

新竹市 114 學年度健康促進學校 港南國民小學推動「健康體位」計畫

一、 依據

- (一) 學校衛生法第十九條規定辦理。
- (二) 新竹市政府 114 年 08 月 11 日府教體字第 1140136060 號「新竹市 114 學年度健康促進學校計畫」說明會會議紀錄。
- (三) 新竹市政府中華民國 114 年 8 月 29 日府教體字第 1140144824 號 114 學年度學校健康促進計畫「健康體位」議題第一次共識會議。
- (四) 新竹市政府中華民國 114 年 9 月 24 日府教體字第 1140155167 號本市 114 學年度學校健康促進計畫上傳與各議題前測施測事宜。

二、 背景現況分析

(一) 學校背景資料

本校位於新竹市香山濱海地區，全校共計 6 班級，學生數共計 108 人，教職員工計 25 人，屬於市郊的小型學校。雖然交通便利但仍就是離市中心有距離，且校區附近並無任何醫療機構或診所，社區家長社經背景差異懸殊，家長職業別為各行各業，造成就醫可近性偏低。

本計畫為新竹市教育局指定推行「健康體位」之重點學校，教育部推動健康體位核心概念之 85210 五大核心能力各項指標融入活動策略中。依據教育部 (2019)『85210』為健康體位教育之核心能力。「8」是每天睡足八小時，充足的睡眠不只讓學童學習成效佳，也有足夠的生長激素促進健康生長；「5」是每日五蔬果，攝取足量蔬果不僅提供學童成長所需的營養素，也養成學童注重均衡飲食

及良好的生活習慣；「2」是每日觀看3C螢幕時間少於2小時，久坐只動眼球的行為會讓學童喪失「動」能；「1」是每1日運動至少30分鐘，養成動態的生活習慣，吃與動的平衡來促進健康成長；「0」是零糖飲足喝水，現代學童飲食中添加糖無所不在，過量添加糖的攝取導致肥胖也影響學童的生長，需注意養成學童足夠飲水量，避免過量添加糖攝取的飲食習慣。

綜上所述，本校114學年度健康體位推動策略，將依據新竹市健康促進議題成效指標策畫進行。

(二) 本校家庭、學校、社區背景現況分析 (SWOTS)

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)	S (行動策略)
學校環境	1. 學校健康中心設備完善，隨時能提供健康資源。 2. 學校教職配合度高，支持學校政策。 3. 成立小組，定期召開健康促進委員會。 4. 學校規範學生到校不可攜帶糖果、餅乾、含糖飲料等進入校。	1. 教師人力不足，推動較為辛苦不易。	1. 教師群以年輕為主，正好是健康議題切入的適當點。 2. 新加入港南團隊教師數名，帶給教學團隊不同氣象。 3. 導師與家長的互動良好。	1. 本學區許多家庭精神生活較貧乏，較缺乏健康生活概念。 2. 後疫情時代及新職能的加入，對於口腔保健的知能有不同見解。	1. 學校宣導衛教或教學，學生易獲得正確口保健知識，但，知易行難，生活習慣與行為的養成必須善加利誘。 2. 部分家長本身缺乏口腔衛生的正確觀念及習慣，口腔保健衛生教育有待提升。

家庭環境	1.家長會、家長志工全力支援。	1.放學後至安親班的學生數比例偏高，親子相處時間有限。 2.家長對學校宣導的工作，支持度有限。	1.家長會志工團對學校極有向心力。 2.班級家長志工群，仍有可開發空間。	1.單親隔代教養家庭外籍子女比例較高。	1.結合家庭與學校，建構學生安全及衛生健康的環境。
社區環境	1.部分社區人士及家長會大力協助積極參與學校活動。	1.多數家長忙於工作，而無法參與學校活動。 2.家長對學校宣導的工作，支持度有限。	1.熱心家長參與學校活動。	對於衛生保健新知較易存疑，不易接受新知。	1.加強社區衛教宣導。 2.運用多媒體即社群推展並轉發相關知能。

(三) 健康體位現況分析

新竹市香山區港南國小 114 學年度體位比例統計表%

學年度	體位過輕	體位適中	體位過重	體位超重
114 年度目標	11%以下	達 70%	過重及超重比率 19%以下	
114 上學期	7(6.48%)	74(68.52%)	10(9.26%)	17(15.74%)
113 下學期	5(4.55%)	82(74.55%)	10(9.09%)	13(11.82%)
113 上學期	13(12.15%)	71(66.36%)	11(10.28%)	12(11.21%)
112 下學期	7(5.98%)	84(71.79%)	12(10.26%)	14(11.97%)
112 上學期	7(5.98%)	82(70.09%)	13(11.11%)	15(12.82%)
111 下學期	5(4.50%)	81(72.97%)	11(9.91%)	14(12.61%)
111 上學期	9(8.11%)	76(68.47%)	10(9.01%)	16(14.41%)
110 下學期	3(2.75%)	77(70.64%)	11(10.09%)	18(16.51)
110 上學期	6(5.50%)	73(66.97%)	12(11.01%)	18(16.51%)

三、計畫目的

- (一) 經由學校教育將「健康體位與健康飲食」知能，融入各學習領域及六大議題課程中，轉化學生健康生活之行為。
- (二) 藉由健康教育與活動及健康服務之實施，引導學生、教職員工及社區家長重視「健康體位與健康飲食」管理。
- (三) 營造健康體位優質環境，建立學童正確生活意識並藉動態生活、均衡飲食，提昇學生體適能，逐年降低學生過輕及過重之比率，以促進學生身心健康。

四、實施內容

項次	推動策略	實施內容	實施時間	評價方式
一	健康政策	1. 成立學校健康促進推行委員會，組成工作小組定期召開會議。 2. 調整相關課程融入議題。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 各年段健康教育教學融入健康體位與健康飲食議題。 5. 規劃全校學童「天天五蔬果，營養午餐蔬菜水果吃光光活動」。 6. 親師生體適能活動課程。 7. 結合校內食農教育計畫	114.08-115.06 114.08 114.08 全學年度 全學年度 114.11~115.04 全學年度	組織架構 會議記錄單 簽到單 行事曆 課程計畫表
二	物質環境	1. 學校教師及護理師展現專業知能，發揮衛生教育指導功能及健康服務。 2. 利用晨光時間、導師時間與學童朝會，宣導健康體位教育衛生保健。 3. 設置健康促進 85210 宣導文宣海報張貼及相關資訊。 4. 宣導減糖及無零食校園：學童在校減少零食及含糖飲料的攝取。	全學年度 全學年度 全學年度 全學年度	照片
三	社會環境	1. 張貼標語與宣導海報，建置營造校園健康體位氛圍。 2. 結合社區或鄰近健康單位包括：衛生所及南寮營養午餐營養師協助提供相關教育宣導。 3. 分析各階段學童健康體位需求，落實健康教學。 4. 凝聚學校健康促進共識，教育環境中形成健康概念、產生健康行為、建立	全學年度 全學年度 全學年度 全學年度	照片

		健康生活形態，全面提升健康品質。		
四	社區關係	1. 利用學校家長會日或校慶活動辦理健康體位宣導，建立家長正確觀念。 2. 運用聯絡簿或校刊，主動提供家長健康體位相關知識。 3. 與社區關係良好，共同營造學校社區健康促進之環境，並善用校內公告設備宣導健康促進訊息。	114.09、115.02 全學年度 全學年度	照片 宣導單
五	健康服務	1. 健康中心提供學童健康體位相關服務與衛教。 2. 建置學生各項健康資料，並針對特殊與異常個案進行追蹤管理。	全學年度	宣導內容 宣導單
六	健康技能	1. 落實校園午餐吃光光活動。 2. 辦理校內學生營養教育宣導一場次。 3. 結合本校體育季及校慶推行體能及體育競賽。 4. 結合各課程領域及資源推行健康促進活動。	全學年度	宣導內容 活動照片

伍、課程教學與活動進度表

目標：睡眠 8 小時、每天吃三份蔬菜量及兩份水果量達成率、每天運動 1 小時、足量飲水量

目次	教學活動	目標面向	融入	過程評價	備註
一	健康飲食及體適能	認知、態度	綜合活動	期初班觀會上提供相關資訊	
二	身體健康檢查	認知、態度	綜合活動	90%的家長能透過健康檢查瞭解孩子健康相關資訊	
三	健康體位前測	認知、態度	健康與體育	符合施測學童100%的學生參加	
四	教師體適能研習	認知、態度、技能	健康與體育	90%相關課程教師或導師參與	計畫如附件
五	健康飲食宣導	認知、態度、技能	健康與體育	90%的學生參加	
六	健康飲食宣導 班會討論	認知、態度	綜合活動	80%學生能參與討論與發表	
七	健康體位後測	認知、態度	健康與體育	符合施測學童100%的學生參加	

陸、計畫預期成效

(一) 部訂指標

1. 體位適中比率。
2. 體位肥胖比率。
3. 體位過重比率。
4. 體位過輕比率。

(二) 符合本市計畫指標

1. 學生 BMI 適中值：國小 70% 以上。
2. 學生 BMI 過輕值：國小 11% 以下。
3. 過重及超重比率：國小 19% 以下。
4. 每週累積運動量 210 後測比率：國小增加 1% 以上。戶外活動可增進心理健康。
5. 每日睡足 8 小時後測比率：國小增加 1% 以上。戶外活動可增進心理健康。
6. 在校吃完午餐蔬果後測比率：國小增加 1% 以上。健康飲食有益心理健康。
7. 每日飲水量後測比率：國小增加 1% 以上。健康飲食有益心理健康。
8. 兩餐之間不吃零食、不喝飲料後測比率：國小增加 1% 以上。

(三) 校內指標

1. 學生 BMI 適中值達 70% 以上。
2. 學生 BMI 過輕值可下降 1%。
3. 學生 BMI 過重及超重值可下降 1%。
4. 學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率增加 1% 以上。
5. 每日睡足 8 小時，後測比率增加 1% 以上。
6. 在校吃完午餐蔬果，後測比率增加 1% 以上。
7. 每日飲水量 (1500cc) 後測比率增加 1% 以上。
8. 兩餐之間不吃零食、不喝飲料後測比率增加 1% 以上。

柒、預定進度

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
成立健康促進委員會並組織工作小組	■											
擬定健康體位計畫成員工作職責	■	■	■									
將計畫列入校園年度行事曆	■						■					
擬定健康體位議題具體辦法	■	■	■	■								
研習活動設計及時間規劃			■	■	■			■	■			
公告議題實施計畫	■	■					■	■				
健康促進前測			■	■								
本項議題研習、活動執行			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
健康促進後測							■	■	■			
資料分析									■	■	■	■
成果撰寫											■	■

捌、人力配置

職 稱	姓 名	編 組 任 務
計畫主持人-校長	范兆寅	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人-教務主任	葉彥均	協助健康促進計畫課程融入統整規劃事宜。
研究人員-教務組長	李怡寧	1.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。 2.健康體位與融入課程教學擬訂與實施 3.協助各項子計畫活動之推展。
協同主持人-總務主任	周明語	1. 協助健康促進計畫環境建置之事宜。 2. 校園硬體環境設備的增設與維護。 3. 負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
協同主持人-學務主任	馮靜怡	1. 籌劃督導實施計畫活動與聯絡事宜推行。 2. 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。 3. 主動推動健康促進計畫與家長及社區聯繫工作。
研究人員- 訓育衛生組長	胡蕙風	1. 負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。 2. 負責協助實施各項教育活動推行健康體位宣導。 3. 主動推動各項子計畫活動之推展。
研究人員-護理師	林美君	1. 承辦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. 負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 3. 協助各項宣導及學生活動之推展。 4. 負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-導師	張正萱	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	王雅玲	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	劉曉玲	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	廖珍敏	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	李怡青	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	陳珮芳	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-幼兒園主任	吳慧梅	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。

研究人員-幼兒園教職	蔡妮蓓 王秀寶	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-科任老師	張惠婷 徐乃雯	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-科任老師	賴施君 陳秀春	負責校內健康促進-健康體位議題活動宣傳及工作執行。
研究人員-會計主任	謝靈韻	負責健康促進計畫經費審核、核銷之相關事宜。
研究人員-家長會代表	張云瑛 李曉茹	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
研究人員-學生代表	何旻翰 班級健康 小天使	協助配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
諮詢單位	新竹市 教育處	1.協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請。 2.協助辦理各項知能研討進修、改進策略及相關經費。
諮詢單位	新竹市 衛生局	1.協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。 2.協助提供各項衛教相關諮詢，及宣導單張提供

玖、經費來源：

本活動所需經費由市府專款補助，相關經費概算如附件。

十、本計畫經校長同意後送市府核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

護理師林美君

主任：

學務主任 馮靜怡

校長：

校長 范兆寅