

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畫

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	1. 地處市區，交通便利，資源豐富。 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。 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。	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。 2. 學校周遭高樓林立，學生戶外運動機會受限。 3. 附近便利超商多，販賣之飲料食物多以含糖高居多。	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。 2. 為大型學校，可爭取經費，充實各項設備。	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。 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。	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。 2. 鼓勵學生多喝白開水，減少喝含糖飲料。
物質環境	1. 學校有專業營養師規劃學生午餐內容。 2. 飲水機設施完善，並定期維護。	1. 校區較為開放，課後常有校外人士到校活動時易備破壞。 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。	1. 爭取經費陸續汰換老舊設備與添購體育器材。 2. 利用學校網頁、跑馬燈等多元管道布置、宣導。 3. 加強校園及個人安全宣導。	1. 時代變遷，3C 產品充斥生活中，降低學生戶外運動意願。 2. 學校附近有數間便利商店，容易購買不健康的食品。	1. 公佈欄會定期更換健康相關資訊。 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。
家庭環境	1. 大多為雙薪家庭，社經背景較佳，許多新觀念較易溝通。 2. 家長重視孩子各方面發展，有利健促活動的推行。	1. 父母因工作而難以照顧到孩子的三餐生活起居。	1. 家長志工熱心，可協助推廣健促活動與爭取經費。	1. 部分家長較缺乏健康促進相關知識。 2. 社區多雙薪家庭，工作忙碌，外食比率高。	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。

學校政策	1. 成立學校衛生委員會，負責健康促進計畫的制定與推動。 2. 依教職員工生的需求訂定有效的學校健康議題。	1. 學校資源有限，教師大都可配合計畫，但甚少能提出意見。	1. 行政配合教學，擬定可行的衛生政策。 2. 相關健康促進活動，可配合學校行事。 3. 學校營養師、校護，服務有熱忱。	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。 2. 新興議題過多，教師難以應付。	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 2. 規劃「天天85210，樂活我最行」運動
健康服務	1. 特殊疾病學生資料建立詳實。 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。	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。	1. 多元活動提高師生參與的意願。 2. 藉課程及活動，強化學生健康促進的觀念及態度。	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。 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。	1. 設計體位檢查結果通知，追蹤學生體位控制情形。 2. 定期舉行體適能檢測。
教學與活動	1. 召開健康與體育領域會議，進行教學研究與分享。 2. 辦理健康飲食及營養教育講座。 3. 教學及課程中，融入健康促進相關理念	1. 新興議題過多，教師難以兼顧。 2. 教職員工對健康促進的認知尚嫌不足。 3. 班級數過多，空間不足，影響教學活動進行。	1. 透過完整的課程規劃，將健康促進議題融入各領域課程。 2. 加強各領域組織並劃分各領域分工職責。	1. 活動過多易影響教學正常化。 2. 新興議題過多，課程發展難均衡，常造成顧此失彼。	1. 規劃師生健康體位教育專題講座
社區關係	1. 與家長、社區的溝通管道暢通。 2. 家長會尊重學校行事。 3. 社區家長參與學校活動踴躍。	1. 親職教育活動出席者多固定家長，宣導效果有限。	1. 多利用學校網站、校刊，宣導健康促進及衛生政策的觀念。 2. 設置電子看板，以利健促活動的宣導。	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。	1. 邀請鄰近醫院宣導健康體位議題。 2. 於校慶時邀請社區民眾共同參與。

(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
1. 全校學生BMI適中值達69%以上。 2. 全校學生之BMI過輕值下降12%以下。 3. 全校學生之BMI過重及超重比率達19%以下。 4. 學生每週累積運動量210分鐘，後測增加1%。 5. 每天睡足8小時之學生，後測增加1%。 6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測增加1%以上。 7. 學生每日飲水量(1500cc)比率前後測增加1%以上。	1. 全市學生 BMI 適中值達69%以上。 2. 全市學生 BMI 過輕值達12%以下。 3. 過重及超重比率達19%以下。 4. 學生每週累積運動量210後測比率增加1%以上。 5. 每日睡足8小時學生，後測比率增加1%。 6. 每日在校吃完午餐蔬果學生，後測比率增加1%以上。 7. 每日飲水量後測比率增加1%以上。	1. 學生體位適中比率 2. 學生體位肥胖比率 3. 學生體位過重比率 4. 學生體位過輕比率

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）

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	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	蔡品瑢	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	馮煊誼	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

新竹市關東國小健康小達人暑假學習單(高年級)

班級: 4-1 座號: 23
姓名: 趙宇軒

**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) <https://www.youtube.com/watch?v=RUm92oVuoIM>

#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: 45 公斤; BMI: 18.8

-算出來 BMI，你是屬於那一類呢? ☐過輕 ☒適中 ☐過重 ☐肥胖

#2 請寫出健康關鍵密碼(85210)所代表的意義:

8: 天天睡滿 8 小時

5: 每日 5 蔬果

2: 30 分鐘以上運動

1: 1 天運動 30 分鐘

0: 0 糖飲料 1500cc 的水

請你分享可以達到 85210 的活動 (可利用畫畫或照片呈現)

給孩子的話:

85210 的 5 10
常運動強身
健康快樂
健康!!

家長簽名: 趙宇軒

照片說明：暑假作業健康體位 BMI 學習單

新竹市關東國小健康小達人暑假學習單(高年級)

班級: 4-2 座號: 21
姓名: 吳明聰

**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) <https://www.youtube.com/watch?v=RUm92oVuoIM>

#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: 45 公斤; BMI: 18.8

-算出來 BMI，你是屬於那一類呢? ☐過輕 ☒適中 ☐過重 ☐肥胖

#2 請寫出健康關鍵密碼(85210)所代表的意義:

8: 天天睡滿 8 小時

5: 每日 5 蔬果

2: 30 分鐘以上運動

1: 1 天運動 30 分鐘

0: 0 糖飲料 1500cc 的水

請你分享可以達到 85210 的活動 (可利用畫畫或照片呈現)

給孩子的話:

希望妳能
持之以恆

家長簽名: 張文輝

照片說明：暑假作業健康體位 BMI 學習單

防災宣導-內政部消防署製作了「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

①請問你們是看哪一篇？
 ②那一篇的防災重點是什麼？

★繪本在這裡：
 國家教育研究院、中華書局(台北)、學思齋、培英文書館、活動網、編譯、...

(1) 土地震不離斤怎麼幸免？
 (2) 土地震來了要儘快躲好是八才電，幸免的重動作
 ①準備好緊急避難包
 ②避難前關好瓦斯及電之源

衛生組宣導-請各組擬定五條「班級健康守則」，落實健康促進觀念，營造優質健康環境，促進學生身體健康。(請參考繪本說明)

(1)天天刷牙飯後刷牙 (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 (5)下課到戶外活動

建議	對本班	對學校
	無	無

教師指導：最近有幾位同學常常忘記帶創作筆，希望你們能訂長或每天放學前，晚上睡前檢查作業的筆，謝謝。

學務主任	教務主任	總務主任	輔導主任	校長
陳慶鴻	陳慶鴻	陳慶鴻	陳慶鴻	李瑞剛

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：護理師「兒童營養餐盤」宣導

防災宣導-內政部消防署製作了「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

①請問你們是看哪一篇？
 ②那一篇的防災重點是什麼？

★繪本在這裡：
 國家教育研究院、中華書局(台北)、學思齋、培英文書館、活動網、編譯、...

看不見的氣壓
 1. 使用時，要關閉開關
 2. 熱水器要裝在屋外通風處，還要有強制排氣功能，防止一氧化碳中毒
 3. 定期檢查管線是否老化或破損

衛生組宣導-請各組擬定五條「班級健康守則」，落實健康促進觀念，營造優質健康環境，促進學生身體健康。(請參考繪本說明)

1. 養成正確洗手五步驟：濕、搓、沖、捧、擦
 2. 正確磨擦後刷牙
 3. 養成運動的習慣
 4. 每天使用3C產品時間少於1小時

建議	對本班	對學校
	無	無

教師指導：最近有幾位同學常常忘記帶創作筆，希望你們能訂長或每天放學前，晚上睡前檢查作業的筆，謝謝。

學務主任	教務主任	總務主任	輔導主任	校長
陳慶鴻	陳慶鴻	陳慶鴻	陳慶鴻	李瑞剛

照片說明：級會紀錄-班級健康守則



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：健康課融入「我們與糖的距離」減糖宣導



照片說明：「班班有鮮乳」



照片說明：健康課融入「食物金字塔」



照片說明：健康課融入「我的營養餐盤」



照片說明：教師匹克球研習



照片說明：教師組校慶大隊接力