

# 新竹市竹光國民中學 113 學年度健康促進計畫成果

## 自選議題: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) 新竹市市政府府教體字第 1130156997 號。

### 二、學校背景

本校位於新竹市北區，全校共有 36 班，學生人數共 982 人，教職員人數 103 人。學區家長組成包含勞工、園區人員等，學生家庭社經背景落差大，再加上補習學生眾多，家長較無時間經營健康體位相關議題內容，學生在飲食部分則是主要健康決策者，因校園鄰近炸雞店、飲料店，且有便利商店，多為學生下課後、補習前的點心選擇。綜上所述，學校需協助建立學生完整健康概念，從而促使其做出友善健康的選擇。大部份家長也對校務熱烈參與，因此所推動的各項活動能得到大部份家長支持與協助。學校健康促進計畫相關活動已實施多年，教職員生與家長對健康促進概念及校園所提供的健康服務認同度逐漸提升，進而提升學生、家庭健康自我照顧能力。健康促進計畫在發展多元層面、多元策略、多元評價的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。

### 三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估（背景分析）

	S優勢	W劣勢	O機會	T威脅
學校整體分析	1. 健康與體育科目間合作狀況良好。 2. 落實教學正常化，無借課情形。 3. 校園多處運動場地且鄰近國民運動中心。 4. 本校有跑馬燈及多處公佈欄可供宣導。 5. 與營養午餐公司營養師關係融洽，固定有宣導講座。	1. 課程融入班級經營風氣較不興盛。 2. 家長普遍對議題宣導或親職講座宣導參與意願較低。 3. 缺乏與社區醫院的合作機制。部分學習意願低落學生，影響政策推動的成效。	1. 設置健促議題專屬公佈欄，利推動健促議題。 2. 健康、體育、童家課程教學融入豐富健康體位議題課程。 3. 學校鼓勵老師參與相關研習。 4. 生生有平板政策，可支援多種方式宣導及課程進行。 5. 師生互動佳。	1. 鄰近飲料及速食店。 2. 班級學習能力及投入程度落差大，導致教學成效不一。 3. 各學科間課程較獨立，少跨科目共同備課的課程。 4. 健促議題能見性低，不被重視。 5. 學校較少有與社區合作的機會。

## (二) 本校學生『體位』現況分析

年級		體位過輕			體位適中			體位過重			體位肥胖		
		計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女
七	人	23	11	12	233	105	128	38	28	10	48	31	17
	%	6.73	6.29	7.19	68.13	60	76.65	11.11	16	5.99	14.04	17.71	10.18
八	人	30	14	16	206	114	92	33	22	11	48	37	11
	%	9.46	7.49	12.31	64.98	60.96	70.77	10.41	11.76	8.46	15.14	19.79	8.46
九	人	31	17	14	212	109	103	29	18	11	45	29	16
	%	9.78	9.83	9.72	66.88	63.01	71.53	9.15	10.40	7.64	14.20	16.76	11.11
整體	人	84			651			100			141		
	%	8.61			66.70			10.25			14.45		

## 四、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	執行內容與策略	實施時間	佐證方式
一	健康政策	1. 健康促進計畫經校務會議、課發會	114	
		2. 依全校教職員工及學校需求，辦理相關研習活動	113.09-114.05	
		3. 擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動納入行事曆	113.09-114.05	
二	物質環境	1. 設置健康促進宣導專欄，張貼健康體位相關訊	113.09-114.06	照片
		2. 學校備有數台體脂計等身體數值測量工具供師生使用	113.09-114.06	照片
		3. 學校樂活教室備有運動健身器材	113.09-114.06	照片
三	社會環境	1. 於講座中融入營養教育相關主題	113.09-114.03	照片
		2. 於寒暑假作業中融入健康促進議題美術作業，並進行作品展覽	113.10-114.03	照片
四	社區關係	1. 利用家長日與家長建立良好的溝通管道	113.09、114.03	照片
		2. 結合市內社區健康有關單位包括：供餐公司營養師	113.09-114.05	
五	健康服務	1. 健康中心每學期檢查學生體位狀況	113.09-114.06	照片
		2. 統計各項行動參與情形	113.09-114.06	
		3. 整理健康促進相關資料	114.03-114.06	成果報告

		4. 配合體育組辦理課後運動班	113.09-114.06	照片
六	健康技能 (教學)	1. 健康體位課程融入健體領域、綜合領域教學活動	113.09-114.05	
		2. 運用多元化教學策略和活動推展正確飲食觀念	113.09-114.05	照片
		3. 辦理性教育主題相關藝文相關競賽	114.02-114.03	照片

## 五、預定進度（以甘梯圖表示）

	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
1. 成立健康促進委員會工作小組											
2. 現況分析與需求評估											
3. 目標與健康議題擬定											
4. 健康促進計畫擬定											
5. 活動設計與籌備											
6. 健康促進計畫執行											
7. 資料分析與成果撰寫											

## 六、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。

	姓 名	所屬單位及職稱	在本計畫中之工作項目
計畫主持人	彭元豐	校 長	綜理本校健康促進學校一切相關事宜。
執行秘書	林美娟	學務主任	處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合執行健康促進保健相關活動。
組長	蔡瑞聆	教務主任	綜理推動健康促進計畫課程融入之事宜
	邱瑞玟	輔導主任	推動健康促進計畫課程融入之各項輔導活動
	陳麗美	會計主任	負責健康促進計畫經費預估、核銷之相關事宜
	林銘傳	總務主任	協助健康促進計畫環境建置之事宜
副執行秘書	徐鳳穗	衛生組長	整合進度與成果，推展計畫執行。 協助推動健康體位議題相關課程活動
協助推動 人員	謝哲安	體育組長	協助推動健康體位議題相關活動
	張雅瑜	護 理 師	負責健康促進學校衛生保健相關活動的推動及統計。
	羅紹文	教 師	協助推動健康體位議題相關課程活動
	吳芃軒	教 師	協助推動健康體位議題相關課程活動

## 七、執行過程與活動照片

項次	推動策略	執行內容與策略	實施時間	照片編號
一	健康政策	1. 健康促進計畫經性平會、課發會	114	

		2. 依全校教職員工及學校需求，辦理相關研習活動	113.09-114.05	
		3. 擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動納入行事曆	113.09-114.05	4. 8. 9. 10
二	物資環境	1. 設置健康促進宣導專欄，張貼健康體位相關訊	113.09-114.06	1. 2
		2. 學校備有數台體脂計等身體數值測量工具供師生使用	113.09-114.06	3
		3. 學校樂活教室備有運動健身器材	113.09-114.06	11. 12
三	社會環境	1. 於講座中融入營養教育相關主題	113.09-114.03	4. 5
		2. 於寒暑假作業中融入健康促進議題美術作業，並進行作品展覽	113.10-114.03	2
四	社區關係	1. 利用家長日與家長建立良好的溝通管道	113.09、114.03	17
		2. 結合市內社區健康有關單位包括：供餐公司營養師	113.09-114.05	6
五	健康服務	1. 健康中心每學期檢查學生體位狀況	113.09-114.06	2
		2. 統計各項行動參與情形	113.09-114.06	7. 8. 16
		3. 整理健康促進相關資料	114.03-114.06	成果報告
		4. 配合體育組辦理課後運動班	113.09-114.06	
六	健康技能 (教學)	1. 健康體位課程融入健體領域、綜合領域教學活動	113.09-114.05	23. 24
		2. 運用多元化教學策略和活動推展正確飲食觀念	113.09-114.05	4. 5
		3. 辦理健康教育主題相關藝文相關競賽	114.02-114.03	2

## 活動照片

1. 健康一顆心	2. 學校公布欄
	

### 3. 健康中心測量身高體重



### 4. 新鮮營-健康促進宣導



### 5. 新鮮營-愛就是把菜吃光光



### 6. 健康講座-食在好健康



### 7. 竹光樂活運動-每月統計表

4月達標班級

班級	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712
達標	V	V	V		V	V		V			V	V
班級	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812
達標				V	V	V					V	V

### 8. 竹光樂活運動



### 9. 快閃-學生唱議

### 10. 快閃-學生唱議





11. 樂活教室-健身器材



12. 樂活教室-健身器材



13. 課後運動班-匹克球



14. 課後運動班-桌球



15. 健康飲食課程



16. 班際排球賽





17. 家長日宣導



19. 校內拔河賽



21. 九年級大會舞



18. 校內田徑比賽



20. 校內籃球賽



22. 數學日- $\pi$  day 開會跳





23. 童家家-九年級 TABATA 抒壓

24. 童家家-九年級拉筋抒壓



25. 健康一定贏-寒假學習單

26. 健康一定贏-寒假學習單

(五)每天喝白開水 1500 cc 以上；零含糖飲料，多使用水杯或水瓶喝白開水。

【健康一定贏】挑戰者 7 年 8 班 座號：21 號 姓名：徐芯妍

③ 挑戰健康一定贏-85210 連續一週(完成請見證人在格子內簽名)

日期	每天睡滿 8 小時	每日吃 1.5 個 拳頭量的菜	每日 3c 少於 2 小時	每日運動 60 分鐘	每日喝水 1500cc 以上
1/21	完成	完成	完成	完成	完成
1/22	完成	完成	完成	完成	完成
1/23	完成	完成	完成	完成	完成
1/24	完成	完成	完成	完成	完成
1/25	完成	完成	完成	完成	完成
1/26	完成	完成	完成	完成	完成
1/27	完成	完成	完成	完成	完成

請寫下你達成健康一定贏一週的心得感想或分享一張能呈現你(妳)健康生活的活力照片！

經過了這次的健康的一週挑戰我覺得我變得更健康，3c也有得比較少，對我的眼睛很好，每天吃1.5個拳頭量的菜則會變得更健康了。

【健康一定贏】挑戰者 8 年 8 班 座號：20 號 姓名：吳明璿

③ 挑戰健康一定贏-85210 連續一週(完成請見證人在格子內簽名)

日期	每天睡滿 8 小時	每日吃 1.5 個 拳頭量的菜	每日 3c 少於 2 小時	每日運動 60 分鐘	每日喝水 1500cc 以上
1/21	完成	完成	完成	完成	完成
1/22	完成	完成	完成	完成	完成
1/23	完成	完成	完成	完成	完成
1/24	完成	完成	完成	完成	完成
1/25	完成	完成	完成	完成	完成
1/26	完成	完成	完成	完成	完成
1/27	完成	完成	完成	完成	完成

請寫下你達成健康一定贏一週的心得感想或分享一張能呈現你(妳)健康生活的活力照片！

感覺做了1小時的運動量蠻多的，所以我可以睡飽(好快樂)，外邊也會有健康的食物給我，外公也種了好多蔬菜水果，讓我每天都能吃得健康吃得飽，平常的上午8:00-10:30我會去民富國小跑步，做一些田徑的運動，過程很累，但得到成就感也值得，運動時會一直喝水，所以很快就不渴了，運動完後就回家吃飯，洗澡和聽歌聽歌的，時間也少了！真是個快樂的假期，希望能在保持這樣健康又快樂的日子。

## 八、前後測結果與檢討改進



	前 測	後 測	成長 %
學生睡眠時數達成率	59.65	63.16	+3.51
放假學生睡眠時數達成率	94.74	87.72	-7.02
學生午餐理想蔬菜量達成率數達成率	45.61	40.35	-5.26
學生運動量210達成率	17.54	26.32	+8.78
學生飲水量達成率	52.63	57.89	+5.26

學生前後測的比率在放假學生睡眠時數達成率、午餐理想蔬菜量達成率皆為下降的，推想應該是和放假日家長不控制作息時間，孩子玩遊戲時間長了，縮短了睡眠時間。及天氣漸漸變方，孩子胃口變差，食慾不佳，所以，蔬菜量的比率下降。未來會再根據學校狀況提早規畫相關活動並納入學校行事曆。同時與校內相關單位共訂年度目標以利活動進行與整合。也會配合節日與校園活動，再多多提高議題曝光度，增加學生健康意識，自我管控作息及營養飲食。