

# 新竹市華德福實驗學校 113 學年度健康促進計畫

## 「健康體位」議題

### 一、依據

(一)新竹市 113 學年度健康促進學校計畫

(二)新竹市政府 113 年 9 月 13 日府教體字第 1130140949 號函

### 二、學校特色

本校位處於新竹市香山區，屬於一所偏遠地區學校，比鄰中華大學及元培科技大學等，全校共有 9 班，學生數共 169 人，教職員工 24 人。學生家長之家庭型態以雙薪家庭居多，因此工作較為繁忙，故鮮少重視健康生活型態的相關知識，學童之生活、學習與成長頗值得關切。因此學校透過『學校健康促進計畫』培養學生正確之健康知識，建立健康的態度與行為，進而推動學校及社區的健康營造，期盼於未來能降低健康問題，減少疾病及的發生率。提升全校教職員生之健康，是學校責無旁貸的責任。

### 三、現況分析

#### (一) SWOTS 情境評估及行動策略

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	S(行動策略)
地理環境	1. 位於新竹市郊區，環境清幽寧靜。 2. 位於茄苳交流道附近，交通便利。	1. 位於香山新開發區，離市區較遠。 2. 僅有戶外草地，戶外活動場地空間少。	運用外來資源，提升校內教學成效。	風勢強勁，戶外課程備受影響。	積極申請各項計畫，善用校外資源發展學校特色課程，並爭取學生家長認同及行動支持。
學校規模	全校包活國中小，共九班，學生人數共 169 人。	少子化影響，班級人數越來越少。	1. 學生人數不多，可以充分照顧學生的需求。 2. 發展教學特色提升學生學習成就。	少子化影響，使得近年來招生率逐漸下降。	1. 提供多元課程給部分弱勢學生，提升其自信及學習成就。 2. 加強空間整體規劃，善用情境教室。 3. 規劃活動課程分配，妥善運用教學空間。
硬體設備	各項專科教室設備完整且新。	校舍新建，多數硬體設備仍採滾動式添購。	積極申請市府補助，提升學生學習能力。	雨天運動場地較少。	加強空間運用，使各領域能夠物盡其用。
教師資源	1. 工作效率高。 2. 教學經驗豐富。 3. 進修意願高。	面對特殊學生，較少教師具備緊急應變處理的能力。	1. 教師能以專長授課，自我增能意願高，主動參與各項研習。 2. 建立協同教學教師群，建立溝通的橋梁。	教師需教授非專長科目。	1. 以教師專業發展及教師成長社群，建立教師行動研究風氣。 2. 善用校外專業人力資

					源，擴大學生學習視野。
課程發展	各領域教學正常化。	各領域間橫向聯繫較少。	1. 善用課餘時間研發主題式教材。 2. 開設多元學習課程使學生多元學習。	教師設計教材不易，且需求的教材牽扯範圍及資源多，需要更多經費挹注。	1. 以學生為教學中心，利用晨圈運動時間加強戶外運動。 2. 運用主題教學方式，納入各領域課程。 3. 提供學生具未來性與統整性之教學主題，提升學生學習興趣與效果。
行政人員	1. 行政人員熟悉各部門業務。 2. 依法各司其職。	1. 業務量日增，行政教師工作繁重。 2. 各項評鑑帶來工作壓力。 3. 各處室間的配合度須加強。	熟悉各項業務，調度作業容易。	業務日益繁重。	1. 提供課程之軟硬體設備。 2. 協助安排課務、教學物品採購及經費核銷。 3. 辦理各項研習提升教師專業及教學能力。
學生特質	1. 質樸率真。 2. 草根性濃厚。 3. 活潑潛力大。	主動學習意願不高。	1. 健康活潑體力充沛。 2. 具可塑性，對活動課程具高度興趣。 3. 學校提供多元學習管道，激發個人潛能。	1. 自學能力及意願低。 2. 青春期的身行尚未穩定。	1. 以活潑的教學活動引導學生投入學習。 2. 申請各項樂學計畫，提供學生多元發展機會。
家長特質	1. 對學校期望高。 2. 關心學校教學品質。	家長工作繁忙，疏於教導給子女正確健康觀念。	家長會組織完整，各項業務功能逐漸健全。	多數家長工作繁忙或缺乏相關知能，無法給孩子學習上的榜樣。	辦理相關講座時，邀請家長參加，加強親師溝通及合作。

## (二)「健康體位」現況分析

學生家長社經地位與雙薪家庭的比例較高，工作較為繁忙，普遍缺乏健康生活型態的相關知識及正向態度行為，加上近年來新興飲食型態內容多且廣，資訊的正確與否亦為重要的課題，故如何「健康的吃」便是刻不容緩的議題，學校透過健促計畫引導孩子擁有健康的體位，以期協助未來發展之健全。

## 四、計畫執行成效

校本指標	全市指標
------	------

<p>1. 全校學生 BMI 適中值： (1)國小 69%以上 (2)國中 65%以上</p> <p>2. 全校學生 BMI 過輕值： (1)國小 12%以下 (2)國中 10%以下</p> <p>3. 過重及超重比率。 (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 (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。 戶外活動可增進心理健康 (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。 健康飲食有益心理健康 (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： 健康飲食有益心理健康 (1)國小 1%以上 (2)國中 1%以上</p>	<p>1. 全市學生 BMI 適中值： (1)國小 69%以上 (2)國中 65%以上</p> <p>2. 全市學生 BMI 過輕值： (1)國小 12%以下 (2)國中 10%以下</p> <p>3. 過重及超重比率。 (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 (2) 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。 戶外活動可增進心理健康 (2) 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。 健康飲食有益心理健康 (2) 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： 健康飲食有益心理健康 (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推展健康促進計畫之目的，據以擬定推動策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動範疇	實施內容	實施時間	評價方法
一	健康政策	<p>1. 成立學校健康促進委員會，規劃並執行健促業務</p> <p>2. 擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動納入行事曆</p>	113.08-114.06	組織架構

		3. 健康促進推動議題-健康體位融入學校課程： (1)體衛組長進入課發會，說明健康促進學校計畫如何與課程結合 (2)健康促進議題標記在各年級教學進度總表 (3)健康促進計畫納入學校課程計畫書	113.10 114.03	課程計畫
二	健康教育與活動	1. 規劃一~九年級課程融入健康體位	114.03- 114.05	課程計畫
		2. 辦理學生的健康體位專題講座	114.03- 114.05	照片
三	物質環境	1. 學務處旁及健康中心旁設置健康促進宣導專欄，張貼健康體位相關宣導與資訊	全年辦理	海報
四	社會環境	1. 將健康體位議題納入晨圈作為討論事項	113.12- 114.05	照片
		2. 結合健康中心，利用綜合活動課程及晨圈時間加強宣導，並進行系列課程。 列活動	113.12- 114.05	照片
五	健康服務	1. 本校健康中心協助輔導學生正確的健康體位相關概念	全年辦理	講座、照片
		2. 實施健康課程的健康體位前測	113.11	統計分析
		3. 實施健康課程的健康體位後測	114.04	
六	社區關係	1. 利用聯絡簿或相關學習單，與家長共同與孩子完成學習單，協助釐清健康體位迷思之處。	114.03- 114.05	學習單
		2. 在親職講座中辦理健康體位相關宣導協助家長獲得正向健康性態度。	114.03- 114.05	照片
		3. 結合新竹市衛生局，協助到校宣導。	114.03- 114.05	照片

## 六、預定進度(以甘特圖表示)

項目	時間	八月	九月	十月	十一月	十二月	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月
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計畫			■										
4、健康體位議題納入校本課程計畫				■									
5、成效評量前測				■									
6、執行健康體位防治計畫							■						
7、過程評估							■						
8、成效評量後測									■				
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	張慧媛	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	劉修如	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	簡敏惠	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	李元文	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	孫宗鳳	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。

研究人員-體衛組長	陳姿君	1. 負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 2. 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	黃均琦	1. 負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。 2. 協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	張鈞屹	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	張碧花	1. 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。 2. 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	黃美珠	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	楊文瑋	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。

承辦人 **體衛組長陳姿君** 組長 **體衛組長陳姿君** 主任 **學務主任劉修如** 校長 **校長張慧媛**

## 八、實施成果暨分析探究

新竹市華德福實驗學校前後測與各項指標對照表如下：

項目	測別	施測結果		校本指標	全市績效指標	是否達全市績效指標	
		五年級	七年級			五年級	七年級
學生睡眠時數達成率	前測	100%	66.67%	後測比率增加 1%	後測比率增加 1%	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	後測	100%	100%				
	後-前	0%	+33.33%				
放假學生睡眠時數達成率	前測	100%	100%	後測比率增加 1%	後測比率增加 1%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	後測	100%	100%				
	後-前	0%	0%				
學生午餐理想蔬菜量達成率	前測	91.30%	66.67%	後測比率增加 1%	後測比率增加 1%	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	後測	81.82%	75.00%				
	後-前	-9.48%	+8.33%				
學生運動量 210 達成率	前測	4.35%	33.33%	後測比率增加 1%	後測比率增加 1%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	後測	9.09%	25.00%				
	後-前	+4.74%	-8.33%				
學生飲水量達成率	前測	65.22%	55.56%	後測比率增加 1%	後測比率增加 1%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	後測	81.82%	37.50%				
	後-前	+16.6%	-18.06%				

### 1. 結果分析：

國小部飲水量達成率有明顯增長，顯現經過宣導與各班的落實，學生更加重視飲水，並能清楚每日所需攝取之飲水量，然運動 210 之數據雖亦有所增長，整體仍偏低，推估學生應為無法精準判斷何謂有強度的運動，否則本校搭配多項副課程，學生運動量大，數據應不僅僅於此。

國中部睡眠時數達成率與理想蔬果攝取率皆有明顯提升，應為我的餐盤推廣奏效，然運動 210 與飲水量略為下滑，有較大進步空間。

在校市指標方面，達標項目有四，其餘未達標項目判斷原因有二，一為前測數據過高；二為前述班級人數較少導致之數據波動大，然則整體運動 210 達成率與七年級飲水達成率之數據無論下降與否皆較低，故仍將進行積極宣導。

## 2. 檢討與建議：

### (1)運動 210 之推廣：

本學年度較著重於飲食，運動 210 之推廣較少，往後期望能與體育課結合進行 210 之推廣，使學生對於此主題更加認識，也能於問卷填答時更清楚題目之表達。

### (2)飲水量持續推廣：

冬日因氣溫較低，學生普遍飲水量降低，期望未來能於冬日特別進行飲水量之宣導，搭配溫水建議，協助學生於此季節維持健康飲水習慣與飲水量。



九、活動成果：成果照片，A4 大小六張照片（附說明）



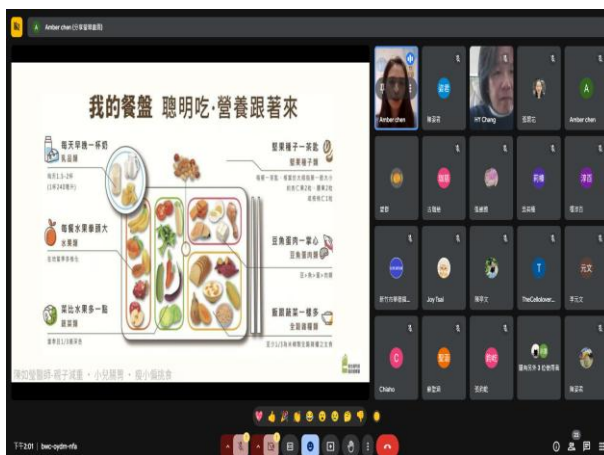
說明：於春季園遊會中偕同校內營養師、護理師進行「我的餐盤」遊戲擺攤體驗。



說明：月集會透過實際教具呈現我的餐盤口訣，帶領孩子了解每日所需之營養份量。



說明：公衛師入校與學生宣導營養均衡之重要性。



說明：邀請小兒科醫生線上解答家長與教師對學生體位狀況的疑問。



說明：提倡「吃原型，少精緻」，攝取優質澱粉。

說明：農耕課宣導健康食物，實際種植與收成。