

新竹市南華國中 114 學年度 健康促進計畫議題: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) 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)新竹市政府 113 年 10 月 7 日府教體字第 1130010440 號函 新竹市 113 學年度學校健康促進計畫共識會議辦理。

二、學校特色

南華國中位於新竹市北區的南寮漁港旁，距離市中心較遠。社區生活型態顯示，不少家庭的社經地位較低，家人多從事勞力性工作，單親及隔代教養家庭比例較高，且長輩吸菸比例高。此外，社區中如宮廟、漁市場、海邊市集等場所存在各種誘惑。因此，學校面臨的菸檳問題相對複雜。透過學校教育的宣導，並結合社區資源，南華國中致力於面對這些挑戰，營造良好的無菸意念，並建立健康安全的校園環境。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估 (背景分析) 及行動策略

分析向度	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	S (行動策略)
地理環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 位於南寮漁港，濱臨台灣海峽，景觀秀麗。 2. 學區內有金城湖、焚化廠、空軍基地、十七公里海岸線自然生態，景觀豐富。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 距離市中心偏遠，文化刺激少，學習不利。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 漁港漸發展成休憩中心。 2. 焚化廠可提供回饋金。 3. 沿海十七公里海岸線的開闢。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 海風大，鹽分重。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學場域，不局限於學校。應拓展學生視野。 2. 重視綠色與環保。 3. 善用回饋金資源。 4. 利用地利之便，加強游泳教育。
學校規模	<ol style="list-style-type: none"> 1. 普通班 12 班，學生 250 人。 2. 校地大。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 規模小，人力、經費資源少。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有利推動小班小校政策。 2. 學校規模小，師生互動多 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生越區就讀市區學校現象較多。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進師生感情，營造大家庭的氛圍。
校舍及教學設備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校舍充足。 2. 專科教室、活動場地齊全。 3. 教學設備更新、充實的速度快。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校舍老舊，於維護施工時易影響教學品質。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能妥善運用閒置空間，規劃符合需求之教學環境。 2. 爭取焚化爐回饋金及社會各界補助經費，進行軟硬體設備擴充。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 海風鹽分重，有礙美化綠化工作，硬體設備易折損。 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 提升專科教室的利用率。 3. 及早為老舊校舍的更新作準備。

教師資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師年輕有活力。 2. 教師相處愉快。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兼職教育人員替換頻繁，經驗難傳承。 2. 教師配課非專長領域、兼課時數偏高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師選聘制度改變，可篩選富經驗、多才多藝教師。 2. 鼓勵教師積極參與校外各領域相關研習或營隊，有利教學及輔導專業技能迅速成長。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 代課教師難以招聘、更迭率高，影響學生的學習成效。 2. 教師兼課多、工作量增多，相對備課、自我精進及輔導學生時間少。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師年輕，相處愉快，應凝聚大家一起做夢。 2. 提升教師專業。 3. 協助非專科教師授課 4. 跨校共聘。
行政人員	<ol style="list-style-type: none"> 1. 任勞任怨，積極任事。 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 兼行政教師授課時數多，工作繁重，壓力大。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 同事間皆能互相支援，機動性高。 2. 處室間協調性高。 3. 行政人員多以樂觀、奉獻的態度面對教育匱乏時期，積極努力求新求變，期盼共同營造學校特色。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師兼任行政工作意願不高，經驗較難傳承。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知識管理，提升效率。 2. 雲端資料分享。 3. 定期提醒資料整理（類似期中檢核） 4. 辦理讀書會，精進行政知能。 5. 擬好計畫，伺時伺機向主管機關申請經費。

學生條件	1. 塑性高。	1. 文化刺激少，學習意願低。 2. 親子良性互動不足，隔代教養家庭較多。 3. 個性單純樸實，易受環境響。	1. 舉辦各類科學、藝文等活動，增進學生優質文化素養與品德情操。 2. 規劃設計多元化的補救教學課程，弭平城鄉差距造成的起點落後問題。	1. 讀書習慣未養成。 2. 起點行為能力低。 3. 對香菸抵抗力較弱。	1. 讓學生作品被看到（包含學校出版品）。 2. 讓學生有舞台。 3. 拓展學生視野。 4. 加強生活常規、學習態度與品德教育。 5. 利用網路免費資源協助學習（如PaGamO、均一坪台）
家長狀況	1. 背景單純，性格質樸。	2. 忙於生計，易疏於督導孩子學習。 3. 隔代教養、無力管教者偏多。	1. 校風日益開放並多鼓勵家長參與學校各項活動或宣導，藉機增進家長對於學生的教育關切度。	1. 對子女期望不高者偏多，間接影響學生的學習意願。	1. 多跟家長接觸、爭取認同。 2. 善用電話與聯絡簿。 3. 鼓勵家長參與或參觀學校活動。

社區參與	1. 學校積極參與社區活動。	2. 民眾工作忙，參與學校活動意願低。 3. 以往社區民眾對於學校存在過去不好的印象，經校方努力雖有改善，但仍有不了解學校已進步之家長以訛傳訛。	1. 社區意識的建立漸受重視。 2. 家長會委員們積極參與學校事務。	1. 社區民眾對公共活動的參與意願待提昇。	1. 參與社區活動，相輔相成。 2. 爭取地方認同。
地方資源	1. 各類自然生態，人文景觀豐富。	1. 地方各類公益社團稀少。	1. 近年有不少文教基金會、社會善心人士，給予本校經費及資源的贊助。	1. 未體認國中教育階段的重要性。	1. 加強辦學，獲得認同。

(二)『健康體位』現況分析

學校健康問題漸趨多元與複雜，本計畫以「健康體位」主軸以及學校整體衛生政策，進而發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康，且經由學校教育培養學生正確之衛生知識及行為，將可減少日後疾病及健康問題之發生。

四、計畫預期成效

市立南華國中113學年第1學期_體位判讀結果統計報表(年級)

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
七	男	人數	7	28	2	8	45
		比率	15.56%	62.22%	4.44%	17.78%	100.00%
	女	人數	1	26	5	8	40
		比率	2.50%	65.00%	12.50%	20.00%	100.00%
	小計	人數	8	54	7	16	85
		比率	9.41%	63.53%	8.24%	18.82%	100.00%
八	男	人數	3	13	6	6	28
		比率	10.71%	46.43%	21.43%	21.43%	100.00%
	女	人數	3	27	5	7	42
		比率	7.14%	64.29%	11.90%	16.67%	100.00%
	小計	人數	6	40	11	13	70
		比率	8.57%	57.14%	15.71%	18.57%	100.00%
九	男	人數	4	23	5	10	42
		比率	9.52%	54.76%	11.90%	23.81%	100.00%
	女	人數	4	26	5	9	44
		比率	9.09%	59.09%	11.36%	20.45%	100.00%
	小計	人數	8	49	10	19	86
		比率	9.30%	56.98%	11.63%	22.09%	100.00%
總計		人數	22	143	28	48	241
		比率	9.13%	59.34%	11.62%	19.92%	100.00%

本校 113 年體位過輕佔比為 9.13%、為解決過重及超重的佔比合計為 31.54%

為加強學生對於體位健康知識，本校配合在地漁港地理優勢，與新竹市漁會合辦食魚教育，將如何選擇健康的食材、調理方式納入學校課程，希望同學學習知識跟能力的同時，兼顧自身的健康飲食。

本校配合下課教室淨空的目標，辦理快活運動，希望利用下課時間走出戶外，補足一天所需的運動時數並釋放壓力，達到身體健康的同時能以更健全的心態面對一整天的學習。

另外學校也辦理羽球運動課後班，在一整天的學習之後，鼓勵孩子擁抱各種運動，以達體位適中的健康體態。

五、計畫內容

項次	推動範疇	實施內容
一	健康政策	組成健康促進工作團隊，制定實施計畫 將健康教育教學融入健康體位議題

二	物質環境	透過學校護理師及教師，發揮衛生教育指導功能。 利用集會時間宣導有關議題。 辦理食魚教育將在地文化融入健康議題。 張貼健康教育海報進行宣傳。 本校未有福利社，減少學生對含糖飲料的攝取。
三	社會環境	1. 張貼標語與宣導海報，形塑校園健康體位氛圍。 結合社區或鄰近健康單位包括：新竹市漁會及本校營養師協助提供相關教育宣導。 2. 分析各階段學童健康體位需求，落實健康教學，改善意外傷害問題。 3. 凝聚學校健康促進共識，在有形、無形教育環境中形成健康概念、產生健康行為、建立健康生活形態，全面提升健康品質。
四	健康教學與活動	1. 落實校園午餐青菜淨空活動。 2. 辦理校內學生健康體位、營養教育知識宣導一場次 3. 結合本校體育課程及校慶推行體能及體育競賽。 4. 辦理羽球運動課後班。
五	健康服務	1. 健康中心提供學童健康體位相關服務與衛教。 2. 建置學生各項健康資料，並針對特殊與異常個案進行追蹤管理。
六	社區關係	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。 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。

六、預定進度（以甘梯圖表示）

月次	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
工作項目											
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	張蔚雯	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	張曉楓	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	徐曉盈	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	彭燦明	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	朱佩文	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	林帛毅	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	李宥璿	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	張有榛	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-資訊組長	黃慧宜	網頁製作維護、資料建檔與設計

研究人員-護理師	宋雅知	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-會計主任	朱虹頻	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-課研組長	蘇尤敏	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	杜安安	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	梁夢倫	協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。

承辦人

組長

主任

校長