

114學年度新竹市科園國民小學
健康促進計畫議題成果：健康體位

一、依據

新竹市114學年度健康促進學校計畫

新竹市政府114年9月24日府教體字第1140155167號函。

二、學校特色

本校目前班級數17班，學生數共415人，教職員工48人，社區資源豐富，交通便捷。校內並無合作社的設立，也無自動販賣機販賣零食與飲料，但附近商家林立，其中販售飲料的店家、點心與便利商店與就高達10餘家，因此小朋友放學後常有機會購買飲品、點心，而校內老師或家長也會在班級活動或生日時購買飲料或點心請學生，可見無論是老師、家長或學生對健康體位及健康飲食的觀念仍有待加強。

本校經多方評估及討論後，決定以「整體學校衛生政策、健康體位」為本案執行主要議題。本計畫著重以融入課程的方式執行，配合領域教學、結合社區家長安排相關學習活動，宣導健康概念、培養健康習慣與技能，並強調日常生活中健康行為實踐力，以期達成下列目的：

- (一) 營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。
- (二) 充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。
- (三) 強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。
- (四) 發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。
- (五) 結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。

三、現況分析

(一) SWOTS情境評估（背景分析）及行動策略

項目	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)	行動策略(S)
學校環境	1. 全校 17 班，學生人數 415 人，教師共 48	1. 學校戶外活動空間有限。	1. 學校有體育性社團，可以讓學生們發展運動	1. 學校校地狹小，土地取得不易，校內缺乏體	1. 增加體能訓練課程，利用現有空間發展可發展的體育

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	行動策略(S)
	人，規模屬中小型學校。 2. 位處科學園區，交通便利。		技能，培養良好的體態與身心健康。	育活動空間，雨天活動空間有侷促。	項目。 2. 利用靜心湖漫步時間。
家庭環境	1. 大多為雙薪家庭，社經背景較佳，許多新觀念較易溝通。	1. 經濟狀況佳，外食與吃精緻食物的比例高。 2. 父母因工作忙碌而難以照顧到孩子的生活起居。	1. 結合衛生局，提供師生健全健康維護系統。 2. 學校校護素質高，服務有熱忱。	1. 家長易受到網路訊息影響。 2. 部分單親家庭、隔代教養家庭學生健康照顧有缺失。	1. 聯絡簿加強衛教資訊宣導。 2. 校網公告訊息加強親師交流。
學校政策	1. 成立學校健促委員會，負責健康促進計畫的制定與推動。	1. 教師大多非健康教育專業背景。 2. 教師流動率大，每位老師教學經驗不一，健促政策，無法經驗傳承。	1. 行政配合教學，提供可行的健康教學相關政策。 2. 將健康相關計畫、活動融入學校例行行事中。	1. 教師有教學進度壓力，難以全面顧及健康促進政策。	1. 將潔牙、視力保健、健康體位相關活動融入班級常行事中。
健康服務	1. 優秀的校護 2. 詳實的師	1. 雙薪家庭有經濟壓力，較難配	1. 家長會持續補助健康中心耗材。	1. 部分家長對孩子偏食要求常加以	1. 健康檢查結果通知。 2. 健康中心提

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	行動策略(S)
務	生健檢資料。 3. 特殊疾病學生資料建立詳實。 4. 藉學校課程及活動，強化學生健康促進的觀念及態度。	合學生生病時在家照顧。 2. 單親與隔代教養的家庭，因忙於生計，配合度較低。	2. 多元活動提高師生參與的意願。 3. 社區醫療資源充足，附近醫療院所可提供相關支援。	合理化。 2. 家長健康促進觀念及態度難以配合，推動工作受阻或效益打折。	供師生照護服務。 3. 與鄰近醫療院所配合支援。
教學與活動	1. 期初召開健康促進會議。 2. 班親會辦理相關健康促進宣導。 3. 適時辦理健康教育相關講座。	1. 中、高年級位於高樓層，因而影響戶外活動意願。 2. 夏天開放冷氣期間，學生較少到戶外活動。	1. 透過課發會、校本課程將健康促進相關概念融入各領域中。	1. 教育政策與觀念與時俱進，教師須增進自我知能。	1. 舉辦相關研習，增進教師健康促進相關知能。
物質環境	1. 校園環境設備持續更新。 2. 校內無設置員生消費合作社，故無販賣有害學生健康的食物。	1. 社區到處可見櫛次鱗比的華廈，活動空間狹小。 2. 社區內沒有大型運動中心或體育場所可供借	1. 總務處逐步更新老舊設施。 2. 持續作環境教布置、宣導。 3. 加強校園及個人安全宣導。	1. 學校警衛人力有限、監視器數量不足以遍布全校。	1. 公佈欄會 期更換健康 相關資訊。 2. 持續改善學生活動空間，新增遊具以鼓勵學生到戶外活動。

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	行動策略(S)
		用。			
社區關係	1. 與家長、社區的溝通管道暢通。 2. 家長會、志工團支援、參與協助學校活動。	1. 跨學區家長多，親職教育活動出席者多固定人員，宣導效果有限。	1. 多利用學校網站、校刊宣導健康促進、相關衛生政策的觀念。 2. 利用校園跑燈宣傳健康相關知能。	1. 家長工作較忙，親職活動出席者多為固定人員。	1. 於校慶邀請家長共同參與健促攤位宣導活動。 2. 於兒童朝會邀請社區家長共同參與線上宣導。

(二)學校現況分析

本校110-114學年度一至六年級學生身高體重檢查體位統計表如下：

年度	1-6年級班級數	學生體位分類			
		過輕	過重. 超重	合計	體位適中
110學年度 第1學期	25班	12.04	9.12	21.16	78.84%
110學年度 第2學期	25班	5.84	8.03	13.87	86.13%
111學年度 第1學期	24班	8.05	6.9	14.95	85.05%
111學年度 第2學期	24班	5.75	6.13	11.88	88.12%
112學年度 第1學期	22班	10.85	6.98	17.83	82.17%
112學年度 第2學期	22班	7.36	6.98	14.34	85.66%

113學年度 第1學期	19班	14.1	9.55	23.56	76.44%
113學年度 第2學期	19班	8.4	17.85	26.26	73.74%
114學年度 第1學期	17班	12.86	15.53	28.39	71.61%

本校在110學年度為健康體位行動研究學校，接著兩年的數據都很不錯，有維持在8成5以上，但由上表資料可知本校學生過輕、過重及超重的比率從113學年度開始已逐年升高，體位不良率增加之原因分析如下：

1. 飲食攝取不當：本校位置位於市區，大部分都是雙薪家庭，家長因忙於工作比較無法顧及學生三餐，以致於學生早、晚餐外食比率增加。
2. 未能保持規律運動：平日家長長期忙於工作，也沒有太多時間帶孩子去運動，導致學生容易待在家裡看電視、上網等靜態休閒娛樂，因此大部分的學童運動量普遍不足。

綜合上述可知：長期不當的飲食攝取及未能保持規律運動習慣，造成兒童體位異常，對日後身體健康的影響甚大。因此本年度健康促進之重點繼續放在學生之健康體位上，進行一系列相關活動，期能降低學生體位異常之比率。

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 全校學生之BMI適中值達75%以上。	1. 全市國小學生BMI適中值69%以上。	1. 學生體位適中比率
2. 本校學生BMI過輕值12%以下。	2. 全市國小學生BMI過輕值12%以下。	2. 學生體位肥胖比率
3. 本學生BMI過重及超重比率15%以下。	3. 全市國小學生BMI過重及超重比率19%以下。	3. 學生體位過重比率
4. 本校學生每週累積運動量210分鐘，後測比率增加1%以上。	4. 學生每週累積運動量210後測比率增加1%以上。	4. 學生體位過輕比率
	5. 每日睡足8小時學生後測比	

5. 本校每天睡足8小時之學生，後測比率增加1%以上。	率增加1%以上。	
6. 本校每天在校吃完午餐蔬菜之學生，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。	
7. 本校學生每日飲水量後測比率增加1%以上。	7. 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	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。	114.8	組織架構	健促委員會人力資源
		2. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。	114.8	行事曆	健促活動行事曆
		3. 召開健康教學模組融入課程計畫會議。	114.8	融入教學課程會議	會議記錄單、簽到單
		4. 推行電子白板及投影機使用原則。	114.9	落實遵行政策規定	週報宣導

二	物質 環境	1. 學校備有體重計和營養教材教具。	全年辦理	照片	照片
		2. 提供學生營養均衡的午餐。	全年辦理	菜單	菜單公告
		3. 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。	114.08- 115.06	照片	成果照片
		4. 張貼健康飲食相關宣導與資訊。。	114.08- 115.06		
三	社會 環境	1. 兒童朝會時間加強健康促進議題的宣導活動。	114.9	宣導活動一學期至少一次。	活動照片
		2. 成立課後多元運動社團，以提升學生健康體能。	114.9	社團活動包含健康活動社團。	社團報名表 活動照片
		3. 確實推行下課淨空活	114.9	90%學生下課出去玩活動。	活動照片
		5. 每週四上午第二節下課時間全校一起跳健康操	114.9	參與學生數達95%以上	活動照片
		6. 低年級結合健體課程上跳繩	114.9	推動後成效達90%	活動照片
四	健康 技能 (教 學)	1. 結合推動中心學校辦理全民健保含『健康促進活動-健康體位』講座。	114.9	參與學生數達95%以上	活動照片

		2. 靜心湖走踏及望遠凝視	114. 9- 115. 06	參與學生數 達95%以上	融入課程計畫
		3. 棒球球隊、躲避球隊、羽球、田徑隊、太鼓隊等校隊訓練與參賽	114. 9- 115. 06	參與學生數 達30%以上	社團成果照片
		4. 結合校慶推行各項體能及體育競賽。	113. 11	參與學生數 達70%以上	融入課程計畫
		5. 健康促進計畫問卷前測	113. 11	參與學生數 達90%以上	上傳前測問卷結果
		6. 寒假作業學習單習寫與展示	114. 1	參與學生數 達90%以上	學習單作業完成
		7. 健康促進計畫後測	114. 3	參與學生數 達90%以上	上傳後測問卷結果
五	健康 服務	1. 定期實施身高體重檢查工作，並建立全校師生視力資料檔案。	114. 9	100%學生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，以了解學校成員之健康狀況及改善情形。	114. 10	成學生健康資料收集分析	學生健康收集分析資料
		3. 健康體位不良個案管理	114. 11	個案管理達95%以上	個案管理名冊及記錄

六	社區 關係	1. 張貼健康體位相關知識於一樓體育館，建立家長正確觀念。	114.8-115.06	70%家長能建立正確觀念。	活動照片
		2. 結合中央廚房營養師幫忙宣導視力健促講座。	114.12	90%學生能參加講座。	活動照片
		3. 與家長合作落實學生在家3010，常一起運動	114.9-115.06	70%家長能建立正確觀念。	學生隨機問卷

六、預定進度（以甘梯圖表示）

預定完成月 份	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表。

職 稱	姓 名	編 組 任 務
計畫主持人-校長	徐美玉	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人-學輔主任	羅時傑	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	蘇泓俊	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-輔導主任	陳郁婷	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	羅書璘	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
研究人員-體衛組長	林靜宜	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；活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-生教組長	鍾清榮	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-活動環境組長	張毓真	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-護理師	謝素芬	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行，協助各項計畫活動之推展。
研究人員-會計主任	曾瑋齡	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-各學年主任		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。

研究人員-家長 會代表	劉奇泳	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。

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	100%	100%
全市指標	達標	達標

受 測 年 級	放假學生睡眠時數達成率	
	前測	後測
五年級	100%	100%
全市指標	達標	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	66.67%	81.48%
全市指標	後測比前測增加 14 %	達標

受 測 年 級	每天運動1小時達成率	
	前測	後測
五年級	48.15%	40.74%
全市指標	後測比前測減少 7 %	未達標

受 測 年 級	學生飲水量達成率	
	前測	後測
五年級	81.48%	88.89%
全市指標	後測比前測增加 7 %	達標

學生體位過輕比率 11.69%(達成全市指標)

學生體位適中比率 71.87%(達成全市指標)

學生體位過重超重比率 16.45%(達成全市指標)

九、檢討與建議

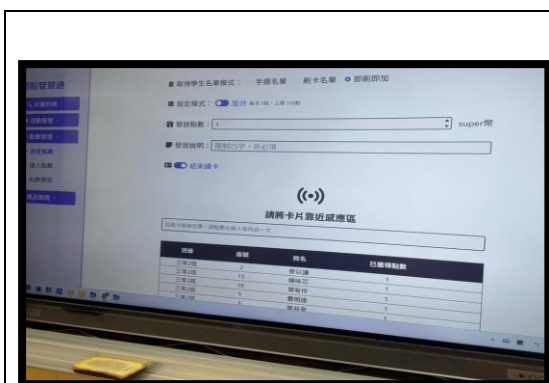
1. 增加日常運動量的具體作法

- **晨光時間(7:40-8:00):**安排「一週一運動」輪替菜單,如週一跳繩、週二呼拉圈、週三大隊接力練習,由體育股長帶操,不需額外師資
- **課間十分鐘:**在走廊或穿堂設置「運動角」,提供跳繩、飛盤等簡易器材供自由使用
- **午休前 15 分鐘:**安排輕度伸展或靜態瑜伽,兼顧午餐後不宜劇烈運動的原則
- **假日運動打卡:**設計簡易運動存摺(APP 或紙本皆可),學生完成假日運動後蓋章換取小獎勵或班級積分

2. 複製蔬菜量與飲水量的成功經驗

- 檢視這兩項在後測期間是否搭配了：午餐前「光盤/光碗」小獎勵、班級蔬菜攝取競賽、教室內設置定時飲水提醒鐘或飲水量記錄表
- 若上述機制確實存在,可將同樣的「即時回饋+班級競賽」模式套用到運動促進上,例如設計「班級運動存摺排行榜」,每月公告進步最多的班級並公開表揚。

十、活動成果



大型朝會宣導



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



健康體位講座