

新竹市西門國民小學 113 學年度 健康促進計畫自選議題:健康體位

一、依據

(一)學校衛生法。

(二)新竹市 113 學年度健康促進學校實施計畫。

(三)新竹市政府教育處 113 年 10 月 7 日府教體字第 1130162301 號函。

二、學校特色

本校於民國四十一年八月一日奉准創立，以崇禮里、南勢里、曲溪里、客雅里、西雅里、福德里、育英里、興南里、台溪里等為學區，定名新竹縣新竹市西門國民小學，新竹市升格後改名為新竹市北區西門國民小學。

本校校址新竹市北大路 450 號，位於北大路與延平路交會處，佔地面積為 32432 平方公尺，校園方正廣闊、樹木茂盛，綠意盎然，充滿恬靜氣息。目前本校普通班 56 班，特殊教育班 2 班、幼稚園 4 班，共 62 班，學生總人數 1479 人，教職員工共計 137 人。本校在歷任校長精心規畫、用心領導下，教學環境與品質蒸蒸日上，為培育五育均衡發展的優質國民努力不懈，因此期望在既有基礎上再建設、再進步、再貢獻。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估 (背景分析) 及行動策略

因 素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T(威脅性)
地理環境	1. 交通便捷。 2. 校地廣闊方正。 3. 本校學區大多為住宅區單純安靜。 4. 校樹茂密。	1. 學區人口減少中。 2. 學區內有少數新大樓，但未完全入住。	1. 交通便捷 2. 校門多（前面、南方、北方），師生出入方便	1. 北大路校門口交通繁忙，學生上下學安全受威脅。 2. 周圍學校林立（頂埔、虎林、民富、附小），競爭性大。 3. 社區人士出入多，警衛需提高警覺
學校規模	1. 班級數持續增加。 2. 新校舍完成後專科教室及特殊教室空間完善。	1. 全校普通班已增至 56 班，活動空間減少。 2. 目前專科教室減少，教學受限。	1. 班級人數約 26-28 人。 2. 班級數與學生數增加，家長關注度增加。	1. 班級數持續增加，總量管制後班級學生數可能會增加到 35 位，老師負擔大。 2. 科任較難依教師專長調配課務。
硬體設備	1. 電腦教室兩間。 2. 普通教室及專科教室數量充裕。 3. 歌薰樓完成後，改善校園景觀，教學及行政效率提昇。	1. 部分教室老舊。 2. 專科教室設備不足。	1. 爭取上級機關專款補助。 2. 廣泛爭取社會資源。	1. 教室老舊修護不易，經費龐大。 2. 校園開放，社區人士進入使用人數多，設備折損快，維修經費大。
師資	1. 教師專業知識豐富，教學認真。 2. 人才濟濟，表現優異。 3. 研究進修風氣鼎盛。	1. 資深教師少，不利經驗傳承。 2. 科任人數不足，較難依教師專長及能力安排課務。 3. 超額教師往往為本校需求之專長人員。	1. 教師團體年輕化，富創新力。 2. 鼓勵教師積極設計有效教學活動。	1. 資深教師較少，不利經驗傳承。 2. 缺額少，少有機會招募合適本校之教師。 3. 市內調動困難，人員流動不易。
行政人員	1. 發揮行政效率支援教學。 2. 具服務熱忱。 3. 分層負責。	1. 業務量繁重。 2. 展望性稍顯不足。 3. 橫向聯繫有待加強。	1. 校務工作制度、系統化。	1. 專業成長動力因人而異。

學生	1. 學生素質平均很高。 2. 學習興趣濃厚。	1. 少數學生低成就。 2. 少數學生行為偏差。 3. 單親、隔代教養、新台灣之子學生日漸增加，比率幾乎為市區學校之首。 4. 特殊生在普通班資源不足，部份教師教學感到困難。	1. 學習多元化。 2. 可塑性很高。 3. 加強親職教育。 4. 加強普通班教師的特教知能。	1. 家庭問題造成學生學習困擾。 2. 單親、鑰匙兒童、隔代教養兒童漸多。 3. 經濟大環境不佳，許多學生家庭功能更形不利。
家長	1. 具有參與學校教育的意願。 2. 家長義工眾多，熱心服務。	1. 家長忙於生計，對孩子的照顧較少。 2. 極少數家長以較不理性的方法與教師互動。	1. 加強親職教育，提昇家長親職知能。 2. 透過家長互相鼓勵支持，提昇家長對孩子的參與度。 3. 教育程度及學歷逐年提高。	1. 部份家長亟須參加親職教育相關活動，但缺席率高。 2. 部分家長很少參與學校活動。
社區	1. 都市商業住宅混和區。 2. 參與校務意願高。	1. 鄉土意識較弱。 2. 鄉土資源不足。	1. 開放校園供民眾休閒運動。 2. 事業有成的校友，常提供經費回饋學校。	1. 社區整體資源較缺乏。 2. 部份共同學區學生未以本校為優先選擇。
地方資源	1. 警察局可以協助安全維護。 2. 社福機構可供教學參訪，啟發學生愛心。 3. 附近有天公壇、城隍廟等廟宇，對學校教育協助不遺餘力。 4. 新竹教育大學可供學習諮詢，該校學生在本校實習，為學校帶來不同的氣象，也促進教師成長的動力。		1. 家長全力支援學校。 2. 透過各種團隊建立良好的互動。 3. 社福機構可促進教學與生活經驗結合。 4. 結合新竹教育大學資源，進行補救教學。 5. 教師可就近於新竹大學進修。 6. 鄰近竹大附小，教師彼此學習成長，提昇教學品質。	1. 附近學校多，地方資源較分散。

(二)『健康體位』現況分析

本校學生家庭大都屬於雙薪家庭，上學時間常看到學童帶拿著三明治、漢堡及奶茶，或簡單速食當早餐，甚至空腹。而學校附近超商及飲料店林立，學生有自主應用的零用錢，放學時常看到學生購買點心及飲料，影響晚餐進食，這些外力因素影響學生的營養及飲食習慣，實在令人擔憂。

112學年度本校學童體重過重比例12.37%；超重比例9.84%，過輕比例11.80%，全校體位不良學生有32%之多。學童的健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素，所以落實學生自主健康管理來改善體位不良，建立正確飲食及運動習慣為目標。

項目	110學年度 第1學期	111學年度 第1學期	112學年度 第1學期
學生體位適中比率	67.83%	68.17%	65.99%
學生體位過輕比率	9.17%	9.10%	11.80%
學生體位過重比率	11.50%	11.11%	12.37%
學生體位超重(肥胖)比率	11.50%	11.61%	9.84%

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
<p>1. 全市學生 BMI 適中值 (1)國小 69% 以上</p> <p>2. 全市學生 BMI 過輕值 (1)國小 12% 以下</p> <p>3. 過重及超重比率。 (1)國小 19% 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</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</p> <p>6. 在校吃完午餐蔬果學</p>	<p>1. 全市學生 BMI 適中值 (1)國小 69% 以上(國中 65% 以上)</p> <p>2. 全市學生 BMI 過輕值 (1)國小 12% 以下(國中 10% 以下)</p> <p>3. 過重及超重比率。 (1)國小 19% 以下(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(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(國中 1% 以上)</p>	<p>1. 體位過輕學生減少</p> <p>2. 每週運動 210</p> <p>3. 每日飲水比率</p>

生後測比率增加。健康飲食有益心理健康。 (1)國小 1% 以上 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	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(國中 1% 以上) 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(國中 1% 以上)	
--	--	--

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：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一) 訂定學校衛生政策	1.定期召開學校健康促進委員會，成員涵蓋各處室成員、教師代表、家長代表、志工團、學生代表...等。 2.制訂實施計畫，納入學校行事曆及教學計畫，並經校務會議通過後實施。 3.依108學年度健康促進計畫之必選及自選議題，落實推動並定期召開委員會議，檢討學校的健康政策。 4.依計畫編列相關預算，推動健康促進系列教學與活動。 5.將健康促進的觀念推展至社區家長，讓社區民眾不僅關心家人親友的健康，也能積極從事健康行為。	學務處	教務處 總務處 輔導室 健康中心 午餐廚房 家長會 班級導師	113/08 - 114/06
(二)健康服務	1.學生在校身體不適或意外受傷，提供立即照護及聯絡家長並給予居家關懷。 2.建立全校學生緊急聯絡事故卡檔案，瞭解學生身體特殊疾病及傷病意外處置醫院。 3.提供健康檢查，檢查前對學生做教育性說明，並通知家長。 4.學生接受健康檢查完成率達100%。	健康中心	學務處 班級導師	每學期持續

	<p>5.學生的健康紀錄檔案都以「健康資訊管理系統」作資訊化管理且紀錄清楚、完整，並注意隱私性。</p> <p>6.每學期定期測量全校學生之身高體重及視力，各項體格缺點學生皆能列冊管理，進行相關衛生教育，並能告知家長，轉介至醫療院所，進行矯治追蹤工作，且有紀錄可查，未能進行矯治追蹤工作，能分析其原因並研議改善策略。</p> <p>7.造冊管理罹患特殊疾病學生，並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情。</p> <p>8.依據「傳染病防治法」訂立校園傳染病防治辦法，有明確的實施流程及管理策略，以監控和因應流行病的發生。</p>			
(三)健康教學與活動	<p>1.推動全校健康習慣活動，護眼操、晨間晨跑、乾式刷牙、洗手操....，帶動全體師生落實健康行為。</p> <p>2.健康教育課程以生活技能為導向，運用多元化及以學生為中心的形式來推行健康教育。</p> <p>3.健康教育授課教師參與專業在職進修，每二年至少參加健康相關研習達18小時。</p> <p>4.辦理教師週三進修及家長宣導活動，提昇教師及家長健康與衛生知能。</p> <p>5.108學年度必選議題視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)等六項，以及自選議題安全教育與急救，融入各種教學，培養學生健康的行為習慣。</p> <p>6.針對各項健康議題，鼓勵教師設計教案，精進教學。</p>	學務處	健康中心 教務處 班級導師	每學期 持續
(四)學校物質環境	<p>1.定期實施建築物及設備的安全檢查並加以維護。</p> <p>2.加強校園環境管理，設立門禁、訪客登記維護校園安全。</p> <p>3.訂立飲用水設備管理辦法，並定期清洗水塔、水池及飲用水質檢驗。</p> <p>4.依教育部規定設置足夠的便器，並維持清潔。</p> <p>5.定期修剪花木、水溝疏通及水溝紗網檢修，巡視易積水地區，防治病媒蚊叢生。</p> <p>6.每學期初測量教室燈光照度，並做紀錄。提</p>	總務處	健康中心 學務處 午餐廚房 合作社 班級導師	經常性

	<p>供足夠的照明，確保光線充足。</p> <p>7.建立學校安全地圖，提供教職員生瞭解災難發生時避難路線。</p> <p>8.加強午餐廚房食品衛生管理。</p> <p>9.加強合作社販賣食品之衛生及營養熱量檢視。</p>			
(五)學校社會環境	<p>1.推動友善校園，進行校園反霸凌工作推動。</p> <p>2.班級制訂健康生活守則，鼓勵健康行為的實踐。</p> <p>3.成立教職員工運動社團，提倡運動風氣，促進健康。</p> <p>4.建立教職員生彼此支持和關懷制度，辦理相互關懷及關愛生命等活動，並給予重大傷病事件與長期病假之師生關懷。</p> <p>5.擬定重大事件因應計畫，處理教職員生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件並給予心裡輔導協助。</p> <p>6.爭取社會資源，照顧弱勢族群，協助特殊需要學生。</p> <p>7.成立志工團，鼓勵志工參與學校活動，提供志工訓練，提昇志工專業成長。</p>	學務處	<p>輔導室 班級導師 人事室 健康中心 家長會</p>	經常性
(六)社區關係	<p>1.配合學校大型活動（校慶運動會、班親會、園遊會...），辦理健康促進相關活動，鼓勵家長、志工及社區人士參與。</p> <p>2.與周邊愛心商店合作，建立學區內安全維護網絡（導護站、緊急救護）及支持網絡（社區藥師藥物諮詢、商家不販賣菸品及檳榔給未成年青少年）。</p> <p>3.放學後開放操場及球場提供社區民眾運動，促進健康行為。</p> <p>4.結合衛生單位辦理健康促進宣導視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制、性教育(含愛滋病)等。</p> <p>5.邀請消防隊宣導安全教育與急救訓練專業知識。</p>	學務處	<p>教務處 輔導室 總務處 健康中心 家長會 班級導師</p>	經常性

六、預定進度（以甘梯圖表示）

月 次	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月
工作項目											
組成健康促進工作團隊											
進行現況分析及需求評估											
決定目標及健康議題											
擬定學校健康促進計畫											
活動設計及編製活動教材											
執行健康促進計畫											
資料分析											
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 称	姓名	編 組 任 務
計畫主持人-校長	許慶恭	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	駱采穎	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	傅淳鈴	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	詹朕勳	協助健康促進計劃環境建置事宜。
協同主持人-輔導主任	楊智蛟	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	林振國	策定健康促進學校執行計畫並推動實施。

研究人員-體育組長	阮瀚逸	體適能評估及整合社團人力協助推展健康服務。
研究人員-生教組長	陳政宇	協助健康促進學校活動之推行。
研究人員-資訊組長	莊坤杉	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-課研組長	古月琴	研究策劃並邀請相關課程領域之教師將六 大議題融入學生課程之中。
研究人員-護理師	宋乃文	負責學生身體健康狀況及需求評估，資料蒐 集，各項健康促進議題活動之推展。
研究人員-護理師	洪靖惠	負責學生身體健康狀況及需求評估，資料蒐 集，各項健康促進議題活動之推展。
研究人員-會計主任	陳豔珠	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事 宜。
研究人員-營養師	吳佳玲	午餐教育實施及食品營養督導
研究人員-學年主任	陳怡心	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	游博雅	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	陳春秀	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	林雅文	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	黃永郁	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	石淑君	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	曾靖仁	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、執行成果

項 目	112 學年度 第 1 學期	113 學年度 第 1 學期	113 學年度 第 2 學期
學生體位適中比率	65.99%	66.44%	67.64%
學生體位過輕比率	11.80%	11.19%	8.37%
學生體位過重比率	12.37%	11.78%	12.82%
學生體位超重(肥胖)比率	9.84%	10.59%	11.16%

➤ 辦理教師場拳擊有氧研習，同時邀請女籃隊同樂，讓老師們紓解壓力外，培養手眼協調。



品格 創意 活力

➤ 辦理高年級學生場拳擊有氧研習，活動身體同時放鬆眼睛，流流汗並培養手眼協調。



品格 創意 活力

- 辦理全校各年級跳繩比賽，爭取龍虎榜點數，人人有跳繩，提高下課淨空率。



- 於全校性活動中擺設攤位進行健康體位宣導，學生之外也讓家長一起答題，150份小獎品全數發完。



品格·創意·活力

- 寒假作業融入相關議題，創作健康體位繪畫，校內優秀作品。



品格·創意·活力

校本特色活動-走出戶外

- 校慶校園馬拉松及大會舞
- 全校跳繩比賽
- 圖書館每周戶外講書活動
- 各年級兒童節才藝表演



中大學生聯合會

承辦組長：林振國

主任：駱采穎

校長：許慶恭