

新竹市南隘國民小學

109 學年度健康促進學校實施計畫書

自選議題：健康體位

一、依據

1. 新竹市政府 109 學年度健康促進學校計畫。
2. 新竹市政府 109 年 10 月 13 日府教體字第 1090154630 號函。

二、學校特色

南隘國小位於新竹市東南方，是環境優雅的一個小村莊，緊臨苗栗縣頭份鎮與竹南鎮，並與新竹縣寶山鄉新城村及深井村接壤，全校共計 6 班，114 位小朋友，是本市的偏遠小學。本校目前的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、教職員工健康促進及健康心理等層面。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要找出健康管理的基本層面～健康體位管理作為主要推動重點，以增進全校學生的身體健康。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估 (背景分析) 及行動策略

學區的家庭背景多元，但大部分屬於勞工階層，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、原住民、外配子女及隔代教養等學童比例高達 30%，學童之生活、學習與成長值得關切。

目前學生的衛生保健概念多來自學校所教授及指導，故在本區推動健康促進相關教學與活動更顯重要，亦期能自學生開始，再擴展至家庭、社區。

因素	S 優勢	W 劣勢	O 機會點	T 威脅點
學校規模	◆小型學校，班級數及學生數適中，政策容易推動。	學校沒有固定學區	◆積極爭取經費，充實各項設備 ◆教師具有共同信念與熱忱。	◆教師流動人數較多，各項觀念及制度建立較不大傳承。
硬體設備	◆校園建築優美且設計人性化 ◆校園環境多樣化	◆校內雨天能使用的運動場地及器材不足	◆沒有福利社及便利商店減低對垃圾食物的攝取	◆學校附近的餐車，容易引起孩子前往購買含糖飲料
教師資源	◆教師教學認真 ◆教學創意度足	◆健康課教師多為兼任，專業度不足	◆教師接受新觀念與新做法接受度高	◆健康課在實踐部分容易被忽略
行政人員	◆熱心服務教學 ◆全體目標一致、凝聚共識強	◆各處室業務繁多，較無法單一主題長期推廣活動 ◆教師自主性高，需設計具吸引力好配合的活動，參與度才會提高	◆對於教學方支持度，能給予高度支援 ◆爭取經費開辦運動相關社團	◆要宣導的事項太多，人力嚴重不足
學生	◆學生活潑 ◆學習態度佳	◆無規律運動的陪伴者 ◆學生沉迷於網路世界，較少進行戶外活動。	◆孩子可塑性強喜歡創新 ◆孩子對於運動性社團參與度高	◆含糖飲料多無法抵抗。 ◆孩子喜愛零食及飲料的獎勵

家長	◆社經地位多元、關心校務且支持度高 ◆親師關係良好	◆多數以孩子學業成績為發展考量 ◆父母多為雙薪族，無暇陪伴孩子並監督孩子建立良好口腔保健習慣	◆志工熱心，協助推廣力強 ◆協助爭取經費	◆少子化以及隔代教養戶數多，多買孩子喜歡的食物，營養與運動習慣養成則多被忽略
社區參與	◆聯合性活動參與度高	◆共同參與的時間少	◆校園活動空間完全開放，社區使用度高	◆少數居民對學校有誤會

推動策略

1. 計畫執行期間利用每週(二)、(四)第二大節下課 20 分鐘，集合體位目標學生進行體適能促進活動，並以智慧手環監測運動成效。
2. 利用兒童朝會後進行全校健身操活動。
3. 辦理課後運動社團、增加練習與比賽的場次及時間。
4. 利用兒童朝會及晨會時間，進行健康飲食及護眼知識宣導。
5. 結合校本課程，於食農教育主題課程中，融入健康飲食設計。

(二)『健康體位』現況分析

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 學生之 BMI 適中值達 70%。 2. 學生 BMI 過輕值 9.50% 以下。 3. 學生過重及超重比率 21.50% 以下。 4. 學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率達 55%。 5. 每天睡足 8 小時之學生，後測比率達 95%。 6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率 85% 以上。 7. 學生每日飲水量 (1500cc) 比率後測比率達 70% 以上。	1. 全市學生之 BMI 適中值達 68%。 2. 全市 BMI 過輕值 9.50% 以下。 3. 過重及超重比率 21.50% 以下。 4. 學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率達 51.10%。 5. 每天睡足 8 小時之學生，後測比率達 94%。 6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率 80.37% 以上。 7. 學生每日飲水量 (1500cc) 比率後測比率達 66.72% 以上。	1. 學生體位過輕比率 2. 學生體位肥胖比率

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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組織健康促進委員會，制定校內健康促進計畫。 2. 建立檢核回饋機制，定期召開工作會議，掌控執行進度，健全組織功能與運作。 3. 擬定健康促進計畫推行項目，將各項活動納入行事曆。 4. 健康體位議題納入學校健康教育課程計畫。 5. 規劃「健康飲食與規律運動」相關活動。 6. 辦理課後運動社團 	<p>109.08.01~109.08.30</p> <p>109.09 110.03.12</p> <p>109.08.30</p> <p>109.08 110.02</p> <p>全年辦理</p> <p>109.10.01-110.06.30</p>	<p>組織架構</p> <p>工作會議內容</p> <p>行事曆</p> <p>課發會</p> <p>工作會議內容</p> <p>社團開辦情況</p>	<p>健促委員會人力資源</p> <p>會議記錄單、簽到單</p> <p>健促活動行事曆</p> <p>會議記錄單、簽到單</p> <p>會議記錄、簽到單</p> <p>參與人數統計</p>
二	物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每班均設置飲水機，並張貼鼓勵飲用白開水標語。 3. 購買健康管理器材及用具提供教師融入課程推展規律運動的觀念 3. 設置健康促進宣導專欄，張貼健康體位相 	<p>全年辦理</p> <p>109.12.01-110.06.30</p> <p>109.09.01-110.06.30</p>	<p>飲水意願</p> <p>學生回饋</p> <p>80%學生能宣導建立正確觀念</p>	<p>飲水統計表及照片</p> <p>學習單或心情日記</p> <p>正確知能問卷統計</p>

		關宣導與資訊 (健康飲食及 規律運動)			
三	社會環境	1. 辦理全校性健康體位闖關護照活動 2. 將健康體位議題納入班會作為討論事項(如何搭配減少喝含糖飲料等...) 4. 辦理全校「運動闖關」活動	109.09.01-110.06.30 110.02.01-110.06.30 110.02.01-110.06.30	宣導活動每班皆參與 80%健促納入班會討論 80%學生能闖關至少一次	活動成果 班會記錄 照片 闖關卡、活動照片
四	健康技能 (教學)	1. 規劃全校師生及家長喝白開水、健康飲食的專題講座 2. 結合朝會升旗辦理健康體位(如何增進學生在校多喝白開水與健康飲食)宣導活動 4. 辦理健康飲食實作學習 5. 運用本市健康種子教師設計之健康體位教學模組進行各年段健康教育教學 6. 請導師將健康體位觀念融入各領域教學	109.09.01-110.06.30 109.10.01-110.04.30 109.10.01-110.06.30 109.10.01-110.06.30 109.12.01-110.06.30	80%學生能建立正確技能。 80%學生能建立正確技能。 80%學生能建立正確技能。 80%班級有融入教學課程。 80%班級有融入教學課程。	課程大綱與照片 照片 口饋資料、照片 教案、學習單 教案、學習單
五	健康服務	1. 全校教師及校護皆能提供學生有關健康飲食及規律運動的建議。	全年辦理	80%學生能建立正確技能。	問卷結果

		2. 統計各項行動參與情形。	全年辦理		
六	社區關係	1. 給家長的一封信及相關學習單，與家長共同督促孩子實行體康生活：多飲用開水&減少含糖飲料與零食 2. 結合節慶&運動會辦理健康體位闖關活動及相關宣導活動	110.02.01-110.06.30 109.12.01-110.06.30	學習單 宣導文宣及闖關卡	學習單、給家長的信 宣導照片

六、預定進度 (以甘梯圖表示)

月次	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
工作項目											
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	賴黃宗	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	卓昌賢	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	吳柏儀	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	劉昕育	協助健康促進計劃環境建置及社區聯繫之事宜。
研究人員-訓育組長	黃俐文	負責規劃及執行校內健康促進活動宣傳、營造維持健康促進學校環境。
研究人員-教務組長	張喬詠	協助執行健康促進議題活動。
研究人員-護理師	江彥臻	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。協助健康促進議題宣導，研討有關學校衛生各種問題，編製學生資料及統計報表。
研究人員-會計主任	高翠雲	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-導師	各班級任導師	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-健康與體育領域教師	李宜亭	確實執行學校各項推行工作，聯繫家長明瞭學校工作之實施以促進家庭與學校之合作關係，實施健康教育及身體力行，作為健康好榜樣。
研究人員-家長會代表	邱士峰會長	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。

承辦人

組長

主任

校長