

新竹市 111 學年度健康促進種子學校 大庄國小推動「健康體位議題」計畫

一、依據

- (一)新竹市 111 學年度健康促進學校計畫
- (二)新竹市政府 111 年 11 月 11 日府教體字第 1110171347 號

二、背景分析

(一) 學校位置

本校位於新竹市香山區大庄路 48 號。西臨海、東朝山，距離市區約 7 公里。學區內有新竹市重點發展的藍色公路-十七公里海岸線。香火鼎盛明烈宮、四將軍廟等歷史建築及「青青草原」、「香山濕地」等著名的風景區。縱貫鐵路、縱貫公路、西濱公路等三條平行交通動脈，貫穿在有限的平原耕地，形成本地農、林、漁、牧、工商等多元產業結構與人文族群的特性，從而提供本校豐富精采的鄉土教學教材。近山靠海奠定了學校的智慧，也成就了學校的美。

(二) 學校規模：班級數：普通班 26 班、資源班 2 班、幼兒園 3 班

表一：班級數與學生人數：國小學生 677 人

一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
116	123	118	112	111	97

(三) 人力資源資料：教職員工數：68 人

(四) 校舍狀況

表二：學校面積(平方公尺)

學校總面積	操場面積	建築物面積
16357.06 平方公尺	7015 平方公尺	5675.52 平方公尺

表三：教學設備

名稱	普通教室	專科教室	圖書室	輔導室	健康中心	教具室	地下室	校長室	辦公室	會議室	警衛室
數量	35	6	1	1	1	1	1	1	4	1	1

(五) 理念

我國由開發中國家邁向已開發國家，然而在國民所得增加、生活水準品質提高下，

食物已從不足轉為現在的過剩，而延伸出所謂的文明病，且得病的年齡逐漸下降。例如：糖尿病。它一直以來，被認為是一種中老年人的疾病，但現今有越來越年輕化的趨勢，而且亞洲地區的發生率更高於歐美。隨著現代人生活型態的變化，飲食越來越精緻而豐盛，運動的時間也常被看電視、打線上遊戲取代，造成肥胖的年輕人越來越多。肥胖會增加各種疾病，尤其是心臟疾病、阻塞性睡眠呼吸暫停、某些類型的癌症及骨關節炎。少數病例的主要原因是基因、內分泌失調、藥物或精神疾病，也有些人認為一些肥胖的人，雖然吃得少但長得胖的原因是因為新陳代謝緩慢，不過，現在只有有限的研究證據，可以支持這個觀點。一般來說，肥胖的人比正常人，需要更大的能量去消耗維持增加的體重。衛生福利部國民健康署，也推動體重管理飲食運動，這些再再和健康體位息息相關。目前，兒童及青少年肥胖問題是全球性的新興公共衛生議題，在健康促進的策略中，以鼓勵養成規律運動、均衡飲食、規律睡眠或增加身體活動量來提升體適能，達到改善健康與疾病狀況，為最有效的方法。希望藉由推廣健康體位控制方法及體重控制講座和課程的宣導，能增強師生對健康飲食、維持理想體重及養成持續性運動的重要性認知，並建立正確體型意識，透過動態生活及均衡飲食來提升學生體適能，並協助學生養成飲食與運動自主管理的好習慣。

三、計畫目的

- (一) 建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊。
- (二) 學校的課程中能融入健康體位有關之創意內容。
- (三) 以校園服務，如志工團體、健康檢查等方式推動健康體位議題。
- (四) 發展有效的策略及計畫，提升本校教職員工及學生正常健康體位。
- (五) 加深及強化學生對健康體位意識、觀念與態度。
- (六) 以多樣的媒體宣導模式，促進學校及社區成員產生健康行為，並建立健康的生活型態，進而提升身心健康品質。

四、實施內容

項次	推動項目	議題名稱	實施內容
一	健康政策	健康體位	1、制定健康體位政策，組織健康促進委員會。 2、學校健康檢查後表列體位異常之學生進行健康體位教育。 3、成立健康飲食義工爸媽宣導隊、並與家長會合作，輔導學校周遭商家提供健康餐飲給學生。

二	物質環境	健康體位	1、校園張貼健康飲食相關標語。 2、製作校園及教室內健康體位專欄。 3、建立健康飲食和健康運動之校園環境並訂定每年5月與12月為健康體位教育宣導月。 4、朝會活動－健康體位宣導。
三	社會環境	健康體位	1、邀請校內外講師對校內師生進行健康體位宣導。 2、校內體位異常之學生參與專題演講。 3、將健康體位宣導事宜放置校網及跑馬燈。 4、將健康體位議題納入班會作為討論事項。
四	健康技能 (教學)	健康體位	1、辦理週三教師健康體位增能研習。 2、辦理健康體位藝文競賽。 3、將健康體位議題融入健體領域課程以體控班方式加強學生健康體位觀念。 4、收集「健康體位」前後測資料。 5、「健康體位」知識大考驗。
五	健康服務	健康體位	1、提供健康飲食與健康體適能服務中心諮詢。 2、連結健康促進學習網於校網。
六	社區關係	健康體位	1、利用家長會日辦理健康體位宣導活動。 2、利用校慶或特殊節日辦理健康體位宣導活動。 3、協同衛生局進行健康體位宣導。
其他	學校特色	健康體位	1、健康校園四不宣言伙伴學校。 2、有氧運動班。

五、課程教學與活動進度表

週次	課程及活動內容	六大範疇	過程評價	附件
一	制定健康體位政策，組織健康促進委員會	健康政策 (一)	100%的政策符合課程內容。	
二	全校健康檢查-量身高、體重、視力	健康政策 (一)	100%的學生進行健康檢查。	
一	建立健康飲食和健康運動之校園環境	物質環境 (二)	90%以上的學生能經由專欄，增加相關知識。	
三	朝會活動－健康體位宣導。	物質環境 (二)	90%以上的師生能透過朝會活動，增加健康體位相關知識。	

四	校內體位不正常之學生參與專題演講	社會環境 (三)	90%體位異常之學生能參加研習並認識健康體位議題。
五	將健康體位議題納入班會作為討論事項(過重的害處、如何健康飲食與健康運動的技巧等)	社會環境 (三)	90%以上的學生能參與班會討論。
五	辦理週三教師健康體位研習	健康技能 (四)	80%以上的老師參加健康飲食與健康體適能增能研習。
六	辦理健康體位藝文競賽	健康技能 (四)	90%以上的學生能經由健康體位藝文競賽，增加相關知識。
七	辦理「健康體位」知識測驗	健康技能 (四)	90%以上的學生能經由健康體位知識測驗，增加相關知識。
一	將健康體位議題融入健體領域課程以體控班方式加強學生健康體位觀念	健康技能 (四)	80%以上的學生能透過課程，了解健康體位異常的觀念與態度。
二	連結健康促進學習網於校網並提供健康促進服務中心諮詢。	健康服務 (五)	70%以上的家長與學生能得到相關資訊。
三	利用家長會日辦理健康體位宣導活動	社區關係 (六)	70%以上的家長能透過班親會獲得相關資訊。
七	結合校慶或特殊節日(如婦幼節、父親節)辦理健康體位宣導活動	社區關係 (六)	90%以上的家長能支持健康體位議題活動。
二	協調與宣導學校附近商家賣健康餐飲給學生。	社區關係 (六)	70%以上的商家能配合學校宣導。

六、計畫預期成效

符合本校、本市計畫指標

1. 本校學生之 BMI 適中達 68%。
2. 本校學生之 BMI 過輕學生減少 1%以上。
3. 本校學生過重及超重減少 0.5%。
4. 本校學生每週累積運動量 210 分鐘，前後測增加 1%。
5. 本校學生每天睡足 8 小時之人數，前後測增加 1%。
6. 本校學生每天睡足 8 小時之人數，前後測增加 1%。
7. 本校學生每日飲水量喝足(體重*30cc)之人數比率，前後測增加 1%以上。

七、預定進度

自 111 年 8 月至 112 年 7 月

八、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，計 22 名。

健康促進委員會組織成員及工作職責

職稱	現職	姓名	職責
召集人	校長	許雅惠	綜理健康促進學校推行督導事宜
副召集人	教務主任	陳瑩穎	督導健康促進學校課程之推行
	學務主任	徐名秀	籌畫健康促進學校工作之推行
	總務主任	賴曉寧	規劃健康促進學校之硬體設備相關工作
	輔導主任	陳瑞騰	協助辦理健康促進學校師生活教育輔導活動
執行委員	衛生組長	葉彥均	策訂健康促進學校執行計畫並推動實施
	生教組長	姜杭初	健康促進學校活動宣導與推行
	體育組長	張永明	健康促進學校運動課程之推行
	教學組長	鄭幸宜	健康促進學校課程融入及教學支援
	註冊組長	許芳瑄	健康促進學校學生資料之建立與追蹤
	事務組長	蔡榮祥	健康促進學校教材教具購置支援
	健康中心	何品汶	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。
	午餐秘書	葉彥均	協助學生營養午餐相關工作事宜，安排中央廚房監廚工作人員。
	家長會長	李苑暄	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
	健體領域代表	張永明	協助健康促進活動之推行，體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
	一年級教師代表	謝靜雯	(一) 心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。 (二) 該學年健康促進指導與家長聯繫。
	二年級教師代表	陳鳳如	
	三年級教師代表	黃淑華	
	四年級教師代表	簡淑玲	
五年級教師代表	劉慧芬		
六年級教師代表	胡芳智		
學生代表	自治市市長	林品言	帶領學生進行健康促進各項教育宣導、活動辦理。

九、經費來源：

本活動所需經費由市府專款補助，相關經費概算如附件一。

十、本計劃經校務會議同意後送市府核准後實施，修正亦同。

承辦人：葉彥均

主任：徐名秀

校長：許雅惠