

新竹市東區關東小學 114 學年度 健康促進計畫自選議題:健康體位

一、 依據

新竹市 114 學年度健康促進學校計劃

新竹市政府 114 年 9 月 24 日府教體字第 1140155167 號

二、 學校特色

- (一) 地理環境：本校位於新竹市東區，鄰近光復路、新竹科學園區、新莊車站、清華大學、交通大學、關東市場與關新公園，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 62 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 1622 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，大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 118 人，男 17 位、女 101 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：因鄰近科學園區，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，在家自行料理三餐的機會和精力銳減，早晚餐多是購買外食處理，在長期外食選擇上的口味又以精緻飲食重調味居多，導致學生不喜歡健康取向且大份量烹煮出來的學校營養午餐，或下午放學回家後不斷以零食果腹，餐食時間不定時，以致學生健康、體位問題改善侷限。
- (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 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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. 因本校為大型學校學生人數繁多，導致活動空間縮小，體育課程與活動進行困難。 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 校區較為開放，課後常有校外人士到校活動時學校設施易被破壞。 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 公佈欄會定期更換健康促進相關宣導資訊。 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 父母因工作而難以照顧到孩子的三餐生活起居。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 家長志工熱心，可協助推廣健促活動與爭取經費。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學校資源有限，教師大都可配合計畫，但甚少能提出意見。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 |
| 健康服務 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 提供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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 規劃師生健康體位教育專題講座。 |
| 社區關係 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 親職教育活動出席者多為固定家長，宣導效果有限。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請鄰近機關團體宣導健康體位議題。 2. 於校慶時邀請社區民眾共同參與。 |

(二)『健康體位』現況分析

依據本校 114 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 15.56%，適中為 67.58%，過重為 8.71%，超重為 8.15%。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足量，各類食物要均衡，營養午餐不剩食及鼓勵學生多喝白開水活動，減少含糖飲料及紅黃燈食物之攝取，結合體育活動和健康中心護眼活動，鼓勵學童健康運動，護眼遠離四光害，確實做到 853240。

本校 109-114 學年度全校學生定期健康檢查體位統計表如下：

| 109-114 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 第二學期 | 人數 | 278 | 1161 | 163 | 140 | 1742 |
| | 比率 | 15.96% | 66.65% | 9.36% | 8.04% | 100.00% |
| 114 學年度 第一學期 | 人數 | 250 | 1086 | 140 | 131 | 1607 |
| | 比率 | 15.56% | 67.58% | 8.71% | 8.15% | 100.00% |

四、計畫預期成效

| 校本指標 | 全市指標 | 部頒指標 |
|--|--|---|
| <p>1. 全校學生BMI適中值達70%以上。</p> <p>2. 全校學生之BMI過輕值下降11%以下。</p> <p>3. 全校學生之BMI過重及超重比率達19%以下。</p> <p>4. 學生每週累積運動量210分鐘，後測增加1%。</p> <p>5. 每天睡足8小時之學生，後測增加1%。</p> <p>6. 每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測增加1%以上。</p> <p>7. 學生每日飲水量(1500cc)比率，後測增加1%以上。</p> <p>8. 學生兩餐之間不吃零食、不喝飲料，後測增加1%以上。</p> | <p>1. 全市學生BMI適中值： (1)國小70%以上。 (2)國中67%以上。</p> <p>2. 全市學生BMI過輕值： (1)國小11%以下。 (2)國中9%以下。</p> <p>3. 過重及超重比率。 (1)國小19%以下。 (2)國中24%以下。</p> <p>4. 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。 (2)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。 (2)國中1%以上。</p> <p>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。 (2)國中1%以上。</p> <p>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。 (2)國中1%以上。</p> <p>8. 兩餐之間不吃零食、不喝飲料： (1)國小1%以上。 (2)國中1%以上。</p> | <p>1. 學生體位適中比率</p> <p>2. 學生體位肥胖比率</p> <p>3. 學生體位過重比率</p> <p>4. 學生體位過輕比率</p> |

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健康體位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：

| 項次 | 推動範疇 | 實施內容 | 推動時間 (預計) | 評價項目 | 佐證方式 |
|----|------|--|-------------------------|-----------------------|---------------|
| 一 | 健康政策 | 1. 學校健康促進推行委員會推動小組運作。 | 114. 09 月 | 組織架構 | 健促委員會 人力資源 |
| | | 2. 定期召開工作會議，討論並分析學生健康體位相關議題、實施策略與計畫。 | 114. 09 月 115. 03 月 | 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項目，將各項活動納入行事曆。 | 114. 08 月 | 行事曆 | 行事曆 |
| | | 4. 配合訂定 85210 等健康體位宣導活動，期望達成學生健康活動行為。 | 114. 09 月- 115. 06 月 | 學生能經由 宣導建立 正確觀念 | 照片 |
| 二 | 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設施安全及使用便利性。 | 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 | 照片 |
| | | 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 | 社會環境 | 1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。 | 114.09月-115.06月 | 班會討論 健促議題 | 班會紀錄 照片 |
| | | 2. 教師會議及兒童朝會時間加強宣導853240健康口號(體位)好習慣。 | 114.09月-115.06月 | 健康體位 宣導內容 | 照片 |
| | | 3. 成立健康活動社團，以提升學生健康體能。 | 114.10月-115.05月 | 學生參與 社團活動 | 社團活動計 畫、照片 |
| | | 4. 辦理各年級的體育競賽，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。 | 114.09月-115.06月 | 學生參與 體育競賽 | 照片 |
| 四 | 健康技能(教學) | 1. 舉辦全校師生營養教育、健康體位等健促相關宣導活動。 | 114.09月-115.06月 | 健康體位 宣導內容 | 照片 |
| | | 2. 結合本校班際體育競賽及校慶推行各項體能及體育競賽。 | 114.09月-115.06月 | 體育競賽 活動內容 | 照片 |
| | | 3. 結合各課程領域及資源推行『健康促進活動-健康體位』。 | 114.09月-115.06月 | 健促融入 教學課程 | 教學成果照 片 |
| | | 4. 定期舉行體適能檢測。 | 114.09月-115.06月 | 學生進行 體適能施 測 | 照片 |
| 五 | 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。 | 114.09月-115.06月 | 學生完成 健康檢查 | 學生體位通 知單 |
| | | 2. 落實學生健康紀錄資訊化，確實記錄學生體位相關資料 | 114.09月-115.06月 | 完成學生 健康紀錄 | 學生資料建 立 |
| | | 3. 針對體位未達適中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。 | 114.10月-115.06月 | 追蹤體位 不良學生 | 照片 |
| | | 4. 配合全市健康指標，執行線上填報(前測、後測)。 | 114.11月-115.05月 | 實施測驗 | 照片 |

| | | | | | |
|---|----------|--|---------------------|--------------|-------------|
| 六 | 社區 關係 | 1. 利用班親會或校慶活動辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。 | 114.09月- 115.06月 | 宣導資料 | 照片 |
| | | 2. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿、宣導單張、寒暑假學習單、親子檢核表及校園刊物。 | 114.09月- 115.06月 | 親師健促 活動內容 | 學習單、檢 核表 |
| | | 3. 結合公家機關、醫療機構或社區團體辦理健康促進宣導活動。 | 114.09月 | 健促機構 宣導內容 | 照片 |

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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 蔡品瑤 | 協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。 |
| 研究人員-環衛組長 | 尤嫻婷 | 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-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-生教組長 | 王奕中 | 協助各項計畫活動之推展。 |
| 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-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 | 陳琪嫻 | 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 | 翁佳瑤 | 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 | 吳雅璇 | 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 | 王虹文 | 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 | 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-學年主任 | 官淑茵 | 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 | 吳榮鴻 | 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、活動成果照片

| 蘭陽國小 114 學年度健促計畫-視力保健、健康體位實施內容 | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-----|--|-----|-----|-----|----|
| 健促實施時間 | 一年級 | 二年級 | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 教師 |
| 一、實施時間 | 114.09 月~115.06 月: ★全校下課走出去、3010120 視力保健你最行! ★每天「看~要~睡 8、吃 5、少 2、動 1、0 糖, 85210 健康體位你最行! | | | | | | |
| 二、實施時間 | 114.09 月~115.06 月: 讀大家北極-路過-別錯過--瀏覽公佈欄與促進宣導文章資訊!!! | | | | | | |
| 三、實施時間 | 114.09 月~115.06 月: 健促納入班會議議 | | | | | | |
| 四、實施時間 | 114.09 月~115.06 月: G1-G4 1.體健領域固定課程 | | 114.09 月~115.06 月: G3-G6 1.體健領域固定課程 2.體健校訂課程 | | | | |
| 五、實施時間 | 114.09 月~115.06 月: G1-G4 1.視力檢查 2.體位檢查 | | 114.09 月~115.06 月: G3-G6 1.視力檢查 2.體位檢查 | | | | |
| 六、實施時間 | 114.08.28 家長日: 1. 乳品攝取學習單 2. 視力測試活動化講堂 115 學年: G1-G4 配合布安安排體位檢查與食品創作 | | 114.09.28 家長日: 1. 乳品攝取學習單 2. 視力測試活動化講堂 115 學年: G3-G6 配合布安安排體位檢查與食品創作 | | | | |
| 七、實施時間 | 114.08.28 家長日: 1. 乳品攝取學習單 2. 視力測試活動化講堂 115 學年: G1-G4 配合布安安排體位檢查與食品創作 | | | | | | |
| 八、實施時間 | 114.09.28 家長日: 1. 乳品攝取學習單 2. 視力測試活動化講堂 115 學年: G3-G6 配合布安安排體位檢查與食品創作 | | | | | | |

***實施內容絕對不只上面這些.....但以上內容最需要老師們的全力支持、身體力行!!!
現在就讓我們一起「看~要~睡~8~吃~5~少~2~動~1~0~糖~」



說明：訂定「每~天~都~要~睡 8、吃 5、少 2、動 1、0 糖, 85210 健康體位你最行！」健康體位政策

說明：設置健促宣導專欄，張貼健康飲食相關宣導與資訊。



說明：兒童朝會加強宣導「每~天~都~要~睡 8、吃 5、少 2、動 1、0 糖」健康口號(體位)好習慣

說明：推行各年級「繩乎奇技」體育競賽



說明：舉辦營養講座，教導學生健康飲食正確的方法

說明：校慶邀請衛生局辦理健康體位的宣導攤位

