

# 新竹市培英國中 111 學年度

## 健康促進計畫自選議題:健康體位

### 一、 依據

1. 依據學校衛生法第十九條規定辦理。
2. 新竹市政府 111 年 11 月 11 日府教體字第 1110171347 號函辦理。。

### 二、 學校特色

本校位處於新竹市東區十八尖山山腳下，全校共有 81 班，是一所大型學校。學生數約 2370 人，教職員工約 226 人。學區包括光復、綠水、東勢、公園、東山里及部分鄰里與建華國中及建功國中為共同學區。在學校家長背景方面，因本校地處新竹市文教區，學生家長社經地位大多為小康家庭；另一部分家長屬高學歷管理階層，再加上新竹科學園區主管、工程師、學校教授…等。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。也由於家庭結構改變，雙薪家庭比率高，家長忙於工作，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。

### 三、 現況分析

#### (一) SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

	Strength 優勢	Weakness 劣勢	Opportunity 機會點	Threat 威脅點	Solution 解決之道
學校衛生政策	1. 依教育部政策規定辦理學生口腔保健相關事宜。	1. 因學校為大型學校，各處室活動及業務繁重。	1. 參與辦理健康促進學校推行。 2. 校長支持度高，家長資源豐富。推動親師合作，一起推動學生健康體位可行性高	1. 學生會因放學後馬上要去補習而不願意運動。	可利用下課 10 分鐘或放學時間等閒暇時間活動。
健康服務	1. 學生皆依每學期健康檢查中了解學校體位狀況。	1. 衛生人力少學生人數多負荷量大。	1. 提供健康運動方法並於每節下課後剩餘時間落實實踐。	1. 離開學校後學生無法落實健康運動生活習慣。	培訓每班健康大使協助幫忙相關健康活動

			2. 提供健康保健諮詢。 3. 學生可塑性強，讓學生建立良好運動習慣。		
健康教學與活動	1. 健康教育課程健康體位相關單元教學確實。 2. 每學期辦理各項健康體位講座。 3. 於校內網路提供健康體位相關知識。	1. 專業健教老師師資人力有限。 2. 需計畫性的推動健康體位活動，讓師生有時間養成習慣。	1. 護理師提供健康體位教育。 2. 健康促進學校提供專業諮詢人員。 3. 老師參與度高。	1. 班級人數眾多，推動全校性活動時，耗費較多的人力與資源	提高獎勵，只要學生們願意與家長一起參加則記嘉獎。
學校物質環境	1. 提供安全運動環境。 2. 總務處需定期維修及檢驗運動設備。	地狹人稠，運動場設施活動空間也不足。	1. 班級導師均非常關心班上學生健康，可藉此導正健康體位習慣。 2. 學校張貼健康體位相關海報。	1. 因下課時間短或老師教學延後至下課時間，時間不充裕下則會放棄運動時間。	1. 提供支持性環境，全校學生BMI適中值達68%。
學校社會環境	1. 老師們對學生健康體位的重視。	1. 教師工作繁忙，無法監控生是否有運動 2. 少數家長對學生體位問題不關心。	1. 導師鼓勵學生建立運動習慣。 2. 經學校宣導，提升學生和家長健康體位的重視。	1. 家長工作繁忙，對於規律運動難確實執行。	健康促進議題納入校內領召會議及健體領域相關課程會議並將健康促進議題融入課程教學。
社區關係	1 與家長、社區溝通	1. 專業人力不足。	1. 與社區資源結合，推廣健	1. 社區居民對健康	增加多元的活動項

	管道暢通。 2. 健康體位相關訊息公布於學校網站供參考。 3. 家長會組織健全。	2. 家長出席有時不踴躍。	康概念。 2. 家長參與度高。	體位議題不夠重視。	目並整合社區資源的力量。
--	--	---------------	--------------------	-----------	--------------

## (二)『健康體位』現況分析

本校 110 學年度辦理促進健康體位行動研究已有些許成果。經由本校 110 學年上下學期全校學生體位相比較，過輕比例下降 2.87%，適中體位比例上升 2.94%，體位過重、超重比例下降 0.06%。

本校體位過重與超重的比例仍是偏高占約 25%，肥胖體型容易引起代謝性疾病，以平均 4 個人就有一位是體位過重以上的比例來說實在不容忽視，再加上升學主義的影響，平日生活型態多以靜態活動為主，課後與假日補習更是孩子久坐與運動時間被剝奪的主因，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；加上下課後直接到補習班而外食比例的偏高，熱量攝取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，健康體位議題是我們積極推動的動機。

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、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，以促進本校學生之健康。因此為了促進本校學生身心健康，預防疾病的發生，特定此計劃來幫忙全校學生建立健康營養概念、健康飲食行為、與規律運動的習慣，來達到促進學童健康體位與健康的目的。

新竹市立培英國中 110 學年體位比例統計表(%)				
學年度	體位過輕	體位適中	體位過重（含超重）	總計
110 上學期	6.41%	68.20%	25.39%	100.0%
110 下學期	3.54%	71.13%	25.33%	100.0%

#### 四、計畫預期成效

1. 本校學生之 BMI 適中比例 64%以上。
2. 本校學生之 BMI 過輕比例 9.5%以下。
3. 本校學生之 BMI 過重及超重比例 26.50%以下。
4. 學生每週累積運動量 210 後測比率增加 1%以上。
5. 每日睡足 8 小時學生後測比率增加 1%。
6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加 1%以上。
7. 學生每日飲水量後測比率增加 1%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、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. 召開學校衛生委員會。 2. 組織健康促進小組。 3. 評估學生問題。 4. 各處室溝通協調。 5. 擬定衛生健康議題。 6. 規劃健康體位議題相關活動(講座、研習、活動、競賽等)。 7. 建置本校健康物質環境：佈告	111.08.01  111.08.01  111.09 111.08.~ 112.06  111.09.  111.09~ 112.06	會議記錄  組織架構  工作會議內容  活動照片  活動照片  活動照片	健促委員會人力資源 參加會議照片  會議記錄單、簽到單  健促活動行事曆 活動記錄單、簽到單  活動記錄單、簽到單

		欄、活動情境標示、主題海報。 8. 健康促進議題納入校內領召會議及健體領域或相關課程會議並將健康促進議題融入課程	111.09~ 112.06	活動照片 融入教學課程會議	課程表
二	物質環境	1. 定期檢查校園各項設施並進行維護。 2. 校園飲水、用水定期檢測，安全無虞。 3. 開放校園運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為。 4. 提供多元化學習與運動。	全年辦理  全年辦理  全年辦理	維修紀錄表  維修紀錄表 照片、宣導單張 照片	照片、紀錄表  照片、紀錄表 執行健康促進計畫 照片
三	社會環境	1. 納入班會學生議題討論活動。 2. 營養師協助師生建立健康飲食概念，瞭解學生用餐狀況。 3. 建立快活運動SH150、多喝水活動，獎勵辦法 4. 校園標語、海報宣導設置。	111.09~ 112.06 111.09  111.09~ 112.06  111.09~ 112.06	班會紀錄 學生心得札記  照片  照片	班會記錄 照片  活動成果 照片
四	健康技能(教學)	1. 校園健康體位教育計畫推動流程說明會 2. 規劃並舉辦健康體位議題校內研習課程，鼓勵教師將健康體位教育融入課程活動 3. 辦理全校健康體位認知教育研習。 4. 將健康議題融入校慶運動會中。 5. 辦理多樣性活動比賽和活動。 6. 成立健康大使，協助學校辦理健	111.09  111.09~ 112.06  111.09~ 112.06  111.11  111.09~	會議記錄  融入教學課程  照片 照片 照片	活動計畫、照片  融入教學成果  課程計畫、課程記錄 活動計畫、照片 融入課程計畫、照

		康體位教育相關事宜。 7. 健康教育課程：食物與營養、外食選擇、健康體態等單元教學	112.06 111.09 112.06	會議記錄	片
五	健康服務	1. 定期實施健康檢測 (1) 七年級新生健康體檢。 (2) 每學期體適能檢測。 (3) 每學期全校學生身高體重測量	111.09~ 112.06	100%學生完成健康檢查並建立資料	健康資料建立
		2. 建立健康個案管理資料 (1) 體位不良學生資料建檔發放家長通知單，並定期追蹤。 (2) 特殊疾病學生資料建檔、追蹤、安排適宜運動計畫。	111.09~ 112.06	完成學生健康資料收集分析	學生健康收集分析資料
		3. 提供安全、衛生、營養均衡之午餐。	111.09~ 112.06	照片	每月營養午餐食譜
		4. 加強親師連絡，運用聯絡簿、電話、宣傳單張籍及校刊等。	111.08~ 112.06	活動照片	活動記錄單
		5. 健康中心設立衛教專區不定期提供相關資訊與衛教。	111.08~ 112.06	活動照片	活動成果
六	社區關係	1. 應用聯絡簿與通知單家長進行策略聯盟，促進學生在家裡也能注意到健康生活型態。	111.09 112.06	家長能建立正確觀念	活動計畫
		2. 建立「學校-家庭-社區」良好關係。	111.09~ 112.06	照片	活動計畫

## 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. 召開衛生委員會工作小組											
2. 進行現況分析及需求評估											
3. 擬定工作計畫並納入行事曆											
4. 擬定活動設計與具體執行辦法											
5. 執行健康體位計畫											
6. 成效評價											
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。

計劃職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	潘致惠	校長	研擬並主持計畫，分派各項議題負責單位
協同主持人	陳煒銘	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並主導活動推展及行政協調
協同主持人	李羿岑	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並主導課程融入及行政協調
協同主持人	鄭雅之	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並主導場地規劃及協助行政協調
協同主持人	廖家瑩	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並主導社區溝通及協助行政協調
研究人員	顏益聖	衛生組長	健康服務策劃、督導各項計畫執行及資源協調，彙整報告撰寫
研究人員	吳佩錦	教學組長	融入領域教學課程規劃，課程主軸設計及評鑑，協助各領域之間的協調
研究人員	游喜文	資設組長	中心學校網頁製作與維護，資料建檔與統計
研究人員	劉岱玲	訓育組長	協助與協調班級活動及各項相關推廣活動
研究人員	林福龍	生教組長	生活教育政策策劃及執行，並協助班級、社

			區及學校資源之協調聯繫
研究人員	周亞慈	健體領域領召	學生教材設計與教學執行
研究人員	王賀平 易喬華	護理師	學校及社區資源之協調整合，身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價
顧問	張春子	家長會會長	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務

承辦人

組長

主任

校長