

新竹市新科國民中學 113 學年度 健康促進計畫中心學校議題：健康體位

一、依據

1. 依據學校衛生法第十九條及其施行條例辦理。
2. 新竹市政府 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與新竹縣竹中交界點，113 學年度目前 19 個班，學生人數總約 448 人，教職員約 60 人，是一所中小型學校。校舍緊鄰科學工業園區，後方有金山面公園，本校建築以雙面走廊居多。運動場設備完整，校園內設置景觀優美之庭園，104 年新科運動中心落成更提供了多元的運動場地。校長特別重視學生品德發展、身心健康，對健康促進推動更是不遺餘力。

本市因科學工業園區之進駐，經濟發展與科技進步改善了個人、家庭及社會之物質生活水準，而本校緊鄰科學園區，居民生活忙碌致缺乏健康生活型態，並影響人們對於健康的照顧，加上本區學童家長多為雙薪，市內安親班、補習班及托育中心亦擔負部分學生照護工作，然其大多以課業之督導為主，較易忽略學生健康行為之建立，因此配合新竹市實施健康促進學校計畫，整合學校與社區的組織人力及資源，透過家長、老師、學生、社區之參與，打造健康的生活環境。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估 (背景分析) 及行動策略

S 優勢	W 劣勢
<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師年輕化，觀念新穎。 2. 學生淳樸善良，個性天真單純。 3. 緊鄰光復路，生活機能便利。 4. 社區醫療資源豐富，包含各類中西醫院及診所。 5. 與午餐團膳公司合作，由專業營養師定期到校辦理營養教育宣導。 6. 各國中小有健康促進議題策略聯盟經驗。 7. 學校設置一間專用健康中心，基本設備齊全，位於學校一樓近辦公室及操場位置。 8. 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。 9. 學校已加入健康促進學校，並有多年的推行經驗。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生背景多為雙薪家庭，下課後多有零用錢自覓點心。 2. 課後許多學生到安親班，晚餐外食。 3. 學生對於健康促進的概念尚未熟悉，影響參與健康促進活動的動機。 4. 教師及家長們對於各項健康促進推行計畫，僅在於配合階段，較少提出積極性的建言與方案。 5. 教師因課務較繁重或其他因素，對於學校的健康促進措施無法深入了解。 6. 家長對於學生之健康，除非達到生病狀況，否則不易去運用資源。 7. 團膳由廠商送至學校，路程時間易使菜餚失去原味，師生較不喜愛。 8. 學生早餐多攝取含糖飲料，或有延誤早餐的情況。
O 機會	T 威脅
<ol style="list-style-type: none"> 1. 緊鄰金山面公園，多一個休閒運動空間。 2. 與新科運動中心有合作關係。 3. 校長及行政人員採用民主式領導，對於健康促進議題活動接受度較高。 4. 上級主管機關對於學校健康促進業務，態度積極並要求有成果。 5. 學校有較多足量之間置教室，有利改造 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 網路媒體發達，新穎事物(零食)傳達快。 2. 校園附近熱食小吃商店及手搖飲料店密度極高，學童容易購買零食及含糖飲料。 3. 社區家長較重視學業表現，對於各項親職活動之參加意願較不積極。 4. 雙親忙碌，容易疏忽對子女之照顧。 5. 教職員工運動風氣，漸有成長，然尚具提升空間。

<p>健康促進活動教室或是樂活教室。</p> <p>6. 學校配合政策參與健康促進學校的運作及上級機關的重視。</p> <p>7. 學校社區化，開放校園空間，提供社區民眾運動場所。</p> <p>8. 午餐菜色每月公告。</p> <p>9. 109 學年度新制訂外食訂購辦法。</p> <p>10. 110 學年度起增設體育性社團，推動樂活慢跑 Run For Health 活動。</p>	<p>6. 校內推行健康促進的組織大致以學務處為主，其他處室不容易全力配合推動。</p> <p>7. 課業的學習進度與成效會讓教師在推展健康促進活動方面有所顧慮。</p> <p>8. 家長對於健康促進的概念不足，成為推動時的較難掌控的部份。</p> <p>9. 少子化的影響，間接使得學校家長會及志工招募不易。</p> <p>10. 隨著科技發展，外食訂購漸趨普遍。</p>
---	---

(二)『健康體位』現況分析

112 學年度全市國小學生 BMI 適中值達 70.36%

全市國民小學學生體位比例統計表 (%)			
學年度	過輕	適中	過重. 超重
108	9.61%	68.58%	21.81%
109	10.49%	69.42%	20.10%
110	9.98%	67.93%	22.08%
111	11.11%	67.87%	21.01%
112	12.49%	70.36%	18.94%

112 學年度全市國中學生 BMI 適中值達 64.97%

全市國民中學學生體位比例統計表 (%)			
學年度	過輕	適中	過重. 超重
108	7.62%	65.20%	27.18%
109	8.87%	64.97%	26.15%
110	9.52%	63.82%	26.66%
111	9.84%	65.02%	25.14%
112	10.06%	64.97%	23.65%

新竹市自推動健康促進學校健康體位議題開始，陸續辦理各項研習與活動，自開始持續推動，「適中」體位的學生有上升趨勢，國小由 108 學年度 68.58% 上升至 112 學年度 70.36%；然國中由 65.20% 降至 112 學年度 64.97%，適中體位有明顯下降趨勢，顯然國中學生「適中」體位的比率，仍然是新竹市須致力改善的努力目標。

過輕與過重類型學生 BMI 結構比率改變不易，因此 113 學年度將持續推動改善學生 BMI 問題。以健康教學融入健促活動，推動每週一蔬食，建立學生健康營養概念及正確飲食習慣。辦理樂活慢跑活動，提供多元運動機會，且積極推動規律運動觀念，以達到學生健康體位與健康的目的。

本市體位過輕學童比例近年持續改善，因此維持推動學校營養午餐每月提供 2 次水果、每週提供 1 次國產乳品/豆漿以增加營養，113 學年度仍將重點加

強鼓勵學童每日吃健康早餐，並減少糖類攝取，補足適量的飲食營養或補充高鈣、富含蛋白質的食物、睡足 8 小時，期望從飲食、運動與睡眠三者並進，能有效維持進而改進學生良好體位。

此外，由於各校的健康體位前後測問卷結果經常有落差，推測問卷題目的理解也是需要加強的部分，因此本年度逐題審視問卷題目，力求完美，期許能避免問卷效度受題目理解影響。

112 學年度本校體位判讀表如下：

學年度	體位過輕	體位適中	體位過重(含超重)	總計
112上學期	10.29%	64.71%	25.00%	100.0%
112下學期	7.35%	67.40%	25.25%	100.0%

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 學生 BMI 適中值比例達 65%以上	1. 全市學生 BMI 適值： (1)國小 69%以上。 (2)國中 65%以上。	如全市指標
2. 學生 BMI 過輕比例 7.50%以下。	2. 全市學生 BMI 過值： (1)國小 12%以下。 (2)國中 10%以下。	如全市指標
3. 學生過重及超重比例 27%以下。	3. 過重及超重比率。	如全市指標
4. 學生每週累積運動量		

<p>210 分鐘，後測增加 1%以上。</p> <p>5. 每天睡足 8 小時之學生，前後測增加 1%以上。</p> <p>6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測增加 1%以上。</p> <p>7. 學生每日飲水量 (1500cc) 比率前後測增加 1%以上。</p>	<p>(1) 國小 19%以下。 (2) 國中 25%以下。</p> <p>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</p> <p>(1) 國小 1%以上。 (2) 國中 1%以上。</p> <p>5. 每日睡足 8 小時學生後測比率增加。 (1) 國小 1%以上。 (2) 國中 1%以上。</p> <p>6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加。 (1) 國小 1%以上。 (2) 國中 1%以上。</p> <p>7. 每日飲水量後測比率增加： (1) 國小 1%以上。 (2) 國中 1%以上。</p>	
---	---	--

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 (預計)	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. 定期召開工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫、實施策略。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 由課發會擬訂健康體位融入本位課程。 5. 推行健康日影片宣導活動並善用投影機使用原則。 6. 結合校慶舉辦健康知識闖關活動。	113/08/01-113/09/30 113/09 - 114/03 113/08/30 113/08-114/02 113/09-114/06 113/12/14	組織架構 工作會議內容 行事曆 課發會 落實遵行政策規定 校慶健康知識站活動計畫	健促委員會人力資源 會議記錄單、簽到單 行事曆(健康日及股長會議及講座) 會議記錄單、簽到單 照片及導報會議資料 照片、籌備會議紀錄
二	物質環境	1. 提供學生營養均衡的午餐。 2. 固定公告菜單，並在班級張貼 3. 播放健康宣導影片，提供正確知識 4. 設置健康促進宣導專欄，張貼各項相關健康促進議題宣導與資訊。	全年辦理 每月月初 113/09-114/06 全年辦理	健促宣導活動計畫 午餐均衡飲食 學生能經由宣導建立正確觀念。 學生能經由宣導建立正確觀念。	問卷調查表、會議紀錄 菜單、均衡飲食公告 問卷結果 問卷結果
三	社會環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。	113/09-114/06	健促納入班會討論	班會記錄

		<p>2. 導報、朝會及週會時間加強健康體位的宣導活動，並舉辦相關講座。</p> <p>3. 成立課後多元健康活動社團「身心樂活班」，以提升學生健康體能。</p>	<p>113/09-114/06 全年辦理</p> <p>113/09-114/06 全年辦理</p>	<p>宣導活動一學期至少一次</p> <p>師生參加課後活動參與度</p>	<p>活動成果、照片</p> <p>活動計畫、照片、簽到表、回饋單</p>
四	健康技能(教學)	<p>1. 辦理全校師生家長健康促議題-健康體位相關宣導活動。</p> <p>2. 運用本市健康種子教師設計之各健康議題教學模組，進行各學年彈性及本位課程融入教學。</p> <p>3. 導師善用校園軟硬體設施帶學生從事課後運動。</p> <p>4. 結合本校校慶運動大會推行各項體能及體育競賽。</p> <p>5. 結合閱讀教育提供教師融入課程推行各項健康促進議題觀念。</p>	<p>113/09-114/02</p> <p>113/09-114/06</p> <p>全年辦理</p> <p>113/09-114/06</p> <p>113/09-114/06</p> <p>全年辦理</p>	<p>80%學生能建立正確技能</p> <p>80%班級有融入教學課程。</p> <p>器材使用率</p> <p>結合運動大會80%學生參與活動</p> <p>融入教學課程</p>	<p>活動計畫、照片</p> <p>融入教學成果</p> <p>照片及登記表</p> <p>校慶活動計畫、照片</p> <p>學習單、領域會議記錄、照片</p>

五	健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期實施身高體重檢查。 2. 收集並分析健康檢查資料、相關的調查統計，以了解學校成員之健康狀況及改善情形。 3. 持續推動校內健康促進計畫及成果 4. 過輕或超重學生個案管理 	<p>113/09-114/06</p> <p>113/01-114/06</p> <p>113/08-114/06</p> <p>113/10-114/06</p>	<p>100%學生完成健康檢查並建立資料</p> <p>完成學生健康資料收集分析</p> <p>完成計畫及成果</p> <p>過輕或超重學生個案管理達80%以上</p>	<p>健康資料建立</p> <p>學生健康收集分析資料</p> <p>計畫及成果</p> <p>個案管理名冊及記錄</p>
六	社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 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. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿、宣導單張、寒暑假檢核表及校園刊物。 3. 建立「學校-家庭-社區」良好關係。 	<p>113/09-114/02</p> <p>113/08-114/06</p> <p>113/08-114/06</p>	<p>80%家長能建立正確觀念。</p> <p>80%家長學生經由宣導建立正確觀念</p>	<p>校慶闖關卡</p> <p>活動回饋</p> <p>學生問卷、檢核表</p> <p>活動照片</p>

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	林燕玲	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	李怡萱	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	張昱騰	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	陳麗方	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	莊菁雯	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	童湘瑀	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	劉奕皇	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-生教組長	林宜龍	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	劉宇庭	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	張維容	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	張雅煊	負責健康促進相關活動策略設計,社區及學校資源之協調整合效果評價及資料分析統計。
研究人員-會計主任	劉亦真	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-學年主任	陳品甯	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-學年主任	許慧如	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-學年主任	林麗蓉	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-樂活班教師	劉奕皇	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	家長會會長	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。

附件一：預算表

附件二：校慶「健康環境好生活」活動辦法

附件三：新科國中外食訂購辦法

承辦人

衛生童湘瑤

組長

衛生童湘瑤

主任

學務主任李怡萱

校長

校長林燕玲

新竹市地方教育發展基金計畫經費申請暨經費請撥結報表

附件一

申請單位：新竹市立新科國民中學

分基金編號：02422

計畫名稱	113學年度新竹市健康促進學校中心議題學校--健康體位	預算來源	<input type="checkbox"/> 預算內 <input type="checkbox"/> 預算外193409帳戶
計畫期程	113年8月1日至114年7月31日		<input type="checkbox"/> 建築及設備計畫
申請金額	70,000		請填寫財產分類編號
子目代碼	核定金額		請選取三級用途別(依財產分類)

請撥款時分基金自行收納收據及繳款單據粘貼線

計畫經費申請表

申請承辦單位	建築及設備計畫 請加會財產管理人員	分基金主持人	市府承辦人				
			教育處	主計處			
衛組 龔童湘瑤	會計室	校長林燕玲					
學務主任 李怡萱	會計室 劉亦真						
經費項目	申請經費概算明細				核定數	實支數	說明
	單位	數量	單價	金額			
合計				70,000			以下費用均可勻支
內聘講師鐘點費	時	9	1,000	9,000			請准予 內外聘鐘點費互勻
外聘講師鐘點費	時	3	2,000	6,000			
宣導品	式	1	20,000	20,000			
文具用品費	式	1	3,000	3,000			
印刷費	式	1	16,000	16,000			
禮券	份	132	50	6,600			藝文競賽比賽用
茶水費	人	45	20	900			
膳費	人	50	100	5,000			
雜支	式	1	3,500	3,500			

101.3修訂

經費(請撥 結報)表

一次；分次請撥：第__次

實支金額	已撥付金額	本次請撥金額	結餘繳回金額	未撥付金額	備註
結報承辦單位	會計室	分基金主持人	注意事項： 本表經查倘有填報不實者，追究相關人員責任。		

新竹市立新科國中二十週年校慶「健康環境好生活」 活動辦法(衛生組)

壹、目的：

一、 建立學生正確健康生活觀念，從用藥安全、反菸拒檳、口腔保健、性教育與愛滋防治、健康體位、環境教育，多面向著手，並能有效持續進行規律運動活動

二、 營造健康校園，建構社區民眾健康新觀念

貳、依據本校 113 年度健康學校促進辦法、113 年環境教育實施計畫

參、承辦單位：學務處

肆、參加對象：全校師生、全體家長、全體校友、社區居民

伍、報名時間：採現場報名

陸、檢測時間：113 年 12 月 14 日(六)上午 10 時 40 分至 12 時 20 分。

柒、活動地點：健康中心旁學習角

捌、活動方式：(1)領取活動單

(2)依各個關卡任務，達成後蓋章，完成目標

玖、「健康環境好生活」闖關議題：

1. 健康 Go Go Go(Health Promotion Go Go Go)：口腔衛生、正確用藥、反菸拒檳、健康體位、性教育

2. 環教 you and me(Environmental Education You And Me)：環境教育

拾、獎勵方式：

1. 參加學生領取一張闖關卡，且完成目標，可兌換獎品

2. 協助幫忙小志工依服務時間給予服務學習時數

拾壹、 本辦法陳請 校長核定後實施，修正時亦同。

校慶健康環境好生活各關題目題庫

反菸問題

- 1 我國菸害防制法規定高中職以下校園內全面禁止吸菸？ (1) 正確
- 2 我國菸害防制法規定室內工作與公共場所全面禁止吸菸？ (1) 正確
- 3 菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因？ (1) 正確
- 4 二手菸沒有安全劑量值，暴露二手菸易罹患肺癌、心臟病、氣喘惡化等？ (1) 正確

拒檳問題

- 1 檳榔子本身就含有致癌物。 (1) 正確
- 2 含各種添加物（如：紅灰、白灰及萆葉）之檳榔已被公認為致癌物 (1) 正確
- 3 嚼食檳榔對牙齒有益。 (2) 不正確

口腔保健問題

1. 造成蛀牙最主要的原因是什麼？
 1. 口腔中的細菌吸收醣類產生酸 2. 蛀蟲跑到牙齒內 3. 營養不良
2. 蛀牙侵蝕到牙齒的哪一層後，接觸冷或熱的飲食會引起痠痛感？
 1. 琺瑯質 2. 象牙質 3. 牙髓腔
3. 一天中何時刷牙最能保護牙齒？ 1. 起床後 2. 三餐後及睡前 3. 放學回家後
4. 漱完含氟漱口水後，至少要等多久後才可進食？ 1. 三分鐘 2. 十分鐘
 3. 二十分鐘

性教育、愛滋病防治問題

- 1 愛滋病能透過被蚊蟲叮咬而傳染 (2) 不正確
- 2 懷孕期間是沒有月經的 (1) 正確
- 3 我國法律禁止與未滿 16 歲的男女發生性關係，即使是在兩情相悅的情形下也是違法的 (1) 正確

用藥安全

1. 就醫時，病人應該告知醫師過去曾發生的疾病或家族遺傳疾病的病史。■(1) 正確
2. 在吃藥前，要先閱讀藥盒或說明書(仿單)上的用法、副作用及注意事項，再用藥。 ■(1) 正確
3. 當感冒症狀嚴重時，增加綜合感冒藥的用量會使感冒好得比較快。■(2) 不正確
4. 要能記錄居家附近接觸或往來之醫師或藥師(醫療院所或藥局)的電話，以備不時之需。
■(1) 正確

健康體位

1. 輕啞鈴開合跳 20 下。(啞鈴不可敲擊互撞))
- 2 三三三運動法：每週三次，每次 30 分鐘，心跳次數達 130 次(年長者應適度調整心跳次數)。
■(1) 正確
3. 晚上 12 點生長激素分泌最多，如果能在凌晨 1 點前沉睡(進入快速動眼期)，有助於增加學習記憶力？■(2) 不正確
4. 健康體位 85210 的「0」是指每天喝足 1500cc 白開水且含糖飲料為 0？■
(1) 正確
5. 每天使用觀看電視、電動、電腦等電子產品少於 2 小時有助於口腔保健？■
(2) 不正確

環境議題問題

1. 地球紫外線指數越來越高與下列哪種因素有關？
(1) 全球暖化 (2) 冰層融化 ■(3) 臭氧層破洞
2. 下列何者「不能」防止土壤流失？
(1) 減少山坡地的開發 (2) 不亂砍樹木 ■(3) 山坡地大範圍種植檳榔樹 (4) 保持山林原貌
3. 下列哪個選項是水污染所造成的影響？
(1) 土石流 (2) 地層下陷 ■(3) 魚群暴斃
4. 下列何種人類行為導致臺灣許多動、植物的死亡？
(1) 設立禁獵區 (2) 種植樹木 ■(3) 任意引進外來物種

新竹市立新科國民中學外食訂購辦法

- 一、本校配合新竹市政府推動全市健康體位議題，為增進學生健康飲食習慣，達到零糖飲的目標並基於食品衛生安全之考量，學生不得自行訂購外食，由全校老師共同為孩子把關。
- 二、教師在學期間如因公務上需求或推動班務需要，請至學務處領取『校外訂食證明單』填寫（1份送學務處、1份送警衛室）。
- 三、如由家長或親屬送餐(含飲料)時，不可超過3份為原則。
- 四、外訂食品、飲品，請向領有工商登記或營利事業登記證之合法廠商購買。
- 五、請避免購買高熱量、高鹽、高糖、高脂食品或飲品以維持學生個人健康。
- 六、申請流程：
 - (1)由教師填寫申請單，註明申請原因。
 - (2)外聘教師須由所屬處室核章確認。
 - (3)2天前至學務處確認簽章。
 - (4)將訂購單交給警衛室，並領取所訂購之外食。
 - (5)若未經核可，逕自強行訂購外食者，本校學務處有權留置相關飲食至放學時間，再令訂購人領回，若因此而引發食物保鮮及中毒等問題，由訂購人自行負責！

新 竹 市 立 新 科 國 中 外 訂 食 證 明 單 - 學 務 處 執 收 聯

日期		班級		訂購教師	
品名		份數		廠商名稱或 廠商電話	
申請原因					
教師簽章		處室簽章		衛生組	學務主任

新 竹 市 立 新 科 國 中 外 訂 食 證 明 單 - 警 衛 室 執 收 聯

日期		班級/ 社團		訂購教師	
品名		份數		廠商名稱或 廠商電話	
申請原因					
教師簽章		處室簽章		衛生組	學務主任