

新竹市新科國民中學 110 學年度

健康促進計畫中心學校議題:健康體位

一、依據

- (一) 依據學校衛生法第十九條及其施行細則第 14 條辦理。
- (二) 學校衛生法暨教育部 96 年 1 月 31 日台體(二)字第 0960010999C 號令修正發布之「教育部補助辦理學校衛生保健活動審查原則」辦理。
- (三) 教育部 110 年 7 月 12 日臺教署學字第 1100083315 號函「教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫」辦理。

二、學校特色

本校位於新竹市東區與新竹縣竹中交界點，110 學年度目前 17 個班，學生人數總約 406 人，教職員約 60 人，是一所中小型學校。校舍緊鄰科學工業園區，後方有金山面公園，本校建築以雙面走廊居多。運動場設備完整，校園內設置景觀優美之庭園，104 年新科運動中心落成更提供了多元的運動場地。109 年 8 月由林燕玲校長接任第三任校長，校長重視學生品德發展、身心健康，對運動推廣與健康促進推動不遺餘力。

本市因科學工業園區之進駐，經濟發展與科技進步改善了個

人、家庭及社會之物質生活水準，而本校緊鄰科學園區，居民生活忙碌致缺乏健康生活型態，並影響人們對於健康的照顧，加上本區學童家長多為雙薪，市內安親班、補習班及托育中心亦擔負部分學生照護工作，然其大多以課業之督導為主，較易忽略學生健康行為之建立，因此配合新竹市實施健康促進學校計畫，整合學校與社區的組織人力及資源，透過家長、老師、學生、社區之參與，打造健康的生活環境。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

S 優勢	W 劣勢
1. 教師年輕化，觀念新穎。 2. 學生淳樸善良，個性天真單純。 3. 緊鄰光復路，生活機能便利。 4. 社區醫療資源豐富，包含各類中西醫院及診所。 5. 與午餐團膳公司合作，由專業營養師定期到校辦理營養教育宣導。 6. 各國中小有健康促進議題策略聯盟經驗。 7. 學校設置一間專用健康中心，基本設備齊全，位學校一樓近辦公室及操場位置。	1. 學生背景多為雙薪家庭，下課後多有零用錢自覓點心。 2. 課後許多學生到安親班，晚餐外食。 3. 每位人員的行政工作量增加，不容易深入推動健康促進工作。 4. 學生對於健康促進的概念尚未熟悉，影響參與健康促進活動的動機。 5. 教師及家長們對於各項健康促進推行計畫，僅在於配合階段，較少提出積極性的建言與方案。 6. 教師因課務較繁重或其他因素，對於學

8. 每學期學生健康檢查確實，資料完整並積極針對不良狀況學生追蹤。 9. 學校已加入健康促進學校，並有多年的推行經驗。	校的健康促進措施無法深入了解。 7. 家長對於學生之健康，除非達到生病狀況，否則不易去運用資源。 8. 團膳由廠商送至學校，路程時間易使菜餚失去原味，師生較不喜愛。 9. 學生早餐多攝取含糖飲料，或有延誤早餐的情況。 10. 校址為新竹市至東，外校開會較不便。’
0 機會	T 威脅
1. 緊鄰金山面公園，為優良休閒空間。 2. 與新科運動中心有合作關係。 3. 校長及行政人員採用民主式領導，對於健康促進議題活動接受度較高。 4. 班級人數降低，較有機會可以提升教學品質。 5. 上級主管機關對於學校健康促進業務，態度積極並要求有成果。 6. 有健康促進活動教室或是樂活教室。 7. 學校配合政策參與健康促進學校的運作及上級機關的重視。 8. 社區學校化，開放校園空間，提供社區民眾運動場所。 9. 午餐菜色公告於校網讓家長了解。 10. 109 學年度新制訂外食訂購辦法。 11. 110 學年度增設體育性社團。 12. 111 學年度預計自有午餐廚房。	1. 網路媒體發達，新穎事物(零食)傳達快。 2. 校園附近熱食小吃商店及手搖飲料店密度極高，學童容易購買零食及含糖飲料。 3. 社區家長較重視學業表現，對於各項親職活動之參加意願較不積極。 4. 課業的學習進度與成效會讓教師在推展健康促進活動方面有所顧慮。 5. 雙親忙碌，容易疏忽對子女之照顧。 6. 教職員工運動風氣，尚待提昇。 7. 校內推行健康促進的組織大致以學務處為主，其他處室不容易全力配合推動。 8. 家長對於健康促進的概念不足，成為推動時的較難掌控的部份。 9. 少子化的影響，間接使得學校家長會及志工招募不易。 11. 新冠疫情對戶外活動有大影響。

(二)『健康體位』現況分析

全市國民小學學生體位比例統計表 (%)			
學年度	過輕	適中	過重. 超重
104	8.95%	67.35%	23.69%
105	10.08%	66.96%	22.95%
106	9.98%	67.25%	22.76%
107	9.86%	68.06%	22.08%
108	9.61%	68.58%	21.81%
109	10.49%	69.42%	20.10%

全市國民中學學生體位比例統計表 (%)			
學年度	過輕	適中	過重. 超重
104	8.06%	66.74%	25.21%
105	8.97%	66.42%	24.60%
106	8.55%	66.36%	25.10%
107	7.94%	65.70%	26.36%
108	7.62%	65.20%	27.18%
109	8.87%	64.97%	26.15%

109學年度全市國小生及國中學生BMI適中值各為69.42%、64.97%

新竹市自推動健康促進學校健康體位議題開始，陸續辦理各項研習與活動，自開始持續推動，「適中」體位的學生有上升趨勢，國小由 100 學年度 60.8% 上升至 108 學年度 68.58%；國中由 59.2% 上升至 109 學年度 64.97%，但是過輕體位學生的比率仍然是新竹市須致力改善的努力目標。過重與超重類型學生 BMI 結構比率改變不易，因此 109 學年度希望要求改善學生 BMI 問題，增加學生身體活動機會，提供多元運動機會並持續推動每週一蔬食、辦理樂活營以及健康促進學校活動等來改善學生健康體位。另外，各校的健康體位前後測問卷結果多校常有落差，問卷题目的理解也是應該要加強的部分，以免造成問卷校度受影響。

針對本市體位過輕學童比例 102 學年度起持續改善，校內對象為體位過重過輕的七年級及八年級學生以運動搭配正確飲食課程，鼓勵學生多喝水睡滿八小時，並以集點方法，獎品以文具生活用品及無糖乳品為主。並結合學校樂活慢跑獎勵活動增加學生動力，獎品發放對象也包含老師，為提升師生參與運動的意願，若導師帶領體位不良同學一起運動，導師可增加點數兌換獎品。

全市宣傳活動預計製作海報及宣導品，並預計請身心科醫師錄製健康體位宣導影片，傳達健康生活飲食睡眠與心理關係等重要知能。宣導海報及貼紙請專業美編設計發放全市，若有影片及海報宣導品以宣傳費等相關費用支出，以期達到宣傳效果。針對全市各校五年級七年級過輕學生做追蹤並發放獎勵品至各校。

三、計畫預期成效

校本指標	全市指標
1. 學生 BMI 適中值比例達 65%以上 2. 學生 BMI 過輕比例 8.77%以下。 3. 學生過重及超重比例 26.05%以下。 4. 學生每週累積運動量 210 分鐘，後測+5%以上。 5. 每天睡足 8 小時之學生，後測+1%以上。 6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測+1%以上。 7. 學生每日飲水量(1500cc)比率後測+1%以上。	1. 全市學生 BMI 適中值： (1)國小 68%以上。 (2)國中 65%以上。 2. 全市學生 BMI 過輕值： (1)國小 10.39%以下。 (2)國中 8.77%以下。 3. 過重及超重比率。 (1)國小 20%以下。 (2)國中 26.05%以下。 4. 學生每週累積運動量 210 後測比率增加。戶外運動可增進心理健康 (1)國小 5%以上。 (2)國中 5%以上。 5. 每日睡足 8 小時學生後測比率增加。 (1)國小 1%以上。 (2)國中 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)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 7. 每日飲水量後測比率增加： (1)國小 1%以上。 (2)國中%以上。

四、計畫內容

110 學年度各項重點推動會議如下：

會議名稱	推動項目	參與人員	預定辦理時間
前導會議 核心會議	年度目標、推動方式、工作任務、提供行政資源討論	指導教授、教育處體健科、中心學校校長、主任、健促網頁學校等	110 年 8、9 月 111 年 1、5 月
前導會議 中心學校 會議	討論推動模式、工作任務、訂定年度行事曆、彙集各校成果進行審核	議題中心、行動研究學校、教育處體健科、指導教授等	110 年 8 月 111 年 6 月
中心與種子學校會議	前一年辦理學校經驗分享、討論推動模式、設計策略供全市使用	議題中心、行動研究學校、教育處體健科、指導教授等	110 年 9 月 111 年 1 月
地方輔導團	地方訪視指標、執行模式會議、訪視報告撰寫等	地方輔導團員、中心學校(含社區及衛生單位)	110 年 9 月 111 年 2、4 月

五、執行內容

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健康體位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	1. 學校健康促進推行委員會推動小組運作。 2. 定期召開工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫、實施策略。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 全校大會通過健康體位推計畫 5. 推行健康日影片宣導活動並善用投影機使用原則。 6. 結合校慶舉辦健康知識闖關活動。	110/08/01-110/09/30 110/09 - 111/03 110/08/30 110/08-111/02 110/09-111/06 110/11/06	組織架構 工作會議內容 行事曆 全校大會 落實遵行政策規定 校慶健康知識站活動計畫	健促委員會人力資源 會議記錄單、簽到單 行事曆(健康日及股長會議及講座) 會議記錄單、簽到單 照片及導報會議資料 照片、籌備會議紀錄
二	物質環境	1. 提供學生營養均衡的午餐。 2. 固定公告菜單，並在班級張貼 3. 推動「多喝水」活動，減低含糖飲品攝取。 4. 添購運動器材，鼓	全年辦理 每月月初 110/09-111/06 110/09-111/06	健促宣導活動計畫 午餐均衡飲食 器材使用率	問卷調查表、會議紀錄 菜單、均衡飲食公告 照片成果 借用器材登記表

		勵運動。 5. 播放健康宣導影片，提供正確知識 6. 設置健康促進宣導專欄，張貼各項相關健康促進議題宣導與資訊。	全年辦理 110/09-111/06 全年辦理 110/09-111/06 全年辦理	80%學生能經由宣導建立正確觀念。 由宣導建立正確觀念。	問卷結果 問卷結果
三	社會環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。 2. 導報、朝會及週會時間加強健康體位的宣導活動，並舉辦相關講座。 3. 成立課後師生多元健康活動社團「身心樂活班」，以提升教職員工學生健康體能。 4. 結合「Run for Health」活動鼓勵教師參與。 5. 午餐時間雙語廣播宣導多吃蔬菜。	110/09-111/06 110/09-111/06 全年辦理 110/09-111/06 全年辦理 110/09-111/06 110/09-111/06	健促納入班會討論 宣導活動一學期至少一次 師生參加課後活動參與度 點名表、參與度 廣播內容	班會記錄 活動成果、照片 活動計畫、照片、簽到表、回饋單 活動計畫、照片、簽到表、回饋單 照片、影片
四	健康技能 (教學)	1. 辦理全校師生家長健促議題-健康體位相關宣導活動。	110.09. 111.02.	80%學生能建立正確技能	活動計畫、照片

		2. 運用本市健康種子教師設計之各健康議題教學模組，進行各學年彈性及本位課程融入教學。	110/09-111/06	80%班級有融入教學課程。	融入教學成果
		3. 導師善用校園軟硬體設施帶學生從事課後運動。	110/09-111/06	器材使用率	照片及登記表
		4. 結合本校校慶運動大會推行各項體能及體育競賽。	110/11/06	結合運動大會	校慶活動計畫、照片
		5. 結合各課程領域及資源推行『健康促進活動-健康體位』。	110/09-111/06 全年辦理	80%學生參與活動	學習單、領域會議記錄、照片
五	健康服務	1. 定期實施身高體重檢查。	110/08-111/06	100%學生完成健康檢查並建立資料	健康資料建立
		2. 收集並分析健康檢查資料、相關的調查統計，以了解學校成員之健康狀況及改善情形。	110/08-111/06	完成學生健康資料收集分析	學生健康收集分析資料
		3. 持續推動校內健康促進計畫及成果	110/08-111/06	完成計畫及成果	計畫及成果
		4. 過輕或超重學生個案管理	110/10-111/06	過輕或超重學生個案管理達	個案管理名冊及記錄

				80%以上	
六	社區 關係	1. 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。 2. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿、宣導單張、寒暑假檢核表及校園刊物。	110/09/25 110/10/06 111/03 110/08-111/06	80%家長能建立正確觀念。 80%家長學生由宣導建立正確觀念	校慶闖關卡 聯絡簿

六、預定進度（以甘梯圖表示）

月次 工作項目	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月
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											
9.經費核銷											

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	林燕玲	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	李怡萱	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	林秋宜	協助健康促進計畫課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	陳麗方	協助健康促進計畫環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	林筱芬	協助健康促進計畫與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-衛生組長	黃鳳儀	負責校內健康促進活動宣傳、推動及統籌及工作執行。
研究人員-體育組長	林麗蓉 (關勝隆代)	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	陳登傳	負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。
研究人員-活動組長	林婉婷	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	黃佳琪	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	張雅煊 (范秋霞代)	負責健康促進相關活動策略設計，社區及學校資源之調整合效果評價及資料分析統計。
研究人員-會計主任	鄭雅芳	負責健康促進計畫經費預估、核銷之相關事宜。

研究人員-學年主任	陳品甯	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	曾群智	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	郭順吉	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	蕭獻忠	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
研究人員-樂活班教師	莫騏璋	規劃樂活班課程並執行課程
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

衛生組 黃鳳儀

0929

組長

衛生組 黃鳳儀

0929

主任

學務主任 李怡萱

0930

校長

校長 林燕玲