

新竹市關埔國民小學 109 學年度健康促進學校

推動「健康體位」-成果報告

壹、依據：

- (一)依據學校衛生法第十九條規定辦理。
- (二)教育部 109 年 8 月 7 日臺教署學字第 1090090627 號函辦理。
- (三)新竹市政府 109 年 9 月 9 日府教體字第 1090138324 號函辦理。

貳、計畫目的

- (一)經由學校教育，將健康體位知能融入各學習領域中，轉化學生生活行為。
- (二)整合衛生所與社區支援之人力及經費，結合本校各項集會活動，全面推動宣導健康體位之自主管理策略。
- (三)透過健康需求評估，結合社區資源，藉由健康教育與活動及健康服務之實施，引導學生、教職員工及社區家長重視健康體位管理。
- (四)營造健康體位優質環境，建立正確體型意識、消除性別歧視，並藉動態生活、均衡飲食，提昇學生體適能，以促進學生身心健康。
- (五)發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持及服務，以使健康體位的倡導與落實，永續發展。

參、課程與活動進度表

依據健康促進學校六大範疇架構，針對學校整體衛生政策、健康體位及健康飲食為主要目標，擬定工作內容及具體實施方法如下：

項次	推動策略	實施內容	預定實施時間
一	健康促進學校政策	1. 成立學校健康促進推行委員會，組成工作推動小組。健康促進推動議題-健康體位納入學校健康教育課程計畫書 (1)體衛組長進入課發會了解課程內容並說明健康促進學校計畫如何與課程結合 (2)健康促進議題標記在各年級教學進度總表 (3)健康促進計畫納入學校課程計畫書 (4)各年段健康教育教學融入健康體位議題。	109.09
		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。	109.09-110.06
		3. 依學生健康體位觀念現況提出需求評估，擬定符合需求之健康促進實施計畫，並列為學校重大行事，據以推展學生健康、教育健康飲食衛生保健計畫。	109.09-110.06

		4. 評估全校教職員工及家長需求，辦理相關親職教育活動。	109.09-110.06
二	學校物質環境	1. 定期實施校園環境及加強公共區域環境衛生，定期檢測與維護校園安全。	109.09-110.06
		2. 提供充足飲水設備及學生置物櫃，降低學生書包重量，以增強學生健康體位。	109.09-110.06
		3. 設立健康體位健康飲食衛教走廊，提供健康資訊。	109.09-110.06
		4. 定期檢修運動及遊戲器材。	109.09-110.06
三	學校社會環境	1. 凝聚學校健康促進共識，在有形、無形教育環境中形成健康概念、產生健康行為、建立健康生活形態，全面提升健康品質。	109.09-110.06
		2. 營造學校教職員工生及家長重視健康之氛圍，提升學校成員產生健康行為意願。	109.09-110.06
四	健康教學與活動	1. 學校教師及護理師專業知能與熱誠，發揮衛生教育指導功能，提供多項健康服務。	全年辦理
		2. 利用晨光時間、導師時間與學童朝會，宣導健康體位教育衛生保健。	109.09-110.03
		3. 建立正確飲食觀，天天五蔬果，在校午餐蔬菜吃到一拳半，鼓勵學生多喝白開水，不喝含糖飲料，鼓勵全校老師不以零食當獎勵。	全年辦理
		4. 培養學生運動知能及促進運動習慣。	全年辦理
		5. 每週三次，利用課間活動時間，由體育老師群執行快閃舞蹈及體能運動，促進身體健康。	109.09-110.06
		6. 每天喝水 1500CC 或體重*30CC，建議各班導師利用下課前或是上課前 3 分鐘，讓學童喝水，一天即有足量的喝水量。	109.09-110.06
五	社區關係	1. 利用校慶辦理家長衛生保健宣導，積極建立家長健康理念。	109.09-110.06
		2. 結合社區健康有關單位包括：家長會、醫療院所，提供衛生教育宣導。	全年辦理
		3. 協助家庭成員、社區人士獲得相關健康生活知能。	全年辦理
六	健康服務	1. 每學期定期辦理學生身高、體重與視力測量，了解學生BMI情形，並將測量結果通知家長。	109.10
		2. 統計各項行動參與情形	110.04
		3. 分析學童需求，針對有特殊需求的學生給予個別諮商，改善健康問題。	109.11-110.06

肆、計畫實施策略

項次	課程及活動內容	實施策略
一	擬訂計畫及凝聚健康體位施行共識	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整合學校健康、衛生業務，制定相關實施計畫。 2. 指派專人（護理師、體健組）負責健康促進學校相關業務，各學年至少薦派一位種子教師。 3. 定期召開種子學校群組會議，分享實施策略、困境及解決方法，凝聚推動健康體位共識。
二	提升運動風氣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 宣導 SH150 方案，除了在校的體育課程外，下課時間應該讓學生到戶外走走，增加戶外活動。培養學生良好運動習慣，提升學生體適能良好狀態為目標。 2. 每週三次，利用課間活動時間，由體育老師群執行快閃舞蹈及體能運動。 3. 每週一天，辦理教師有氧舞蹈運動班，提升老師運動風氣。
三	課堂宣導飲食習慣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於教師晨會時分享營養教育及「85110」健康密碼、健康體位知識，以增進健康體位、飲食相關知能。 2. 辦理全校營養教育宣導，邀請校內營養師講述相關課程，增加學生健康生活知識。 3. 針對體位不佳之學生，邀請校內營養師蒞校演講，增進學生的知能。 4. 學生應每天睡足 8 小時，減少看電視或上網的時間，每天固定睡眠時間，增加睡眠時數。
四	營造學校健康環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設置健康體位、飲食走廊。 2. 行政支援教學，展現組織運作功能，營造和諧融洽的校園氣氛。 3. 總務處協助提供安全的遊戲區及運動環境。 4. 學校午餐由營養師設計餐單，供應符合飲食健康的需求。
五	建立完善之健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理學生健康檢查，並有效建檔、運用。 2. 異常體位學生由護理師定期追蹤管理。 3. 全校學生 BMI 資料統計與分析，找出體位異常之分佈，並嘗試找出原因，加以防範。

伍、計畫預期成效

- 一、培養學生健康體位之正確觀念，並提升學生健康體位知識與技能。
- 二、養成學生健康飲食之正確觀念、知識與技能，提醒學生吃早餐及均衡飲食的重要。
- 三、提升整體校園的健康服務，從學生健康資料建立、健康異常矯治追蹤，透過社區醫療資源提供到校服務等，掌握學生健康資料並做統計與分析，促使家長更重視學生健康。
- 四、養成教職員工生「自主健康管理」之知能與行為，進而建立健康的生活型態。

陸、預定進度（以甘梯圖表示）

月份 工作項目	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
1. 成立健康促進委員會工作小組	■									
2. 進行現況分析及需求評估	■	■								
3. 將健康促進計畫列入學校年度行事曆	■	■								
4. 執行學校健康體位計畫		■	■	■	■	■	■	■	■	■
5. 規劃活動與教學課程		■	■	■	■	■	■	■	■	■
6. 過程評估			■	■	■	■	■	■	■	
7. 資料分析								■	■	
8. 成果撰寫									■	■
9. 經費核結									■	■

柒、人力配置

本計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員之職稱及工作項目如下：

職稱	姓名	編組任務
主任委員-校長	陳思玓	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
副主任委員-學務主任	呂秉修	協助主任委員處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合執行健康促進保健相關活動。
副主任委員-教務主任	李怡穎	協助健康促進計劃課程融入之事宜。
副主任委員-總務主任	林柏妤	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
副主任委員-輔導主任	陳梅香	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
委員-體健組長	林宗凱	負責校內健康促進學校活動宣傳及工作執行。
委員-健康中心護理師	王亞宇	負責健康促進學校衛生保健相關活動的推動及統計。

委員-一年級代表	李佳穎	負責健康促進計畫教學、執行督導。
委員-二年級代表	陳怡君	負責健康促進計畫教學、執行督導。
委員-三年級代表	林玥彤	負責健康促進計畫教學、執行督導。
委員-家長委員	陳俐蓉	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。

捌、109 學年度計畫指標

- 一、本校學生之 BMI 適中值達 68%。
- 二、本校 BMI 過輕值 9.50% 以下。
- 三、本校過重及超重比率 21.50% 以下。
- 四、本校學生能每週累積運動量 210 分鐘。
- 五、本校學生能每天睡足 8 小時。
- 六、本校學生每天在校能吃完午餐蔬菜。
- 七、本校學生能每日飲水 1500cc 以上。

玖、實施成果暨分析探究

一、全校學生體位 BMI 統計：

學年度	過輕	適中	過重	超重	合計
107	3.5%	84.8%	5.1%	6.6%	100%
108	8.3%	80.5%	4.2%	7.0%	100%
109	8.9%	77.1%	9.0%	5.0%	100%
108~109 比較	增加 0.6%	減少 3.4%	增加 4.8%	減少 2.0%	

二、指標分析

(一) 指標 1

BMI 適中比率由 80.5% 降至 77.1%，高於 68%，達成目標。

(二) 指標 2

BMI 過輕比率由 8.3% 提升至 8.9%，低於 9.50%，達成目標。

(三) 指標 3

BMI 過重及超重比率由 11.2% 提升至 14.0%，低於 21.50%，達成目標。

(四) 本校未做問卷，故指標四至七未能呈現數據。

拾、檢討與建議

- 一、三項指標雖然都能達到標準之上，但過輕比率增加、適中比率減少、過(超)重比率增加，未來必須持續關注學生之飲食及運動狀況。
- 二、這學期除了課間舞蹈活動之外，另外設計許多 TABATA 體能活動，提升學生體適能的同時，也增加了運動多元性，讓學生更喜歡運動。
- 三、學期間有部分學生帶零食到校，並於下課時間食用，調查發現為學校並未強制規定，而後召開健康促進委員會提案討論，加強宣導校園零含糖食物的觀念。
- 四、加強學校教職員工的健康觀念，未來將提供家長更多健康相關資訊以及提升運動風氣，讓所有關埔人都能有更高的健康意識。
- 五、飲食上，宣導少肉多蔬果的觀念，減輕身體的負擔，然而想吃美食就應該搭配適度的運動量(要吃就要動!)，才能達到健康雙贏的目標。

拾壹、活動成果：



健康促進聯繫會議



校慶開場舞蹈(親師生同歡)



校慶開場舞蹈(親師生同歡)



教師運動社團(有氧舞蹈)



教師運動社團(排球運動)



教師運動社團(排球運動)



課後運動班



課後運動班



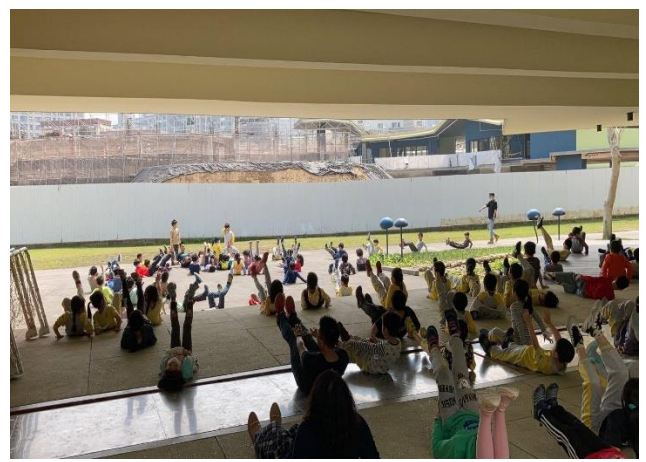
TABATA 運動推播(家長版)



TABATA 運動推播(教師版)



課間活動(TABATA 循環體能)



課間活動(TABATA 循環體能)