

新竹市 115 學年度健康促進學校

港南國民小學推動「健康體位(含健康飲食)」計畫

一、 依據

- (一) 學校衛生法第十九條規定辦理。
- (二) 新竹市政府中華民國 115 年 7 月 22 日府教體字第 1150117139 號「新竹市 115 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 115 年 8 月 20 日府教體字第 1150142401 號 115 學年度健康促進總召中心學校期初會議紀錄與健康促進學校前導會議紀錄。

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 98 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 114 學年度新竹市教育處指定推行「健康體位」之重點學校，延續去年計畫目的，本年度以此健康促進議提持續推展。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

(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.成立小組，定期召開健康促進委員會。 2.學校教職配合度意願高，支持學校政策。 3.學校健康中心設備完善，隨時能提供健康資源。 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.教師群以年輕為主力，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。	1.學校宣導衛教或教學，學生易獲得正確健康體位知識，但，知易行難，生活習慣與行為的養成必須善加利誘。 2.部分家長本身缺乏健康體位的正確觀念及習慣，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。

二、114 學年度至 119 學年度學童體重結果分析

依據全校學童體位共分為四等級，依序為：體位適中、體位過輕、體位過重以及體位超重。
由各年級與學期分析後獲得各分析表，(如下表 6-1 至 6-4)。

表 109 學年度至 114 學年度學童體位適中表

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
114 下學期	68.75%	58.33%	66.67%	81.25%	55.00%	68.18%	66.36%
114 上學期	68.75%	50.00%	66.67%	81.25%	61.90%	77.27%	68.52%
113 下學期	66.67%	71.43%	81.25%	61.90%	90.91%	72.22%	74.55%
113 上學期	66.67%	71.43%	73.33%	50.00%	80.95%	55.56%	66.36%
112 下學期	80.95%	75.00%	61.90%	85.71%	72.22%	55.00%	71.79%
112 上學期	80.95%	75.00%	61.90%	85.71%	72.22%	55.00%	71.79%
111 下學期	81.25%	66.67%	85.71%	61.11%	60.00%	86.67%	72.97%
111 上學期	81.25%	66.67%	85.71%	61.11%	60.00%	86.67%	72.97%
110 下學期	66.67%	90.48%	66.67%	55.00%	86.67%	57.14%	70.64%
110 上學期	57.14%	85.71%	61.11%	55.00%	80.00%	64.29%	66.97%
109 下學期	90.48%	70.59%	60.00%	78.57%	78.57%	33.33%	69.31%
109 上學期	95.24%	77.78%	70.00%	73.33%	64.29%	26.67%	69.90%

表 119 學年度至 114 學年度學童體位過輕表

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
114 下學期	0.00%	0.00%	0.00%	12.50%	7.69%	4.55%	4.67%
114 上學期	0.00%	8.33%	4.76%	12.50%	9.52%	4.55%	6.48%
113 下學期	0.00%	9.52%	12.50%	4.76%	0.00%	0.00%	4.55%
113 上學期	8.33%	9.52%	20.00%	15.00%	4.76%	16.67%	12.15%
112 下學期	0.00%	18.75%	9.52%	4.76%	5.56%	0.00%	5.98%
112 上學期	0.00%	18.75%	9.52%	4.76%	5.56%	0.00%	5.98%
111 下學期	6.25%	9.52%	4.76%	5.56%	0.00%	0.00%	4.50%
111 上學期	6.25%	9.52%	4.76%	5.56%	0.00%	0.00%	4.50%
110 下學期	9.52%	4.76%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	2.75%
110 上學期	9.52%	9.52%	11.11%	0.00%	0.00%	0.00%	5.50%
109 下學期	4.76%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	20.00%	3.96%
109 上學期	0.00%	0.00%	0.00%	6.67%	0.00%	26.67%	4.85%

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	115.08-116.06 115.08 115.08 全學年度 全學年度 115.11~116.04 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

伍、課程教學與活動進度表

目標：實踐「85210」原則（睡足 8 小時、5 蔬果、四螢幕少於 2 小時、1 運動 30 分、0 糖飲）。

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	期初班親會上提供相關資訊	
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	學生體適能課程	認知、態度、 技能	健康與體育	符合學童參加	計畫如 附件
六	健康飲食宣導	認知、態度、 技能	健康與體育	90%的學生參加	
七	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	
八	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	

7.每日運動一小時後測比率增加健康飲食有益心理健康：1%以上。

8.每日飲水量後測比率增加：1%以上。

柒、預定進度

時間 項目	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												

研究人員-科任老師	賴施君 陳秀春	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-會計主任	盧梅瑩 主任	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		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	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	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	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
諮詢單位	陽明交通 大學 陳信任 副教授	協助指導學校「健康促進學校」推動執行之各項事宜。

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

115-825

訓育胡蕙風

主任：

學務主任馮靜怡

校長：

校長范兆寅

新竹市健康促進議題－健康體位

教職員工健康體位研習計畫

一、依據

新竹市政府教育處 115 年 7 月 22 日府教體字第 1150117139 號。

新竹市香山區港南國民小學健康促進計畫－健康體位議題。

二、背景說明

(一) 增進本校教職員工健康體位、健康飲食及健康體適能之能力。

(二) 培育教職員工對於健康體適能，以推廣於校內相關教育活動。

三、指導單位：教育部

四、主辦單位：新竹市政府

五、承辦單位：新竹市香山區港南國民小學

六、辦理地點：新竹市香山區港南國小

七、辦理時間：115 學年度，親師共計 1 場（如課程內容及時間表）。

八、參加人員：新竹市香山區港南國民小學教職員工、親師生。

九、報名方式：報名人員請於準時參與課程，無須另外報名。

十、研習課程內容：

1. 課程名稱：「辦公室隨手體適能」與「生活肌貼（肌能系貼布）實務應用」

2. 課程日期：115 年 12 月 09 日 13:30~15:30，共計一場次 2 小時。

3. 地點：港南國小會議室

4. 研習報名：新竹市教師研習系統、家長志工校內報名

5. 講師：胡蕙風老師

6. 課程備註：家長現場直接簽到即可、請著輕便服裝。

十一、經費：新竹市健康促進學校計畫專款補助。

十二、獎勵：

依本市教育專業人員獎勵標準補充規定敘獎。

十三、本計畫陳核後實施，修改時亦同。

承辦人 **護理師林美君**

1150816

主任：

學務馮靜怡

校長：

校長范兆寅

訓育胡蕙風

新竹市健康促進議題－健康體位

學生健康體位研習計畫

一、依據

新竹市政府教育處 115 年 7 月 22 日府教體字第 1150117139 號。

新竹市香山區港南國民小學健康促進計畫－健康體位議題。

二、背景說明

(一) 增進本校教職員工生健康體位、健康飲食及健康體適能之能力。

(二) 培育教職員工對於健康體適能，以推廣於校內相關教育活動。

三、指導單位：教育部

四、主辦單位：新竹市政府

五、承辦單位：新竹市香山區港南國民小學

六、辦理地點：新竹市香山區港南國小

七、辦理時間：115 學年度，共計 8 場（如課程內容及時間表）。

八、參加人員：新竹市香山區港南國民小學教職員工、親師生。

九、報名方式：

(一) 學生：健康中心提供名單學期初健康檢查名單，以體位超重及體位過輕者，家長填寫意願書後參加。

(二) 其他人員：請於準時參與課程，現場簽到，無須另外報名。

十、研習課程內容及時間表：

場次	日期	時間	課程內容	講師	備註
一	115/11/13(五)	07:50~08:40	兒童體適能	教練：胡蕙風老師 偕同老師：林美君護理師	1.請著輕便服裝、毛巾及水壺。
二	115/11/20(五)				
三	115/11/27(五)				
四	115/12/11(五)				
五	116/01/08(五)				
六	116/01/15(五)				
七	116/03/12(五)				
八	116/03/19(五)				

十一、經費：新竹市健康促進學校計畫專款補助。

十二、獎勵：

依本市教育專業人員獎勵標準補充規定敘獎。

十三、本計畫陳核後實施，修改時亦同。

承辦人

護理師林美君

1150819

訓育組長胡蕙風

主任：

學務處 馮靜怡

校長：

校長 范兆寅