

新竹市大湖國民小學 113 學年度

健康促進計畫行動研究：健康體位

一、依據

新竹市 113 學年度學校健康促進計畫辦理。

新竹市政府 113 年 10 月 7 日府教體字第 1130162301 號函。

二、學校特色

本校位於新竹市香山區，全校僅有 6 班，學生數共計 62 人，教職員工計 20 人，是一所綠意盎然的迷你小學。週遭環境以農村為主，但家長的工作性質大多屬於園區上班族，工作繁重，對於小孩的健康衛生等生活習慣養成較無足夠的時間培養，期待透過有效擬訂健康促進計畫，養成學童生活的好習慣，建立學童正確的健康體位觀念並素養化，落實規律運動的習慣，進而維持良好的體態。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

S 【優勢】 1. 本校班級數與學生數少，老師易於了解班上學生體位狀況。 2. 行政與導師間無隔閡，入班宣導難度低。 3. 每日提供體育器材，供學生下課使用。 4. 每日大下課時間安排不同項目的體育活動，建立學生運動習慣。 5. 申請課後運動班計畫，培養學生運動習慣。	W 【劣勢】 1. 本校因不分學區關係，學生家庭社經地位有 M 型化趨勢，老舊社區對於健康的知能明顯不足。 2. 多數家長對於學生體位不重視。 3. 因每班學生人數較少，無法舉辦班級與班級間的體育競賽。
O 【轉機】 1. 將健康體位相關資訊融入健康課程，充實教學內容，落實健康體位素養化。	T 【威脅】 1. 家長容易依照孩子們的喜好購買食物，忽略營養成分。 2. 部分學生因放學後要去安親

2. 規劃多元的健康體位宣導活動及競賽，提升學校運動風氣。	班，而無法落實運動習慣。 3. 部分家長因工作繁忙，假日很少帶著孩子一起運動。
S 【行動策略】 1. 針對體位異常的學生進行個案管理與紀錄，並發下體位不良通知單。 2. 體位不良的學生組成健康班，每日利用下課時間進行運動。 3. 邀請午餐中心的營養師，辦理健康飲食講座。 4. 辦理營養知識講座，讓學生建立正確的飲食觀念。 5. 針對健康體位議題設計更多元與跨領域之課程。 6. 利用家長座談會與親子日加強教育宣導，爭取家長支持與配合。 7. 鼓勵家長、教職員參與「健康自主管理」，連結點、線、面邁向健康促進社區。	

(二)「健康體位」現況分析

依據 113 學年度第一學期全校學生 BMI 統計表得知，本校體位異常(過輕、過重、超重)的學生共有 27 人，比例高達 45%，各項異常項目的數值皆遠高於新竹市指標，因此「健康體位」議題是本校努力的目標。

從飲食層面來看，現今家庭多為外食族，且多數家長會依照孩子的喜好購買食物，忽略孩子成長所需要的營養成分，導致大量出現高熱量、油炸類、精緻澱粉的食物，進而影響孩子的健康。

從運動層面來看，大部分的學生課後都要去安親班及才藝班，所以平日放學後的時間也無法運動，且部分家長為勞工階層，每日工作繁忙，未能有時間帶著孩子從事戶外運動，導致孩子大多時間都在家裡使用電子產品，造成肥胖問題。

綜合以上敘述，飲食的不當攝取及未能保持規律運動的習慣皆是造成體位異常的原因，為了讓學生建立正確的健康體位觀念，學校將安排一系列宣導活動、體育活動及體位異常學生之個案管理，盼能從此計畫中落實學生對於健康體位的基本認知，並能影響家人對健康體位之重視，進而影響社區家長、居民共同提升健康品質。

113 學年度第一學期全校學生 BMI 統計表：

	過輕	適中	過重	超重	人數總計
人數	11	33	7	9	60
比例	18.33%	55%	11.67%	15%	100%

四、計畫預期成效

1. 確認學生健康體位知能。
2. 達成新竹市設定指標。

全市指標
(1) 學生 BMI 適中比率 69%以上。
(2) 學生 BMI 過輕比率 12%以下。
(3) 學生 BMI 過重及超重比率 19%以下。
(4) 學生每週累積運動量 210 後測比率增加 1%以上。
(5) 學生每日睡足 8 小時後測比率增加 1%以上。
(6) 學生在校吃完午餐蔬果後測比率增加 1%以上。
(7) 學生每日飲水量後測比率增加 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	實施內容	推動時間 (預計)	評價項目	佐證方式
一	健康政策	1. 成立學校健康促進推行委員會，組成工作推動小組。 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. 每日大下課實施教室淨空，安排全校主題活動。	經常性 113.10-114.06 113.10-114.06 全年辦理	組織架構 工作會議內容 行事曆 全校學生參與	健促委員會 會議記錄單、簽到單 健促活動行事曆 照片

		5. 辦理課後運動班，培養學生養成運動習慣。	全年辦理	課後運動班實施計畫	照片
二	物質環境	1. 提供小一新生每人一條跳繩。 2. 下課時間提供體育器材給學生使用。 3. 蒐集健康體位相關教材及參考資料。 4. 張貼健康體位海報、活動及學校辦理活動訊息。 5. 設置充足的飲水機，鼓勵學生多喝水。	113.08 全年辦理 113.10-114.06 113.10-114.06 全年辦理	一年級學生使用 全校學生參與活動 宣導教材 80%學生能建立正確觀念 全校學生使用	照片 照片 照片 照片 照片
三	社會環境	1. 利用學生朝會、親師座談會及教師晨會加強健康體位的宣導。 2. 辦理高年級戶外教育課程(爬山)及探索課程(單車)。	113.10-114.06 113.09-114.04	活動記錄 戶外教育成果	導護值勤日誌 學校粉專
四	健康技能(教學)	1. 鼓勵教師將議題融入教學活動，讓學生了解健康體位的知識。 2. 辦理多樣性體育活動。 3. 積極參與校外運動競賽(田徑、軟網)。 4. 辦理健康體位海報設計競賽。 5. 舉辦營養知識宣導講座。	113.10-114.06 113.09-114.06 113.09、114.02 114.02 113.12	課程紀錄 全校學生參與活動 少數學生參與活動 五年級學生參與活動 80%學生能建立正確觀	課程記錄 照片 照片 照片 照片

				念	
五	健康服務	1. 每學期辦理學生身高體重測量。 2. 利用學校網頁提供健康體位相關資訊。 3. 健康中心提供健康體位相關宣導資料及諮詢服務。 4. 建立體位異常之個案管理與追蹤 (1)發放體位異常通知單 (2)定期測量學生體位狀況並記錄 (3)學生須完成每日的運動量並記錄	113.09 114.02 113.09-114.06 113.09-114.06 113.09-114.06	全校學生完成測量 60%學生能建立正確觀念 60%學生能建立正確觀念 建立個案追蹤名冊	健康檢查表 學校網頁 照片 通知單、記錄單
六	社區關係	1. 利用親師座談會宣導健康體位。 2. 校慶舉辦體育相關活動，邀請家長及社區民眾共同參與。 3. 於親子日力邀家長及社區民眾參與健康體位宣導活動攤位。	113.09、114.03 113.12 114.05	80%家長能建立正確觀念。	照片 學校粉專 學校粉專

六、預定進度（以甘梯圖表示）

月次 工作項目	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	謝翠祝	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人-學輔主任	張凱柔	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	王依仁	協助健康促進計畫課程融入、統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	林懿行	協助健康促進計畫環境建置之事宜。
研究人員-活動組長	魏婉庭	協助健康促進計畫與家長及社區之聯繫工作。 負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。 負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。 協助各項宣導及學生活動之推展。 協助各項計畫活動之推展。

研究人員-教學組長	陳韋儒	協助健康促進計畫課程融入、統整規劃事宜。
研究人員-護理師	黃蘭婷	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	曾淑萍	負責健康促進計畫經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-一年級班導	詹鳳君	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-二年級班導	陳婉琳	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-三年級班導	楊千鈴	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-四年級班導	段愛娟	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-五年級班導	安漢如	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-六年級班導	靳方好	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	蔡奕群	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
研究人員-學生環保小署長	林祈睿	協助宣導活動及作為學生與行政單位聯繫之橋梁。
健康體位輔導委員	陳彥宇	協助計畫撰寫及提供諮詢服務。
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

活動組長 魏婉庭

主任

營養師 張凱柔

校長

總務主任 林懿行

