

新竹市頂埔國小 115 學年度健康促進計畫

健康體位(含健康飲食及規律運動)議題中心學校計畫

一、依據

(一)本市 115 學年度健康促進學校計畫辦理。

(二)新竹市政府 115 年 8 月 20 日府教體字第 1150142401 號函。

二、背景說明

近年來，隨著學童生活型態轉變以及外食比例增加，學童肥胖與體能衰退已成為公共衛生與教育領域的重要課題。世界衛生組織（WHO）指出，兒童時期的肥胖不僅會增加成年後罹患心血管疾病、糖尿病等慢性病的風險，更可能對學童的心理健康與同儕人際發展造成負面影響。教育部國民及學前教育署近年持續推動「健康促進學校計畫」，「健康體位(含健康飲食及規律運動)」為其中重大議題，期望透過教育介入及環境營造，改善學童健康行為。

本市學校現有國小校數 31 所，學生總數約 3 萬人；國高中 18 所，學生總數約 1 萬人。依據本市 114 學年度以來之學生健康檢查統計資料顯示：學生前五大健康問題依序為齲齒、體位評值過輕或過重、視力不良等，而體位過重或過輕是目前校園主要健康問題，也是本市健康促進推動的重點項目。未來將積極推動「健康體位(含健康飲食及規律運動)」計畫，並結合家庭與社區等各方資源，共同為新竹市學童奠定終身健康的良好基石。

三、現況分析

114 學年度全市學生健康體位(含健康飲食及規律運動)數據統計表

學生體位適中比率：	
國小：69.40%（全國 67.01%）	國中：66.86%（全國 64.10%）
過輕比率：	
國小：11.43%（全國 10.04%）	國中：9.45%（全國 8.28%）
過重或肥胖比率：	
國小：19.18%（全國 22.96%）	國中：23.69%（全國 27.62%）
學生睡眠時數達成比率：	

國小：後測 92.62%	國中：後測 67.45%
學生放假睡眠時數達成比率：	
國小：後測 94.03%	國中：後測 91.64%
午餐蔬果量達成比率：	
國小：後測 69.77%	國中：後測 65.27%
每日運動一小時達成比率：	
國小：後測 48.94%	國中：後測 45.82%
每日飲水量比率：	
國小：後測 80.08%	國中：後測 65.45%

新竹市自推動健康促進學校健康體位(含健康飲食及規律運動)議題開始,陸續辦理各項研習與活動,其中「適中」體位的學生有上升趨勢,仍然是新竹市須致力改善的努力目標。

「過輕」與「過重或肥胖」類型學生 BMI 結構比率改變不易,因此 115 學年度將持續推動改善學生 BMI 問題。以健康教學融入健促活動,推動一週一蔬食,建立學生健康營養概念及正確飲食習慣。辦理樂活慢跑活動,提供多元運動機會,且積極推動規律運動觀念,以達到學生健康體位與健康的目的。

本市體位過輕學童比例近年持續改善,因此維持本市推動學校營養午餐政策(結合「生生好骨力」政策,學生每週可依喜好兌換鮮乳、豆漿或優酪乳;採多元搭配方式提供驗證截切水果、營養堅果包及小點心)以增加營養,114 學年度仍將重點加強鼓勵學童每日吃健康早餐,並減少糖類攝取,補足適量的飲食營養或補充高鈣、富含蛋白質的食物、睡足 8 小時,期望從飲食、運動與睡眠三者並進,能有效維持進而改進學生良好體位。

此外,由於各校的健康體位前後測問卷結果經常有落差,推測問卷題目的理解也是需要加強的部分,因此本年度逐題審視問卷題目,力求完美,期許能避免問卷效度受題目理解影響。

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
------	------	------

1. 本校學生體位過輕比率能維持 10%以下。 2. 本校學生體位過重及超重比率維持 19%以下。 3. 本校學生每天(含放假)睡足 8 小時後測比率增加 1%以上。 4. 本校學生在校午餐蔬果學生後測比率增加 1%以上。 5. 本校學生每日運動一小時後測比率增加 1%以上。 6. 本校學生每日飲水量(體重*30 倍)後測比率增加 1%以上。	1. 全市學生 BMI 適中值： (1)國小 70%以上。 (2)國中 67%以上。 2. 全市學生 BMI 過輕值： (1)國小 11%以下。 (2)國中 9%以下。 3. 過重及超重比率。 (1)國小 19%以下。 (2)國中 23%以下。 4. 學生睡眠時數達成後測比率增加： 戶外活動可增進心理健康 (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 5. 放假睡眠時數達成後測比率增加： 戶外活動可增進心理健康 (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 6. 午餐蔬果量達成比率後測比率增加： 健康飲食有益心理健康 (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 7. 每日運動一小時後測比率增加： 健康飲食有益心理健康 (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。	如全市指標
--	---	--------------

	8. 每日飲水量後測比率增加： (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。	
--	---	--

五、實施內容

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。

(一)以此六項為主軸歸納出本校推展健康促進計畫之目的，據以擬定推動策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

策略	實施內容	執行單位	推動時間	評價項目	佐證方式
健康政策	1. 學校健康促進推行委員會推動小組運作。	學務處	115.09	組織架構	組織架構表
	2. 定期召開共識會議，掌控執行進度，分析討論計畫、實施策略。	學務處	115.09 115.12 116.06	工作會議內容	會議記錄單、簽到單
	3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。	學務處	115.09	行事曆	健促活動行事曆
	4. 由課發會擬訂健康體位融入本位課程。	教務處	115.09 116.02	課發會	會議記錄單、簽到單
健康體位教育與活動	1. 辦理全市健康體位教師研習及校內健康體位學生與教師研習。	學務處	115.09- 116.06	80%學生能建立正確技能。	活動計畫、照片 照片
	2. 從健康體育課程中加強學童正確運動習慣的養成。	體育組	115.09- 116.06	80%班級實施	
	3. 結合健康課程均衡飲食，健康五蔬果，協助學生達良好體態。	導師	115.09- 116.06	80%學生參加。	作品展覽融入教學成果 課程計

	4. 舉辦健康體位藝文創意活動。	學務處	115.09-116.06	80%學生參加。	畫、課程記錄 各級體育季活動計畫、照片 課程名冊、活動成果 社團活動計畫
	5. 每學年舉辦運動體能性體育嘉年華的活動。	學務處	115.08-116.06	80%學生參加	照片
	6. 運動性質社團之運作。如開學初即徵選棒球隊、田徑隊隊員、社團活動時間成立羽球社。	學務處	115.08-116.06	各年級健促結合體育季活動	名冊
	7. 每週一、四辦理學生晨光時間運動。	學務處	全學期	80%學生參加	照片
	8. 替弱勢兒童申請早餐補充營養。	生教組	全學期	每學期列表	照片
	9. 實行大節下課淨空，安排低中高年段可運動項目。	體育組	全學期	80%學生參加	照片、活動成果
	10. 結合數位健康護照，進行運動集點活動。	學務處	全學期	80%學生參加	
學校 物質 環境	1. 提供學生營養均衡的午餐。由專業營養師供應菜單，菜色豐盛營養，鼓勵多食用蔬果、均衡飲食。	總務處	全年辦理	70%班級午餐蔬菜清空。午餐均衡飲食	執行健康促進計畫菜單
	2. 廣設飲水設備，共有 21 座飲水機，供應 31 班級使用。	總務處	115.09-116.02	每學期	檢查飲水機紀錄
	3. 除操場上戶外場地外，具活動中心一座。三、四樓層有小型運動場。添購各班級運動用具，如跳繩呼拉圈飛盤等，鼓勵戶外運動。	學務處	全年辦理	80%學生下課從事戶外活動	照片、問卷單
	4. 設置健康促進宣導佈告欄，張貼各項健康宣導及資訊。	學務處	115.09-116.06	80%學生能經由宣導建立正確觀念。	照片、有獎徵答

學校社會環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。	導師	115.09 116.03	80%健促納入班會討論	班會記錄 照片
	2. 週一兒童朝會運動時間，增強體能。	學務處	全學年	宣導活動一學期至少一次	照片
	3. 落實下課淨空率，鼓勵學童戶外活動。	學務處	全學年	80%學生參加	照片、調查表
	4. 成立多元健康活動社團，以提升學生健康體能。	學務處	115.09- 116.06	社團活動 90%以上的學生參加	活動成果 社團活動計畫
	5. 申請經費推廣運動集點活動(運動徽章配合讀卡機)鼓勵學生多運動。			80%學生參加	
健康服務與社區關係	1. 本校新竹市健體輔導團種子教師辦理校內健康授課教師教學精進工作坊及教學諮詢服務。	學務處	115.08- 116.06	70%教師參加健康促進工作坊。	健康教育 教師參加 工作坊計畫、簽到表
	2. 利用家長會日或校慶活動辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。與家長合作落實學生在家85210健康密碼	學務處	115.09 116.03	80%家長能建立正確觀念。	活動計畫 照片
	3. 結合社區志工辦理健康相關活動。	學務處	115.11- 116.06	80%學生能經由宣導建立正確觀念。	活動計畫 照片
	4. 每學期開學後，由健康中心進行身高體重的量測，並將過輕或過重者記錄成冊，持續追蹤。	健康中心	115.09 116.02	80%家長學生由宣導建立正確觀念	追蹤名冊

六、預定進度（以甘梯圖表示）

項目	年度/月份	115 學年度										
		9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月

1. 成立學校健康促進小組	■										
2. 組成健康促進工作團隊	■										
3. 進行現況分析及需求評估		■									
4. 決定目標及健康議題			■								
5. 擬定學校健康促進計畫			■								
6. 擬定過程成效評量工具			■								
7. 成效評價前測				■							
8. 編製教材及教學媒體			■								
9. 執行健康促進計畫	■										
10. 過程評量					■						
11. 成效評價後測						■					
12. 資料分析									■		
13. 報告撰寫									■		

七、人力配置

115 學年度新竹市頂埔國民小學健康促進小組職掌表

職 稱	姓 名	編 組 任 務
計畫主持人-校長	曹喻傑	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	林劭帆	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	吳建發	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	連啟男	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	陳怡茹	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-衛生組長	趙定濂	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 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。
研究人員-體育組長	楊雅麟	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-生教組長	陳梓嘉	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-活動組長	郭書帆	協助各項宣導及學生活動之推展。

研究人員-輔導組長	楊侃慈	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	吳欣俞	負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計
研究人員-會計主任	陳麗美	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-學年主任	林淑婷	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-學年主任	李婉琪	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-學年主任	陳玉惠	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-學年主任	謝憶瑩	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-學年主任	何新進	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-學年主任	王琇玲	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	家長會長	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、經費概算

如本市 115 學年度健康促進學校計畫經費編列。

承辦人：趙定濂

學務主任：林劭帆

校長：曹喻傑