

新竹市南華國中 114 學年度 健康促進計畫議題:健康體位

一、依據

(一) 學校衛生法第十九條及其施行細則第 14 條辦理。

(二) 學校衛生法暨教育部 96 年 1 月 31 日台體(二)字第

0960010999C 號令 修正發布之「教育部補助辦理學校衛生保健活動審查原則」辦理。

(三)新竹市政府 113 年 10 月 7 日府教體字第 1130010440 號

函 新竹市 113 學年度學校健康促進計畫共識會議辦理。

二、學校特色

南華國中位於新竹市北區的南寮漁港旁，距離市中心較遠。社區生活型態顯示，不少家庭的社經地位較低，家人多從事勞力性工作，單親及隔代教養家庭比例較高，且長輩吸菸比例高。此外，社區中如宮廟、漁市場、海邊市集等場所存在各種誘惑。因此，學校面臨的菸檳問題相對複雜。透過學校教育的宣導，並結合社區資源，南華國中致力於面對這些挑戰，營造良好的無菸意念，並建立健康安全的校園環境。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估 (背景分析) 及行動策略

分析 向度	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅 點)	S(行動策 略)
地理環 境	1. 位於南寮漁港，濱臨台灣海峽，景觀秀麗。 2. 學區內有金城湖、焚化廠、空軍基地、十七公里海岸線自然生態，景觀豐富。	1. 距離市中心偏遠，文化刺激少，學習不利。	1. 漁港漸發展成休憩中心。 2. 焚化廠可提供回饋金。 3. 沿海十七公里海岸線的開闢。	1. 海風大，鹽分重。	1. 教學場域，不局限於學校。應拓展學生視野。 2. 重視綠色與環保。 3. 善用回饋金資源。 4. 利用地利之便，加強游泳教育。
學校規 模	1. 普通班12班，學生250人。 2. 校地大。	1. 規模小，人力、經費資源少。	1. 有利推動小班小校政策。 2. 學校規模小，師生互動多	1. 學生越區就讀市區學校現象較多。	1. 增進師生感情，營造大家庭的氛圍。
校舍及 教學設 備	1. 校舍充足。 2. 專科教室、活動場地齊全。 3. 教學設備更新、充實的速度快。	1. 校舍老舊，於維護施工時易影響教學品質。	1. 能妥善運用閒置空間，規劃符合需求之教學環境。 2. 爭取焚化爐回饋金及社會各界補助經費，進行軟硬體設備擴充。	1. 海風鹽分重，有礙美化綠化工作，硬體設備易折損。	2. 提升專科教室的利用率。 3. 及早為老舊校舍的更新作準備。

教師資源	<p>1. 教師年輕有活力。</p> <p>2. 教師相處愉快。</p>	<p>1. 兼職教育人員替換頻繁，經驗難傳承。</p> <p>2. 教師配課非專長領域、兼課時數偏高。</p>	<p>1. 教師選聘制度改變，可篩選富經驗、多才多藝教師。</p> <p>2. 鼓勵教師積極參與校外各領域相關研習或營隊，有利教學及輔導專業技能迅速成長。</p>	<p>1. 代課教師難以招聘、更迭率高，影響學生的學習成效。</p> <p>2. 教師兼課多、工作量增多，相對備課、自我精進及輔導學生時間少。</p>	<p>1. 教師年輕，相處愉快，應凝聚大家一起做夢。</p> <p>2. 提升教師專業。</p> <p>3. 協助非專教師授課</p> <p>4. 跨校共聘。</p>
行政人員	<p>1. 任勞任怨，積極任事。</p>	<p>2. 兼行政教師授課時數多，工作繁重，壓力大。</p>	<p>1. 同事間皆能互相支援，機動性高。</p> <p>2. 處室間協調性高。</p> <p>3. 行政人員多以樂觀、奉獻的態度面對教育匱乏時期，積極努力求新求變，期盼共同營造學校特色。</p>	<p>1. 教師兼任行政工作意願不高，經驗較難傳承。</p>	<p>1. 知識管理，提升效率。</p> <p>2. 雲端資料分享。</p> <p>3. 定期提醒資料整理(類似期中檢核)</p> <p>4. 辦理賣書會，精進行政知能。</p> <p>5. 擬好計畫，隨時伺機向主管機關申請經費。</p>

學生條件	1. 塑性高。 2. 親子良性互動不足，隔代教養家庭較多。 3. 個性單純樸實，易受環境影響。	1. 文化刺激少，學習意願低。 2. 親子良性互動不足，隔代教養家庭較多。 3. 個性單純樸實，易受環境影響。	1. 舉辦各類科學、藝文等活動，增進學生優質文化素養與品德情操。 2. 規劃設計多元化的補救教學課程，弭平城鄉差距造成的起點落後問題。	1. 讀書習慣未養成。 2. 起點行為能力低。 3. 對香菸抵抗力較弱。	1 讓學生作品被看到(包含學校出版品)。 2 讓學生有舞台。 3 拓展學生視野。 4 加強生活常規、學習態度與品德教育。 5 利用網路免費資源協助學習(如PaGamO、均一坪台)
家長狀況	1. 背景單純，性格質樸。 2. 忙於生計，易疏於督導孩子學習。 3. 隔代教養、無力管教者偏多。	1. 校風日益開放並多鼓勵家長參與學校各項活動或宣導，藉機增進家長對於學生的教育關切度。	1. 對子女期望不高者偏多，間接影響學生的學習意願。	1. 多跟家長接觸、爭取認同。 2. 善用電話與聯絡簿。 3. 鼓勵家長參與或參觀學校活動。	

社 區 參 與	<p>1. 學校積極參與社區活動。</p> <p>2. 民眾工作忙，參與學校活動意願低。</p> <p>3. 以往社區民眾對於學校存在過去不好的印象，經校方努力雖有改善，但仍有不了解學校已進步之家長以訛傳訛。</p>	<p>1. 社區意識的建立漸受重視。</p> <p>2. 家長會委員們積極參與學校事務。</p>	<p>1. 社區民眾對公共活動的參與意願待提昇。</p>	<p>1. 參與社區活動，相輔相成。</p> <p>2. 爭取地方認同。</p>
地 方 資 源	<p>1. 各類自然生態，人文景觀豐富。</p>	<p>1. 地方各類公益社團稀少。</p>	<p>1. 近年有不少文教基金會、社會善心人士，給予本校經費及資源的贊助。</p>	<p>1. 未體認國中教育階段的重要性。</p>

(二)『健康體位』現況分析

學校健康問題漸趨多元與複雜，本計畫以「健康體位」主軸以及學校整體衛生政策，進而發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康，且經由學校教育培養學生正確之衛生知識及行為，將可減少日後疾病及健康問題之發生。

四、計畫預期成效

市立南華國中113學年第1學期_體位判讀結果統計報表（年級）

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
七	男	人數	7	28	2	8	45
		比率	15.56%	62.22%	4.44%	17.78%	100.00%
	女	人數	1	26	5	8	40
		比率	2.50%	65.00%	12.50%	20.00%	100.00%
八	男	人數	8	54	7	16	85
		比率	9.41%	63.53%	8.24%	18.82%	100.00%
	女	人數	3	27	5	7	42
		比率	7.14%	64.29%	11.90%	16.67%	100.00%
九	男	人數	6	40	11	13	70
		比率	8.57%	57.14%	15.71%	18.57%	100.00%
	女	人數	4	23	5	10	42
		比率	9.52%	54.76%	11.90%	23.81%	100.00%
總計	小計	人數	8	49	10	19	86
		比率	9.30%	56.98%	11.63%	22.09%	100.00%
	男	人數	22	143	28	48	241
		比率	9.13%	59.34%	11.62%	19.92%	100.00%

本校 113 年體位過輕佔比為 9.13%、為解決過重及超重的佔比合計為 31.54%

為加強學生對於體位健康知識，本校配合在地漁港地理優勢，與新竹市漁會合辦食魚教育，將如何選擇健康的食材、調理方式納入學校課程，希望同學學習知識跟能力的同時，兼顧自身的健康飲食。

本校配合下課教室淨空的目標，辦理快活運動，希望利用下課時間走出戶外，補足一天所需的運動時數並釋放壓力，達到身體健康的同時能以更健全的心態面對一整天的學習。

另外學校也辦理羽球運動課後班，在一整天的學習之後，鼓勵孩子擁抱各種運動，以達體位適中的健康體態。

五、計畫內容

項 次	推動範疇	實施內容
~	健康政策	組成健康促進工作團隊，制定實施計畫 將健康教育教學融入健康體位議題

二	物質環境	透過學校護理師及教師，發揮衛生教育指導功能。 利用集會時間宣導有關議題。 辦理食魚教育將在地文化融入健康議題。 張貼健康教育海報進行宣傳。 本校未有福利社，減少學生對含糖飲料的攝取。
三	社會環境	1. 張貼標語與宣導海報，形塑校園健康體位氛圍。 結合社區或鄰近健康單位包括：新竹市漁會及本校營養師協助提供相關教育宣導。 2. 分析各階段學童健康體位需求，落實健康教學，改善意外傷害問題。 3. 凝聚學校健康促進共識，在有形、無形 教育環境中形成健康概念、產生健康行為、建立健康生活形態，全面提升健康品質。
四	健康教學與活動	1. 落實校園午餐青菜淨空活動。 2. 辦理校內學生健康體位、營養教育知識宣導一場次 3. 結合本校體育課程及校慶推行體能及體育競賽。 4. 辦理羽球運動課後班。
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。
六	社區關係	1. 利用家長會日或校慶活動辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。 2. 結合醫療機構或社區團體辦理各項健康篩檢及促進活動。

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	張蔚雯	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	張曉楓	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	徐曉盈	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	林惠真	協助健康促進計劃環境建置事宜。
協同主持人-輔導主任	朱佩文	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	林帛毅	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	林泓圻	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-生輔組長	張有榛	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-資訊組長	黃慧宜	網頁製作維護、資料建檔與設計

研究人員-護理師	宋雅知	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-會計主任	蕭如恩	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-課研組長	蘇尤敏	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	鍾時福	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	梁夢倫	協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。

承辦人

組長

主任

校長