

新竹市青草湖國民小學 111 學年度 健康促進計畫指定議題:健康體位

一、依據

- (一) 學校衛生法第十九條及施行細則第 14 條辦理。
- (二) 學校衛生法暨教育部 96 年 1 月 31 日台體(二)字第 960010999C 號令修正發布之「教育部補助辦理學校衛生保健活動審查原則」辦理。
- (三) 新竹市 111 學年度學校健康促進計畫前導會議辦理(府教體字第 1110136881 號)。

二、學校特色

本校位於新竹市東區，鄰近客雅溪、學校後方的溪水注入青草湖，創校邁入第 16 年，全校目前共有 26 班，學生數共 653 人，教職員工 65 人，屬於郊區的中型學校，校園週遭環境自然資源豐富，是一所充滿活力、在地生命力與多元力的學校，學校位於新竹市著名景點「青草湖」上游，亦為客雅溪上游，校地面積 25413 公頃，是一所充滿湖光山色、自然生態豐沛的綠色學校，校本課程結合戶外划獨木舟、腳踏車環湖等探索活動，校內運動社團、體育團隊發展蓬勃。本校校舍的興建規劃為四期，目前受惠於國教署補助，正在興建第三期校舍—多功能活動中心，施工期間暫時會有部分活動空間受限，未來冀望活動中心完工後能持續完成第四期校舍興建，以完成本校校園的整體建設，豐富師生教學與學習的場域，讓孩子有更充沛的運動活動空間。

學校附近社區家長工作性質大多屬於科學園區上班族，工作較為繁忙，對於孩子的飲食與運動等生活習慣養成較無足夠的時間培養，期待透過有效健康促進計畫，養成學童健康飲食與運動的好習慣。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估 (背景分析) 及行動策略

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	S(解決策略)
地理環境及社區特性	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依山傍水，自然環境資源豐富。 2. 社區家長多數於科學園區上班族。 3. 明湖里警察局、社區巡守隊積極維護治安。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 位於新竹市郊區且離市區近。 2. 文化刺激普遍。 3. 交通方便，有：市區公車、youbike。 4. 社區家庭經計條件常態分佈。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教育優先區(教師流動率高)。 2. 受外界物質慾望影響較小。 3. 社區居民觀念趨保守純樸，對學校支持度高。人口增加，出生率高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長工作忙碌，親職教育須加強，校內／外安親班需求比率高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理親職教育活動與講座，與家長一同成長。 2. 辦理各項家長家庭教育成長營，以提昇家長教養孩子的知能。 3. 辦理適性、多元化的活動，強化學生學習層面，以提升學習成效。
學校規模	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校屬特殊偏遠學校，環境優美、綠美化，規模屬於中型學校。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生人數逐年增加，已達校舍飽和度。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學區內自然資源景觀特色與食農教育可作為校外教學的活動地點。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增班導致校舍不足與招生壓力逐年遞增。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 積極擬定辦學策略，建立與地方及其他單位間之公共關係，宣傳學校辦學特色。 2. 積極與社區營造關係並協同辦理活動，行銷學校教育理念。 3. 爭取各項硬體與軟體的相關補助，妥善運用各項資源，以提升教育功能，並與社區合作，增進社區發展。

<p>硬體設備</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每班都有電腦、電子白板與一台飲水機。 2. 電腦教室 1 間。 3. 圖書室藏書量與設備充足、環境舒適。 4. 視聽教室硬體完善且空間寬敞。 5. 各式運動器材充足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雨天體育課教學空間不足。 2. 缺少自然、藝術科獨立專科教室教學空間。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生使用機會高。 2. 實施學校本位預算管理。 3. 擴展學校資源之來源。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校無體育器材室的空間，暫以地下室空間支援。 2. 桌球硬體設備充足，但施行桌球教學的空間不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立共識，爭取各項專案補助，積極爭取經費，校舍重新規劃並進行整建，更新舊有教學設備。 2. 妥善運用校內外人、物力資源，改善各項設施，發展學校特色。 3. 積極發展學校特色，爭取各界認同，以利經費補助。
<p>教師資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 秉持小班教學精神，重視學生個別差異。 2. 教師年齡層年輕並有活力且教學認真。 3. 教師樂於接受新刺激與進修成長，因此在資訊素養與技能上具有相當之能力。 4. 專業領域教師人數多。 5. 教師接受課程資源高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師大多來自於外地，縣市調動之流動高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校內教師進修意願高。 2. 教師之間易取得共識，發揮團隊精神。 3. 建立班級經營與教學特色。 4. 組織氣氛和諧易於溝通分享。 5. 教師進修資源與管道充足。 6. 接觸外界相關教學資訊快速。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師較為保守，创客精神有待再提升。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵教師行動研究。 2. 強化教師進修動力，提昇教師專業對話。 3. 利用週三進修時間辦理多元化教師成長進修活動。並鼓勵參加校外進修活動。 4. 形成學習型組織，進行知識分享，並善用知識管理、擴散、儲存。

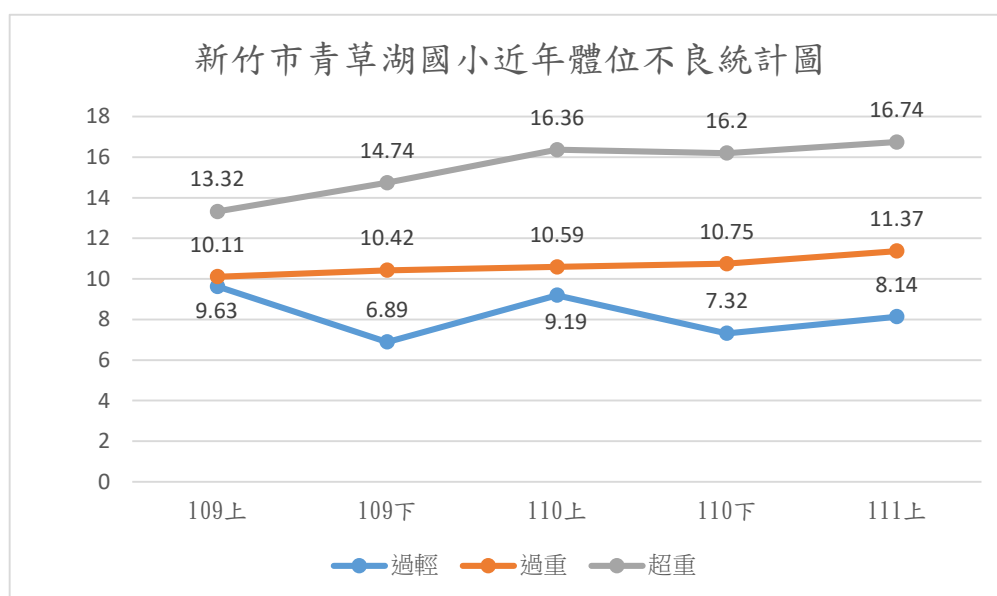
<p>行政人員</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行政及教師互動良好運作順暢能相互支援。 2. 行政支援教學，配合度高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專任行政人員不足，影響教師教學。 2. 行政業務工作繁多，人力不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園開放民主化，有多元參與的機制。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行政業務繁多，部分兼行政教師亦須兼任其他專職工作。 2. 職員進修機會較少。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以品質管理導向，進行妥善分工，建立績效責任。 2. 採取人性化權變領導，並鼓勵進修。 3. 辦理教職員文康休閒活動，以減輕工作壓力。
<p>學生狀況及需求</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校位於市郊區，學生個性普遍善良純樸，可塑性高。 2. 採合作學習分組教學，發展學生潛能。 3. 學生普遍對於動態活動興趣高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分學生文化刺激少、先備知識有限，學生間差異大。 2. 隔代教養、新移民子女比例偏高，父母參與率有提升的空間。 3. 學生與家長溝通互動的時間差異性大。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用大專院校社團協助學習。 2. 鼓勵家長多參與學校教學，帶動親子間學習動力。 3. 學生人數較少，校內資源使用分配愈高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生人數較少，同儕間的良性競爭亦較少。 2. 家庭學習輔導仍可再加強。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發展學童多元智慧，強化社團活動。 2. 加強生活教育與親職教育。 3. 辦理家長成長班，提昇教養知能。
<p>家長期望</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長尊重教師的專業經營，信任學校，學校措施易推展。 2. 導護志工家長人數多，支援豐富。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隔代、外配教育需妥善規劃。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生參加補救教學、課後運動社團意願高。 2. 教師、家長溝通管道暢通。 3. 鼓勵家長參與教學及相關會議。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 志工團隊的陣容可再加強。 2. 家長參與學校活動人數仍有提升空間。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立家長為教育合夥人關係。 2. 加強班親會的運作與親師溝通管道。

(二)『健康體位』現況分析

1. 本校近年健康檢查體位結果統計

新竹市青草湖國小近年學生體位統計

學年度	109上	109下	110上	110下	111上
過輕	9.63%	6.89%	9.19%	7.32%	8.14%
過重	10.11%	10.42%	10.59%	10.75%	11.37%
超重	13.32%	14.74%	16.36%	16.20%	16.74%
體位不良合計	33.06%	32.05%	36.14%	34.27%	36.25%
適中	66.93%	67.95%	63.86%	65.73%	63.75%



2. 統計結果分析：

- (1) 110~111 學年體位過輕學生百分比有下降情形。
- (2) 本校在「體位過重」與「體位超重」兩種體位不良的項目有逐年增加的趨勢。
- (3) 統計結果顯示本校學生體位不良有增加趨勢，尤其在體位過重」與「體位超重」兩項，又 109~111 學年正值疫情與校內活動中心正在興建中，戶外活動時間、空間受影響，為促進全校師生健康，辦理促進健康體位活動，使得全校師生獲得正確體位管理概念，獲得良好健康照護與預防因體位不良所引發之慢性疾病。

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 本校學生 BMI 適中值 68% 以上。 2. 本校學生 BMI 過輕值 9.50% 以下。 3. 本校學生過重及超重比率 22% 以下。 4. 本校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% 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。	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 9.50% 以下。 3. 國小過重及超重比率 22% 以下。 4. 國小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% 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。	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 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、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健康體位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，組成工作小組定期召開會議。 2. 依前測評估結果，調整相關課程融入議題。 3. 評估校內教職員工與學生需求，辦理	111.08~112.07	組織架構 會議內容 行事曆 前測結果 課發會	簽到表 前測資料 照片 活動照片

		<p>相關研習與宣導活動。</p> <p>4. 各年段健康教育教學融入健康體位與健康飲食議題。</p>		課程計畫	成果照片 學習單
二	物質環境	<p>1. 學校備有體重計、營養教材教具、每間教室內皆設有飲水機。</p> <p>2. 提供學生營養均衡的午餐。</p> <p>3. 設置健康促進宣導專欄，張貼健康飲食相關宣導與資訊。</p>	111.08~ 112.07	<p>照片</p> <p>菜單公告 午餐照片</p> <p>照片</p>	<p>照片</p> <p>菜單 午餐照片</p> <p>成果照片</p>
三	社會環境	<p>1. 健康促進議題納入領域會議討論事項。</p> <p>2. 教師午會及兒童朝會時間加強健康體位的宣導活動。</p> <p>3. 成立師生多元健康活動社團，以提升教職員工學生健康體能。</p> <p>4. 確實推行下課淨空活動</p> <p>4-1. 規劃低中高年級下課活動場域</p> <p>4-2. 下課闖關活動</p> <p>4-3. 班際競賽周活動</p> <p>4-4. 推廣跳繩活動</p>	<p>111.08~ 112.07</p> <p>111.09~ 112.06</p> <p>111.09~ 112.06</p>	<p>每學期至少一次</p> <p>每學期至少一次</p> <p>社團活動計畫</p> <p>參與學生數達 90%</p>	<p>領域會議記錄 照片 照片</p> <p>社團活動照片</p> <p>成果照片</p> <p>場域規劃表 賽程表 成果照片</p>
四	健康教學技能	<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. 全校推廣健康飲食概念，將營養教育融入健康課程。</p>	<p>111.09~ 112.06</p> <p>111.11~ 112.06</p> <p>111.11~ 112.06</p>	<p>每學年至少辦理一次</p> <p>賽程表 課程計畫</p> <p>照片 學習單 教學活動設計</p>	<p>活動照片</p> <p>活動照片</p> <p>成果照片 學習單</p>

		4. 辦理教師健康體位增能研習宣導。	111.08~ 112.07	照片	照片
		5. 班級進行健康體位健康技能融入教學。	111.09~ 112.06	照片 學習單	成果照片 學習單
		6. 健康體位健康技能融入校本特色課程。		課程計畫 學習單	成果照片 學習單
		7. 辦理全校健康體位—健康飲食講座至少一場。	111.12~ 112.06	講座計畫	活動照片
		8. 結合校外資源融入健康體位健康技能教學。	111.09~ 112.06	計畫內容 學習單	學習單 照片
五	健康服務	1. 每學期進行一次學生體位檢查，了解學生體位現況，檢查結果通知家長。	111.09 112.02	100%學生完成健康檢查並建立資料	統計分析表 通知單
		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。	111.08~ 112.07	80%健康教育教師參加校內外增能研習。	照片
		3. 設計體位檢查結果通知，追蹤學生體位控制情形。	111.09~ 112.05	檢查結果通知	照片
		4. 追蹤體位不良學生，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。		個案管理計畫	個案管理名冊 照片 宣導資料
		5. 辦理健康體位宣導講座。	111.09~ 112.06	活動照片	活動照片
		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。		學習單 寒假作業計畫	成果照片

六	社區關係	1. 結合校慶活動設置闖關園遊會，增進親子情誼與活動機會。	111.11 112.03- 112.05	照片 活動計畫	照片
		2. 利用學校日、校慶設置海報牆，並辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。		照片 海報	照片
		3. 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。	111.09~ 112.06	寒假作業計畫	學習單 照片
		4. 辦理親子活動「健康飲食動手做」建立家長與學童健康飲食概念。		活動計畫 成果照片	活動照片

六、預定進度

月次	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
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	周雯娟	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	蔡麗卿	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	賴香君	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	溫明白	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	陳芄均	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-護理師	林淑慧	負責健康促進相關活動推動、策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-衛生組長	張家玟	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	洪念慈	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-生教組長	蔡裕松	負責社區及學校資源之協調整合。
研究人員-活動組長	蕭米伶	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-資訊組長	江至正	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-會計主任	黃美珠	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	林永珍	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	呂宛倫	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	林思汝	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	李語蕎	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	汪秀慧	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	謝婉廷	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	林汶蓉	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
研究人員-學生代表	陳昱杰	協助辦理學生需求評估與活動及協助學生與行政單位之聯繫。

承辦人

學務主任

校長