

新竹市民富國民小學 111 學年度 健康促進計畫自選議題：健康體位

壹、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 0960010999C 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、教育部 110 年 7 月 12 日臺教署學字第 1100083315 號函「教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫」辦理。

貳、學校特色

本計畫以整體學校衛生政策面評估學校健康問題，本校擬定以「健康體位」為自選健康促進議題，發展多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

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，有效的學校健康促進計畫必須是廣泛而完整，才能涵蓋影響健康的諸多因素(黃元松，民 82)。根據教育部針對全國國小學童顯示體位不良學童亦上升三成；且現今學生不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，因此校園推廣此項健康促進相關議題更是重要。

學校健康促進之計畫執行策略主要包括教育層面及政策層面；教育層面運用之策略主要為課程介入、活動介入及媒體傳播，以增進學校成員及學生家長之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面運用之策略主要為訂(修)定相關規定、強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落

實。

本校位處新竹市北區，是一所大型學校，一至六年級共有 87 班、資源班 3 班，學生總人數共 2,289 人，教職員工 192 人。學區家長菁英薈萃部分屬於勞工階層，單親家庭及隔代教養學童比例也不少，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。然而，從生活型態了解，目前雙薪家庭居多，多數家長因忙於工作，在家自行料理三餐飲食的機會銳減，再加上多數家長只偏重孩子課業，學童放學後安親人數比例非常高，學生除了午餐使用學校營養午餐外，早晚餐大多是購買外食，或下午放學回家後不斷以零食果腹，家長疏忽子女下課放學後之生活作息及健康為養成，以致學生健康體位問題改善有限。

由上知悉，故學校應積極推動健康體位議題，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，實在是當前學校衛生教育之重要階段任務。

參、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 (行動策略)
地理環境	1. 鄰近市中心、清華大學南大校區、科學園區、工研院。 2. 交通便捷，校地完整。 3. 學校內有專用操場、籃球場、低年級安全遊戲區。	1. 學校附近住宅商店林立，學生放學後接觸綠地的時間少。 2. 學生放學後多以電視電腦為休閒。	1. 商店林立，資源豐富。 2. 文教機構多，有學術資源。 3. 學生就醫路途優於其他學校。	1. 社區文化發展中。 2. 鄰近商店誘惑多。	1. 結合社區家長、學者專家，掌握社區發展趨勢。

學校規模	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校 87 班 (含特教班、藝能才藝班人數約 2289 人)。 2. 大型學校。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 員額編製受限, 科任教師編製受限, 影響特色規劃與發展。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生數逐年略減。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園整體規劃缺乏足夠經費。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定時檢討校園整體規劃。
硬體設備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實校園綠化、美化。 2. 設學生午餐廚房(公辦民營)。 3. 具備體育館一座。 4. 全校每間教室設有飲水機一部。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設備逐年老舊不足, 維修更新經費不足。 2. 午餐廚房、體育館內部設備待充實。 3. 校園幅廣, 安全防護設施待加強。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各項場地租借逐年增加。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 水電費逐年增加。 2. 教室設施、設備維護及充實經費不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強預算規劃與執行效能。 2. 加強老舊教室維護保養。 3. 運用社會資源。 4. 改建教室增強使用效能。
師資概況	<ol style="list-style-type: none"> 1. 逐年年輕化。 2. 平均學歷提昇。 3. 電腦能力漸增加。 4. 師資專長多元化。 5. 教師自主性高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師自主與專業需調適。 2. 教師自主與家長參與需調適。 3. 教師自主與學校行政需調適。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師背景多元化。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教改腳步迅速, 教師觀念專業知能要繼續充實。 2. 行政服務效能要加強。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立雙向溝通管道。 2. 推動學校本位研習進修, 提昇教師專業態度。
學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生活潑。 2. 學生多元學習意願高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 休閒生活習慣單調。 2. 親子互動需輔導。 3. 單親與隔代教養家庭多。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動 108 課綱協同教學精神。 2. 多元化教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生學習需求多元, 沒有抵抗電視、電腦使用的能力。 2. 單親與隔代教養家庭多, 需加強輔導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發展社團活動。 2. 推動親職教育。 3. 設計多元學習活動, 如校園學習步道。

家長	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人口持續成長。 2. 家長平均學歷逐年提高。 3. 家長參與度提昇與學校互動增加。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長社經文化地位有落差。 2. 外來人口多。 3. 部分家長參與校務意願低。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長會組織健全，各項委員會功能逐漸健全。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 親職教育需加強。 2. 單親、隔代教養多。 3. 家長參與方式需輔導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發展志工組織。 2. 參與家長會各級組織發展及運作。
社區資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長會贊助學校經費。 2. 熱心人士支援校務發展。 3. 公務及文教機關對學校支援多。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人口流動頻繁。 2. 經濟不景氣，資源日益減少。 3. 社區文化發展中。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 積極推動家長會會務。 2. 善用社會熱心人士之資源。 3. 新興社區民眾參與意願較積極。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區環境規劃發展中。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立學校與社區的溝通機制。 2. 參與社區文化特色發展。

二、「健康體位」現況分析

本校配有兩位護理師和一位營養師，每學期進行一次學生體位檢查，以了解每位學生體位狀況，並將檢查結果通知家長，一起為學童的健康做把關。

依據本校 110 學年度第二學期全校學生體適能之身體組成數據統計顯現出(如下表)，本校學生過輕為 4.79%，適中為 71.02%，過重為 11.87%，超重為 12.31%。全校學生在 110 學年度第一學期正常值指數為 66.68%，110 學年度第二學期正常值指數為 71.02%，以歷年數據來看，學生體位的適中比例上升，過重與超重比例開始出現些微下降，然仍高於全市指標。在未來推動健康體位計畫宣導後，期望能維持 BMI 適中比率達 68%以上，過重、超重比率減少 1%，過輕比率減少 1%，每天運動 30 分鐘比率增加，每天睡足 8 小時比例增加。

表 1、本校近四年 1-6 年級學生體位統計

年度	1-6 年級 班級數	學生體位分類比率				合計
		過輕比率	適中比率	過重比率	超重比率	
108 學年度 第 1 學期	86 班	8.1%	65.4%	13%	13.5%	100%
108 學年度 第 2 學期	86 班	5.7%	67.5%	13.3%	13.6%	100%
109 學年度 第 1 學期	84 班	8.2	66.9	12.5	12.4	100%
109 學年度 第 2 學期	84 班	4.8	68.7	13.2	13.3	100%
110 學年度 第 1 學期	87 班	7.61	66.68	12.98	12.72	100%
110 學年度 第 2 學期	87 班	4.79	71.02	11.87	12.31	100%
111 學年度 第 1 學期	87 班	未完成	未完成	未完成	未完成	未完成
111 學年度 全市指標	—	9.5% 以下	68%以上	過重及超重比率 22%以下		

肆、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%。 2. 全校 BMI 過輕學生減少 1%。 3. 全校過重及超重學生減少 1%。 4. 學生每週累積運動量 210 分鐘，後測達 55%。 5. 每天睡足 8 小時之學生，後測達 95%。 6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測達 85%。 7. 學生每日飲水量(1500cc)比率後測達 70%。	1. 全市學生之 BMI 適中值達 68% 以上。 2. 全市 BMI 過輕學生達 9.5% 以下。 3. 過重及超重學生達 22% 以下。 4. 學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率增加 1%。 5. 每天睡足 8 小時之學生，後測比率增加 1%。 6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率增加 1%。 7. 學生每日飲水量(1500cc) 後測比率增加 1%。	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

伍、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。	111.08.01~ 111.08.30	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。	111.09~ 112.02	工作會議內容	會議記錄單、簽 到單
		3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。	111.08.30~ 112.06.30	行事曆	健促活動行事曆
		4. 由課發會擬訂健康體位融入本位課程。	111.09~ 112.02	課發會	會議記錄單、簽 到單
		5. 召開健康教學模組融入課程計畫會議。	111.09~ 112.02	融入教學課程 會議	會議記錄單、簽 到單
		6. 規劃推行全校學童「健康樂活集點卡活動」。	111.09~ 112.06	落實遵行	計畫書、照片
		7. 規劃全校學童「天天五蔬果，營養午餐蔬菜水果吃光活動」。	111.09~ 112.06	落實遵行	計畫書、照片
二	物質 環境	1. 自然課教師或導師常善用校園植	全年辦理	落實遵行	課程內容、照片

	物帶領學童進行戶外進行觀察教學。			
	2. 學校教師及護理師積極發揮衛生教育指導功能，提供多項健康服務。	111.09~ 112.06	落實遵行	衛生教育照片
	3. 校園多處綠色植物植栽。	全年辦理	占校園面積	照片
	4. 本校公辦民營中央廚房及營養師，在每月提供菜單設計中，除菜色外，另標示熱量及飲食小常識分析，定期對學生進行營養教育宣導。	111.09~ 112.06	午餐會議	菜單、照片
	5. 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。	111.09~ 112.06	落實遵行	社團資料、計畫 照片
	6. 每班均設置飲水機，並張貼鼓勵飲用白開水標語。	全年辦理	各班設置飲水機達 100%	照片
	7. 設置健康促進宣導專欄，張貼各項相關健康促進議題宣導與資訊。	全年辦理	80%學生能宣導建立正確觀念。	照片

三	社會 環境	1. 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。	全年辦理	100%學生完成健康檢查並建立資料	健康資料
		2. 將健康促進議題納入班會作為討論事項。	111.09~ 112.06	80%健促納入班會討論	班會紀錄
		3. 教師午會及兒童朝會時間加強視力保健及健康體位的宣導活動。	111.09~ 112.06	宣導活動一學期至少一次	照片
四	健康 技能 (教 學)	1. 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。	111.09~ 112.06	80%班級有融入教學課程。	課程內容及照片
		2. 結合本校體育季及校慶推行各項體能及體育競賽。	111.10~ 112.06	80%學生能參與活動。	照片
		3. 結合各健康促進議題推行健康樂活卡集點活動。	111.02~ 112.06	80%學生能參與活動。	健康樂活集點卡、照片
		4. 結合各課程領域及資源推行『健康促進活動』。	111.09~ 112.06	80%班級有融入教學課程。	課程內容及照片
		5. 辦理健康注音符	111.09~	90%學生能參與	闖關卡、照片

		號闖關活動。	112.01	活動。	
		6. 辦理健康創意活動-健康集集樂。	111.09~ 112.06	90%以上的家長參加健康卡活動	照片
		7. 規劃全校學童「天天五蔬果,營養午餐蔬菜水果吃光光活動	111.09~ 112.06	90%學生能參與活動。	照片
		8. 規劃健康體控班(增胖班及減重班)活動。	111.02~ 112.06	80%學生能減少或維持體重	計劃書、照片
		9. 與本校教育活動結合,辦理適合各學年學生正確衛生教育宣導活動。	111.09~ 112.06	80%學生能經由宣導建立正確觀念。	照片
五	健康服務	1. 定期實施各項健康檢查工作,並建立全校師生健康資料檔案。	111.09~ 112.06	100%學生完成健康檢查並建立資料	健康資料
		2. 設置健康促進宣導佈告欄,張貼各項健康宣導及資訊。	111.09~ 112.06	落實遵行	照片
		3. 實施各項健康保健生活檢核表,以落實健康生活習慣。	111.09~ 112.06	完成學生健康資料收集分析	檢核表
		4. 本校新竹市健體輔導團種子教師辦理校內健康授課教	111.09~ 112.06	70%健康教育教師參加工作坊。	計劃書、照片

		<p>師教學精進工作坊及教學諮詢服務。</p> <p>5. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿、宣導單張、寒暑假檢核表、親子檢核表及校園刊物。</p>	111.09~ 112.06	落實遵行	宣導單張、檢核表
六	社區關係	<p>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。</p> <p>2. 結合醫療機構或社區團體辦理各項健康篩檢及促進活動。</p>	111.09~ 112.06 111.09~ 112.06	<p>80%家長能建立正確技能。</p> <p>參與活動人數 50人以上</p>	<p>宣導內容、照片</p> <p>照片</p>

陸、預定進度（以甘梯圖表示）

月次 工作項目	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										■	■

柒、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	吳淑雯	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	李宛蕻	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	江美文	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	鄭維容	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	蔡宏昇	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-環教組長	廖珮茹	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	陳正璋	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-生輔組長	劉玉如	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-活動組長	張鈺欣	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	范嘉芮	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	許億如	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。
研究人員-護理師	顧兆英	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	余秀梅	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	李欣苓	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	王俐云	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	楊熙朝	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	陳玉菁	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	翁淑華	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	李盈慧	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-家長會代表	龍雲漢	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-學生自治市長	楊晴諭	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。
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。

捌、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

