體位不良學生，給予個案管理，安排體控觀念及健康飲食課程，教導其正確方法。	114.09~ 115.06		

		6. 結合學生健促藝文活動，公布優秀作品及競賽結果，吸引學生閱覽。			
六	社區關係	1. 結合校慶活動增設親子比賽項目，增進親子情誼與活動機會。 2. 利用學校日、校慶設置海報牆，並辦理健康促進議題宣導。 3. 辦理親子活動「健康飲食動手做」，建立健康飲食概念。	114.09~ 115.06		活動照片

六、預定進度

月次 工作項目	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

職稱	姓名	工作內容	備註
校長	鄧瑞源	綜理及督導本計畫一切有關事宜	
指導專家	陳彥宇	綜理及督導本計畫一切有關事宜	
學務主任	陳冠華	1. 計畫執行、推動 2. 協助辦理教師健康促進相關知能活動	
教務主任	陳佩琪	1. 安排全校健康促進教學教育活動 2. 隨時提供有關健康促進知識的優良網站	
總務主任	何萬清	規劃運動的硬體設備及更新維護	
輔導主任	鄭耀嬋	1. 適時輔導學生心理與身體健康 2. 提供學生正確健康知識	
衛生組長	李平鴻	1. 辦理計畫決議事項及上級交辦事項。 2. 擔任受測學生體適能指導工作 3. 撰寫與分析健康體位實驗研究	
體育組長	葉淑慧	規劃校內相關體育活動與競賽	
生教組長	林政儒	協助辦理健康促進各項活動	
活動組長	李尚儒	1 協助辦理健康促進各項活動 2 擔任學生健康體位講座講師	
資訊組長	陳冠華	健康促進網資訊連結	
護理師	傅貞榕	1. 擔任本研究諮詢人員 2. 提供本研究相關資料 3. 協助測量受測同學身高體重	
健康科任教師	健康教育教師協助辦理健康教育及提供有益學生健康之相關訊息，提供健康促進相關輔導及宣導。		
家長會代表	魏珮玲會長		

八、實施成果暨分析探究

一、114 學年度健康體位問卷前後測統計表

受測 年級	學生睡眠時數達成率	
	前測	後測
五年級	95.83%	87.5%
全市指標	後測比前測減少 8%	未達標

受測 年級	放假學生睡眠時數達成率	
	前測	後測
五年級	95.83%	83.33%
全市指標	後測比前測減少 12%	未達標

受測 年級	學生午餐理想蔬菜量達成率數達成率	
	前測	後測
五年級	75%	54.17%
全市指標	後測比前測減少 11%	未達標

受測 年級	學生運動量 210 達成率	
	前測	後測
五年級	45.83%	41.67%
全市指標	後測比前測減少 4%	未達標

受測 年級	學生飲水量達成率	
	前測	後測
五年級	62.5%	75%
全市指標	後測比前測增加 12.5%	達標

學生體位過輕比率 6.7%(達成全市指標)

學生體位適中比率 67.16%(未達成全市指標)

學生體位過重超重比率 13.07%(達成全市指標)

九、前、後結果分析：

1. 每日睡足 8 小時學生後測比率減少 8%。(未達成全市指標)
2. 放假學生睡眠時數達成率學生後測比率減少 4%。(未達成全市指標)
3. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率減少 16%。(未達成全市指標)

4. 學生每日運動 1 小時達成後測比前測減少 4%。(未達成全市指標)
5. 每日飲水量後測比率增加 4%以上。達標

十、檢討與建議

一、檢討部份

1. 建議學校持續宣導及教導孩子重視個人健康體位的知能，提升學生重視個人體位的認知。
2. 3. 本校學生每日睡眠達成率後測皆未比前測增加，代表很多孩子是處於睡眠不足狀況。建議學校要請班導師加強宣導，也提醒家長務必注意孩子睡眠不足的原因。

二、建議部份

1. 本校學生對於睡眠充足對身體成長時期的重要程度，認知薄弱，未來將加強宣導並透過家長的協助來提升學生的睡眠品質，並提升學習能力。
2. 建議將健康體位觀念融入在健教課程，從小建立孩子重視個人健康的觀念。將健康體位的理念落實到日常生活中。

十一、活動成果：成果照片，A4大小六張照片（附說明）

	
全校線上宣導	全校線上宣導
	
課程融入教學活動	宣導海報佈置2
	
兒童節健康促進闖關活動	健康體位控制班

