

# 新竹市東區東門國民小學 110 學年度

## 健康促進計畫種子學校:健康體位

### 一、 依據

依據府教體字第1100157943號函辦理。

### 二、 學校特色

本校位處新竹市市中心學校，目前班級數 72 班（另有幼稚園四班），學生數約一千八百人，社區資源豐富，交通便捷。校內並無合作社的設立，也無自動販賣機販賣零食與飲料，但校門口附近商家林立，其中販售飲料的店家、點心與便利商店與就高達 10 家，因此小朋友放學後常有機會購買飲品、點心，而校內老師或家長也會在班級活動或生日時購買飲料或點心請學生，可見無論是老師、家長或學生對健康體位及健康飲食的觀念仍有待加強。

由上知悉，本校持續推動健康體位議題，健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素，而學校在學生及教職員工的健康促進上則扮演極重要的角色，現今學生不良健康飲食習慣影響生長發育，並可能導致一些慢性疾病及生長遲緩的發生及產生多種心理問題(董氏基金會，2011)，國小學童正值價值觀念形成期，促使學童養成規律運動習慣與參與運動團隊活動，增強體能，培養良好健康飲食的生活習慣，以確保身體健康。

### 三、現況分析

#### (一) SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	行動策略(S)
學校環境	1. 全校 72 班，學生人數 1828 人，教師共 135 人，規模屬大型學校。 2. 地處市	1. 地處市區，交通連接市中心要道，車流量多，危險、複雜。多空氣及噪音污染。	1. 鄰近診所、醫院，可相互配合發展特色及配合學校衛教活動。 2. 易辦理戶	1. 學校位於市區交通要道旁，車輛來往眾多，家長讓學生步行上學意願不高。	1. 志工家長協助交通導護，鼓勵學生上學小段步行，以解決校園周邊道路雍塞狀況。

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	行動策略(S)
	區，交通便利。 3. 健康中心位置良好。	2. 學校戶外活動空間有限。	外教學及參觀活動。		
家庭環境	1. 大多為雙薪家庭，社經背景較佳，許多新觀念較易溝通。	1. 經濟狀況佳，外食與吃精緻食物的比例高。 2. 父母因工作忙碌而難以照顧到孩子的生活起居。	1. 結合衛生局，提供師生健全健康維護系統。 2. 學校校護素質高，服務有熱忱。	1. 家長易受到網路訊息影響。 2. 部分單親家庭、隔代教養家庭學生健康照顧有缺失。	1. 聯絡簿加強衛教資訊宣導。 2. 校網公告訊息加強親師交流。
學校政策	1. 成立學校健促委員會，負責健康促進計畫的制定與推動。	1. 學校資源有限，教師大都可配合計畫，但甚少能提出意見。	1. 行政配合教學，擬定可行的衛生政策。 2. 相關健康促進活動，盡可能配合學校行事現況。	1. 教師因有教學進度的壓力，對於相關活動顯得心有餘而力不足。 2. 新興議題過多，教師難以應付。	1. 在校務會議以及課程發展委員會議進行說明，讓教師對此議題能有共識，進而在班級推動。
健康服務	1. 優秀的校護 2 位。 2. 詳實的師生健檢資料。 3. 特殊疾病學生資料建立詳實。 4. 社區醫療資源充足，附近醫療院所可提供相關支援。	1. 雙薪家庭有經濟壓力，較難配合學生生病時在家照顧。 2. 單親與隔代教養的家庭，因忙於生計，配合度較低。	1. 家長會持續補助健康中心耗材。 2. 多元活動提高師生參與的意願。 3. 藉學校課程及活動，強化學生健康促進的觀念及態度。	1. 部分家長對孩子偏食要求常加以合理化。 2. 家長健康促進觀念及態度難以配合，推動工作受阻或效益打折。	1. 健康檢查結果通知。 2. 健康中心提供師生照護服務。 3. 與鄰近醫療院所配合支援。

項目	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)	行動策略(S)
教學與活動	1. 定期召開健康與體育領域會議。 2. 適時辦理健康講座。 3. 教學及課程中，融入相關理念。	1. 新興議題過多，教師難以兼顧。 2. 教職員工對健康促進的認知尚有不足。 3. 學生數多，空間不足，影響教學活動進行。	1. 透過課程發展會議，將健康促進議題融入各領域課程。 2. 加強各領域組織並劃分各領域分工職責。	1. 活動過多易影響教學正常化。 2. 新興議題過多，課程發展難均衡，常造成顧此失彼。 3. 學生個別差異大，教師難以全面顧及。	1. 提供課程供教師融入教學使用。 2. 規劃全校性活動，宣導推動主題。
物質環境	1. 加入無菸無毒的校園行列。 2. 校內無設置員生消費合作社，故無販賣有害學生健康的食物。 3. 校園環境設備持續更新。	1. 校區較為開放，課後常有校外人士到校活動時易生破壞。 2. 學生人數多，但校地面積有限，容易發生碰撞或遊戲衝突，學生受傷機率高。	1. 總務處逐步更新老舊設施。 2. 持續作境教布置、宣導。 3. 加強校園及個人安全宣導。	1. 學校警衛人力有限，校園安全死角多。 2. 新遊戲設施，學生使用未注意安全容易受傷。	1. 定期更換健康資訊公布欄。 2. 持續改善學校學生活動空間與設施。
社區關係	1. 與家長、社區的溝通管道暢通。 2. 家長會、志工團支援、參與協助學校活動。	1. 跨學區家長多，親職教育活動出席者多固定人員，宣導效果有限。	1. 多利用學校網站、校刊宣導健康促進、相關衛生政策的觀念。 2. 設置電子看板，以利宣導。	1. 學校周遭飲料店林立，學生課後常購買。	1. 校慶、懇親會辦理宣導。 2. 邀請鄰近醫療院所進行宣導講座。

## (二)『健康體位』現況分析

學年度	過輕	適中	過重	超重	合計
108	10.2%	68.7%	10.7%	10.4%	100%
109	10.4%	68.6%	10.3%	10.7%	100%
108~109 比較	+0.2%	-0.1%	-0.4%	+0.3%	

東門國小 109 學年度健康促進問卷 健康體位議題					
	學生飲水量 達成率	學生睡眠時數 達成率	放假學生睡眠 時數達成率	學生運動量 210 達成率	學生午餐理想 蔬菜量達成率
前測	64.71%	88.24%	92.16%	29.41%	82.35%
後測	70%	88%	96%	40%	88%
比較	+5.29%	-0.24%	+3.84%	+10.59%	+5.65%

本校配有兩位護理師，每學期進行一次學生體位檢查，以了解每位學生體位狀況，並將體位結果通知家長，一起為學童的健康體位做把關。

依據本校 108 到 109 學年度全校學生體適能之身體組成數據統計（上表），顯現出本校學生體位適中比率由 68.7%降至 68.6%，而過輕比率由 10.2%升至 10.4%，過重比率由 10.7%略降至 10.3%，超重比率由 10.4%提升至 10.7%。由此得知，本校仍需持續推動健康體位，特別針對體重超重同學進行宣導，並辦理教師健促增能活動，以增進全校教職員工生的健康。

## 四、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 68%以上。 2. 本校學生 BMI 過輕值 10.39%以下。 3. 本學生 BMI 過重及超重比率 20%以下。 4. 本校學生每週累積運動量 210 分鐘，後測	1. 全市國小學生 BMI 適中值 68%以上。 2. 全市國小學生 BMI 過輕值 10.39%以下。 3. 全市國小學生 BMI 過重及超重比率 20%以下。 4. 學生每週累積運動量	1. 學生體位適中比率 2. 學生體位肥胖比率 3. 學生體位過重比率

比率增加 5%以上。 5. 本校每天睡足 8 小時之學生，後測比率增加 1%以上。 6. 本校每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率增加 1%以上。 7. 本校學生每日飲水量後測比率增加 1%以上。	210 後測比率增加 5%以上。 5. 每日睡足 8 小時學生後測比率增加 1%以上。 6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加 1%以上。 7. 每日飲水量後測比率增加 1%以上。	4. 學生體位過輕比率
---	---	-------------

## 五、計畫內容

依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、個人健康技能、健康服務與等六項，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	1. 成立學校健康促進推行委員會，召開會議，討論並分析學生健康體位相關議題、實施策略與計畫。 2. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 3. 課發會議提案健康體位融入健康課程。	110.08~111.07  110.08.30  110.12	組織架構 工作會議 內容  行事曆  課發會	會議記錄單、 簽到單  健促活動行事曆  會議記錄單、 簽到單
二	學校物質環境	1. 學校備有體重計和營養教材教具。 2. 提供學生營養均衡的午餐。 3. 設置健康促進宣導專欄，張貼各項	全年辦理  全年辦理  110.08-111.06	照片  菜單  照片	照片  菜單公告  成果照片

		<p>相關健康促進議題宣導與資訊。</p> <p>4. 健康中心網頁設置健康促進宣導專欄，張貼健康飲食相關宣導與資訊。。</p>	110.08-111.06	網頁公告	照片
三	學校社會環境	<p>1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。</p> <p>2. 教師晨會及兒童朝會時間加強健康體位的宣導活動。</p> <p>3. 辦理各學年的班際體育競賽，鼓勵師生由練習與比賽當中，增進保健知能與健康管理能力。</p> <p>4. 學生運動類社團，培養運動之習慣。</p> <p>5. 辦理教師課後健促活動。</p>	<p>111.03</p> <p>110.11.111.04</p> <p>110.10-111.06</p> <p>110.10-111.06</p> <p>111.03-111.05</p>	<p>健促納入班會討論</p> <p>宣導活動一學期至少一次</p> <p>各項競賽計畫</p> <p>運動類社團</p> <p>運動班</p>	<p>班會記錄 照片</p> <p>照片、活動成果</p> <p>照片</p> <p>社團活動表</p> <p>照片</p>
四	個人健康技能	<p>1. 辦理全校師生家長健促議題宣導活動。</p> <p>2. 結合體育課教學進行體能及體育競賽。</p> <p>3. 培訓健康小天使，成為各班健康體位的小尖兵協助宣導健康促進議題觀</p>	<p>110.02</p> <p>110.10-111.06</p> <p>110.09-111.06</p>	<p>宣導資料</p> <p>競賽計畫</p> <p>培訓資料 宣導單</p>	<p>宣導資料、照片</p> <p>體育活動計畫、照片</p> <p>照片</p>

		<p>念。</p> <p>4. 全校動態閱讀時間推廣「85210」健康體位概念。</p> <p>5. 辦理教師健康體位增能研習講座。</p> <p>6. 班級進行健康體位健康技能融入教學</p>	<p>110.11-111.03</p> <p>111.03</p> <p>111.01</p>	<p>動態閱讀資料</p> <p>研習計畫</p> <p>教案</p>	<p>照片</p> <p>照片</p> <p>研習資料</p> <p>照片</p> <p>學習單</p>
五	健康服務	<p>1. 每學期進行一次學生體位檢查，了解學生體位現況，將檢查結果通知家長。</p> <p>2. 本校健康授課教師參加新竹市健促各中心學校辦理健康促進增能研習。</p> <p>3. 設計體位檢查結果通知，追蹤學生體位控制情形。</p> <p>4. 追蹤體位過輕以及過重學生，給予個案管理，安排體控觀念及健康飲食課程，教導其正確方法。</p> <p>5. 辦理健康體位宣導講座。</p> <p>6. 結合學生健促藝文活動，公布優秀作品及競賽結果，吸引學生閱覽。</p>	<p>110.09-111.05</p> <p>110.10-111.05</p> <p>110.10-111.06</p> <p>110.11-111.05</p> <p>111.03</p> <p>111.01-111.05</p>	<p>100%學生完成健康檢查並建立資料</p> <p>80%健康教育教師參加校內外增能研習。</p> <p>完成學生健康資料收集分析</p> <p>計畫及名冊</p> <p>宣導大綱</p> <p>展覽照片</p>	<p>健康資料建立</p> <p>健康教育教師參加研習計畫、照片</p> <p>學生健康資料通知單</p> <p>個案管理名冊及追蹤紀錄</p> <p>照片</p> <p>照片</p>

六	社區關係	1. 利用懇親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。	110.11-111.02	宣導資料 照片	宣導資料、照片
		2. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿宣導、「寒假健康生活」學習單，與家長共同督促孩子達成擁有健康體位之目標。。	110.09-111.06	80% 學生及家長能經由宣導建立正確觀念。	隨機家長問卷及隨機學生問卷
		3. 請社區醫療單位辦理健康宣導，積極建立家長健康理念。	110.11-111.05	宣導資料	參與健康講座簽到表

#### 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	李阿丹	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	許哲峻	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	李昭勳	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	謝志偉	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	施敏琪	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	吳昭儀	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	李婷婷	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-午餐秘書	陳美滿	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	羅靜容	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	張雅琳	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	陳麗喬	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-學年主任	高佩詩	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	林靖芬	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	張洧僑	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	陳幼珊	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	蔡美玲	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	秦心	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- 家長志工代表	鄧惠蓮	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。

八、經費來源:本活動所需經費由市府專款補助，相關經費概算如附件一。

編號	項 目	數量	單位	單價	總 價	備註
1	講師鐘點費(外聘)	4	時	2000	8000	辦理教師研習授課鐘點費用
2	文具用品費	1	式	2000	2000	辦理活動所需紙張文具
3	材料費	20	份	50	1000	上課教材
4	宣導獎品	60	份	100	6000	健促活動宣導獎勵(班級、學生)
5	場地布置	1	式	2000	2000	辦理活動場地布置
	雜支	1	式	1000	1000	
	合 計				20000	

九、本計劃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