

桃園市新屋區蚵間國民小學 111 學年度健康體位實施計畫

壹、依據：本校 111 學年度健康促進實施計畫

貳、目的：

- 一、培養學生擁有規律運動習慣，增進學生身體活動質量，擬定各項體育方案，以提升學生體適能。
- 二、落實體育教學正常化，培養學生良好運動習慣，有效提升學生體適能。
- 三、提升學校人員之知能，確實診斷學生健康體位未達正常之原因，擬定具體改善策略。

參、學生現況問題評析：

一、運動機會不足：

資訊科技的發達改變了學習及生活的模式，學生有許多的時間花費在電腦的虛擬世界，以至於運動時間被壓縮，而坐式的生活，也導致了運動頻率、強度不足，連最基本的體適能 333 都無法達到，更可能導致許多肥胖或心血管疾病的產生。

二、體育未獲重視：

學校晨間、課間活動未安排體育活動；體育教學活動又沒有獲得重視，只靠每週 3 節體育課，難以達到運動及強化體適能的效果；同時在相關體育活動未獲得重視的情況下，學生很難能夠培養良好的運動習慣。

三、飲食不均衡：

根據「台灣地區學童營養調查報告」顯示，學童的營養狀況普遍呈現不均衡的現象。此外該項研究指出：學童們普遍攝取過多的「肉、魚、豆、蛋類」食物，甚至已超過官方每日建議量的二至三倍。而「五穀根莖類」及「蔬菜類」食物卻明顯地攝取不足。至於水果類的攝取量，也只有衛生署建議量的一半而已。再加上高熱量的零食、飲料、甚至油炸物的長期食用，讓為數不少的學生有肥胖、過重、體位不加的問題，或是因為挑食的關係，而導致體重過輕。

伍、實施內容：

項次	實施內容	具體作法
一	辦理健康體位測量	1. 每學期初由校護測量全校學生身高體重，並統計體重過輕與過重人數，持續進行追蹤。 2. 一、四年級身體健康檢查，確實追蹤不良者。
二	辦理體適能測驗	藉由四～六年級體適能測驗資料，加強學生不足的體能項目。
三	執行提升體適能計畫	1. 落實體育教學正常化。 2. 依照計畫辦理多元體育活動。 3. 培養學生規律運動的習慣。
四	融入課程	1. 辦理課間活動。 2. 結合民間資源，引進獨輪車教學，增進學生的體能、培養良好之健康體位。
五	增加運動型社團	1. 增加運動型社團如：直排輪、獨輪車社團，鼓勵學生養成運動的正確觀念及良好習慣。 2. 辦理躲避球校隊、田徑校隊，定期練習與參與校際間比賽。
六	晨間運動	為增加學生體適能、養成良好的運動習慣、並有健康的體格，學校辦理晨間運動，讓學生固定於朝會時進行跑步運動。
七	提倡正確健康飲食	1. 於每日菜單中加入至少兩樣以上之青菜菜色、每週兩次水果、每週一次提供健康營養的青菜蔬果蔬食餐。 2. 每學期舉辦營養講座，培養學生良好的飲食習慣，進而擁有良好體位。

八	辦理校內小型運動會	每學期辦理校內小型運動會，舉辦多項健康的運動活動，例如健康操、大隊接力、班級田徑賽等，為增進學生的體能，培養良好的運動習慣並養成健康的體位
九	健康體位、正確飲食宣導	1. 於兒童朝會時間，辦理各項健康體位、正確飲食宣導，例如早餐的營養重要、優良的飲食選擇。 2. 以健康體位為題辦理健康促進藝文競賽。

陸、實施對象：本校全體師生。

柒、預期效益：

- 一、教導學生健康體位正確觀念，並培養學生健康體位與健康飲食知識與技能，降低學生體重過重或過輕之盛行率。
 - 二、藉由健康體位與健康飲食的倡導，養成學生規律的活動，正確的體型意識並增進身體自主及性別平等之觀念。
 - 三、提升整體校園的健康服務，從學生健康資料建立、健康異常矯治追蹤，透過社區醫療資源提供到校服務等，掌握學生健康資料並納入性別統計與性別分析，作為施政參考及提昇家長對學生健康之重視。
 - 四、增進學校與社區關係，藉由與社區、民間企業結盟，鼓勵附近餐飲店提供健康之營養餐點、藉由宣導請家長們協助改善學生飲食等，讓更多家長和社會團體支持學校推動健康政策。
 - 五、提供學生一個安全、健康促進的學習環境，提供教職員一個安全、健康的工作環境。
- 捌、本計畫經核准後實施，修正時亦同。

桃園市新屋區蚵間國民小學111學年第2學期_體位判讀結果統計報
表(年級)

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
一	男	人數	0	2	0	1	3
		比率	0.00%	66.67%	0.00%	33.33%	100.00%
	女	人數	0	6	1	0	7
		比率	0.00%	85.71%	14.29%	0.00%	100.00%
	小計	人數	0	8	1	1	10
比率		0.00%	80.00%	10.00%	10.00%	100.00%	
二	男	人數	0	6	0	1	7
		比率	0.00%	85.71%	0.00%	14.29%	100.00%
	女	人數	0	3	0	0	3
		比率	0.00%	100.00%	0.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	0	9	0	1	10
比率		0.00%	90.00%	0.00%	10.00%	100.00%	
三	男	人數	0	5	2	0	7
		比率	0.00%	71.43%	28.57%	0.00%	100.00%
	女	人數	0	4	1	0	5
		比率	0.00%	80.00%	20.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	0	9	3	0	12
比率		0.00%	75.00%	25.00%	0.00%	100.00%	
四	男	人數	0	5	1	3	9
		比率	0.00%	55.56%	11.11%	33.33%	100.00%
	女	人數	0	5	0	3	8
		比率	0.00%	62.50%	0.00%	37.50%	100.00%
	小計	人數	0	10	1	6	17
比率		0.00%	58.82%	5.88%	35.29%	100.00%	
五	男	人數	1	2	0	3	6
		比率	16.67%	33.33%	0.00%	50.00%	100.00%
	女	人數	0	5	0	1	6
		比率	0.00%	83.33%	0.00%	16.67%	100.00%
	小計	人數	1	7	0	4	12
比率		8.33%	58.33%	0.00%	33.33%	100.00%	
六	男	人數	0	3	0	4	7
		比率	0.00%	42.86%	0.00%	57.14%	100.00%
	女	人數	0	1	3	1	5
		比率	0.00%	20.00%	60.00%	20.00%	100.00%
	小計	人數	0	4	3	5	12
比率		0.00%	33.33%	25.00%	41.67%	100.00%	
總計		人數	1	47	8	17	73
		比率	1.37%	64.38%	10.96%	23.29%	100.00%

桃園市新屋區蚵間國民小學111學年第1學期_體位判讀結果統計報
表(年級)

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
一	男	人數	1	1	0	1	3
		比率	33.33%	33.33%	0.00%	33.33%	100.00%
	女	人數	2	3	2	0	7
		比率	28.57%	42.86%	28.57%	0.00%	100.00%
	小計	人數	3	4	2	1	10
比率		30.00%	40.00%	20.00%	10.00%	100.00%	
二	男	人數	0	6	0	1	7
		比率	0.00%	85.71%	0.00%	14.29%	100.00%
	女	人數	0	3	0	0	3
		比率	0.00%	100.00%	0.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	0	9	0	1	10
比率		0.00%	90.00%	0.00%	10.00%	100.00%	
三	男	人數	0	5	2	0	7
		比率	0.00%	71.43%	28.57%	0.00%	100.00%
	女	人數	0	4	0	1	5
		比率	0.00%	80.00%	0.00%	20.00%	100.00%
	小計	人數	0	9	2	1	12
比率		0.00%	75.00%	16.67%	8.33%	100.00%	
四	男	人數	0	5	3	1	9
		比率	0.00%	55.56%	33.33%	11.11%	100.00%
	女	人數	1	2	4	1	8
		比率	12.50%	25.00%	50.00%	12.50%	100.00%
	小計	人數	1	7	7	2	17
比率		5.88%	41.18%	41.18%	11.76%	100.00%	
五	男	人數	1	2	0	3	6
		比率	16.67%	33.33%	0.00%	50.00%	100.00%
	女	人數	0	5	0	1	6
		比率	0.00%	83.33%	0.00%	16.67%	100.00%
	小計	人數	1	7	0	4	12
比率		8.33%	58.33%	0.00%	33.33%	100.00%	
六	男	人數	0	3	0	4	7
		比率	0.00%	42.86%	0.00%	57.14%	100.00%
	女	人數	0	1	3	1	5
		比率	0.00%	20.00%	60.00%	20.00%	100.00%
	小計	人數	0	4	3	5	12
比率		0.00%	33.33%	25.00%	41.67%	100.00%	
總計		人數	5	40	14	14	73
		比率	6.85%	54.79%	19.18%	19.18%	100.00%

桃園市新屋區蚵間國民小學111學年第1學期_生長發育統計表

一、A：身高 B：體重 C：BMI (B/A(公尺)²)

年級	男			女			男女平均		
	身高A	體重B	BMI (C)	身高A	體重B	BMI (C)	身高A	體重B	BMI (C)
一	118.27	24.60	17.30	117.54	21.69	15.50	117.90	23.14	16.40
二	122.06	25.31	16.70	122.43	22.97	15.30	122.25	24.14	16.00
三	129.14	29.74	17.80	125.52	25.68	16.30	127.33	27.71	17.05
四	135.10	35.44	19.00	140.35	38.70	19.30	137.73	37.07	19.15
五	142.82	46.27	22.40	144.20	37.43	17.60	143.51	41.85	20.00
六	153.70	57.51	24.00	152.54	50.00	21.50	153.12	53.76	22.75

桃園市新屋區蚵間國民小學111學年第2學期_生長發育統計表

一、A：身高 B：體重 C：BMI (B/A(公尺)²)

年級	男			女			男女平均		
	身高A	體重B	BMI (C)	身高A	體重B	BMI (C)	身高A	體重B	BMI (C)
一	121.10	26.53	17.80	119.89	22.79	15.70	120.49	24.66	16.75
二	125.53	27.29	17.00	125.07	24.47	15.60	125.30	25.88	16.30
三	132.23	31.53	18.00	127.44	27.56	16.90	129.83	29.54	17.45
四	137.88	38.59	19.90	143.44	41.21	19.80	140.66	39.90	19.85
五	146.73	48.93	22.40	147.03	39.90	18.10	146.88	44.42	20.25
六	156.57	59.41	23.90	153.94	51.82	21.80	155.26	55.62	22.85







