

# 新竹市立培英國民中學

## 113 學年度健康促進學校實施計畫書

### 自選議題：健康體位

#### 一、依據

1. 新竹市政府 113 年 9 月 27 日府教體字第 11300159094 號函。
2. 學校衛生法第十九條規定。
3. 培英國中校內 113 學年行事曆規定。

#### 二、學校特色



**校內概況：**本校位處於新竹市東區十八尖山山腳下，全校共有 81 班，是一所大型學校，全校教職員工生約 2595 人，學區包括光復、綠水、東勢、公園、東山里，以及部分鄰里與建華國中、建功國中為共同學區。

**學校家長背景：**因本校地處新竹市文教區，學生家長社經地位大多為小康家庭；另一部分家長屬高學歷管理階層，再加上新竹科學園區主管、工程師、學校教授…等。雖然有健康生活型態概念，但是對於學生健康體能與視力保健的重視度遠不及學業成績表現。更由於家庭結構改變，雙薪家庭比率高，家長忙於就業，較易疏忽學生放學後的健康生活型態，而國中階段學生仍有升學壓力，放學後補習時間過長對於健康生活型態較不利。

### 三、現況分析

#### (一)『健康體位』現況分析

目前本校學生總人數超過 2000 人，屬於大型學校，學校位置在新竹市學府路人口密集的東區都會文教區。往年辦理促進健康體位行動研究已有些許成果。目前 113 學年上學期全校學生體位，過輕比例 9.56%，適中體位比例 68.32%，體位過重、超重比例 22.12%（學童體位判讀詳見表一）。

本校體位過重與超重的比例仍是偏高占約 22%，肥胖體型容易引起代謝性疾病，以平均 5 個人就有一位是體位過重以上的比例來說實在不容忽視，再加上升學主義的影響，平日生活型態多以靜態活動為主，課後與假日補習更是孩子久坐與運動時間被剝奪的主因。本校師生數眾多，礙於校舍及校地限制，目前新校舍又處於興建動工階段，學生活動空間明顯不足，大型活動必須分配在不同時間點分頭進行；加上下課後直接到補習班而外食比例偏高，熱量攝取過剩與不均衡的飲食選擇觀念，導致體位比例失衡，學生體適能日趨衰退，進而影響健康。綜合上論，健康體位議題是我們積極推動的動機。

目前學校健康促進工作內容涵蓋學校衛生政策、健康服務、健康教學活動、健康環境、學校餐飲衛生、健康心理及整合學校與社區資源等層面。因故本校結合健康教學及健康促進活動，來建立正確的飲食習慣，期望喚起家長及學童的重視外，並提升養成師生全方位的健康行為，以促進本校學生之健康。

因此為了促進本校學生身心健康，預防疾病的發生，特定此計劃來幫忙全校學生建立健康營養概念、健康飲食行為、與規律運動的習慣，來達到促進學童健康體位與健康的目的。

表一、新竹市立培英國中體位統計表（112 學年度上學期～113 學年度上學期）

學年度	學期	檢查人數	體位判讀							
			過輕		適中		過重		超重	
			人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
112	上	2341	214	9.14%	1611	68.82%	244	10.42%	272	11.62%
	下	2341	158	6.75%	1667	71.21%	237	10.12%	279	11.92%
113	上	2364	226	9.56%	1615	68.32%	266	11.25%	257	10.87%

#### (二) SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

為了推動學校本位的健康體位計畫，綜合學校的內外部影響因素，以 SWOT 分析法進行學校健康體位現況之學校本位發展條件（如下表）：

##### 第一部分 學校外部因素

因素類別	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
所在地地理環境	1. 本校位於新竹市東區十八尖山腳下，交通便利、環境優美，很適合戶外活動的進行。	1. 學校附近補習班林立，讓學生很方便於下課後便進補習班進行課後學習。	1. 鄰近十八尖山，能提供學生於放學活動身體。	1. 學生會因功課壓力及身體疲累，而不願意於放學後到戶外進行活動。

因素類別	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
所在地人口特徵	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長學經歷高，以從事公教及在園區上班居多，關心孩子，參與校務意願頗高。</li> <li>2. 學生平均素質高，表現力強，習慣及喜愛開放教育之教學模式，推行健康體位可行性大。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小家庭雙薪家庭居多，大多忙於工作。</li> <li>2. 家長對孩子升學期待高，會因課業因素減少日常戶外活動進行時間。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長資源豐富。推動親師合作，一起推動學生健康體位可行性高。</li> <li>2. 學生可塑性強，容易讓學生建立良好生活習慣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長工作忙。</li> <li>2. 少數家長對學童健康體位不重視。</li> </ol>
所屬社區之資源運用	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區人才眾多資源豐富，家長會組織運作易上軌道。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區資源整合不易。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區、家長會、民意代表關心學校運作與發展。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區資源運用制度有待建立。</li> </ol>

## 第二部分 學校內部因素

因素類別	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依教育部政策規定辦理學生健康體位相關事宜。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 因學校為大型學校，各處室活動及業務繁重。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參與辦理健康促進學校計畫推行。</li> <li>2. 學校有 2 位正式護理師編制。</li> <li>3. 校長支持度高，家長資源豐富。推動親師合作，一起推動學生健康體位可行性高。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生及家長沒有辦法放棄補習的觀念，導致推廣課後戶外活動參與學生數易受限。</li> </ol>
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生的健檢資料詳實。</li> <li>2. 每學期皆依照排定時程進行學生身高體重測量。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 因學生人數眾多，衛生教育指導負荷量大。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供健康運動方法，並於課堂與課餘時間落實。</li> <li>2. 提供健康保健諮詢。</li> <li>3. 學生可塑性強，讓學生建立良好運動習慣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 離開學校後學生容易忽略健康運動生活習慣。</li> </ol>
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康教育課程健康體位相關單元教學確實。</li> <li>2. 每學年辦理健康體位講座。</li> <li>3. 於校內網路提供健康體位相關知識</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康體位課程於健體領域課程比例有限。</li> <li>2. 專業健教老師師資人力有限。</li> <li>3. 需計畫性的推動健康體位活動，讓師生有時間養成習慣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 護理師提供健康體位衛生教育。</li> <li>2. 健康促進學校提供專業諮詢人員。</li> <li>3. 老師參與度高</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 班級人數眾多，推動全校性活動時，耗費較多的人力與資源。</li> </ol>

因素類別	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校 物質環境	1. 提供安全運動環境。 2. 總務處會同體育組定期維修及檢驗運動設備。	1. 學生數眾多，密度高，摠動場設施活動空間有限。	1. 班級導師均非常關心班上學生健康, 可藉此導正學生用眼習慣。 2. 學校張貼健康體位相關衛教海報。	1. 因下課時間短或老師教學延後至下課時間，時間不充裕下則會放棄運動時間。
學校 社會環境	1. 老師們對學生健康體位的重視。	1. 教師工作繁忙，無法監控學生是否有運動。 2. 少數家長對學生體位問題不關心。	1. 導師鼓勵學生建立良好運動習慣。 2. 經學校宣導，提升學生和家長對健康體位的重視。	1. 家長工作繁忙，對於規律運動難確實執行。
社區關係	1. 與家長、社區溝通管道暢通。 2. 健康體位相關訊息公布於學校網站供參考。 3. 家長會組織健全。	1. 專業人力較不充足。 2. 家長出席有時不踴躍。	1. 與社區資源結合, 推廣健康體位概念。 2. 家長參與度高。	1. 社區居民對健康體位議題不夠重視。

#### 四、計畫預期成效

校本指標	全市指標
1. 本校學生之 BMI 適中值 65%以上。 2. 本校學生之 BMI 過輕值 10%以下。 3. 本校學生之 BMI 過重及超重比率 25%以下。 4. 本校學生每週累積運動量 210 後測比率增加 1%以上。戶外活動可增進心理健康。 5. 本校學生每日睡足 8 小時後測比率增加 1%以上。戶外活動可增進心理健康。 6. 本校學生在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加 1%以上。健康飲食有益心理健康。 7. 本校學生每日飲水量後測比率增加 1%以上。健康飲食有益心理健康。	1. 全市國中學生 BMI 適中值 65%以上。 2. 全市國中學生 BMI 過輕值 10%以下。 3. 國中過重及超重比率 25%以下。 4. 國中學生每週累積運動量 210 後測比率增加 1%以上。戶外活動可增進心理健康。 5. 國中學生每日睡足 8 小時後測比率增加 1%以上。戶外活動可增進心理健康。 6. 國中學生在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加 1%以上。健康飲食有益心理健康。 7. 國中學生每日飲水量後測比率增加 1%以上。健康飲食有益心理健康。

## 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推動小組運作，並規劃學校健康體位相關工作推動。	113.08	組織架構	健促委員會 人力資源
		2. 定期召開健康促進學校工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫及實施策略。	113.08~ 114.06	工作會議內容	1. 會議記錄 2. 簽到單
		3. 擬定健康促進學校計畫推行項目，將各活動納入行事曆。	113.08~ 114.06	行事曆	健促活動行事曆
		4. 擬訂健康體位融入教學課程。	113.08~ 114.06	課發會	1. 會議記錄 2. 簽到單
二	物質環境	1. 定期檢查校園各項設施並進行維護。	113.08~ 114.06	維修紀錄表	照片、紀錄表
		2. 開放校園運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為。	113.08~ 114.06	照片、宣導單張	照片
		3. 校園飲水、用水定期檢測，安全無虞。	113.08~ 114.06	維修紀錄表	紀錄、照片
		4. 提供多元化學習與運動。	113.08~ 114.06	照片	紀錄、照片
三	社會環境	1. 學校藉由教育的介入，增強學生隨時注意自己健康體位的能力。	113.09~ 114.06	課程教學	照片
		2. 學校藉由各種活動的宣導（如：校慶運動會、綠園遊），強化學生對健康體位的重視。	113.09~ 114.06	宣導活動一學期至少一次	活動成果、照片
		3. 利用同儕影響營造學校環境，增強學生對戶外活動的執行力。	113.09~ 114.06	標語展覽	照片
		4. 成立師生多元健康活動社團，以提升教職員工學生健康體能。	113.09~ 114.06	運動性社團活動	社團活動計畫、照片
		5. 於家長會辦理學童健康體位宣導講座，以強化家長對健康體位的重視。	113.09~ 114.06	宣導活動	活動照片
		6. 結合校慶活動辦理健康體位藝文展覽。	113.10~ 114.01	海報展覽	照片

項次	推動策略	實施內容	推動時間 (預計)	評價項目	佐證方式
四	健康技能 (教學)	1. 健康促進推動議題-健康體位納入學校健康教育課程計設計： (1)健教科老師們，針對健康教育課七年級上學期、九年級上學期，課程編排中原本就有的飲食教育及健康體位課程。在了解學校學生健康體位與需求後，由健教老師群共同備課飲食教育及健康體位單元課程，讓健康體位的健教課程更生活化。 (2)健康體位活動，健促課程納入健康教育課程計畫中。	113.09~ 114.01	課程計畫表	課程照片
		2. 將健康體位融入校內各項學生活動中（十八尖山越野賽跑、綠園遊會闖關等）。	113.09~ 114.06	活動計畫	活動紀錄、照片
		3. 利用展覽海報辦理健康體位有獎徵答活動。	113.11~ 114.06	闖關單	活動照片
		4. 回收學生 85210 太陽任務學習單，確認與統計學生健康生活型態的改變。	113.08~ 113.09	活動計畫	學習單
五	健康服務	1. 定期進行全校健康檢測（七年級新生健檢、每學期體適能檢測、全校身高體重測量），針對異常給予追蹤及衛教。	113.09~ 114.06	學生完成健康檢查	追蹤名冊及記錄
		2. 於學校網頁提供健康體位飲食相關知識。	113.08~ 114.06	網頁	網頁
		3. 提供健康體位專業諮詢。	113.08~ 114.06	健康中心諮詢服務	照片
		4. 提供安全、衛生、營養均衡之午餐。	113.08~ 114.06	照片	每月營養午餐食譜
六	社區關係	1. 於家長會辦理學童健康體位宣導講座，以強化家長對健康生活型態的重視。	113.09~ 114.06	宣導活動	活動照片
		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、親子檢核表。	113.09~ 114.06	家長學生由宣導建立正確觀念	宣導單張



## 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	潘致惠	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	陳煒銘	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	李羿岑	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	鄭雅之	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	廖家瑩	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	陳珮英	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	林黎倩	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	林福龍	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-訓育組長	劉岱姍	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	黃子凌	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	王賀平	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-護理師	易喬華	負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-會計主任	黃芳雲	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-家長會代表	姚久琳	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。

八、本計畫經校長同意後送市府後實施，修正時亦同。

承辦人

主任

校長