

112 學年度新竹市立建華國民中學

健康促進計畫議題：健康體位

一、依據

1. 依據學校衛生法第十九條規定辦理。
2. 依府教體字第 1130157432 號函辦理。

二、學校特色

本校位處於新竹市東區，校地遼闊，草木蒼翠，氣朗風清，舉目可見綿延壯麗的十八尖山，又近田野而有寧靜的雅趣，沉靜優美的良好讀書環境。

建華國中是一所中小型學校，共有 20 班、1 班特教班及 1 班資源班，學生多才多藝，設有全新竹市國中獨一無二的美術班及音樂班，學生數共約 445 人，教職員工共約 75 人，師資陣容堅強，且具有崇高的教育理想，是一群熱愛教育工作，深具教育愛、敬業、勤業及專業的教師。

「莊勤武睦」則是建華校訓，其中「武」是指，「健康建華」，我們以馬拉松課程、登山課程、自由車探索課程、籃球隊、射箭隊...等，豐富孩子的運動體驗，並培養走出戶外、規律運動的習慣，打造親自然、愛運動、好健康的生命基石。

依據學校發展的目標，特別在規劃校本課程發展上融入健康建華，上學期以「奔跑吧少年！」，活化教學計畫推動戶外探索教育，結合班級跑步、新竹市馬拉松、登合歡山、運動會、十八尖山路跑，藉由體驗式學習為核心，輔以團體動力的助力，跨域課程的合作，帶學生走出戶外。下學期以「花現吧！母親河」--以汀甫圳櫻花季為主軸，跨越校園圍牆，將跨域的足跡拓展至社區，連結學生的經驗脈絡和在地資源，讓學生探索汀甫圳發展，了解自己的生命如何與周遭的世界有所關連，促進全人的教育目的。

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 行動建議
教師資源	1. 教師完成研究所或 40 學分進修者近二分之一 2. 教學經驗豐富	1. 社團活動專業師資不足。 2. 各科師資分配不平衡	1. 教師積極參與精進能力研習活動，提昇專業素養 2. 外籍教師進駐	1. 教師自主意願高	1. 建立教師傳承制度 2. 深化教師社群，提昇專業知能 3. 鼓勵教師進修第二專長
學生	1. 學生可塑性高 2. 學生多才多藝，多元發展	1. 學生意志不堅，易受外界影響 2. 學生素質落差較大	1. 具特殊才藝學生頗多，推展全人教育易有成效 2. 多元體育校隊，讓學生發揮專才	1. 高關懷學生較多 2. 外配及新住民子女比例較高	1. 規劃適性教育及多元社團活動 2. 加強親職教育
家長	1. 家長對學校期望高，積極參與校務 2. 家長會向心力高	部分家庭教育功能不彰	1. 親師溝通管道暢通 2. 家長會及志工組織活動力強	1. 高關懷家庭日益增多，家庭教養困難	1. 整合家長會及義工資源 2. 深化家長支持連絡網

(二) 『健康體位』現況分析

年級/性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
七	男	人數	3	28	6	7	44
		比率	6.82%	63.64%	13.64%	15.91%	100.00%
	女	人數	11	43	12	15	81
		比率	13.58%	53.09%	14.81%	18.52%	100.00%
	小計	人數	14	71	18	22	125
		比率	11.20%	56.80%	14.40%	17.60%	100.00%

八	男	人數	2	42	14	19	77
		比率	2.60%	54.55%	18.18%	24.68%	100.00%
	女	人數	3	62	13	11	89
		比率	3.37%	69.66%	14.61%	12.36%	100.00%
	小計	人數	5	104	27	30	166
		比率	3.01%	62.65%	16.27%	18.07%	100.00%
九	男	人數	13	50	12	18	93
		比率	13.98%	53.76%	12.90%	19.35%	100.00%
	女	人數	7	58	10	14	89
		比率	7.87%	65.17%	11.24%	15.73%	100.00%
	小計	人數	20	108	22	32	182
		比率	10.99%	59.34%	12.09%	17.58%	100.00%
總計		人數	39	283	67	84	473
		比率	8.25%	59.83%	14.16%	17.76%	100.00%

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標
1. 本校學生之 BMI 適中值上升 5%。	1. 全市學生 BMI 適中值:國中 65%以上。
2. 本校學生之 BMI 過輕值下降 1%。	2. 全市學生 BMI 過輕值:國中 9.80%以下。
3. 本校學生之 BMI 過重及超重值下降 15%。	3. 過重及超重比率:國中 25%以下。
4. 學生每週累積運動量 210 分鐘前後測增加 5%以上。	4. 學生每週累積運動量 210 後測比率增加:國中 1%以上。
5. 每天睡足 8 小時之目標學生比率前後測增加 5%以上。	5. 每日睡足 8 小時學生後測比率增加:國中 1%以上。
6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，前後測增加 5%。	6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加:國中 1%以上。
7. 學生每日飲水量(1500cc)比率前後測增加 5%以上	7. 每日飲水量後測比率增加:國中 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、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	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。 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。 3. 擬定符合需求之健康促進實施計畫，並列為學校重大行事，據以推展健康體位與健康飲食相關活動、講座。 4. 各年段健康教育教學融入健康體位與健康飲食議題。	112.08.01~112.11.30 112.09 ~ 113.05 112.09 ~ 113.05 112.09 ~ 113.06	組織架構 工作會議內容 健康促進計畫、行事曆 議題總表	健促委員會人力資源 會議記錄單、簽到單 健康促進計畫、成果 議題總表
二	物質環境	1. 每學期測量身高體重，掌握學生健康體位狀況。 2. 結合體育組推動各班「奔跑吧少年！」，鼓勵學生多到戶外運動，增加運動量並促進心理健康。 1. 提供學生營養均衡的午餐。 2. 設置健康促進宣導專欄，張貼各項相關健康促進議題宣	上下學期初辦理 112.09 ~ 113.06 112.09 ~ 113.06 112.09 ~ 113.06	60%學生體位適中 班級資料登記狀況 午餐均衡飲食計畫 健促宣導文宣品	健康中心統計資料 體育組長資料統計 執行健康促進計畫、菜單 宣導照片

		導與資訊。 3. 學校網頁設置專欄公告相關資訊。	112.09 ~ 113.06	健促宣導最新消息及相關活動	學校網站健康資訊分享
三	社會環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。 2. 朝會時間加強健康體位與健康飲食的宣導活動。 3. 成立多元健康活動社團，以提升學生體能及健康飲食知能。 4. 辦理健康促進藝文活動，並進行作品展覽	112.09 ~ 113.06 112.09 ~ 113.06 112.09 ~ 113.06 112.09 ~ 113.06	每學期討論一次 宣導活動一學期一次 社團 活動計畫	班會記錄 照片 活動成果 社團活動計畫 作品、照片
四	健康技能(教學)	1. 健體領域教師將健康體位與健康飲食議題融入教學。 2. 健康體位與健康飲食宣導課程。 3. 結合體育組各項體能及體育競賽。	112.09 ~ 113.06 112.09 ~ 113.06 112.09 ~ 113.06	議題總表 宣導計畫 活動計畫	學習單、照片 學習單、照片 活動照片
五	健康服務	1. 定期實施身高體重檢查工作，並建立全校學生體位檔案。 2. 收集並分析健康檢查資料、相關的調查統計，以了解學生之健康狀況及改善情形。 3. 提供學生健康體位相關衛教。 4. 追蹤體位不良學生。	112.09 ~ 113.06 112.09 ~ 113.06 112.09 ~ 113.06 112.09 ~ 113.06	完成健康檢查並建立資料 完成學生健康資料收集分析 宣導品 結合體位不良追蹤	健康資料建立 學生健康收集分析資料 宣導品 體位不良追蹤名冊及記錄

六	社區關係	1. 利用家長會日辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。 2. 加強親師聯絡活動，以家庭聯絡簿、宣導單張等進行。 3. 善用社區衛生資源，與家長共同督促孩子健康生活。	上下學期初辦理 112.09 ~ 113.06 112.09 ~ 113.06	家長能建立正確觀念。 學生建立正確觀念。 宣導建立正確觀念	家長問卷回饋 學生聯絡簿、學習單回饋 檢核表
---	------	--	---	---	--------------------------------------

六、預定進度（以甘梯圖表示）

工作項目 \ 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	蔡之浩	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	溫若男	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	簡良珍	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	邱泓信	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	吳美瑩	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-衛生組長	黃柏翰	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	沈施俊	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	吳歆婕	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	陳逸涵	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	陳淑卿	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-健教老師	王薇惠	負責健康促進相關活動的推動。
研究人員-健教老師	彭欣如	負責健康促進相關活動的推動。
研究人員-護理師	吳欣蓓	負責身體健康狀況及需求評估、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	黃麗娜	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-級導師	許藍分	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-級導師	林亞蓉	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-級導師	陳鶴文	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	李信宗	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
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。

承辦人

護理師吳欣蓓

主任

溫若男

校長

蔡之浩