

新竹市竹光國民中學 113 學年度 健康促進計畫自選議題:健康體位

一、依據

(一) 學校衛生法第十九條及其施行細則第 14 條辦理。

(二) 新竹市市政府府教體字第 1130156997 號。

二、學校背景

本校位於新竹市北區，全校共有 36 班，學生人數共 982 人，教職員人數 103 人。學區家長組成包含勞工、園區人員等，學生家庭社經背景落差大，再加上補習學生眾多，家長較無時間經營健康體位相關議題內容，學生在飲食部分則是主要健康決策者，因校園鄰近炸雞店、飲料店，且有便利商店，多為學生下課後、補習前的點心選擇。綜上所述，學校需協助建立學生完整健康概念，從而促使其做出友善健康的選擇。大部份家長也對校務熱烈參與，因此所推動的各項活動能得到大部份家長支持與協助。學校健康促進計劃相關活動已實施多年，教職員生與家長對健康促進概念及校園所提供的健康服務認同度逐漸提升，進而提升學生、家庭健康自我照顧能力。健康促進計畫在發展多元層面、多元策略、多元評價的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。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估 (背景分析)

	S優勢	W劣勢	O機會	T威脅
學校整體分析	1. 健康與體育科目間合作狀況良好。 2. 落實教學正常化，無借課情形。 3. 校園多處運動場地且鄰近國民運動中心。 4. 本校有跑馬燈及多處公佈欄可供宣導。 5. 與營養午餐公司營養師關係融洽，固定有宣導講座。	1. 課程融入班級經營風氣較不興盛。 2. 家長普遍對議題宣導或親職講座宣導參與意願較低。 3. 缺乏與社區醫院的合作機制。部分學習意願低落學生，影響政策推動的成效。	1. 設置健促議題專屬公佈欄，利推動健促議題。 2. 健康、體育、童家課程教學融入豐富健康體位議題課程。 3. 學校鼓勵老師參與相關研習。 4. 生生有平板政策，可支援多種方式宣導及課程進行。 5. 師生互動佳。	1. 鄰近飲料及速食店。 2. 班級學習能力及投入程度落差大，導致教學成效不一。 3. 各學科間課程較獨立，少跨科目共同備課的課程。 4. 健促議題能見性低，不被重視。 5. 學校較少有與社區合作的機會。

(二) 本校學生『體位』現況分析

年級		體位過輕			體位適中			體位過重			體位肥胖		
		計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女
七	人	23	11	12	233	105	128	38	28	10	48	31	17
	%	6.73	6.29	7.19	68.13	60	76.65	11.11	16	5.99	14.04	17.71	10.18
八	人	30	14	16	206	114	92	33	22	11	48	37	11
	%	9.46	7.49	12.31	64.98	60.96	70.77	10.41	11.76	8.46	15.14	19.79	8.46
九	人	31	17	14	212	109	103	29	18	11	45	29	16
	%	9.78	9.83	9.72	66.88	63.01	71.53	9.15	10.40	7.64	14.20	16.76	11.11
整體	人	84			651			100			141		
	%	8.61			66.70			10.25			14.45		

四、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	執行內容與策略	實施時間	佐證方式
一	健康政策	1. 健康促進計畫經性平會、課發會	114	
		2. 依全校教職員工及學校需求，辦理相關研習活動	113.09-114.05	
		3. 擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動納入行事曆	113.09-114.05	
二	物質環境	1. 設置健康促進宣導專欄，張貼健康體位相關訊	113.09-114.06	照片
		2. 學校備有數台體脂計等身體數值測量工具供師生使用	113.09-114.06	照片
		3. 學校樂活教室備有運動健身器材	113.09-114.06	照片
三	社會環境	1. 於講座中融入營養教育相關主題	113.09-114.03	照片
		2. 於寒暑假作業中融入健康促進議題美術作業，並進行作品展覽	113.10-114.03	照片
四	社區關係	1. 利用家長日與家長建立良好的溝通管道	113.09、114.03	照片
		2. 結合市內社區健康有關單位包括：供餐公司營養師	113.09-114.05	
五	健康服務	1. 健康中心每學期檢查學生體位狀況	113.09-114.06	照片
		2. 統計各項行動參與情形	113.09-114.06	
		3. 整理健康促進相關資料	114.03-114.06	成果報告

		4. 配合體育組辦理課後運動班	113.09-114.06	照片
六	健康技能 (教學)	1. 健康體位課程融入健體領域、綜合領域教學活動	113.09-114.05	
		2. 運用多元化教學策略和活動推展正確飲食觀念	113.09-114.05	照片
		3. 辦理性教育主題相關藝文相關競賽	114.02-114.03	照片

五、預定進度（以甘梯圖表示）

	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月
1. 成立健康促進委員會工作小組											
2. 現況分析與需求評估											
3. 目標與健康議題擬定											
4. 健康促進計畫擬定											
5. 活動設計與籌備											
6. 健康促進計畫執行											
7. 資料分析與成果撰寫											

六、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。

	姓 名	所屬單位及職稱	在本計畫中之工作項目
計畫主持人	彭元豐	校 長	綜理本校健康促進學校一切相關事宜。
執行秘書	林美娟	學務主任	處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合執行健康促進保健相關活動。
組長	蔡瑞聆	教務主任	綜理推動健康促進計畫課程融入之事宜
	邱瑞玟	輔導主任	推動健康促進計畫課程融入之各項輔導活動
	陳麗美	會計主任	負責健康促進計畫經費預估、核銷之相關事宜
	林銘傳	總務主任	協助健康促進計畫環境建置之事宜
副執行秘書	徐鳳穗	衛生組長	整合進度與與成果，推展計畫執行。 協助推動健康體位議題相關課程活動
協助推動 人員	謝哲安	體育組長	協助推動健康體位議題相關活動
	張雅瑜	護 理 師	負責健康促進學校衛生保健相關活動的推動及統計。
	羅紹文	教 師	協助推動健康體位議題相關課程活動
	吳芃軒	教 師	協助推動健康體位議題相關課程活動

承辦人

衛生組 徐鳳穗

主任

學務主任 林美娟

校長

竹光國中 彭元豐 校長