

# 新竹市東區關東小學 113 學年度健康促進計畫 自選議題:健康體位

## 一、依據

新竹市 113 學年度健康促進學校計劃

新竹市政府 113 年 9 月 13 日府教體字第 1130140949 號

## 二、背景分析

- (一)地理環境：本校隸屬新竹市東區科學園區旁市郊的學校，鄰近交通、清華大學，科學園區、工研院、馬偕醫院等機構，學校周邊多為住宅區、金融業及餐飲店社區資源豐富，交通便捷。
- (二)學校規模：本校班級數共計 66 班，另有 3 班幼兒園、2 班藍星班及 3 班潛能班，全校學生數約為 1756 人，為一所大型學校。
- (三)硬體環境：現有可用教室 88 間(含電腦教室、音樂科教室、自然科教室、視聽教室與圖書室等)，每間教室均配有電腦、投影機與 LED 燈，有部份教室由投影布幕改成大屏電視。走廊陽光充足、均使用 LED 燈。上課時教師可能使用紙本課本或電子教科書進行授課。
- (四)師資概況：教師共計 126 人，男 20 位、女 106 位。本校配有兩位護理師，每學期進行一次學生體位檢查，以了解每位學生體位狀況，並將體位結果通知家長，一起為學童的健康體位把關。
- (五)社區資源：鄰近科學園區，學區內的家長多為園區工作者，雙薪家庭居多，多數家長因忙於工作，在家自行料理三餐飲食的機會銳減，學生除了午餐使用學校營養午餐外，早晚餐大多是購買外食，或下午放學回家後不斷以零食果腹，以致學生健康、體位問題改善有限。
- (六)志工資源：本校家長會志工團非常支持學校推動的各項業務，在校慶運動會與活動宣導時都能適時支援，是學校推動健康體位(包含健康飲食及健康體能兩方面)衛生議題的好幫手。

### 三、現況分析

#### (一) SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	行動策略(S)
學校環境	<p>1. 地處市區，交通便利，資源豐富。</p> <p>2. 有專業營養師規劃學生午餐內容，利於健康飲食與營養教育之推動。</p> <p>3. 午餐餐車位置與學生遊戲區區隔，以維護餐車動線與學生安全。</p>	<p>1. 地處市區，交通連接科學園區要道，路況較危險、複雜，空氣及噪音污染相對嚴重。</p> <p>2. 學校周遭高樓林立，學生戶外運動機會受限。</p> <p>3. 附近便利超商多，販賣之飲料食物多以含糖高居多。</p>	<p>1. 近新科國中、馬偕及台大醫院新竹分院，可相互配合發展特色及配合學校衛教活動。</p> <p>2. 為大型學校，可爭取經費，充實各項設備。</p>	<p>1. 學校位於交通要道旁，車輛來往眾多，家長讓學生步行上學意願不高，無法增加運動時間。</p> <p>2. 近幾年因增班問題，學生數持續增加，導致活動空間縮小，體育課程與活動進行困難。</p>	<p>1. 上、放學時間志工家長、警衛、導護老師會協助指導學生過馬路，以維護交通安全。</p> <p>2. 鼓勵學生多喝白開水，減少喝含糖飲料。</p>
物質環境	<p>1. 學校有專業營養師規劃學生午餐內容。</p> <p>2. 飲水機設施完善，並定期維護。</p>	<p>1. 校區較為開放，課後常有校外人士到校活動時易備破壞。</p> <p>2. 學生人數多，但校地面積有限，下課活動容易發生碰撞或遊戲衝突，學生受傷機率高。</p>	<p>1. 爭取經費陸續汰換老舊設備與添購體育器材。</p> <p>2. 利用學校網頁、跑馬燈等多元管道布置、宣導。</p> <p>3. 加強校園及個人安全宣導。</p>	<p>1. 時代變遷，3C產品充斥生活中，降低學生戶外運動意願。</p> <p>2. 學校附近有數間便利商店，容易購買不健康的食品。</p>	<p>1. 公佈欄會定期更換健康相關資訊。</p> <p>2. 持續改善學生活動空間，新增遊具以鼓勵學生到戶外活動。</p>
家庭環境	<p>1. 大多為雙薪家庭，社會背景較佳，許多新觀念較易溝通。</p> <p>2. 家長重視孩子各方面發展，有利健促活動的推行。</p>	<p>1. 父母因工作而難以照顧到孩子的三餐生活起居。</p>	<p>1. 家長志工熱心，可協助推廣健促活動與爭取經費。</p>	<p>1. 部分家長較缺乏健康促進相關知識。</p> <p>2. 社區多雙薪家庭，工作忙碌，外食比率高。</p>	<p>1. 學校班親日時融入健康促進相關宣導，提供家長、學生正確的知識。</p>

學校政策	<p>1. 成立學校衛生委員會，負責健康促進計畫的制定與推動。</p> <p>2. 依教職員工生的需求訂定有效的學校健康議題。</p>	<p>1. 學校資源有限，教師大都可配合計畫，但甚少能提出意見。</p>	<p>1. 行政配合教學，擬定可行的衛生政策。</p> <p>2. 相關健康促進活動，可配合學校行事。</p> <p>3. 學校營養師、校護，服務有熱忱。</p>	<p>1. 教師因有教學進度的壓力，對於相關活動顯得心有餘而力不足。</p> <p>2. 新興議題過多，教師難以應付。</p>	<p>1. 健康促進推動議題-健康體位納入學校健康教育與體育課程</p> <p>2. 規劃「天天85210，樂活我最行」運動</p>
健康服務	<p>1. 特殊疾病學生資料建立詳實。</p> <p>2. 社區醫療資源充足，附近有台大醫院新竹分院、馬偕醫院及衛生局可提供相關支援。</p>	<p>1. 雙薪家庭有經濟壓力，較難配合學生生病時在家照顧及學生在外健康飲食的掌握。</p>	<p>1. 多元活動提高師生參與的意願。</p> <p>2. 藉課程及活動，強化學生健康促進的觀念及態度。</p>	<p>1. 大部分家長較注重智育成績，對健康促進的相關活動較不重視。</p> <p>2. 家長健康促進觀念及態度難以配合，推動工作受阻或效益打折。</p>	<p>1. 設計體位檢查結果通知，追蹤學生體位控制情形。</p> <p>2. 定期舉行體適能檢測。</p>
教學與活動	<p>1. 召開健康與體育領域會議，進行教學研究與分享。</p> <p>2. 辦理健康飲食及營養教育講座。</p> <p>3. 教學及課程中，融入健康促進相關理念</p>	<p>1. 新興議題過多，教師難以兼顧。</p> <p>2. 教職員工對健康促進的認知尚嫌不足。</p> <p>3. 班級數過多，空間不足，影響教學活動進行。</p>	<p>1. 透過完整的課程規劃，將健康促進議題融入各領域課程。</p> <p>2. 加強各領域組織並劃分各領域分工職責。</p>	<p>1. 活動過多易影響教學正常化。</p> <p>2. 新興議題過多，課程發展難均衡，常造成顧此失彼。</p>	<p>1. 規劃師生健康體位教育專題講座</p>
社區關係	<p>1. 與家長、社區的溝通管道暢通。</p> <p>2. 家長會尊重學校行事。</p> <p>3. 社區家長參與學校活動踴躍。</p>	<p>1. 親職教育活動出席者多固定家長，宣導效果有限。</p>	<p>1. 多利用學校網站、校刊，宣導健康促進及衛生政策的觀念。</p> <p>2. 設置電子看板，以利健促活動的宣導。</p>	<p>1. 學校周遭停車空間有限，跨區家長參加大型活動停車不便。</p>	<p>1. 邀請鄰近醫院宣導健康體位議題。</p> <p>2. 於校慶時邀請社區民眾共同參與。</p>

## (二)現況分析

依據本校 113 學年度第一學期全校學生體適能之身體組成數據統計顯示(如下表)過輕為 15. 96%，適中為 66. 65%，過重為 9. 36%，超重為 8. 04%。在未來推動健康體位計畫宣導後，期望能提升 BMI 適中比率達 69%以上，過重、超重比率合計 17. 4 %符合本市指標，過輕比率減少 1%，每週累積運動量 210 分鐘，及每天睡足 8 小時比例增加。

在健康飲食方面，落實推動天天蔬果吃光光在校吃完營養午餐蔬菜及多喝白開水活動，鼓勵學生多喝白開水，結合體育活動和健康中心護眼活動，鼓勵學童健康運動，護眼遠離四電，確實做到 85210。

本校 109-113 學年度全校學生定期健康檢查體位統計表如下：

109-113 學年度關東國小學生體位分類統計表						
年度	人數/比率	過輕	適中	過重	超重	小計
109 學年度 第二學期	人數	129	1261	196	165	1751
	比率	7. 3%	72. 0%	11. 2%	9. 4%	100%
110 學年度 第二學期	人數	140	1296	203	183	1822
	比率	7. 7%	71. 1%	11. 1%	10. 0%	100. 00%
111 學年度 第二學期	人數	195	1335	168	178	1876
	比率	10. 4%	71. 2%	9. 0%	9. 5%	99. 99%
112 學年度 第二學期	人數	211	1287	177	148	1823
	比率	11. 57%	70. 74%	9. 52%	8. 18%	100. 00%
113 學年度 第一學期	人數	278	1161	163	140	1742
	比率	15. 96%	66. 65%	9. 36%	8. 04%	100. 00%

#### 四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
<ol style="list-style-type: none"> <li>全校學生 BMI 適中值達 69%以上。</li> <li>全校學生之 BMI 過輕值下降 12%以下。</li> <li>全校學生之 BMI 過重及超重比率達 19%以下。</li> <li>學生每週累積運動量 210 分鐘，後測增加 1%。</li> <li>每天睡足 8 小時之學生，後測增加 1%。</li> <li>每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測增加 1%以上。</li> <li>學生每日飲水量 (1500cc) 比率前後測增加 1%以上。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>全市學生 BMI 適中值達 69%以上。</li> <li>全市學生 BMI 過輕值達 12%以下。</li> <li>過重及超重比率達 19%以下。</li> <li>學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率增加 1%以上。</li> <li>每日睡足 8 小時學生，後測比率增加 1%。</li> <li>每日在校吃完午餐蔬果學生，後測比率增加 1%以上。</li> <li>每日飲水量後測比率增加 1%以上。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>學生體位適中比率</li> <li>學生體位肥胖比率</li> <li>學生體位過重比率</li> <li>學生體位過輕比率</li> </ol>

#### 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（資料來源：行政院衛生署），擬定本校推展健康促進計畫，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	預定實施時 間	評價項目	佐證方式
一	學校 健康 政策	1. 學校健康促進推行委員會推動小組運作。	113.09	組織架構	健促委員會 人力資源
		2. 定期召開會議，討論並分析學生健康體位相關議題、實施策略與計畫	113.11 ~114.02	工作會議 內容	會議記錄 簽到單
		3. 擬訂健康促進學校計畫推行	113.08.	行事曆	行事曆

		項目，將各項活動納入行事曆			
		4. 健康促進推動議題-納入校本課程	113.09-114.06	課程計畫表	課程計畫表
		5. 邀請營養師針對低年級辦理健康飲食宣導(均衡飲食宣導-六大類食物)	113.11	宣導照片	宣導照片
		6. 利用學生朝會時間加強宣導，督促學生養成良好的85210生活習慣。	113.09-114.06	宣導照片	宣導照片
二	學校物質環境	1. 定期實施校園環境及加強公共區域環境衛生，定期檢測與維護校園安全及使用便利性	全年辦理	執行健康促進計畫	照片
		2. 學校備有體重計和營養教材教具	全年辦理	健康中心設置相關器材	菜單
		3. 公佈欄設置健康促進宣導專欄，張貼健康飲食相關宣導與資訊(宣導健康飲食與健康體位)	全年辦理	學生能經由宣導建立正確觀念	知能問卷調查
三	學校社會環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。	113.09-114.06	班會紀錄照片	班會紀錄照片
		2. 辦理各學年的班際運動競賽，鼓勵師生從練習與比賽當中，增進保健知能與健康管理能力	113.09-114.06	運動比賽照片	運動比賽照片
		3. 成立健康活動社團，以提升學生健康體能。	113.09-114.05	社團活動	照片
四	學校社區關係	1. 利用班親日、校慶辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。	113.08-114.03	宣導資料	宣導照片
		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、	113.09-114.06	宣導資料	照片、宣導內容

		親子檢核表及校園刊物。			
五	學校 健康 服務	1. 每學期進行一次學生體位檢查，了解學生體位現況，將檢查結果通知家長	全年辦理	完成學生 健康檢查	學生體位通 知單
		2. 學校教師、護理師與營養師積極展現專業知能與熱忱，發揮衛生教育指導功能，提供多項健康服務	全年辦理	執行健康 促進計畫	
		3. 針對體位欠佳的學生給予個案管理，安排體控觀念及健康飲食課程，教導其正確方法	113. 09- 114. 06	學生能做 好體控	照片
		4. 配合全市健康指標，執行線上填報(前測、後測)。	113. 11- 114. 05	測驗照片	測驗照片
		5. 落實學生健康紀錄資訊化，確實記錄學生體位相關資料	113. 09- 114. 06	完成學生 健康紀錄	學生資料建 立
		6. 配合本市健康促進藝文競賽活動，舉辦健康體位藝文比賽	113. 12- 114. 03	學生能參 與活動	照片
六	健康 技能 (教 學)	1. 規劃教師健康促進研習。	113. 09- 114. 06	老師能參 與活動	照片
		2. 結合各課程領域及資源推行『健康促進活動-健康體位』	113. 09- 114. 06	班級融入 教學課程	學習單
		3. 定期舉行體適能檢測	113. 09- 114. 06	學生能做 好體適能 項目	照片

## 六、預定進度（以甘梯圖表示）

工作項目	月 次	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												

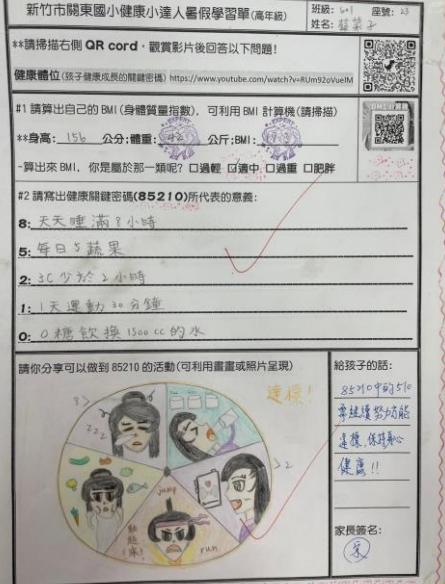
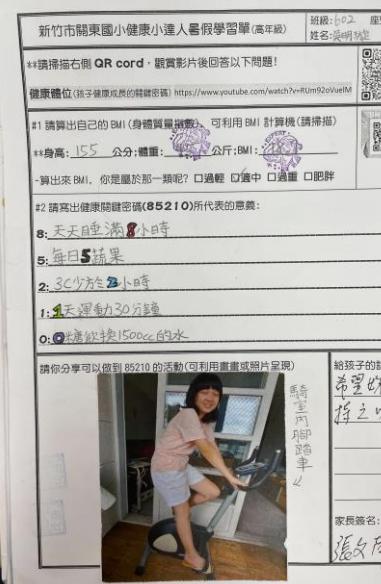
## 七、人力配置

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	李瑞剛	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	歐怡君	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	林彩鳳	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	邵若涵	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	蔡品瑜	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	戴雅惠	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	張永昇	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-資訊組長	王俊富	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	馮姪誼	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	林玟秀	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	謝佳玟	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	游千瑤	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	劉翔	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	簡婉智	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	陳琪榕	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	馬席婕	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	童丹萍	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	林家琪	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	許峯豪	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	廖明聰	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、成果

 <p>新竹市關東國小健康小達人暑假學習單(高年級) 班級: 6-1 座號: 33 姓名: 范某 **請掃描右側 QR code，觀賞影片後回答以下問題！ 健康體位 (孩子健康成長的關鍵密碼) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8Um92oVuelM">https://www.youtube.com/watch?v=8Um92oVuelM</a></p> <p>#1 請算出自己的 BMI (身體質量指數)，可利用 BMI 計算機(請掃描) **身高: 156 公分;體重: 50 公斤; BMI: 20 -算出來 BMI，你是屬於那一類呢？口過輕 口適中 口過重 口肥胖</p> <p>#2 請寫出健康關鍵密碼(B5210)所代表的意義： 8: 天天睡滿 8 小時 5: 每日 5 茄果 2: 30 分鐘 2 小時 1: 1 天運動 30 分鐘 0: 0 糖飲換 1500 cc 的水</p> <p>請你分享可以做到 85210 的活動(可利用畫畫或照片呈現) </p> <p>給孩子的話: 85210 中的 50 希望身體功能 這樣，保持身心 健康！！ 家長簽名: </p>	 <p>新竹市關東國小健康小達人暑假學習單(高年級) 班級: 6-2 座號: 21 姓名: 廖明聰 **請掃描右側 QR code，觀賞影片後回答以下問題！ 健康體位 (孩子健康成長的關鍵密碼) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8Um92oVuelM">https://www.youtube.com/watch?v=8Um92oVuelM</a></p> <p>#1 請算出自己的 BMI (身體質量指數)，可利用 BMI 計算機(請掃描) **身高: 155 公分;體重: 50 公斤; BMI: 20 -算出來 BMI，你是屬於那一類呢？口過輕 口適中 口過重 口肥胖</p> <p>#2 請寫出健康關鍵密碼(B5210)所代表的意義： 8: 天天睡滿 8 小時 5: 每日 5 茄果 2: 30 分鐘 2 小時 1: 1 天運動 30 分鐘 0: 0 糖飲換 1500 cc 的水</p> <p>請你分享可以做到 85210 的活動(可利用畫畫或照片呈現) </p> <p>給孩子的話: 希望你能在夏天 揮之以熱 家長簽名: </p>
---	---

照片說明：暑假作業健康體位 BMI 學習單

照片說明：暑假作業健康體位 BMI 學習單

<p>防災宣導-內政部消防署製作「防災虛擬體驗館」，目的在宣導“如何從生活中預防災害”。請觀看網頁中的其中一篇繪本並回答問題</p> <p>◎請問你們是看哪一篇？ ◎那一篇的防災重點是什麼？</p> <p>★繪本在這裡→ <a href="#">國家防災館</a> → 02學齡組(全科) → 學能處-班級交換組 → 活動組 → 緊急</p>	<p>◎看不見的氣體 1.不使用時，要關閉門閂 2.室內水器要裝在屋外通風處，還要強制排氣 3.定期檢查管道是否老化或破裂</p> <p>衛生組宣導-請各班擬定五條「班級健康生活守則」，落實健康促進觀念，營造優質健康環境，促進學生身體健康。（請參考紙本說明）</p> <p>(1)天天在寶寶飯後刷牙。(2)吃飯前把手洗乾淨 (3)營養均衡不挑食，午餐吃光光 (4)每天喝1200cc以上的水！下課到戶外活動。</p>	
	提案討論	建議
對本班	對學校	
無	無	
<p>最近有幾位同學常常忘記帶到作業，希望你們能夠每天放學前，晚上睡前檢查作業的 級任教師簽章 學務主任 教務主任 總務主任 輔導主任 校長 級長李瑞剛</p>		

照片說明：級會紀錄-班級健康守則



照片說明：級會紀錄-班級健康守則



照片說明：班級晨跑



照片說明：班級晨間跳繩



照片說明：護理師「兒童營養餐盤」宣導

照片說明：護理師「兒童營養餐盤」宣導

	
<b>照片說明：健康課融入「我們與糖的距離」減糖宣導</b>	<b>照片說明：「班班有鮮乳」</b>
	
<b>照片說明：健康課融入「食物金字塔」</b>	<b>照片說明：健康課融入「我的營養餐盤」</b>
	
<b>照片說明：教師匹克球研習</b>	<b>照片說明：教師組校慶大隊接力</b>