

新竹市華德福實驗學校 114 學年度健康促進計畫

成果報告-健康體位議題

一、依據

(一)新竹市 114 學年度健康促進學校計畫

(二)新竹市政府 114 年 8 月 12 日府教體字第 1140136060 號

二、學校特色

本校位處於新竹市香山區，屬於一所偏遠地區學校，比鄰中華大學及元培科技大學等，全校共有 10 班，學生數共 195 人，教職員工 24 人。學生家長之家庭型態以雙薪家庭居多，因此工作較為繁忙，故鮮少重視健康生活型態的相關知識，學童之生活、學習與成長頗值得關切。因此學校透過『學校健康促進計畫』培養學生正確之健康知識，建立健康的態度與行為，進而推動學校及社區的健康營造，期盼於未來能降低健康問題，減少疾病及的發生率。提升全校教職員生之健康，是學校責無旁貸的責任。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估及行動策略

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	S(行動策略)
地理環境	位於新竹市郊區，環境清幽寧靜。 位於茄苳交流道附近，交通便利。	位於香山新開發區，離市區較遠。 僅有戶外草皮，戶外活動場地空間少。	運用外來資源，提升校內教學成效。	風勢強勁，戶外課程備受影響。	積極申請各項計畫，善用校外資源發展學校特色課程，並爭取學生家長認同及行動支持。
學校規模	全校包括國小，共十班，學生人數共 195 人。	少子化影響，班級人數越來越少。	學生人數不多，可以充分照顧學生的需求 發展教學特色提升學生學習成就。	少子化影響，使得近年來招生率逐漸下降。	提供多元課程給部分弱勢學生，提升其自信及學習成就。 加強空間整體規劃，善用情境教室。 規劃活動課程分配，妥善運用教學空間。

硬體設備	各項專科教室設備完整且新。	校舍新建，多數硬體設備仍採滾動式添購。	積極申請市府補助，提升學生學習能力。	雨天運動場地較少。	加強空間運用，使各領域能夠物盡其用
教師資源	工作效率高。教學經驗豐富。進修意願高。	面對特殊學生，較少教師具備緊急應變處理的能力。	教師能以專長授課，自我增能意願高，主動參與各項研習。建立協同教學教師群，建立溝通的橋梁。	教師需教授非專長科目。	以教師專業發展及教師成長社群，建立教師行動研究風氣。善用校外專業人力資源，擴大學生學習視野。
課程發展	各領域教學正常化。	各領域間橫向聯繫較少。	善用課餘時間研發主題式教材。開設多元學習課程使學生多元學習。	教師設計教材不易，且需求的教材牽扯範圍及資源多，需要更多經費挹注。	以學生為教學中心，利用體育課、晨圈、綜合活動等課程，加強戶外運動，以及體能上的鍛鍊。運用主題教學方式，納入各領域課程。提供學生具未來性與統整性之教學主題，提升學生學習興趣與效果
行政人員	行政人員熟悉各部門業務。依法各司其職。	業務量日增，行政教師工作繁重。各項評鑑帶來工作壓力。各處室間的配合度須加強。	熟悉各項業務，調度作業容易。	業務日益繁重。	提供課程之軟硬體設備。協助安排課務、教學物品採購及經費核銷。辦理各項研習提升教師專業及教學能力。
學生	質樸率真。草根性濃厚。活潑潛力大。	主動學習意願不高。	健康活潑體力充沛。具可塑性，對活動	學生自學能力仍不足。前青春期與青春	以活潑的教學活動引導學生投入學

			課程具高度興趣。學校提供多元學習管道，激發個人潛能。	期學生對自身行為、情緒尚未穩定。	習。申請各項計畫，提供學生多元發展機會。
家長	對學校期望高。關心學校教學品質。	家長工作繁忙，疏於教導給子女正確健康觀念。	家長會組織完整，各項業務功能逐漸健全。	多數家長工作繁忙或缺乏相關知能，無法給孩子學習上的榜樣。	辦理相關講座時，邀請家長參加，加強親師溝通及合作。

(二)「健康體位」現況分析

學生家長社經地位與雙薪家庭的比例較高，工作較為繁忙，普遍缺乏健康生活型態的相關知識及正向態度行為，加上近年來新興飲食型態內容多且廣，資訊的正確與否亦為重要的課題，故如何「健康的吃」便是刻不容緩的議題，學校透過健促計畫引導孩子擁有健康的體位，以期協助未來發展之健全。

四、計畫執行成效

校本指標	全市指標
1. 全市學生 BMI 適中值： (1)國小 70%以上。 (2)國中 67%以上。 2. 全市學生 BMI 過輕值： (1)國小 11%以下。 (2)國中 9%以下。 3. 過重及超重比率。 (1)國小 19%以下。 (2)國中 24%以下。 4. 每週累積運動量 210 後測比率增加。 <u>戶外活動可增進心理健康</u> (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 5. 每日睡足 8 小時學生後測比率增加。 <u>戶外活動可增進心理健康</u> (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加。 <u>健康飲食有益心理健康</u> (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 7. 每日飲水量後測比率增加： <u>健康飲食有益心理健康</u> (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。	1. 全市學生 BMI 適中值： (1)國小 70%以上。 (2)國中 67%以上。 2. 全市學生 BMI 過輕值： (1)國小 11%以下。 (2)國中 9%以下。 3. 過重及超重比率。 (1)國小 19%以下。 (2)國中 24%以下。 4. 每週累積運動量 210 後測比率增加。 <u>戶外活動可增進心理健康</u> (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 5. 每日睡足 8 小時學生後測比率增加。 <u>戶外活動可增進心理健康</u> (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加。 <u>健康飲食有益心理健康</u> (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 7. 每日飲水量後測比率增加： <u>健康飲食有益心理健康</u> (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。

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。	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。
---	---

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推展健康促進計畫之目的，據以擬定推動策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動範疇	實施內容	實施時間	評價方法
一	健康政策	1. 成立學校健康促進委員會，規劃並執行健促業務	114.08- 115.06	組織架構
		2. 擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動納入行事曆		
		3. 健康促進推動議題-健康體位融入學校課程： (1)體衛組長進入課發會，說明健康促進學校計畫如何與課程結合 (2)健康促進議題標記在各年級教學進度總表 (3)健康促進計畫納入學校課程計畫書	114.10 115.03	課程計畫
二	健康教育與活動	1. 規劃 1-9 年級課程融入健康體位議題	115.03- 115.05	課程計畫
		2. 辦理學生的健康體位專題講座	115.03- 115.05	照片
三	物質環境	1. 學務處旁及健康中心旁設置健康促進宣導專欄，張貼健康體位保健相關宣導與資訊	全年辦理	海報
四	社會環境	1. 將健康體位議題納入教師會議作為討論事項	114.12- 115.05	照片
		2. 結合健康中心，利用綜合活動課程及晨圈時間加強宣導，並進行系列活動	115.03- 115.05	照片
五	健康服務	1. 本校健康中心協助指導學生正確的健康體位概念	全年辦理	照片

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	張慧媛	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	劉修如	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	何雅雯	協助健康促進計畫課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	馮珮琳	協助健康促進計畫環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	張鈞屹	協助健康促進計畫與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-體衛組長	陳志航	1. 負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 2. 負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-生教組長	葉家含	1. 負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。 2. 協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	吳昕庭	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	張碧花	1. 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。 2. 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	魏梅芳	負責健康促進計畫經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-家長會代表	陳盈君	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、實施成果暨分析探究

項目	五年級		七年級		全市指標
	前測%	後測%	前測%	後測%	
平日睡眠時數達成率	95.65	95.65	86.67	86.67	後測+1%
放假睡眠時數達成率	91.30	95.65	93.33	86.67	後測+1%
午餐理想蔬菜達成率	34.78	69.57	86.67	86.67	後測+1%
每日運動一小時達成率	65.22	26.09	20	53.33	後測+1%

學生飲水量達成率	56.52	73.91	86.67	80	後測+1%
----------	-------	-------	-------	----	-------

1. 數據分析

- (1)平日睡眠時數達成率：國小五年級與國中七年級均維持相同水準，整體均達成全市指標。
- (2)放假睡眠時數達成率：國小五年級有進步，達成全市指標。國中七年級略為下降，未達成全市指標，日後將針對此議題強化觀念及宣導。
- (3)午餐理想蔬菜達成率：國小五年級及國中七年級皆有進步，整體均達成全市指標。
- (4)每日運動一小時達成率：國小五年級退步許多，未達全市指標，日後將針對此議題強化觀念及宣導。國中七年級明顯進步許多，有達成全市指標。
- (5)學生飲料量達成率：國小五年級有進步，達成全市指標。國中七年級略為下降，未達成全市指標，日後將針對此議題強化觀念及宣導。

2. 結果分析：

五年級及七年級在五個項目中多數皆達成全市指標，顯然今年的成果是有成效的，但唯獨每日一小時運動達成率在五年級有很大的下滑，研判是學生對於題目的意思未能完整理解運動不只是下課身體活動的半小時，而是包含走路上放學、打掃等等，依照過去經驗這些都已經超過一小時，之後再施測時會針對這題特別說明題目上運動的涵義。

3. 檢討與建議

(1)親師合作

提供符合生活現況的健康體位衛教，並與家長共同合作，在班親會向家長宣導健康體位過輕及過重對於生理、心理影響到的層面，透過聯絡簿及親子共學單完成每日健康體位任務。

(2)飲水量持續推廣

冬日因氣溫較低，學生普遍飲水量降低，期望未來能於冬日特別進行飲水量之宣導，搭配溫水建議，協助學生於此季節維持健康飲水習慣與飲水量。

九、活動成果：成果照片，A4 大小六張照片（附說明）



說明：低年級散步課程



說明：晨圈運動-跳繩



說明：晨圈運動-跑步



說明：晨圈運動-跑步



說明：晨圈運動-跑步



說明：宣導營養對健康體位的影響