

新竹市 114 學年度健康促進學校 舊社國小推動健康飲食及體位議題成果

一、依據：

1. 新竹市 114 學度學校健康促進總計畫
2. 新竹市政府 114 年 9 月 16 日府教體字第 1140152190 號函辦理

二、學校背景：

學校規模：普通班 43 班、幼兒園 3 班

班級數與學生人數：國小學生 1112 人、幼兒園學生 63 人

校內人力資源：教職員工數約 103 人

幼兒園 共 3 班	一年級 共 6 班	二年級 6 班	三年級 共 7 班	四年級 共 8 班	五年級 共 8 班	六年級 共 8 班
63 人	138 人	161 人	195 人	202 人	215 人	201 人

本校位於新竹市北區，1 至 6 年級共有 43 班，學生數約 1112 人，教職員工約 103 人。學區家長有一部分是居住很久的在地人，另一部分是外來人口，主要是在園區工作的上班族，是一個新舊居民族群交替的社區，校內鼓勵喝水，沒有零食及飲料販賣。

學區內家長大部分都是雙薪家庭，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；家長長期忙於工作，時常給予孩子零用錢，學生則任意購買零食或家長常帶小孩至速食餐廳當作獎勵，造成營養不均。

本校學生弱勢家庭（單親、隔代教養、原住民、低收入戶等）比率偏高，這些家庭除了無法提供孩子均衡飲食外，因家長工作忙碌，在孩子的規律活動方面多無要求及安排，容易長時間待在家上網，休閒娛樂又以看電視等靜態休閒娛樂為主，嚴重缺乏運動。

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。因此期盼透過健康促進學校計畫「健康飲食及體位」的推動，培養學生正確之健康飲食知識及行為，建立健康態度行為，減少日後疾病及健康問題之發生，進而提升全校教職員工生之健康，讓身體更健康。

三、現況分析：

本校家庭、學校、背景現況分析(SWOTS)

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
學校環境	1. 校內鼓勵喝水，沒有零食及含糖飲料販賣。	1. 校園整地與人行道擴大，造成校內環境縮減，學生活動空間縮小。	1. 執行健康促進計畫的經費挹注。 2. 校內運動團隊多樣，學生運動風氣強盛。	1. 各處室推動業務繁重，難以發揮整合的功能，恐影響執行成效。
家庭環境	1. 志工相當支持學校推動的活動。	1. 學生放學後到安親班的比例高，親子相處時間有限。	1. 參與的志工配合度高，可給予協助。	1. 家長忙於工作，無暇照顧自己與家人的健康，預防保健觀念較不足。
社區環境	1. 每學期舉辦親師座談會，有力宣導衛生政策。	1. 不少家長忙於工作，無法擔任志工或參與學校活動。	1. 與社區發展協會關係好，可協助學校推動社區部分。	1. 附近有許多便利商店，學生下課購買零食及含糖飲料相對容易與方便。

本校、全市國小學童 114-108 學年度體位統計表

學年度	本校 過輕	全市 過輕	本校 適中	全市 適中	本校 過重及超重	全市 過重及超重
114 學年	6.55%	11.43%	72.99%	69.40%	20.47%	19.18%
113 學年	9.05%	12.49%	70.97%	68.57%	19.99%	18.94%
112 學年	10.89%	12.49%	69.75%	68.57%	19.37%	18.94%
111 學年	10.30%	11.11%	69.25%	67.87%	20.46%	21.01%
110 學年	9.97%	9.98%	68.97%	67.93%	21.05%	22.08%
109 學年	9.70%	10.49%	70.68%	69.42%	19.62%	20.10%
108 學年	9.12%	9.61%	71.39%	68.58%	19.50%	21.81%

本校 114-108 學年度學生體位過輕率統計表

學年度	一年級 過輕率	二年級 過輕率	三年級 過輕率	四年級 過輕率	五年級 過輕率	六年級 過輕率	全校 過輕率
114 上學期	9.35%	9.88%	9.74%	9.85%	12.68%	10.66%	10.46%
114 下學期	7.14%	7.98%	6.67%	7.35%	9.86%	7.11%	7.73%
113 上學期	9.33%	10.47%	15.82%	13.02%	9.05%	10.96%	11.54%
113 下學期	3.11%	5.24%	5.42%	10.28%	6.50%	7.59%	6.55%
112 上學期	8.67%	18.14%	14.95%	11.76%	12.66%	12.20%	13.06%

112 下學期	6.28%	9.36%	10.80%	7.50%	8.02%	9.84%	8.71%
111 上學期	7.88%	16.36%	12.75%	10.55%	11.02%	13.90%	12.01%
111 下學期	3.96%	11.27%	7.00%	9.28%	9.84%	9.68%	8.59%
110 上學期	11.21%	10.78%	13.08%	13.44%	10.75%	7.78%	11.42%
110 下學期	7.51%	7.50%	8.86%	9.49%	10.22%	7.19%	8.52%
109 上學期	6.37%	15.68%	12.65%	16.13%	8.98%	12.02%	12.12%
109 下學期	3.52%	7.66%	7.91%	6.99%	9.58%	8.20%	7.28%
108 上學期	7.17%	13.44%	13.44%	12.12%	10.93%	9.66%	11.08%
108 下學期	5.49%	7.11%	8.06%	7.78%	8.24%	6.82%	7.16%

本校 114-108 學年度學生體位適中率統計表

學年度	一年級 適中率	二年級 適中率	三年級 適中率	四年級 適中率	五年級 適中率	六年級 適中率	全校 適中率
114 上學期	71.94%	74.07%	73.85%	65.52%	62.44%	67.51%	68.80%
114 下學期	71.43%	76.69%	74.87%	68.14%	59.15%	70.56%	69.69%
113 上學期	77.33%	77.49%	63.78%	64.19%	70.85%	64.04%	69.04%
113 下學期	83.85%	79.06%	74.88%	64.49%	70.50%	68.35%	72.89%
112 上學期	79.59%	69.12%	65.89%	71.08%	62.45%	61.42%	67.76%
112 下學期	83.25%	74.88%	70.89%	72.50%	67.51%	64.57%	71.73%
111 上學期	75.37%	67.29%	70.59%	64.98%	57.87%	66.84%	66.74%
111 下學期	82.18%	71.83%	76.00%	67.93%	62.99%	72.58%	71.75%
110 上學期	73.83%	75.98%	66.24%	57.31%	67.74%	62.87%	67.09%
110 下學期	78.87%	75.50%	69.20%	63.24%	70.97%	68.86%	70.86%
109 上學期	79.41%	70.34%	67.19%	70.97%	65.27%	60.11%	69.08%
109 下學期	80.40%	73.62%	71.15%	76.88%	63.47%	66.67%	72.28%
108 上學期	76.79%	72.73%	76.88%	67.88%	58.47%	64.77%	70.17%
108 下學期	78.06%	76.28%	80.11%	68.26%	60.99%	68.18%	72.61%

本校 114-108 學年度學生體位過重及超重率統計表

學年度	一年級 過重及超重	二年級 過重及超重	三年級 過重及超重	四年級 過重及超重	五年級 過重及超重	六年級 過重及超重	全校 過重及超重
114 上學期	18.70%	16.05%	16.41%	24.63%	24.89%	21.83%	20.74%
114 下學期	21.43%	15.34%	18.46%	24.51%	30.98%	22.34%	22.57%
113 上學期	13.33%	12.04%	20.40%	22.79%	20.10%	25%	19.42%
113 下學期	13.04%	15.70%	19.70%	25.23%	23.00%	24.05%	20.57%

112 上學期	11.73%	12.74%	19.16%	17.15%	24.90%	26.38%	19.17%
112 下學期	10.47%	15.77%	18.31%	20.00%	24.47%	25.59%	19.56%
111 上學期	16.75%	16.35%	16.66%	24.47%	31.11%	19.25%	21.25%
111 下學期	13.86%	16.90%	17.00%	22.78%	27.17%	17.74%	19.66%
110 上學期	14.95%	13.23%	20.67%	29.25%	21.50%	29.34%	21.49%
110 下學期	13.61%	17.00%	21.94%	27.28%	18.82%	23.95%	20.60%
109 上學期	14.21%	13.98%	20.16%	12.91%	25.75%	27.87%	18.79%
109 下學期	16.08%	18.72%	20.95%	16.13%	26.95%	25.14%	20.45%
108 上學期	16.03%	13.83%	9.68%	20%	30.6%	25.57%	18.75%
108 下學期	16.45%	16.60%	11.83%	23.95%	30.76%	25.00%	20.24%

四、成果指標：

本校 114 學年度五年級健促問卷前/後測統計表

學校	應受測學生	已受測學生	完成率	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	
				校平均		校平均		校平均		校平均		校平均	
				前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
舊社國小	55	55	100.00%	92.73	89.09	90.91	92.73	67.27	60	49.09	50.91	80	69.09
新竹市	964	989	102.59%	93.02	92.62	95.11	94.03	66.6	69.77	39.88	48.94	76.77	80.08

校本指標	114 學年度結果
1. 本校學生 BMI 適中值比例進步 1% 以上。	1. 本校學生 BMI 適中值比例 由 68.80% 提升至 69.69%
2. 本校學生 BMI 過輕值比例降低 1% 以下。	2. 本校學生 BMI 過輕值比例 由 10.46% 下降至 7.73%
3. 本校學生 BMI 過重及超重值比例降低 1% 以上。	3. 本校學生 BMI 過重及超重值比例 由 20.74% 上升至 22.57%
4. 學生每週累積運動量 210 後測比率增加 1% 以上。	4. 學生每週累積運動量 210 後測比率： 由 49.09% 提升至 50.91%
5. 學生每日睡足 8 小時後測比率增加 1% 以上。	5. 學生每日睡足 8 小時後測比率： 由 90.91% 提升至 92.73%
6. 學生在校吃完午餐蔬果後測比率增加 1% 以上。	6. 學生在校吃完午餐蔬果後測比率 由 67.27% 下降至 60%
7. 學生每日飲水量後測比率增加 1% 以上。	7. 學生每日飲水量後測比率： 由 80% 下降至 69.09%

五、計畫成效:

1. 學生體位指標改善

BMI 適中比例提升：本校學生 BMI 適中值比例由 68.80% 提升至 69.69%。

BMI 過輕比例下降：本校學生 BMI 過輕值比例由 10.46% 顯著下降至 7.73%。

2. 生活習慣與運動健康指標進步

每週累積運動量提升：學生每週累積運動量 210 分鐘之後測比率由 49.09% 提升至 50.91%。

睡眠時數表現：學生每日睡足 8 小時後測比率由 90.91% 提升至 92.73%。

3. 多元策略與校內運動風氣推動

落實健康政策與環境營造：成立健康促進委員會並將健康飲食與體位納入課程計畫，推動每週二無肉日、校內晨跑打卡活動，以及維護飲用水設施與張貼標語。

豐富的體育競賽與社團：協同體育組辦理跳繩、短跑、籃球、躲避球等學年體育競賽，並開設籃球、羽球、桌球、棒球、舞蹈等多元運動課後社團。

六、建議與改善方向:

1. 體位過重與超重率需加強管控

過重比例上升：本校學生 BMI 過重及超重值比例由 20.74% 上升至 22.57%，顯示學童體位過重與超重問題仍具挑戰，需持續強化飲食控制與體位管理輔導。

2. 營養飲食與水分攝取行為需再加強

在校蔬果攝取率下降：學生在校吃完午餐蔬果後測比率由 67.27% 下降至 60%。

每日飲水量後測比率下降：學生每日飲水量後測比率由 80% 下降至 69.09%。

3. 應對家庭與社區環境帶來的威脅

家長忙碌與外食影響：學區雙薪家庭比例高、家長忙於工作無法顧及三餐，導致學生早晚餐外食比率增加、營養不均，且附近便利商店多、學生容易購買零食與含糖飲料。未來需透過班親會與親師座談會持續加強宣導，深化家長的健康飲食與預防保健觀念。

七、實施策略與執行內容：

項次	推動策略	實施內容	預定 實施時間	評價方法
一	健康政策	1. 成立健康促進委員會，討論學童健康飲食與體位相關議題及實施策略與計畫。	114.09	組織架構
		2. 擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動納入行事曆。	114.09-115.06	行事曆
		3. 健康飲食與體位納入學校課程計畫書。	114.08-115.06	課程計畫表
		4. 期初進行健康檢查、體位不良複檢及矯治因應計畫。	114.09-114.12	照片
二	物質環境	1. 提供健康飲食與體位相關教學資源。	全年辦理	照片
		2. 加強飲用水設施管理與保養，並張貼鼓勵飲用白開水之標語。	全年辦理	照片
		3. 於健康中心宣導專欄，張貼各項健康促進議題宣導海報與資訊。	全年辦理	照片
		4. 學校午餐每週二無肉日，推動蔬食豆蛋飲食。	全年辦理	照片
三	社會環境	1. 利用學生集會進行健康體位及飲食宣導。	114.09-115.06	照片
		2. 集會表揚晨跑集點、體位有明顯成效之學生的活動獎勵。	115.06	照片
		3. 協同體育組辦理舉辦跳繩、短跑、籃球、躲避球、拔河等學年體育競賽，推動班級運動風氣。	全年辦理	照片
四	健康服務	1. 每學年實施健康篩檢：期初由健康檢查中篩檢出需要矯正的學生，發給通知單，定期追蹤。	全年辦理	照片
		2. 護理師及營養師提供體位及健康飲食諮詢服務。	115.02-115.06	照片
		3. 針對體位不良的學生進行個別輔導，聯繫家長建議加入活力運動班，務必注意該生飲食及運動狀況。	115.02-115.06	照片
		4. 辦理各式運動課後社團，如籃球社、羽球社、桌球社、棒球社、武術隊、舞蹈團、熱舞社等。	全年辦理	照片
五	社區關係	1. 透過新生家長座談會及班親會宣達學校健康促進理念與政策。	114.09-115.06	宣導內容

		2. 炫風館公佈欄張貼健康飲食與體位宣導資訊。	全年辦理	照片
		3. 學校網站提供「健康飲食」與「規律運動」資料，提家長參考。	全年辦理	宣導內容
六	健康教育與活動	1. 每天晨間時間辦理晨跑活動，增加學生運動率。	114. 09-115. 06	照片
		2. 辦理教職員健康飲食體位增能研習。	115. 01-115. 06	照片
		3. 將健康飲食與體位融入健康領域教學。	114. 09-115. 06	教案、學生學習單

八、計畫實施成果照片：

(一) 保健政策

			
每天 7:30-7:50 環校晨跑打卡活動		每天 7:30-7:50 環校晨跑打卡活動	
			
健康飲食每週二蔬菜日		健康飲食每週二蔬菜日	



大下課鼓勵戶外運動並進行望遠凝視



大下課鼓勵戶外運動並進行望遠凝視

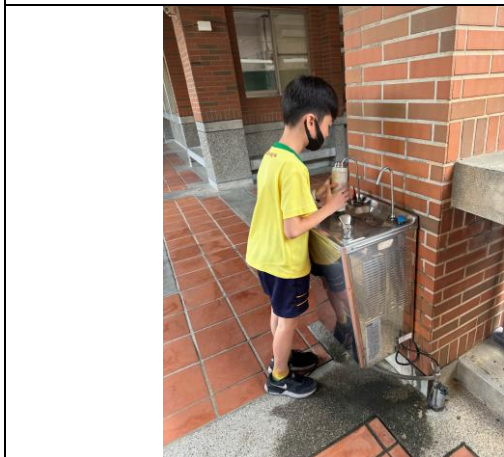
(二) 物質環境



張貼健康飲食與體位的宣導海報



張貼健康飲食與體位的宣導海報



定期檢查飲水設備



飲水設備張貼標語

(三) 社會環境



1140901-小一新生闖關



1140901-小一新生闖關



1140901-小一新生闖關



1140901-小一新生闖關



1141002-學生集會宣導
五年級健康飲食 85210 宣導



1141002-學生集會宣導
五年級健康飲食 85210 宣導



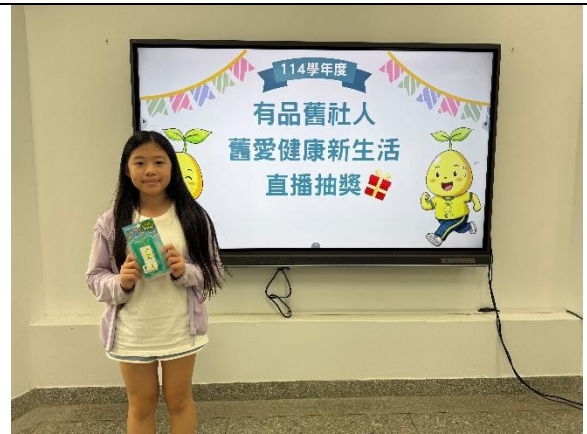
1141002-學生集會宣導
五年級健康飲食 85210 宣導



1141002-學生集會宣導
五年級健康飲食 85210 宣導



1150604-期末直播抽獎表揚晨跑學生



1150604-期末直播抽獎表揚晨跑學生

(四) 健康技能



1150604-舊愛健康新生活集點活動



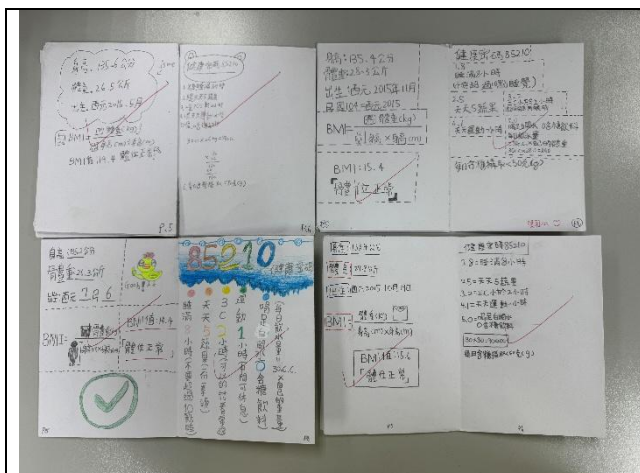
1150604-舊愛健康新生活集點活動



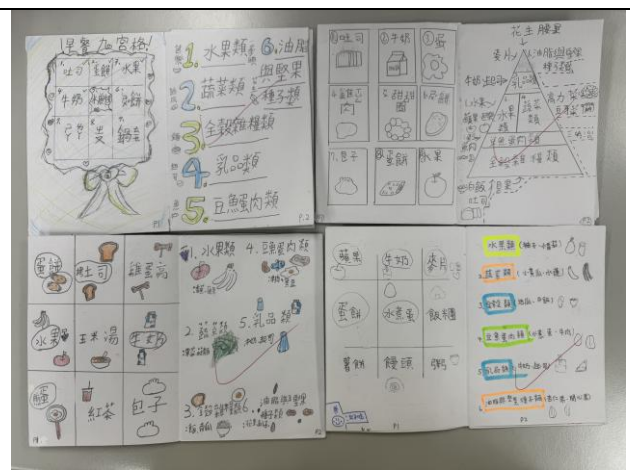
融入四年級課程健康飲食-我的餐盤



融入四年級課程健康飲食-我的餐盤



融入四年級課程健康飲食-85210



融入四年級課程健康飲食-我的餐盤



1140918-健體領域自主增能研習
(匹克球)



1140918-健體領域自主增能研習
(匹克球)



1140918-健體領域自主增能研習
(匹克球)



1140918-健體領域自主增能研習
(匹克球)



1150410-校內運動競賽
跳繩比賽(一二年級)



1150410-校內運動競賽
跳繩比賽(一二年級)



1150410-校內運動競賽
跳繩比賽(一二年級)



1150410-校內運動競賽
跳繩比賽(一二年級)



1150415-三年級投籃比賽



1150415-三年級投籃比賽



1150415-三年級投籃比賽



1150415-三年級投籃比賽



1150521-四年級 3 對 3 決賽



1150521-四年級 3 對 3 決賽



1150521-四年級 3 對 3 決賽



1150625-五年級班際籃球比賽

1150625-五年級班際籃球比賽



1150625-五年級班際籃球比賽	1150625-五年級班際籃球比賽
	
1150603-畢業生路跑	1150603-畢業生路跑
	
1150603-畢業生路跑	1150603-畢業生路跑

(五) 健康服務

	
運動課後校隊-籃球隊	運動課後校隊-籃球隊



運動課後校隊-棒球隊



運動課後校隊-棒球隊



運動課後校隊-羽球隊



運動課後校隊-羽球隊

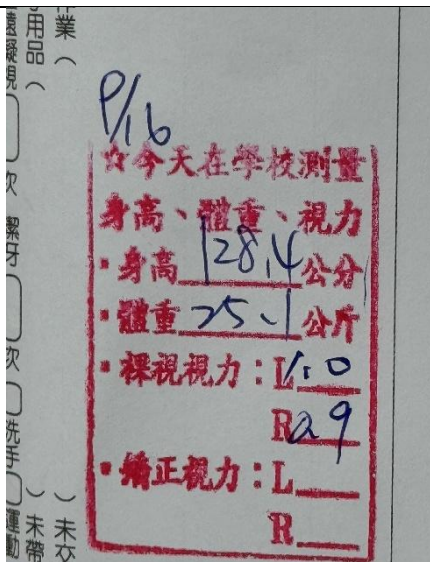
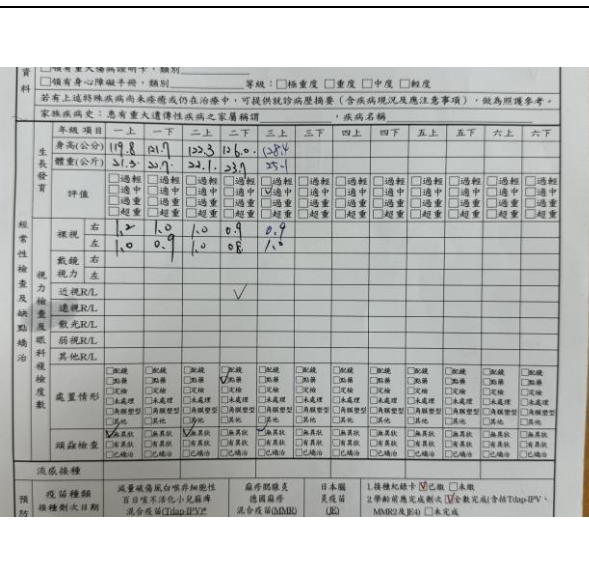


運動課後校隊-桌球隊



運動課後校隊-桌球隊



推動校內運動課後社團-舞蹈團	推動校內運動課後社團-舞蹈團
	
每學期學生定期體位檢查	每學期學生定期體位檢查

(六) 社區關係

	
1140913-班親會宣導 85210	1140913-班親會宣導 85210
	
1140830-新生家長宣導 85210	1140913-班親會宣導 85210