

新竹市東區高峰國民小學 113 學年度 健康促進計畫自選議題：健康體位

一、依據：

1. 依據學校衛生法第十九條規定辦理。
2. 新竹市 113 學度學校健康促進計畫總計畫。
3. 中華民國 113 年 10 月 7 日，府教體字第 1130162301 號函辦理。

二、學校特色：

本校位於新竹市東區，一至六年級目前共有 14 班，學生數約 310 人，教職員工約 41 人，學區家長有許多新竹科學園區的上班族，是一個新舊居民族群交替的社區。校內鼓勵喝水，沒有零食及飲料販賣，但許多家長因工作之故，對於孩子的睡眠、飲食、3C 使用、運動、飲水的關注及管理，較為缺乏。因此期盼透過健康促進學校計畫-「健康體位」的推動，加強學生對健康體位的認識及培養良善的生活習慣，提升孩子的營養健康、運動維持、良好體態。

三、現況分析

(一)健康促進工作 SWOT 分析：

六大層面	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
學校健康政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立健康促進學校推行委員會。 2. 有家長會支援。 3. 學校重視健康促進政策。 4. 教職員工有共識、動力足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校委員會過多，未能整合，委員會功能打折扣。 2. 家長社經背景不高，衛教觀念可能不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新竹市政府教育處對健康促進議題相當重視。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各處室推動業務繁重，難以發揮交互作用、整合發展的功能，恐影響執行成效。 2. 教師因課程及班級經營繁重，執行上恐難盡力。 3. 家庭及社區的配合較難掌握，執行成效易打折扣。
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校地處市郊，近園區外圍，周遭商店不多。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分家長對健康體位意識薄弱，對孩子的飲食種類較無規範。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有執行健康促進學校計畫經費挹注。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長慣以甜食獎勵孩子，家中零食取得容易。

<p>學校 社會 環境</p>	<p>1. 學生乖巧，與老師配合度高。 2. 社區資源豐富，不餘匱乏。 3. 與社區互動良好。 4. 老師健康意識覺醒，身體力行。</p>	<p>1. 學生少有機會主動參與學校決策。</p>	<p>1. 常配合進行社區活動，落實「做中學」，寓教於樂。</p>	<p>1. 家長工作壓力大，衛生習慣根深蒂固不容易改。 2. 家長因忙於生計，雖然知道健康的重要，但是無暇兼顧自己與家人的身體情況。</p>
<p>社區 關係</p>	<p>1. 學校與社區互動良好。 2. 學校與社區發展協會、里辦公室關係良好。 3. 每學期辦理親師座談會，有利宣導學校衛生政策。</p>	<p>1. 校園開放社區使用，常造成環境衛生及設備維護問題。 2. 家長工作繁忙，配合參與學校各項推行活動仍不夠踴躍。</p>	<p>1. 家長會支持學校辦學。 2. 與社區發展協會關係良好，可協助學校推動社區部分。</p>	<p>1. 社區家庭部分單親、隔代教養及外籍配偶子女人數較多，家庭問題層出不窮。 2. 忙碌的雙親可能無法與學校保持密切聯絡。</p>
<p>健康 服務</p>	<p>1. 學校設置一間健康中心，基本設備齊全，並編置專業護理師一位。 2. 校護與學童關係良好，學童學習意願尚高。 3. 每學期學生健康檢查確實，資料完整，並積極針對不良狀況學生追蹤。 4. 學校已加入健康促進學校多年，並有豐富的推行經驗。</p>	<p>1. 多數家長對預防疾病及健康生活型態之觀念薄弱。 2. 隔代教養、單親弱勢與原民、新住民家庭逐年增加，保健知識薄弱，各項體格缺點矯治之配合度較低。</p>	<p>1. 利用多樣化衛生教育活動和把握各種家長聚會場合宣導各種健康知識。 2. 校長及各處室主任支持，因此衛生經費之運用尚能自如。</p>	<p>1. 部分家庭教育功能不彰，無法配合學校作為，各項健康問題缺乏事前預防與事後矯治的功能。 2. 隔代教養、單親學生與外配子女比例逐增，家庭教育難以落實。</p>
<p>健康 教育</p>	<p>1. 利用集會時間為學生、家長舉辦親職講座。</p>	<p>1. 部分老師對健康體位之專業知識較為欠缺。</p>	<p>1. 舉辦衛生教育研習，改變老師、學生和家長</p>	<p>1. 家長因忙於生計，對學生衛生宣導教育較不重視。</p>

與 活動	2. 校園有家長志工服務團體。 3. 師資齊全，教學認真。	2. 健體領域教師與其他領域的教師協同不足。 3. 課程以文字敘述為多，無法與實際經驗結合。	認知，進而改造健康生活。 2. 教學設備新穎，可豐富教學內容，提高學習成效。 3. 與社區活動結合，將所學融合於生活之中。	
---------	----------------------------------	---	---	--

本計畫為本校健康促進自選「健康體位」議題，教育部推動健康體位核心概念之 85210 五大核心能力融入，培養學童生活技能課程，並結合體育活動、遊戲設計、獎勵納入各項活動，使個人或班級團體競賽培養溝通、合作、互動及共享共好的能力，在活動實施過程中對於生活中落實健康行為困難學童或班級加以瞭解困難與問題所在，即時修正並解決問題，藉以瞭解多元活動策略對於本校在改善體位不良問題上能否有所改變。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。

(二)「健康體位」現況分析：

學年度	過輕	適中	體位過重(含超重)
110	9.98%	67.93%	22.08%
111	11.11%	67.87%	21.01%
112	12.49%	68.57%	18.94%

學年度	體位過輕	體位適中	體位過重(含超重)
110	7.76%	71.07%	21.17%
111	9.22%	72.33%	18.45%
112	9.59%	73.40%	17.10%

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校學生 BMI 適中值 74% 以上。 2. 本校學生 BMI 過輕值 10% 以下。 3. 本校學生過重及超重比率 20% 以下。 4. 學生每週累積運動量 210 後測比率增加 1% 以上。 5. 每日睡足 8 小時學生後測比率增加 1% 以上。 6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加 1% 以上。 7. 每日飲水量後測比率增加 1% 以上。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全市學生 BMI 適中值： <ol style="list-style-type: none"> (1) 國小 69% 以上 (2) 國中 65% 以上 2. 全市學生 BMI 過輕值： <ol style="list-style-type: none"> (1) 國小 12% 以下 (2) 國中 10% 以下 3. 過重及超重比率。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 國小 19% 以下 (2) 國中 25% 以下 4. 學生每週累積運動量 210 後測比率增加。 戶外活動可增進心理健康 <ol style="list-style-type: none"> (1) 國小 1% 以上 (2) 國中 1% 以上 5. 每日睡足 8 小時學生後測比率增加。 戶外活動可增進心理健康 <ol style="list-style-type: none"> (1) 國小 1% 以上 (2) 國中 1% 以上 6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加。 健康飲食有益心理健康 <ol style="list-style-type: none"> (1) 國小 1% 以上 (2) 國中 1% 以上 7. 每日飲水量後測比率增加： 健康飲食有益心理健康 <ol style="list-style-type: none"> (1) 國小 1% 以上 (2) 國中 1% 以上 	<ol style="list-style-type: none"> 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

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，以「健康體位」議題85210為主旨據以擬定實施策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動策略	實施內容	實施時間	評價方式
一	健康政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立學校健康促進推行委員會，組成工作小組定期召開會議。 2. 調整相關課程融入議題。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 各年段健康教育教學融入健康體位與健康飲食議題。 	113.10-114.06	組織架構 會議記錄單 簽到單 行事曆 課程計畫表
二	物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校教師及護理師積極展現專業知能與熱誠，發揮衛生教育指導功能，提供多項健康服務。 2. 利用晨光時間、導師時間與學童朝會，宣導健康體位教育衛生保健。 3. 學校可借用禮堂，及操場、排球場、籃球場、內操場提供全校教職員工生使用。 4. 設置健康促進 85210 宣導文宣海報張貼及相關資訊。 5. 本校未設置合作福利社，學童在校可以減少零食及含糖飲料的攝取。 	113.10-114.06	照片
三	社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 張貼標語與宣導海報，型塑校園健康體位氛圍。 2. 結合社區或鄰近健康單位包括：北區衛生所及本校營養師協助提供相關教育宣導。 	113.10-114.06	照片

		<ol style="list-style-type: none"> 3. 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。 4. 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	健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	113.10-114.06	宣導內容 宣導單
五	社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用學校家長會日或校慶活動辦理健康體位宣導，建立家長正確觀念。 2. 運用聯絡簿或校刊，主動提供家長健康體位相關知識，提升家長對學童健康體位的重視。 3. 與社區關係互動良好，共同營造學校社區健康促進之環境，並善用校內公告設備宣導健康促進訊息。 	113.10-114.06	照片 宣導單
六	健康教育與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實校園青菜吃光光活動。 2. 辦理校內學生健康體位知識宣導一場次。 3. 辦理校內學生營養教育宣導。 4. 結合本校體育季及校慶推行體能及體育競賽。 5. 結合各課程領域及資源推行「健康促進活動-健康體位知識提升」 	113.10-114.06	宣導內容 活動照片

六、預定進度（以甘梯圖表示）

時間	10-11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
項目								
1. 成立健康促進推行委員會組成工作團隊	■							
2. 將計畫列入學校年度行事曆	■							
3. 進行現況評估擬定 健康促進學校計畫書	■							
4. 健康體位議題納入 學校總體課程計畫書	■							
5. 成效評量前測	■	■						
6. 執行健康體位計畫	■	■	■	■	■	■		
7. 過程評估					■	■	■	
8. 成效評價後測							■	
9. 資料分析及召開成 果檢討會議							■	■
10. 報告撰寫								■
11. 經費核結								■

七、人力配置

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。成員之職稱及工作項目見表。

計畫職稱	姓名	本校職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	何信煒	校長	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人	蕭輝勳	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
執行秘書	李鎮哲	體衛組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政及各項活動之推展及整合社區人力協助。
研究人員	鄭儀華	校護	身體健康狀況需求評估，活動策略設計及效果評價，協助本校身體檢查及體重控制工作。
研究人員	鄭妃吟	營養師	協助班級和兒童集會健康飲食宣導
研究人員	陳秀美	一年級學年主任	1. 協助辦理學年班級導師需求評估與活動。 2. 協助學年班級與行政單位之聯繫。
研究人員	李欣樺	二年級學年主任	
研究人員	王淑芳	三年級學年主任	
研究人員	鄭毓錚	四年級學年主任	

研究人員	黃怡卿	五年級學年主任	
研究人員	李佩玲	六年級學年主任	
研究人員	黃詩婕	家長會代表	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。

八、經費來源

本活動所需經費由市府專款補助。

九、本計畫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：