

# 新竹市立育賢國中 110 學年度

## 健康促進計畫自選議題:健康體位

### 1、 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) 依據新竹市政府府教體字第 1100157943 號函辦理。
- (三) 依據本市 110 學年度學校健康促進計畫辦理。

### 2、 學校特色

本校位居新竹市東區，佔地 2.7 公頃，東倚御史崎山，西傍客雅溪，北臨清華大學，南望青草湖風景區，鍾靈毓秀，人文薈萃，60 餘年來，作育英才無數。本校現有班級數 36 班：普通班 29 班【內含語文資優分散式資源班 3 班、身障類分散式資源班 2 班】，舞蹈藝術才能班 3 班，智能障礙類集中式特教班 1 班，不分類集中式特教班(融合班)3 班，學生數約 879 人，教職員工約 124 人，屬中型規模學校。民國 106 年，在黃淑文校長的籌畫和積極爭取下，以先建後拆暨全面重新規畫整體校園之計畫獲得中央與新竹市政府的經費補助核定通過。育賢整體校園改建工程已於操場暨平面停車場將於 110 年 12 月完成；連結崇德樓與成賢樓之東南空廊將於 111 年進行，二座前籃球場亦將於 111 學年度完成。

本校學區家長大部份屬於中等階層，由於近年社會變遷快速、家庭結構改變，單親及隔代教養狀況有增加趨勢，普遍缺乏健康生活型態認知。根據近年的觀察發現學生及家長對於健康體位及相關知識有再加強的必要性，部份因工作關係三餐外食居多，多糖、多鹽、多油造成學生體重超重，故希望透過健康體位計劃的推行，能夠減緩體位不良率的上升及提升家長、學生對健康體位保健相關知識的重視。

### 三、現況分析

#### (一) SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

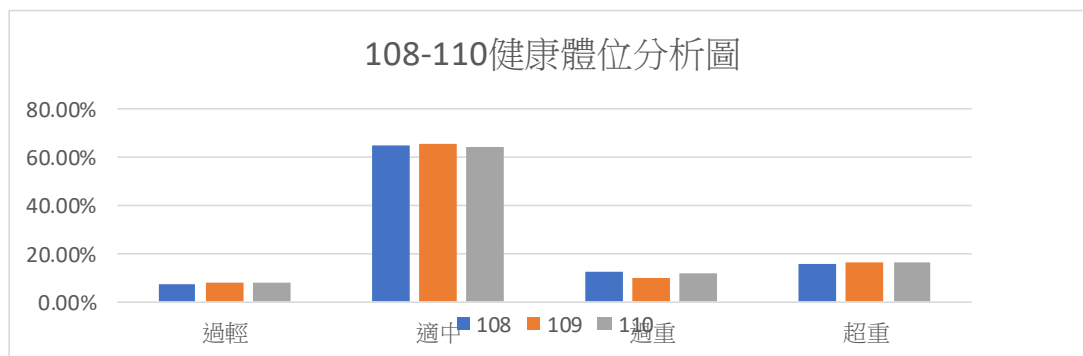
分析項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校衛生	1. 老師們將健康理念融入教學及整合學校各項活動中，	1. 各項政策均須執行，由承辦人計畫統籌實感力不從心，常有無力	1. 能以學生健康及衛生教育為第一要務，由上而下為學生健康努力。	1. 各處室行政主題工作繁雜，行政人員橫向聯繫影響執行成效。

政策	學生對於健康的知識與認知頗為足夠。	感的問題，計畫推行未與學校課程統整結合，規劃無完整。	2. 設計各項活動，讓全校教職員生都能在推行氣氛中。	2. 部分家長不注重學生運動及飲食習慣，影響學童健康。
學校衛生政策	2. 訂定體位保健計畫，建立教職員生共識，促進計畫工作督導及執行。 3. 健康中心每學期建立體位測量及彙整統計資料。	2. 學校衛生委員會功能待加強，相關承辦計畫應由上層人員推行會更有力量推動，學校衛生工作推行應有分工之必要。	3. 辦理健康促進獎勵辦法，獎勵學生從事健康行為。	3. 學校內、外皆有販賣食品飲料商店。
學校物質環境	1. 新育英樓為一棟採綠建築而蓋的新校舍，採光、通風良好，更有良好視野。 2. 每層樓都有飲水設備供應師生飲水之需。 3. 走廊寬敞、視野良好。	1. 學校建築目前仍進行中有操場整建，故影響學生活動的空間甚大。 2. 新育英樓要至活動中心或籃球場須繞路徑過於遠，下課活動時間受限。	1. 校方已向相關單位爭取補助款汰舊更新後籃球場，未來前籃球場也將動工。 2. 實施下課教室淨空，鼓勵學生至走廊遠眺山景。 3. 辦理戶外及校外教學。	1. 國中因著重升學無法落實各項健康促進活動，教學講座活動進行不易。 2. 新、舊大樓因操場整建，中間通道阻隔降低同學前往球場意願。 3. 109-110 學年度學校各項工程進行，影響活動空間。
學校社會環境	1. 鄉土教學資源豐富 2. 離清華大學、交通大學、中華大學、國立清華大學南大校區、陽光國小、新竹國小甚近	1. 人立支援系統的建立可更完備	1. 與社區結合教學資源 2. 與社區合辦市民活動 3. 學校場地外借、做社區服務 4. 與鄰近學校交流合作，提供學生多樣化的學習環境	1. 資源運用仍有成長的空間 2. 社區對學校的認識仍嫌不足

	3. 各基金會長期補助 學校發展		5. 辦學獲肯定，持續有基金會經費補助	
--	------------------	--	---------------------	--

## (二)『健康體位』現況分析

學年度	過輕	適中	過重	超重
108	7.20%	65.00%	12.18%	15.62%
109	7.65%	65.80%	9.95%	16.60%
110	7.85%	64.56%	11.42%	16.17%



入學年	年級	過輕	適中	過重	超重
108	七	6.4%	63.5%	14.8%	15.3%
108	八	7.5%	66.6%	10.5%	15.4%
108	九上	8.4%	64.4%	12.4%	14.9%

入學年	學年度	年級	過輕	適中	過重	超重
110	110-1	七	8.6%	64.5%	10.4%	16.5%
109	110-1	八	6.6%	64.8%	11.5%	17.1%
108	110-1	九	8.4%	64.4%	12.4%	14.9%
	110		7.8%	64.6%	11.4%	16.2%
109	109-1	七	6.7%	64.8%	13.8%	14.8%
108	109-1	八	10.2%	63.5%	11.3%	15.0%
107	109-1	九	11.9%	64.2%	4.6%	19.2%
109	109-2	七	5.0%	66.1%	11.4%	17.4%
108	109-2	八	4.7%	69.7%	9.7%	15.9%
107	109-2	九	7.3%	66.5%	8.8%	17.3%
	109		7.6%	65.8%	9.9%	16.6%
108	108-1	七	7.3%	63.1%	15.0%	14.6%
107	108-1	八	10.8%	64.1%	8.5%	16.6%
106	108-1	九	7.4%	65.6%	13.5%	13.5%
108	108-2	七	5.5%	63.9%	14.6%	16.1%
107	108-2	八	5.8%	69.2%	7.3%	17.7%
106	108-2	九	6.4%	64.1%	14.2%	15.3%
	108		7.2%	65.0%	12.2%	15.6%

#### 四、計畫預期成效

##### (一)全市指標：

1. 全市國中學生之 BMI 適中值達 65%。
2. 全市國中學生 BMI 過輕學生 8.77%以下。
3. 過重及超重 26.05%以下。
4. 學生每週累積運動量 210 分鐘，達 38.63%。
5. 每天睡足 8 小時之學生，達 78%以上。
6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，達 72.11%。
7. 學生每日飲水量(體重\*30 倍)完成比率達 66.21%以上。

##### (二)本校預期達成指標：

1. 本校學生之 BMI 適中值達 65.5%。
2. 全校 BMI 過輕學生 8.5%以下。
3. 過重、超重學生 26%以下。
4. 學生每週累積運動量 210 分鐘，達 40%。
5. 每天睡足 8 小時之學生，達 78%以上。
6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，達 72.5%。
7. 學生每日飲水量(體重\*30 倍)完成比率達 66.5%以上

#### 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	1. 學校健康促進推行委員會推動小組運作。	110.09	組織架構	健促委員會人力資源
		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。	110.09 111.05	工作會議內容	會議記錄單、簽到單
		3. 健康促進	110.09		

		<p>學校計畫活動納入行事曆。</p> <p>4. 由課程研發會擬訂健康體位融入健康教育課程。</p>	<p>110.09 111.02</p>	<p>行事曆</p> <p>課發會</p>	<p>健促活動行事曆</p> <p>會議記錄單、簽到單</p>
二	物質環境	<p>1. 提供學生營養均衡的午餐。由營養師每月調配菜單，供應豐盛營養菜色，以達均衡飲食。</p> <p>2. 各樓層飲水設備充足，以供應師生取水便利。</p> <p>3. 本校操場因整建中，預計11月完工，戶外場地目前有後籃球場可使用外，還有活動中心一座可供應運動活動。</p> <p>4. 設置健康促進佈告欄，張貼相關健康宣導及資訊。</p>	<p>110.09-111.06</p> <p>全年</p> <p>全年</p> <p>110.09-111.06</p>	<p>85%班級午餐蔬菜廚餘量降低。</p> <p>每學期定期檢驗水質</p> <p>80%學生下課淨空教室，從事戶外運動或活動</p> <p>85%學生能經由宣導建立正確觀念。</p>	<p>執行每月菜單更新</p> <p>檢查飲水機紀錄</p> <p>照片</p> <p>照片、有獎徵答</p>
三	社會環境	<p>1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。</p>	<p>110.09-111.06</p>	<p>75%健促納入班會討論</p>	<p>班會記錄</p> <p>照片</p>

		2. 體育課程一周二節，加強學生體能訓練。 3. 落實下課淨空率，鼓勵學童戶外活動。  4. 成立多元化健康活動社團，如舞蹈社、籃球社、羽球社、飛盤社等動態社團以提升學生健康體能。	110.09-111.06  10.09-111.06  110.09-111.06	體能測驗每學年一次。   95%學生餐與社團活動	體育測驗成績  照片  社團活動照片
四	健康技能(教學)	1. 辦理全校師生家長健促議題-健康體位保健相關宣導活動。 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。 3. 體育課教師或童軍老師常善用校園帶領學童進行戶外進行體能活動教學。 4. 結合本校體育季及校慶推行各項體能及體育競賽。 5. 結合各課程領域及資源推行『健康促進活動	全年  110.09-111.06  110.09-111.06  110.09-111.06  110.09-111.06	80%學生能建立正確技能。  80%班級有融入教學課程。  戶外教學課程規劃每週二次以上  各年級健促結合體育季活動	活動計畫、照片  融入教學成果  課程計畫、課程記錄  各級體育季活動計畫、照片  學習單、領域會議記錄、照

		-健康體位保健』。 6. 結合健康教育課程提供教師融入課程推行各項健康促進議題觀念。 7. 實施各項健康保健生活檢核表，以落實健康生活習慣。	110.09-111.06  110.09-111.06	融入教學課程  90% 學生完成檢核表。	片、  融入課程計畫  檢核表完成率
五	健康服務	1. 定期實施身高、體重檢查工作，並建立全校學生體位資料檔案。 2. 本校新竹市健體輔導團種子教師辦理校內健康授課教師教學精進工作坊及教學諮詢服務。 3. 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。 4. 撰寫 HPS 計畫及成果  5. 體位不良個案管理  6. 追蹤體位不良學生	110.09-111.06  110.09-111.06  110.09-111.06  110.09-111.06  110.09-111.06	100%學生完成健康檢查並建立資料  70%健康教育教師參加工作坊。  完成學生健康資料收集分析  完成計畫及成果  體位不良個案管理達 95%以上  體位不良追蹤率達 90%以上	健康資料建立  健康教育教師參加工作坊計畫、簽到表  學生健康收集分析資料  計畫及成果  個案管理名冊及記錄  體位不良追蹤名冊及記錄

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。	110.09-111.06	80% 家長能建立正確觀念。	隨機家長問卷
		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(或學習單)。	110.09-111.06	80% 學生能經由宣導建立正確觀念。	學生知能問卷調查
		3. 結合醫療機構或社區團體辦理各項健康篩檢及促進活動	110.09-111.06	80% 家長學生由宣導建立正確觀念	隨機家長問卷及隨機學生問卷、檢核表
		4. 與家長合作落實學生在家睡眠8小時、均衡飲食、喝水每天為體重*30倍。	110.09-111.06		學生問卷調查

#### 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	黃淑文	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	楊凱仁	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	陳育利	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	陳志強	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	林燕瑜	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	邱國華	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-體育組長	全一偉	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-訓育組長	莊玳翎	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-生教組長	江瑞明	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	張永君	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	林麗珠	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。 負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-會計主任	謝雪齡	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	陳致維	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	朱淑儀	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	李奇樺	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	李依蓓	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