

110學年度新竹市健康促進學校 健康體位行動研究報告

研究題目：

健康體位教育介入對健康體位知識與行為成效之行動研究

研究學校：新竹市東區培英國民中學

研究人員：顏益聖組長、王賀平護理師、易喬華護理師、陳煒銘主任

「前後測成效評價」策略與成效摘要表

研究對象	七年級2個班	人數	【例】55人(男:29 女:26)			
執行策略 摘要	<p>以健康促進學校六大範疇為架構，從學校、家庭及學生為主軸，由親、師、生三方面合作，可以建立學生健康營養概念、健康飲食行為、與規律運動的習慣。</p> <p>(1)在家庭部分</p> <p>寒假「太陽任務學習單」鼓勵學生寒假在家裡也能做到「85210」及「戶外120」，下學期懇親會進行「健康體位宣導」，加強家長對健康體位的重視及正確的健康營養概念的導正，並於實驗班級實驗介入期間，配合課程請家長成為學生的協助者與支持者。</p> <p>(2)在教師的部分</p> <p>辦理教師健康體位的研習，建立教師正確健康體位觀念，進而影響學生；在行動研究的期間，班級生活技能融入健康體位教案的進行對實驗組學生強調「下課走出戶外」、「85210」及「戶外120」，讓學生維持健康體位。</p> <p>(3)在學生的部分</p> <p>由研究者根據問卷前測資料分析，了解學生知識、態度及行為層面的現況針對需加强的部分進行設計，將生活技能融入於「健康體位」教學活動中，期望經由教學及其他相關措施的配合，讓學生於後測時能在知識、態度、行為都有顯著的進步。</p>					
量性分析成效重點摘要（寫出所測之變項與相關數據，重點為主。若有推論統計，則請寫出推論統計 t 值、卡方值、備註使用之統計方法…等，若無則無須填）						
研究工具：【例】正向心理健康促進生活問卷				前後測時距：例：三個月		
變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值 或 X^2	P 值	結果簡述	備註
學生運動量 210達成率	27.6%	55.2%	-3.266	0.003**	1. 過去七天中，你從事的運動(包含快走慢跑、體育課游泳、騎車打球、體育性社團、課後運動班等) 累計有幾天達到30分鐘？ 2. <u>後測天數分數高於前測，並達到顯著進步。</u>	<u>配對 t 檢定</u>
學生飲水量 達成率	62.1%	79.3%	-2.546	0.017*	1. 過去一週，以常使用的喝水容器計算，每天平均喝了幾杯？ 2. <u>後測天數分數高於前測，並達到顯著進步。</u>	<u>配對 t 檢定</u>

學生午餐裡 項蔬菜量達 成率	27.6%	41.4%	-1.722	0.096	1. 假日的時間，你有幾天有 吃到一個半拳頭的蔬菜？ 2. 後測天數分數高於前測， 但未達到顯著進步。	<u>配對 t 檢 定</u>
----------------------	-------	-------	--------	-------	--	---------------------

質性分析成效摘要 (若無則不需填寫)

研究工具：

1. 太陽任務學習單
2. 闖關活動學習單
3. 健康體位相關文藝作品

題目：健康體位教育介入對健康體位知識與行為成效之行動研究

摘要

研究背景

本校位處於新竹市東區十八尖山山腳下，全校共有 79 班，是一所大型學校。學生數約 2370 人，教職員工約 212 人。學區包括光復、綠水、東勢、公園、東山里及部分鄰里與建華國中及建功國中為共同學區。在學校家長背景方面，因本校地處新竹市文教區，學生家長社經地位大多為小康家庭；另一部分家長屬高學歷管理階層，再加上新竹科學園區主管、工程師、學校教授…等。雖然有健康生活型態概念，但是對於學生健康體能與健康需求的重視度遠不及學業成績表現。也由於家庭結構改變，雙薪家庭比率高，家長忙於工作，較易疏忽學生放學後健康生活型態，國中階段學生仍有升學壓力，放學後補習時間過長對於健康生活型態較不利。

研究目的：

- 一、提升學生體位適中人數比例。
- 二、改善學生健康體位之知識及行為達成率。
- 三、落實學生建立健康營養概念、健康飲食行為、與規律運動的習慣。

研究方法：

- 一、採實驗對照組前測、後測問卷設計。
- 二、研究期程：自 110 年 12 月起至 111 年 5 月。
- 三、研究對象：本校七年級學生 55 人(兩個班)。
- 四、研究工具：採用新竹市 110 學年度健康促進學校推動視力保健議題前後測問卷。

研究發現：

- 一、實驗組平日睡眠時數之前後測平均得分後測(7.79.±0.90)低於前測(8.15±0.99)，且達統計上的顯著差異($t=2.576$ ， $p<0.05$)。
- 二、實驗組一週運動累計時間之前後測平均得分後測(3.41±0.73)高於前測(2.86±0.88)，且達統計上的顯著差異($t=-3.266$ ， $p<0.01$)。
- 三、實驗組每日飲水量之前後測平均得分後測(2565.5±0.1045.8)高於前測(2017.2±1074.4)，且達統計上的顯著差異($t=-2.546$ ， $p<0.05$)。
- 四、全校 110 上學期適中比例 68.19%，110 下學期適中比例 71.13%，提升 2.94%，達全市指標。

關鍵字：(3~5 個)

健康體位、國中生、規律運動

聯絡人：顏益聖 jumpl41499@tmail.hc.edu.tw

壹、前言：

一、闡述執行此前後測成效評價的動機：

學年度	體位過輕	體位適中	體位過重(含超重)	總計
109(上學期)	8.26%	63.53%	28.21%	100%
109(下學期)	5.10%	66.24%	28.66%	100%
108(上學期)	8.56%	65.06%	26.38%	100%
108(下學期)	4.83%	68.97%	26.21%	100%
107(上學期)	6.99%	65.06%	27.95%	100%
107(下學期)	4.69%	66.02%	29.29%	100%

經由本校 107-109 學年上下學期全校七年級學生體位相比較，過輕比例明顯下降，適中體位比例上升約 3%，體位過重(含超重)無明顯下降。

本校體位過重與超重的比例仍是偏高占約 27%，肥胖體型容易引起代謝性疾病，以平均 4 個人就有一位是體位過重以上的比例來說實在不容忽視，再加上升學主義的影響，平日生活型態多以靜態活動為主，課後與假日補習更是孩子久坐與運動時間被剝奪的主因，本校師生數眾多，礙於校舍及校地限制，學生活動空間明顯不足，大型活動必須分配在不同時間點分頭進行；加上下課後直接到補習班而外食比例偏高，熱量攝取過剩與不均衡的飲食選擇觀念，導致體位比例失衡，學生體適能日趨衰退，進而影響健康。綜合上論，健康體位議題是我們積極推動的動機。

目前學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、健康心理及整合學校與社區資源等層面。因故本校結合健康教學及健康促進活動，來建立正確的飲食習慣，期望喚起家長的重視外，並提升養成師生全方位的健康行為，以促進本校學生之健康。因此為了促進本校學生身心健康，預防疾病的發生，特定此計劃來幫忙全校學生建立健康營養概念、健康飲食行為、與規律運動的習慣，來達到促進學童健康體位與健康的目的。

二、現況分析/需求評估/問題診斷

1、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
學校衛生政策	1. 依教育部政策規定辦理學生口腔保健相關事宜。	1. 因學校為大型學校，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要去補習而不願意運動。	可利用下課 10 分鐘或放學時間等閒暇時間活動。
健康服務	1. 學生皆依每學期健康	1. 衛生人力少學生人數	1. 提供健康運	1. 離開學校後學生	培訓每班健康大使協助

	檢查中了解自身體位狀況。	多負荷量大。	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。	無法落實健康運動生活習慣。	幫忙相關健康活動。
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。	提高獎勵，只要學生們願意與家長一起參加則記嘉獎。
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。	地狹人稠，運動場設施活動空間也不足。	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. 因下課時間短或老師教學下課時間，時間不充裕則會放棄運動時間。	1. 提供支持性環境，全校學生BMI適中值達68%。
學校社會環境	1. 老師們對學生健康體位的重視。	1. 教師工作繁忙，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，對於規律運動難執行。	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。
社區關係	1 與家長、社區溝通管道暢	1. 專業人力不足。 2. 家長出	1. 與社區資源結合，推廣健康概念。 2. 家長參與度	1. 社區居民對健康體位議題	增加多元的活動項目並整合

	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。	席有時不踴躍。	高。	不夠重視。	社區資源的力量。
--	---	---------	----	-------	----------

貳、研究目的：

依據上述的研究背景動機及學生體位狀況分析，本行動研究主要探討藉由健康體位多元活動與生活技能融入健康體位教學策略介入，提升健康體位知識及行為之實踐，建立健康營養概念、健康飲食行為與規律運動的習慣，進而提升學生體位適中人數的比例。

具體而言，研究目的如下：

- 一、瞭解學生健康體位知識、行為、態度的現況
- 二、改善學生健康體位之知識、行為、態度等不良情況。
 1. 全市學生 BMI 適中值 65%以上。
 2. 全市學生 BMI 過輕值 8.77%以下。
 3. 過重及超重比率 26.05%以下。
 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)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)1%以上。
 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)1%以上。
 7. 每日飲水量後測比率增加(健康飲食有益心理健康)1%以上。

參、研究方法：

一、研究對象：

本研究對象選定以本校 110 學年度入學，目前為七年級的學生，依照 110 學年度上學期體位狀況的兩個班級，一個班級(708)作為本次健康體位教學及活動介入實驗組，共 29 名學生；而另一個班級(703)的學生為對照組，共 26 名學生。

二、研究工具：(研究有使用到的才需加以描述)

(一)量性工具：

依據研究目的，本研究工具為「新竹市 110 學年度健康促進學校健康體位議題地方指標評量」，作為本次研究前後測之評量工具。內含學生睡眠時數達成率 2 題，學生午餐理想蔬菜量達成率 2 題，學生目標運動量平均達成率 3 題，學生每日喝水量 2 題。以量性的數據分析學生前後測問卷的結果，作為判斷策略是否有效。

(二)質性工具：

- 1、太陽任務學習單
- 2、闖關活動學習單
- 3、健康體位相關文藝作品

三、研究過程或介入方法：

(一)研究過程：

- 1、前測時間為110/11/8-11/10，進行「新竹市110學年度健康促進學校健康體位議題地方指標評量」前測，收集學生對於健康體位相關議題的表現資料。
- 2、行動介入：完成學生前測資料收集後，進行規劃校園健康體位活動介入：如班級健康

體位講座、懇親會座談之健康體位宣導、班級生活技能融入健康體位教育教學、班會討論等。

- 3、後測時間為110/3/28-5/13，進行「新竹市110學年度健康促進學校健康體位議題地方指標評量」後測，收集學生對於健康體位相關議題的表現資料。
- 4、資料統計分析：資料蒐集後輸入SPSS做初步處理與分析，以描述性統計及圖表比較等方式以瞭解研究介入後之成效。以配對t檢定，檢定前測與後測兩者之間的差異是否達顯著差異。

(二)介入方法

- 1、籌組研究團隊:主要為學校健康促進推動小組之成員主要為學校健康促進推動小組之成員，由校長帶領，學務主任、衛生組長、教師、護理師成立健康促進委員會議。組織架構及成員名單如下表

職稱	姓名	編組任務
計畫主持人-校長	潘致惠	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	陳煒銘	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	李羿岑	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	鄭雅之	協助健康促進計劃硬體設備及經費管控等相關工作。
協同主持人-輔導主任	廖家瑩	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	顏益聖	健康促進學校健康促進議題執行計畫撰寫並推動實施活動宣傳。
研究人員-體育組長	林黎倩	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-午餐營養師	柯蕙如	負責午餐營養衛生督導及健康飲食研究策略之實施。
研究人員-護理師	王賀平	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、建置各項議題宣導網站。
研究人員-護理師	易喬華	負責學生身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。
研究人員-會計主任	宋玉琴	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-教師	林羿汝	協助辦理班級導師需求評估與教案討論。
研究人員-教師	徐欣茜	協助辦理班級導師需求評估與教案討論。
研究人員-教師	姜虹羽	協助辦理班級健康授課與教案討論。
研究人員-教師	林依潔	協助辦理健促相關前後測問卷。
研究人員-家長志工代表	龔冠華	負責健康促進學校健康促進議題家長方面之宣導及溝通，協助各項活動之推展及整合社區人力。

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。

2. 具體推動策略

以健康促進學校六大範疇為架構，從學校、家庭及學生為主軸，由親、師、生三方面合作，可以建立學生健康營養概念、健康飲食行為、與規律運動的習慣。

(1) 在家庭部分

寒假「太陽任務學習單」鼓勵學生寒假在家裡也能做到「85210」及「戶外120」，下學期懇親會進行「健康體位宣導」，加強家長對健康體位的重視及正確的健康營養概念的導正，並於實驗班級實驗介入期間，配合課程請家長成為學生的協助者與支持者。

(2) 在教師的部分

辦理教師健康體位的研習，建立教師正確健康體位觀念，進而影響學生；在行動研究的期間，班級生活技能融入健康體位教案的進行對實驗組學生強調「下課走出戶外」、「85210」及「戶外120」，讓學生維持健康體位。

(3) 在學生的部分

由研究者根據問卷前測資料分析，了解學生知識、態度及行為層面的現況針對需加強的部分進行設計，將生活技能融入於「健康體位」教學活動中，期望經由教學及其他相關措施的配合，讓學生於後測時能在知識、態度、行為都有顯著的進步。

(三) 在全校性配合部分

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、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容與實施時間，詳述如下：

項次	推動策略	實施內容
一	健康政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 召開學校衛生委員會。 2. 組織健康促進小組。 3. 評估學生問題。 4. 各處室溝通協調。 5. 擬定衛生健康議題。 6. 規劃健康體位議題相關活動(講座、研習、活動、競賽等)。 7. 建置本校健康物質環境：佈告欄、活動情境標示、主題海報。 8. 健康促進議題納入校內領召會議及健體領域或相關課程會議並將健康促進議題融入課程
二	物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期檢查校園各項設施並進行維護。 2. 校園飲水、用水定期檢測，安全無虞。 3. 開放校園運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為。 4. 提供多元化學習與運動。
三	社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 納入班會學生議題討論活動。 2. 營養師協助師生建立健康飲食概念，瞭解學生用餐狀況。 3. 建立快活運動 SH150、多喝水活動，獎勵辦法 4. 校園標語、海報宣導設置。

四	健康技能 (教學)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園健康體位教育計畫推動流程說明會。 2. 規劃並舉辦健康體位議題校內研習課程，鼓勵教師將健康體位教育融入課程活動。 3. 辦理全校健康體位認知教育研習。 4. 將健康議題融入校慶運動會中。 5. 辦理多樣性活動比賽和活動。 6. 成立健康大使，協助學校辦理健康體位教育相關事宜。 7. 健康教育課程：食物與營養、外食選擇、健康體態等單元教學。
五	健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期實施健康檢測 <ol style="list-style-type: none"> (1) 七年級新生健康體檢。 (2) 每學期體適能檢測。 (3) 每學期全校學生身高體重測量。 2. 建立健康個案管理資料 <ol style="list-style-type: none"> (1) 體位不良學生資料建檔發放家長通知單，並定期追蹤。 (2) 特殊疾病學生資料建檔、追蹤、安排適宜運動計畫。 3. 提供安全、衛生、營養均衡之午餐。 4. 加強親師連絡，運用聯絡簿、電話、宣傳單張籍及校刊等。 5. 健康中心設立衛教專區不定期提供相關資訊與衛教。
六	社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 應用聯絡簿與通知單家長進行策略聯盟，促進學生在家裡也能注意到健康生活型態。 2. 建立「學校-家庭-社區」良好關係。

肆、研究結果：

一、基本資料

研究對象:以本校七年級學生 55 人，其中對照組(703) 26 人，實驗組(708) 29 人。

表 1-1 研究對象基本資料分布百分比

變項	對照組 703(n=26)		實驗組 708(n=29)		
	人次	百分比	人次	百分比	
性別	男生	13	50	16	55.2
	女生	13	50	13	44.8
年紀 (前測)	11	1	3.8	0	0
	12	18	69.2	19	65.5
	13	7	26.9	29	34.5

二、研究對象對健康體位做法之改變情形

本項是為了瞭解平日或假日學生對健康體位行為的做法，總題數 10 題。學生睡足八小時達成率 第 1 及第 2 題、學生午餐理想蔬菜量達成率第 3 及第 4 題、學生目標運動量平均達成率 第 5 至第 7 題、學生每日喝水量第 8 題至第 10 題。

健康體位行為達成指標是指平日裡能做到 4-5 天及假日裡能做到 2 天之總計。計分方式: 回答「總是如此或常常如此」者給 1 分,「偶爾如此」及「從不如此」, 給 0 分。統計方式以百分比描述實驗組與對照組能做到「總是或常常如此」之人次統計, 並進一步以配對 t 檢定, 檢定實驗組與對照組前測與後測兩者之間的差異是否達顯著差異。

(一) 研究對象視力保健行為達成率統計

由表 1-2 顯示實驗組除學生睡眠時數達成率以外, 放假學生睡眠時數達成率、學

生午餐裡項蔬菜量達成率、學生運動量 210 達成率、學生飲水量達成率均有提升。對照組則是在放假學生睡眠時數達成率、學生午餐裡項蔬菜量達成率有提升。

表 1-2 實驗組與對照組前後測之指標「達成」統計

指標		前測		後測		前後測 改變情形
		人次	百分比	人次	百分比	
學生睡眠時數達成率	對照組	18	69.2	16	61.5	↓ 7.36%
	實驗組	24	82.8	19	65.5	↓ 17.3%
放假學生睡眠時數達成率	對照組	23	88.5	26	100	↑ 11.5%
	實驗組	29	100	29	100	-
學生午餐裡項蔬菜量達成率	對照組	4	15.4	6	23.1	↑ 7.7%
	實驗組	8	27.6	12	41.4	↑ 13.8%
學生運動量 210 達成率	對照組	9	34.6	8	30.8	↓ 3.8%
	實驗組	8	27.6	16	55.2	↑ 27.6%
學生飲水量達成率	對照組	12	46.2	11	42.3	↓ 3.9%
	實驗組	18	62.1	23	79.3	↑ 17.2%

(二)實驗組與對照組健康體位行為之前後測 t 檢定

由表 1-3 顯示實驗組平日睡眠時數之前後測平均得分後測(7.79, ±0.90)低於前測(8.15±0.99)，一週運動累計時間之前後測平均得分後測(3.41±0.73)高於前測(2.86±0.88)，每日飲水量之前後測平均得分後測(2565.5±0.1045.8)高於前測(2017.2±1074.4)且達統計上的顯著差異。

表 1-3 實驗組與對照組前後測指標題項 T 檢定

題目	組別	前測		後測		T 值	P 值
		平均數	標準差	平均數	標準差		
1. 平日睡眠時數	對照組	7.8	1.07	7.7	1.2	0.357	0.724
	實驗組	8.14	0.99	7.79	0.90	2.576	0.016*
2. 假日睡眠時數	對照組	9.6	1.96	10.3	1.99	-1.093	0.285
	實驗組	10.17	1.14	10.24	1.5	-0.268	0.791
3. 平日午餐蔬菜吃完天數	對照組	2.54	0.9	2.42	1.06	0.592	0.559
	實驗組	2.86	0.95	3.17	0.89	-1.47	0.153
4. 假日午餐蔬菜吃完天數	對照組	2.46	0.71	2.62	0.7	-1.28	0.212
	實驗組	2.62	0.73	2.79	0.49	-1.722	0.096
5. 一週使用 3C 產品小於 1 小時天數	對照組	2.35	0.85	2.54	0.9	-0.895	0.38
	實驗組	2.45	0.83	2.79	0.82	-1.543	0.134
6. 一週運動累計時間	對照組	2.89	0.91	2.85	0.92	0.272	0.788
	實驗組	2.86	0.88	3.41	0.73	-3.266	0.003**
7. 一週每日額外活動 30 分鐘天數	對照組	3.0	0.98	3.0	0.85	0	1.0
	實驗組	3.1	0.86	3.38	0.62	-1.612	0.118
8. 每日飲水量	對照組	1813.5	1218.8	1565.4	965.0	1.967	0.06
	實驗組	2017.2	1074.4	2565.5	1045.8	-2.546	0.017*
9. 一週喝含糖飲料的天數	對照組	1.89	0.71	2.04	0.77	-1.072	0.294

	實驗組	1.76	0.51	1.69	0.47	0.626	0.537
--	-----	------	------	------	------	-------	-------

*P < 0.05, **P < 0.01, ***P < 0.001

三、結論與建議

本年度學校除了多元化的策略推動健康體位，針對實驗組加入生活技能融入健康體位教案，效果提升。尤其透過親師合作，讓家長了解學校重視健康體位，也進行健康體位的教學，協助學生持續做到健康體位行為。本計畫的目的是想瞭解研究對象對健康體位知識、行為的改善情形，以下就本計畫預定績效指標做為檢視本次行動的是否具有成效。

(一) 平日學生睡眠時數達成率下降

平日學生睡眠時數達成率，前測(76.36%)，後測(63.64%)，下降幅度 12.72%，未達成提升 1% 以上之指標。

(二) 放假學生睡眠時數達成率提升

放假學生睡眠時數達成率，前測(94.55%)，後測(100%)，增加幅度 5.45%，已達成提升 1% 以上之指標。

(三) 學生午餐裡項蔬菜量達成率提升

學生午餐裡項蔬菜量達成率，前測(21.82%)，後測(32.73%)，增加幅度 10.91%，已達成提升 1% 以上之指標。

(四) 學生運動量 210 達成率提升

學生運動量 210 達成率，前測(30.91%)，後測(43.64%)，增加幅度 12.73%，已達成提升 5% 以上之指標。

(五) 學生飲水量達成率提升

學生飲水量達成率，前測(54.55%)，後測(61.82%)，增加幅度 7.27%，已達成提升 1% 以上之指標。

(六) 體位四分法

1. 全校 110 上學期過輕比例 6.41%，110 下學期過輕比例 3.54%，下降 2.87%，達全市指標。
2. 全校 110 上學期適中比例 68.19%，110 下學期適中比例 71.13%，提升 2.94%，達全市指標。
3. 全校 110 上學期過重、超重比例 25.39%，110 下學期過重、超重比例 25.33%，下降 0.06%，達全市指標。
4. 實驗組 110 學年度上學期體位適中比例 69%，110 學年度下學期體位適中比例 65.6%，下降 3.4%，對照組 110 學年度上學期體位適中比例 72%，110 學年度下學期體位適中比例 73.1%，提升 1.1%，雖然實驗組與對照組適中比例小幅升降，但相對於全市指標體位不良狀況未再明顯上升。

BMI 值因正值青春期的孩子體態變化不單單受教學活動措施影響，所以在過重與超重的比例尚無法有效地降低比例，進入國中時期學業壓力、平日補習頻繁，學生獨立性的提升，對時間規劃自主性較國小高，平日睡眠時數難以達成睡足 8 小時。未來希望用更多元的教學措施介入、支持性環境(宣導、活動牆、藝文競賽、環境布置等)及行動線索(學習單的提示)，來達到各項指標，此次的研究也會作為未來推廣健康體位很重要的參考依據。

四、活動照片



健促會議



教案討論會議



視訊聯播宣導



朝會營養宣導



疫苗施打休息時間影片宣導



課程融入



課程融入



綠園遊健康餐盤闖關活動



校慶創意進場



生涯活動系列闖關活動



班際拔河比賽



越野賽跑



大隊接力



趣味競賽



健康促進藝廊



健康促進階梯



燃燒卡路里階梯



校慶大會舞快閃活動



健康促進闖關活動



健康促進闖關活動認證

新竹市立培英國民中學校園外食訂購申請單(上聯)

請將申請單上聯交予前門警衛，才與外食供應商接洽。

壹 年 班 全體學生、 學生 座號 (1人以上請註明外食使用人於下) 與申請校園外食。

申請購買外食之原因: _____ 品項: _____ 數量: _____

申請購買外食之廠商/提供食品之店名: _____

使用地點: _____

使用時間: 年 月 日 時 至 年 月 日 時

【家長訂購】也必須經過申請審核。

申請購買校園外食必須掌握食品衛生與安全，且須經教(導)師同意後向學務處衛生組申請，所購之食品須符合新竹市立培英國民中學校園外食訂購辦法，未遵守規定而致產生個人或團體之傷害，訂購人必須負擔相關責任，並取消申請資格。

【嚴禁】手搖杯、純冰品、炸物。

訂購出席家長: _____ 學務處衛生組: _____

訂購廠商聯絡電話: _____

中華民國 年 月 日

外食申請單



飲水集點卡

多喝水
最佳飲水時機：一大早起床喝一杯，有助於排便喔！
最佳飲水溫度：室溫最好，過冷過熱都會刺激腸胃。
喝多少水才好：1500 cc(每次喝 250 cc，一天喝 6 杯)
水要慢慢喝：喝太快喝太多反而會引起身體不適。

- 多喝水好處多多：
- 1、補充身體需要的水份
 - 2、溫潤腸胃、防止便秘
 - 3、大腦清醒、促進循環
 - 4、養顏美容



多喝水文宣宣導

課後運動-望遠健走環新竹



課後運動班

課後運動班



課後運動班

課後運動班

新竹市 110 學年度國民中學學生健康體位行為調查前後測問卷

※學生基本資料填答：班級、座號、年齡、性別、身高、體重※

【基本資料】

1. _____班_____號
2. 我目前的年齡是_____歲
3. 我的性別是：1. 男生 2. 女生
4. 我目前的身高是_____公分，體重是_____公斤。

親愛的同學，請依你最近這一週的作息時間，回答下列問題：

一、學生睡足八小時比率

(填答時使用下拉式選單，睡覺：20-03 點，起床：05-14 點。之後用統計跑學生睡覺時數，有達到 8 小時的比率)

1. 要上學的日子，通常前天晚上 _____點睡覺，隔天_____點起床
2. 不用上學的日子，通常前天晚上 _____點睡覺，隔天_____點起床

二、學生午餐理想蔬菜量達成率

3. 在學校的時間，有幾天午餐把碗盤裡的蔬菜吃完？(國小版)

- ① 5 天 ②4~3 天 ③2~1 天 ④ 0 天

3. 在學校的時間，你有幾天有吃到一個半拳頭的蔬菜？(國中版)

- ①7 天 ②6~4 天 ③3~1 天 ④0 天

4. 假日的時間，有幾天午餐把碗盤裡的蔬菜吃完？

- ① 2 天 ②1 天 ③0 天

4. 假日的時間，你有幾天有吃到一個半拳頭的蔬菜？(國中版)

- ① 2 天 ②1 天 ③0 天

三、學生目標運動量平均達成率

5. 想想看過去七天中，你有幾天使用 3C 產品(看電視、玩電動、打電腦、用手機)少於 1 小時

- ①7 天 ②6~4 天 ③3~1 天 ④0 天

6. 過去七天中，你從事的運動(包含快走慢跑、體育課游泳、騎車打球、體育性社團、課後運動班等)累計有幾天達到 30 分鐘?(每日 30 分鐘 以上，或不分天算總共累積七日 210 分鐘)

①7 天 ②6~4 天 ③3~1 天 ④0 天

7. 過去七天中，你從事活動(包含下課離開教室的戶外活動、打掃、搬桌椅、家事等)累計有多久?(每日 30 分鐘 以上，或不分天算總共累積七日 210 分鐘)

①7 天 ②6~4 天 ③3~1 天 ④0 天

四、學生每日喝水量

8. 請從以下四種喝水容器勾選你最較常使用的一種。



9. 過去一週，以常使用的喝水容器計算，每天平均喝了幾杯(奶、飲料、湯都不算)?

①6 杯 ②5 杯 ③4 杯 ④3 杯 ⑤ 2 杯 ⑥ 1 杯 ⑦ 0 杯

10. 過去一週，除了早餐外你有多少天有喝含糖飲料?

①0 天 ②1~3 天 ③4~6 天 ④7 天

● 指標計算

指標名稱	計算方式
學生睡眠時數達成率	第 1 題 【睡足八小時學生人數】 / 【受測學生總人數】 × 100%
放假學生睡眠時數達成率	第 2 題 【睡足八小時學生人數】 / 【受測學生總人數】 × 100%
學生理想蔬菜量達成率-國小	第 3 題 【答①5 天的學生數】 / 【受測學生總人數】 × 100%
學生理想蔬菜量達成率-國中	第 3 題 【答①7 天的學生數】 / 【受測學生總人數】 × 100%
學生運動量 210 達成率	第 6 題 【答①7 天的學生數】 / 【受測學生總人數】 × 100%
學生飲水量達成率	第 9 題 【第 8 題×第 9 題】所得數字 / 基本資料體重數字達 30 以上的學生數 / 【受測學生總人數】 × 100%