

新竹市 110 學年度健康促進學校自選議題

三民國中推動「健康體位議題」計畫

壹、依據

- 一、依據學校衛生法第十九條規定辦理。
- 二、新竹市政府 110 年 10 月 20 日府教體字第 1100157943 號。

貳、學校特色

本校位處於新竹市東區，占地 24,987 平方公尺，全校共有 68 班，是一所大型學校，學生數 2,071 人教職員工 200 人，平均每位學生活動空間為 12.1 平方米。學區包括前溪里、三民里、復興里、復中里、親仁里、中正里、育賢里、錦華里、水田里 1-11 鄰、20.21.23-25 鄰、東園里 11.12.14-21 鄰、水源里 17-20 與 23 鄰、文華里除 14 鄰為三民與光華共同學區，其餘皆為本校學區、大同里與中山里為三民與建華共同學區。在學校家長背景方面，本校學生家長社經地位兩極化，因鄰近新竹市果菜批發市場，一部分學區內家長屬於勞工階層，社經地位較低，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。另一部分家長屬高學歷管理階層，以法、商界居多，律師、公司負責人、主任，再加上新竹科學園區主管、工程師、學校教授，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。由於家庭結構改變，雙薪家庭比率高，家長忙於就業，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。

參、現況分析

一、「健康體位」現況分析

經由本校 109 學年推動健康體位後上下學期全校學生體位相比較(表一)，過輕比例下降 1.8%，適中體位比例上升 1.2%，體位過重上升 1.0%與超重比例降低 0.2%；實施後資料與新竹市教育局公布 106 年新竹市國中學生體位統計表比較，體位過輕百分比與全市相比低 0.7%，適中體位比例低 3.9%，但是過重與超重比例高 4.7；本校於 105 年度開始推辦護眼明眸班級健康樂跑活動，此活動讓健康的運動不侷限於體位異常的學生，而是讓每一位學生都能養成健康樂活的慢跑態度；與全市相比較後本校對過輕體位學生的管理與過重、超重人數下降的維持，都有我們繼續努力的空間，國中階段

正值生理身體發育的重要時期，過輕的體位不論對於是身高、器官成熟發展或是青春期内分泌的平衡都是不利的，但是現今年輕族群喜好的流行性社會對於健康體位有一些錯誤的觀念，過份注重身形，誤以為”瘦”就是美，對於開始漸漸發展兩性概念的國中生影響甚鉅，所以正確健康觀念的教導與教育是刻不容緩的；本校體位過重與超重的比率 28.8%仍是偏高，肥胖體型容易引起代謝性疾病、肝功能異常，以平均每 3.5 人就有一位是體位過重以上的比例來說實在不容忽視，再加上平日生活型態多以靜態活動為主，課後與假日補習、四電(電視、電腦、電玩、電話)使用時間增長，更是孩子久坐與運動時間不足的主因，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；睡眠不足 8 小時，加上外食比例的偏高，高油脂、高熱量食物攝取，以含高糖分的飲料取代白開水，造成每日攝取熱量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，社會富裕，飲食習慣西化，熱量攝取過多，運動量減少，中學生肥胖情形日增，肥胖對身心帶來危害，如高血脂、高血壓、血糖異常、體能衰退現象，產生代謝症候群，導致日後慢性病的產生，是我們堅持持續積極推動體重控制班的動機。

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、教職員工健康促進、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，以促進本校教職員生之健康。因此為了促進本校學生身心健康，預防疾病的發生，特定此計劃協助體位超重學童，建立健康營養概念、健康飲食行為、與規律運動的習慣。藉由班級規律運動課程，來達到促進學童健康體位與健康的目的。

表一：109 學年三民國中與新竹市國中體位比例統計表

新竹市立三民國中 (%)				
學年度	體位過輕	體位適中	體位過重	體位超重
109 上學期	7.98%	65.31%	12.14%	14.57%
109 下學期	5.06%	67.44%	12.56%	14.94%
成果	-2.92%	+2.13%	+0.42%	-0.37%

全新竹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
109	6.07%	63.90%	30.03%	

資料來源：三民國中健康中心、新竹市政府體健科報表

二、健康體位 SWOT 分析：

Strength 優勢	1. 就醫方便 2. 教育品質佳 3. 具有良好的人文環境，可提供藝文和多方位學習機會 4. 社區居民與機構或教育團體願意互相幫忙 5. 各校之間相距不遠
Weakness 劣勢	1. 離市場近，環境易遭破壞污染 2. 交通紊亂 3. 弱勢家庭不了解健康素養的重要性；經濟能力佳的家庭多半教注重孩子們課業成績。 4. 學生們習慣於玩線上遊戲
Opportunity 機會點	1. 以學校為交流的中心 2. 整合社區的資源人力，借助其專業或長才 3. 友善的社區關係，建立源源不絕的互助網 4. 融合知性、趣味性和體驗的技能才能吸引學生注意
Threat 威脅點	1. 學生課業壓力大，家長忙於工作 2. 師生人數眾多，但休閒活動場地小 3. 與學生補習時間衝突 4. 經費不易估算支應未定數的眾多來賓 5. 師生人數眾多，若有重大意外發生，需更多能自救或有急救能力的人
Solution 解決之道	1. 增加親子或師生於假日走進校園的健康休閒活動。 2. 規劃符合心理、生理和學習的活動。 3. 提高獎勵，只要學生們願意與家長一起參加便記嘉獎。 4. 增加多元的活動項目並整合社區資源的力量。

肆、計畫預期成效：

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 全校學生之 BMI 適中值達 65.5%。 2. 全校 BMI 過輕學生 7.5%以下。 3. 全校過重及超重 27%以下。 4. 學生每周累積運動量 210 分鐘達 33.63%。 5. 每天睡足 8 小時之學生達 77%。	1. 全校學生之 BMI 適中值達 65.5% 2. 全校 BMI 過輕學生 7.5%以下。 3. 全校過重及超重 27%以下。 4. 學生每周累積運動量 210 分鐘達 33.63%。 5. 每天睡足 8 小時之學生達 77%。	學生體位適中比率 學生體位肥胖比率 學生體位過重比率 學生體位過輕比率

6. 每天在校吃完午餐蔬果之學生達71.11%。	6. 每天在校吃完午餐蔬果之學生達71.11%。	
7. 學生每日飲水量(1500cc)比率達62.21%。	7. 學生每日飲水量(1500cc)比率達62.21%。	

伍、計畫內容：

推動策略	實施內容	實施日期	評價項目	佐證方式
健康衛生策略	健康體位： 1. 成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作隊。 2. 定期召開會議進行需求評估，並能依照評估結果，制定實施計劃。 3. 每月定期召開午餐會議，訂定符合健康之飲食。 4. 健康促進學校計畫活動納入行事曆 5. 召開健康教學模組融入課程計畫會議	110.08.01~111.07.30 110.09 111.3 110.8~111.6 每月一次 110.08.30	組織架構 工作會議內容 工作會議內容 行事曆 融入教學課程會議	健促委員會人力資源 會議紀錄 會議紀錄 行事曆 會議紀錄單
學校物質環境	1. 建置健康促進專欄、衛教海報、宣導海報競賽。 2. 定期檢查各項校園設施並進行維護工程。 3. 校園飲水、用水定期檢測，安全無虞。 5. 新購運動器材，提供多元化學習與運動。 6. 設立專業運動使用空間，例如重量訓練室、拳擊室；	110.08-111.06 110.08-111.06 110.08-111.06 110.08.-111.06 110.08-111.06	80%學生能經由宣導建立正確觀念 校園定期安檢 校園定期安檢 超過10項可以選擇的器材	正確知能問卷統計 安檢維修記錄 用水檢查記錄表 器材使用登計表 校園空間位置表

	<p>提供雨天的體能活動場地，例如室內籃球場。</p> <p>7. 定期委外檢驗食材或成品，並提供簡易過氧化氫檢測。</p> <p>8. 午餐廚房餐具及廚具定期保養與更新。</p> <p>10. 提供健康體位衛生教育教材、教具、模型</p>	<p>110.08-111.06</p> <p>110.08-111.06</p> <p>110.08-111.06</p>	<p>新竹市學校午餐食材衛生安全抽驗暨異常處理實施計畫</p> <p>午餐會議報修記錄</p> <p>融合教育</p>	<p>定期檢驗報告</p> <p>午餐會議檢修報告</p> <p>融合教育成果</p>
學校 社會 環境	<p>1. 營養師建立健康飲食概念，班級學生相互鼓勵維持執行健康飲食行為。</p> <p>2. 建立班級「護眼明眸健康樂活慢跑活動」競賽獎勵辦法。每週校園公布慢跑成績與排名。</p> <p>3. 建立良好精神環境，班級師生良好互動、互相勉勵，達到自我設定目標。</p> <p>4. 校園標語、海報宣導。</p>	<p>110.09-111.06</p> <p>110.09-111.06</p> <p>110.09-111.06</p> <p>110.09-111.06</p>	<p>每學期辦理2次營養宣導講座</p> <p>七八年級超過40%的班級參加</p> <p>參加慢跑班級100%由老師與學生共同認證</p> <p>健促環境布置</p>	<p>活動成果</p> <p>活動成果</p> <p>活動成果</p> <p>健促環境布置成果</p>
學校 健康 技能 (教學)	<p>1. 健康中心辦理班級「護眼明眸健康樂活慢跑活動」競賽活動</p> <p>2. 辦理健康飲食教育活動：校內營養師專業課程</p> <p>4. 教學融入健康飲食與健康體位課程教育課程</p> <p>5. 辦理多樣性健康體位活動比賽：拳擊有氧班際競賽、社區運動會、班際大隊接力</p>	<p>110.09-111.06</p> <p>110.09-111-06</p> <p>110.09-111.06</p> <p>110.09-111.06</p>	<p>七八年級超過50%的班級參加</p> <p>每學年2場健康飲食</p> <p>融合教育</p> <p>每學年4次班際健康體位性質的競賽</p>	<p>活動成果</p> <p>活動成果</p> <p>融合教育成果</p> <p>活動成果</p>

	<p>比賽、班際籃球3對3鬥牛賽；校際籃球賽、棒球賽、大隊接力競賽、網球賽、游泳競賽</p> <p>6. 多樣性運動性社團：拳擊社、射箭社、網球社、籃球社、桌球社、田徑社、熱舞社、街舞社、童軍社、飛盤社、羽球社、棒球社、滑板社、空手道社。</p> <p>7. 教職員運動性社團：自主健康體位管理</p>	<p>110.09-111.06</p> <p>110.09~111.06</p>	<p>社團活動包含健康活動社團</p> <p>1. 教職員工自行設計運動課程與安排運動時間</p> <p>2. 健康中心進行體位健康資訊建檔記錄與統計</p>	<p>社團活動計畫與成果</p> <p>活動成果</p>
--	---	---	---	------------------------------

健康 服務	1. 定期實施健康檢測			
	1-1 七年級新生健康體檢。	110.12.01~03	新生健康檢查計畫	新生健康檢查計畫成果
	1-2 每學期體適能檢測。	110.09-10 及	教育部體適能檢測	體適能成果報告
	1-3 每學期全校學生身高體重測量。	111.02-03	實施 完成學生健康資料收集	資料收及建立
	2. 建立個別健康管理資料			
	2-1 體位不合格學生資料建檔發放家長通知單。	110.10 及 111.3	100%學生完成健康資料	學生身高體重視力通知單
	2-2 生長遲滯學生資料建檔並且追蹤矯治情狀。	110.09-111.06	100%學生完成建檔與追蹤	學生健康資料建檔完成
健康 服務	2-3 特殊疾病學生資料建檔、追蹤、安排適宜運動計畫。	110.08-111.06	100%特殊學生完成建檔	學生健康資料建檔完成
	4. 提供衛生營養均衡的午餐		每月召開午餐會議	菜單
	5. 加強親師連絡，運用聯絡簿、電話、宣傳單張及校刊等。	110.09-111.06	80%的家長能得到健康資訊	聯絡簿
	6. 於健康中心網站設立健康體位專區不定期提供相關資訊與衛教	110.09-111.06	網站瀏覽率達 80%全校人數	健康中心網站
	7. 肥胖率超過 35%班級每週進行體重追蹤，並進行個案管理與衛教		參加班級過重比率下降 1%	期末成果
社區 關係	1. 校慶表揚志工家長。	110.10.29	防疫期間，依照中央	活動成果
	2. 結合醫療衛生單位台大醫院新竹分院、新竹市衛生局、新竹市東區衛生所進行衛生宣導。	111.05 110.09-111.06	疫情指揮中心，活動滾動式調整。	活動成果
	3. 結合社區資源進行衛教體			

	<p>驗：元培醫事科技大學、仁德醫護專科學校、華山基金會、創世基金會、大華科技大學。</p> <p>5. 課後開放校園運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為。</p>		<p>防疫期間校園實名制開放</p>	<p>活動成果</p> <p>校園開放時間公告</p>
--	---	--	--------------------	-----------------------------

陸、預定進度 110.7 至 111.6

<div>日期</div> <div>實施項目</div>	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
成立健康促進工作團隊												
進行現況分析及評估												
擬定健康促進計畫												
執行健康促進化												
規劃相關活動與教案												
設立相關健康網站並且維護執行												
擬定過程成效評量												
評量前測後測												

計畫評量												
資料分析												
成果報告												

柒、人力配置：

一、成立「健康促進暨環境衛生教育」推動委員會：

※工作團隊涵蓋範圍：校內行政、教師代表、家長代表、學生代表

新竹市立三民國中 110 學年「健康促進暨環境衛生教育」推動委員會

計畫職稱	姓 名	本校所屬單位及 職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	丁淑觀	校 長	研擬並主持計畫，督導計畫執行
副計畫主持人	吳昌諭	學務主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助行政協調
諮詢顧問	謝德貴	家長會長	提供計劃相關意見、協助各項活動之推展及整合家長社區資源協助推展健康服務
協同主持人	郭建和	教務主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助學校行政資源之協調聯繫與相關活動融入課程教學
協同主持人	陳國慶	總務主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助社區及學校資源之協調聯繫與校園硬軟體設備統籌規劃維護
協同主持人	謝偉傑	輔導主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助社區及學校資源之協調聯繫關懷照料
協同主持人	吳淑珍	會計主任	協助計畫活動經費核銷相關事宜
執行秘書	陳雅雯	衛生組長	擬定與執行計畫內容，設計活動策略，並進行成效分析與撰寫成果報告
執行秘書	陳淑貞 彭瑾惠	護理師	擬定與執行計畫內容，評估身體健康與需求，協助安全教育推廣教學，並進行成效分析

執行秘書	林季禧	營養師	擬定與執行計畫內容、評估營養狀況及需求評估，協助指導學童健康飲食，並進行成效分析
協同執行員	郭福鈞	生教組長	協助規劃並推動學生校園生活教育及相關安全教育宣導
協同執行員	林合展	體育組長	協助班級運動計畫與體適能增能技巧與評估
協同執行員	陳龍志	活動組長	協助活動推展規劃、宣傳與參觀觀摩
協同執行員	彭依諄	導師代表(702)	協助進行教師與班級活動需求評估，促進教師與行政之間溝通，並協助推動班級各項健促活動
協同執行員	周筱軒	導師代表(820)	協助進行教師與班級活動需求評估，協助教師與行政之間溝通，並協助推動班級各項健促活動
協同執行員	周嘉慧	導師代表(909)	協助進行教師與班級活動需求評估，協助教師與行政之間溝通，並協助推動班級各項健促活動

捌、經費來源：

本計畫所需經費由市府專款補助，相關經費概算如附件一

玖、本計畫經校長同意後送市府核准後實施，修正亦同。

承辦人：

主任：

校長：