

新竹市水源國民小學 115 學年度健康促進學校 「健康體位-水源健康新動力」計畫(自選)

壹、計畫摘要(緣起)：

近年來，水源國小持續依據新竹市健康促進學校總計畫，推動「健康體位與飲食議題」，透過師生共同參與，持續營造健康校園環境。由歷年數據可見，學生健康體位適中率由 111 學年度上學期 63.9%，逐步提升至 113 學年度下學期 71.9%；同期過重及肥胖比例亦由 25.0%下降至 21.6%，顯示健康體位推動已有具體成效。

114 學年度上學期適中率一度降至 62.8%，過輕比例升至 13.5%，經持續推動健康飲食、運動及生活習慣教育後，114 學年度下學期適中率回升至 66.8%，過輕比例降至 9.4%，顯示學生體位分布已有改善；惟過重及肥胖比例仍為 23.9%，體位管理仍是持續推動的重要課題。

全校約三分之一學生家庭在健康資源與照顧支持上較具需求，家庭飲食習慣及健康知能的差異，也使健康行為的持續落實面臨挑戰。因此，學校將持續從飲食教育、規律運動、健康生活習慣及親師合作等面向推動，協助學生建立穩定且可持續的健康生活方式。本計畫將以「雙軌平衡」為核心策略——一方面持續降低過重與肥胖比例，另一方面預防過輕與營養不均。透過「課程融入 × 校園活動 × 家長共學 × 社區協力」四大面向，系統性提升學生健康素養與生活技能，並強化家庭支持系統，縮減健康不平等。

主要行動包括：

- 將健康體位、飲食與運動議題融入正式與彈性課程，發展相關教材
- 推動「85210 健康行動」等特色活動，養成規律運動與自我管理習慣
- 結合營養師與社區醫療單位，提供精準化體位輔導與追蹤
- 透過家長會日與社區活動強化衛教宣導，促進家校共育健康文化

計畫預期於 115 下學期後測時，BMI 適中率可提升至 67%以上，過輕比例降至 11%以下，過重與肥胖率降至 19%以下，建立兼顧「防胖與防瘦」的健康

校園模式，讓學童在身體力、學習力與生活力間達到穩定與平衡發展。

貳、依據：

- 一、 新竹市 115 學度學校健康促進計畫總計畫
- 二、 新竹市政府 115 年 07 月 27 日府教體字第 1150117159 號函

參、實施日期：

自 115 年 8 月 30 日至 116 年 6 月 30 日止

肆、背景說明：

學生的健康狀態是影響學習與生活品質的重要基礎，而學校則是推動健康促進的關鍵場域。根據 WHO 及國內調查，台灣學童在口腔與體位方面表現普遍不佳，部分數據甚至落後於國際平均，凸顯健康行為養成的迫切性。

本校位於新竹市郊區，為 12 班小型學校，共 222 名學生與 43 名教職員工。學生家庭結構多元，弱勢家庭（低收入戶、新住民、原住民及隔代教養）比例約三分之一。多數家長忙於生計，對子女健康行為養成的重視有限，導致家庭文化差異造成的健康落差明顯。因此，提升家長參與並縮小健康不平等，是學校推動健康促進的首要課題。

伍、現況分析

（一）健康促進工作 SWOT 分析（依六大範疇）

1. 學校健康政策

- 優勢（S）：已成立健康促進推行委員會，校長與各處室高度支持；健促計畫納入校務發展重點並具備明確行事曆。
- 劣勢（W）：委員會成員分散於多單位，協調與統合仍需加強。

- 機會 (O)：教育處提供專業與經費支持，並有健促校群平台。
 - 威脅 (T)：教師課務與行政繁重，活動執行易受影響。
-

2. 學校物質環境

- 優勢 (S)：設有健康中心與完善的身高體重檢測設備；校內運動場地與器材可供學生使用。目前正修建籃球場，逐步完善運動環境。
 - 劣勢 (W)：部分器材仍需汰換或維護；戶外雖有寬闊空間，但因缺乏遮蔭或全天候設施，學生在炎熱或雨天時活動仍受限制。
 - 機會 (O)：可結合市府補助與社區資源，持續強化校園運動環境並引入多元活動。
 - 威脅 (T)：天候因素（如颱風、豪雨或高溫）可能影響戶外活動推行。
-

3. 學校社會環境

- 優勢 (S)：師生互動良好，校園風氣正向；教師普遍有健康意識。
 - 劣勢 (W)：部分教師跨領域健康知識不足，協同教學仍待提升。
 - 機會 (O)：可透過教師研習與課程設計，強化生活技能與健康體位教育。
 - 威脅 (T)：若未能持續營造支持性氛圍，學生健康行為不易長期維持。
-

4. 社區關係

- 優勢 (S)：與社區發展協會、里辦公室及衛生所關係密切，資源可即時串聯。
 - 劣勢 (W)：部分家長社經背景與教育程度偏低，缺乏衛教知能。
 - 機會 (O)：可運用家長會日、社區活動進行親師衛教合作。
 - 威脅 (T)：家庭結構多元，弱勢比例高，健康介入不易落實。
-

5. 健康服務

- 優勢 (S)：設有專任護理師，具備完整檢查、追蹤與個案管理機制。
- 劣勢 (W)：部分學生與家長落實度不足，健康體位改善行動不夠持續。
- 機會 (O)：可與衛生局、營養師或社區醫療單位合作，強化學生與家長的體位管理與飲食支持。

- 威脅 (T)：若家長缺乏配合或家庭飲食習慣不佳，可能抵銷學校健康服務的成效。
-

6. 健康生活技能與教學

- 優勢 (S)：學校課程已融入健康飲食、體位與運動相關議題，並規劃多元社團與活動，提供學生實踐健康生活技能的機會。
- 劣勢 (W)：學生自主健康生活技能仍待加強，部分班級缺乏持續性的運動習慣。
- 機會 (O)：可透過情境教學、闖關活動與社團課程提升學童健康技能。
- 威脅 (T)：若學生課後以 3C 靜態活動為主，可能削弱校園內的健康教育成效。

(二) 健康體位現況分析

1. 近年趨勢

近五年本校學生體位以「適中」比例約六成至七成為主（圖一）。其中 113 學年度下學期適中率達 71.9% 的高點，114 學年度則回落至 62.8%~66.8%，整體呈現波動情形。

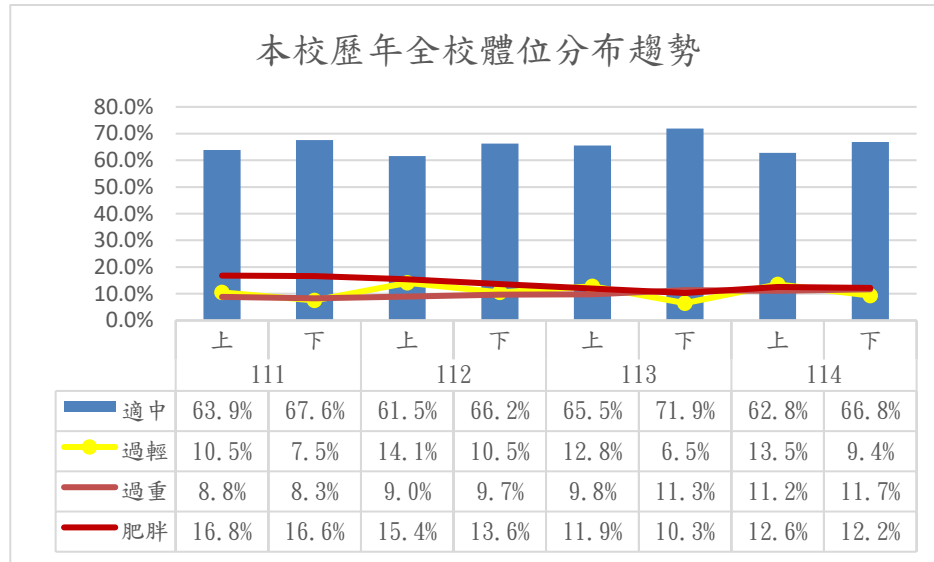
過輕比例近年亦呈現波動，112 學年度上學期達 14.1%，114 學年度上學期為 13.5%，之後於 114 學年度下學期回落至 9.4%。

過重比例則由 111 學年度上學期 8.8%，逐步上升至 114 學年度下學期 11.7%，顯示過重問題仍需持續關注。

肥胖比例則由 111 學年度上、下學期的 16.8%、16.6%，逐步下降至 113 學年度下學期的 10.3%，114 學年度上、下學期分別為 12.6% 及 12.2%，較前期增加，值得留意。

整體而言，本校學生肥胖比例已有下降趨勢，但過重比例仍有波動上升情形，未來健康促進策略除持續進行肥胖防治外，亦應兼顧過輕與過重學生，透過均衡飲食教育、規律運動及個別健康指導，持續提升學生健康體位。

圖一、本校歷年全校體位分布趨勢



2. 與全市、全國比較

近五年比較本校、新竹市及全國體位數據發現（表一），本校學生「適中率」多落在六成至七成之間。110 至 112 學年度下學期，本校適中率分別為 62.8%、67.6%及 66.2%，均低於新竹市及全國平均；113 學年度下學期提升至 71.9%，高於新竹市 69.2%及全國 66.4%，顯示學校健康體位推動已有成效；114 學年度下學期則為 66.8%，與全國 67.0%及新竹市 69.4%相近。

在「過輕率」方面，本校 110 學年度下學期為 5.6%，低於新竹市 10.0%及全國 8.6%；之後呈現波動，112 學年度下學期為 10.5%，113 學年度下學期降至 6.5%，114 學年度下學期則回升至 9.4%，與新竹市 11.4%及全國 10.0%相比仍較低。

「過重及肥胖率」方面，本校 110 學年度下學期達 31.6%，高於新竹市 22.1%及全國 27.2%；其後逐步下降，113 學年度下學期降至 21.6%，高於新竹市 19.2%及全國 23.7%中的市平均但仍接近全國水準，114 學年度下學期則回升至 23.8%，高於新竹市 19.2%及全國 23.0%。顯示本校過重及肥胖問題雖較 110 學年度已有改善，但近年仍有波動，仍需持續關注。

表一、近五年學童體位變化趨勢圖表（本校 vs 新竹市 vs 全國）

評估	適中率			過輕率			過重+肥胖率		
學年度	本校	新竹市	全國	本校	新竹市	全國	本校	新竹市	全國
110 下	62.8%	67.9%	64.3%	5.6%	10.0%	8.6%	31.6%	22.1%	27.2%
111 下	67.6%	67.9%	64.4%	7.5%	11.1%	9.2%	24.9%	21.0%	26.5%
112 下	66.2%	68.6%	65.8%	10.5%	12.5%	10.3%	23.3%	18.9%	23.9%
113 下	71.9%	69.2%	66.4%	6.5%	11.6%	10.0%	21.6%	19.2%	23.7%
114 下	66.8%	69.4%	67.0%	9.4%	11.4%	10.0%	23.8%	19.2%	23.0%

整體而言，本校體位適中率與過重及肥胖率均呈現年度波動，未來健康促進計畫應持續從「維持適中體位」及「降低過重與肥胖」兩方面著手，透過均衡飲食教育、規律運動及生活習慣培養，提升學生健康體位。

3.115 學年第 1 學期體位現況分析（各年級基準值）

115 學年度第 1 學期最新統計資料顯示（表二），本校全校學生體位適中率為 63.30%，過輕率為 12.84%，過重率為 11.47%，肥胖率為 12.39%，過重及肥胖合計為 23.86%，約每四名學生中有一名屬於過重或肥胖，顯示健康體位仍是學校需要持續關注的議題。

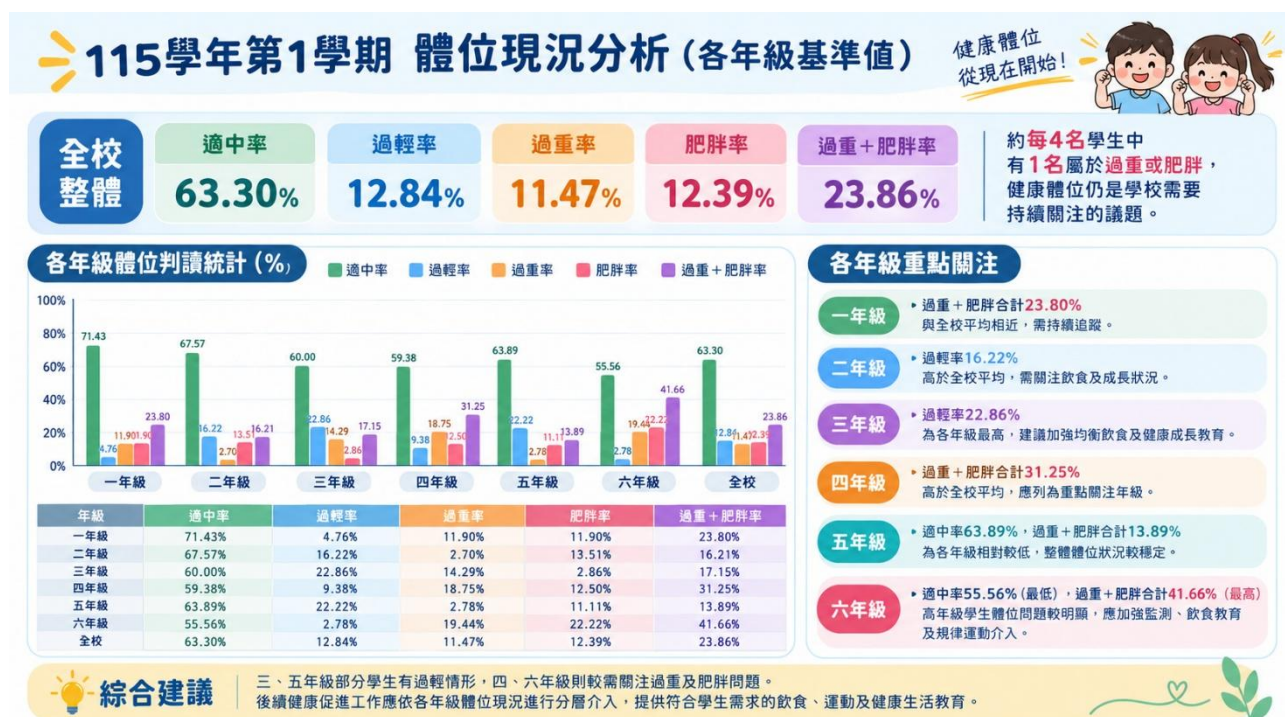
從年級分布來看：

- 一年級：過重及肥胖合計 23.80%，與全校平均 23.86%相近，需持續追蹤
- 二年級：過輕率 16.22%，高於全校平均 12.84%，過輕情形較為明顯，可持續關注學生飲食及成長狀況。
- 三年級：過輕率 22.86%，為各年級最高，顯示部分學生可能有體位偏輕情形，建議加強均衡飲食及健康成長教育。
- 四年級：過重及肥胖合計 31.25%，高於全校平均，顯示過重與肥胖問題較為明顯，應列為重點關注年級。
- 五年級：適中率 63.89%，過重及肥胖合計 13.89%，為各年級相對較低，整體之體位狀況較為穩定。
- 六年級：適中率 55.56%，為各年級最低；過重及肥胖合計達 41.66%，為各年級最高，顯示高年級學生體位問題較為明顯，應加強體位監測、飲食教育及規律運動介入。

表二、115 學年第 1 學期各年級體位判讀統計表

年級	適中率	過輕率	過重率	肥胖率	過重+肥胖率
一年級	71.43%	4.76%	11.90%	11.90%	23.80%
二年級	67.57%	16.22%	2.70%	13.51%	16.21%
三年級	60.00%	22.86%	14.29%	2.86%	17.15%
四年級	59.38%	9.38%	18.75%	12.50%	31.25%
五年級	63.89%	22.22%	2.78%	11.11%	13.89%
六年級	55.56%	2.78%	19.44%	22.22%	41.66%
全校	63.30%	12.84%	11.47%	12.39%	23.86%

經綜合分析可見，本校不同年級的體位問題呈現不同特性，三、五年級部分學生有過輕情形，四、六年級則較需關注過重及肥胖問題。因此，後續健康促進工作應依各年級體位現況進行分層介入，提供符合學生需求的飲食、運動及健康生活教育。



陸、計畫目的

- 一、健全學校健康促進委員會運作機制，整合校內外資源，持續推動健康體位政策。
- 二、將體位與飲食議題融入課程與活動，透過多元學習與宣導，引導學生養成正確認知與健康行為。
- 三、營造支持性校園環境，結合社區資源，共同打造促進師生身心健康的氛圍。
- 四、發展精準化介入策略，特別針對過輕與肥胖學生，協助其維持並邁向正常體位。
- 五、提升教師專業知能，強化生活技能與健康教育融入教學的能力。

六、增進家長健康概念與飲食知識，促進家庭支持系統在學童健康體位照護中的積極參與。

柒、計畫及實施內容

本計畫介入時間為一年，主要依據健康促進學校六大範疇推動相關策略，並透過課程、活動與環境營造實踐健康生活。其實施內容如下：

六大範疇之健康體位介入策略

範疇	實施內容	時程
健康政策	1. 維持健康促進推行委員會運作 2. 定期召開會議，檢視進度並調整策略 3. 將健康促進活動納入行事曆 4. 健康體位及飲食議題融入健康課程，並編寫課程計畫 5. 參與市級健促校群會議，與專家及種子學校交流 6. 遵行校園含糖飲料及零食管理辦法 7. 下課教室淨空，鼓勵戶外活動 8. 推動『運動 210』與『SH150』方案，確保學生每天規律活動，每週累積至少 150 - 210 分鐘身體活動	全學期

物質環境	1. 加強飲水設施維護，張貼鼓勵飲用白開水標語 2. 在廁所張貼自製「尿液顏色飲水提醒貼紙」，讓師生透過尿液顏色自我檢視水分攝取狀況，提升飲水意識 3. 辦理「健康走廊」系列情境布置 4. 校園「水源蔬果園」規劃與整理 5. 定期檢查並維護運動設施 6. 中廊多媒體播放健康宣導影片 7. 校刊設置健康促進專欄 8. 提供球類、跳繩借用，鼓勵下課運動 9. 強化午餐委員會功能，加強午餐供應與衛生監督	每月/全學期 /持續性
社會環境	1. 辦理「健促宣導週」，於朝會、晨會進行宣導 2. 推動「每日慢跑」及運動 210 習慣 3. 舉辦樂樂棒球、籃球、大隊接力、健身操等競賽，營造運動風氣 4. 倡導「85210」健康行動（8 小時睡眠、5 蔬果、2 小時內螢幕、1 小時運動、0 含糖飲料） 5. 辦理多元社團（律動、籃球、定向運動、舞蹈、健康促進等） 6. 推動「午餐每週一天無肉日」 7. 辦理「第五屆教職員日走萬步大賽」，並結合學生跑操場活動，營造師生共同參與的運動氛圍，提升全校健康促進風氣 8. 上學期末辦理全校短跑比賽，培養學生挑戰自我、提升體能 9. 下學期末結合畢業系列活動，舉辦「揚帆盃」班際競賽（樂樂棒球、籃球、躲避球），營造健康運動氛圍並強化團隊合作	全學期

社區關係	1. 家長會日辦理健康飲食與體位衛教 2. 利用聯絡簿、宣導單、親子檢核表，加強家校互動 4. 拜訪周遭店家，倡議提供健康餐點與低糖飲料 5. 結合外部資源（如癌症基金會、水果探險隊繪本、董氏基金會「每天兩份奶」、衛生局「我的餐盤」資源等）	單次/持續性
健康服務	1. 每學期一次身高體重檢測，建檔統計並提供學生與家長健康建議 2. 護理師與營養師提供飲食與體位諮詢 3. 針對體位異常學生進行個別輔導 4. 對超重學生收案管理，每兩個月追蹤 BMI，並提供學生與家長飲食衛教 5. 每月午餐會議檢視菜單，監測蔬菜剩食 6. 辦理課後運動班、田徑隊訓練	
健康生活技能與教學	1. 辦理教職員健康飲食與體位增能研習 2. 透過校訂課程、彈性課程與社團活動，融入健康飲食、體位與運動議題，培養學生健康生活技能 3. 辦理「學生健康促進社」社團（每週四第七節課），透過體位管理、飲食教育、運動實踐及專題活動，提升學生健康素養與自我管理能力。	全學期

伍、課程教學與活動進度

本校將健康體位及飲食議題融入正式課程（健康與體育科）、彈性課程與校本活動，並搭配親師生共學方案，形塑完整的課程與活動網絡。課程設計涵蓋「知識學習」、「行為養成」、「技能應用」三層面，並與衛教宣導、數位健康集點等特色活動結合，提升學生學習成效。

(一) 健康課部分：

年級	活動單元	活動內容	活動重點	教學資源
一上	一、成長變變變	1、長大真好	了解自己的身高、體重及體位評值	「我的成長紀錄」學習單(課本 P.1-3)、「運動身體好」學習單(教師手冊 P.196)
	三、營養的食物	1、食物調色盤	認識基本的營養知識	
		2、飲食好習慣	學習養成健康的飲食習慣	「我是均衡飲食模範生」學習單(教師手冊 P.199)
二上	一、吃出健康和活力	1、健康飲食	認識六大類食物及我的餐盤	「我的餐盤營養嗎」學習單(教師手冊 P.224)
		2、飲食追追追	學習健康飲食之作決定步驟(含糖飲料的危害)	
		3、飲食安全小秘訣	分辨盒裝鮮奶之安全性、學習挑選安全食物	
	二、讓家人更親近	2、家庭休閒樂趣多		「家庭休閒活動樂趣多」學習單(教師手冊 P.211)
三下	一、成長時光機	2、成長的奧秘	認識身高體重的變化、長高的秘訣	
		3、一生的變化	認識各時期的肢體動作發展	
四上	一、飲食智慧王	1、飲食新概念	認識均衡飲食、早餐重要性、六大類食物營養素及攝取量	「飲食小達人」學習單(教師手冊 P.292)
		2、飲食生活面面觀	認識常見的飲食問題及各階段飲食需求	
		3、體重控制有一套	認識體重控制及方法	「控制體重保健康」學習單(教師手冊 P.294)
	二、快樂每一天	1、校慶運動會		
		2、明日之星		

四下	二、消費高手	1、消費停看聽	學習購買食品時之健康選擇	「消費小達人」學習單(教師手冊 P. 256)
		2、聰明安心吃	學習選擇食品及認識標章	
五上	二、飲食上線	1、營養 QR CODE		「飲食習慣放大鏡」學習單(教師手冊 P. 276-277)
		2、兒食主張		
五下	一、健康智慧行動	2、健康行動不卡關	認識骨骼肌肉發展、運動管理 APP、正確用眼姿勢	「智慧身心模式」學習單(課本 P. 52)
六上	一、為飲食把關	1、飲食萬花筒		
		2、健康購物車		
		3、食安維護有妙招		

(二) 體育課部分

年級	活動單元	活動內容
一上	四、愛上體育課	1、體育課好好玩
		2、暖身操(教學資源:「我會安全的運動」學習單(教師手冊 P. 200))
		3、安全遊樂園
	五、我的身體真神奇	1、身體造型遊戲
		2、墊上模仿秀
		3、唱跳樂趣多
		4、動物拳
	六、走走跑跑	1、跟著節奏走
		2、奔跑吧
	七、大球小球真好玩	1、滾球高手
		2、傳球遊戲
一下	四、跳一跳動一動	1、伸展一下
		2、長大真好
		3、我愛唱跳
	五、高手來過招	1、功夫小子
		2、童玩世界
	六、我愛運動	1、常運動好處多
		2、運動場地大搜索
		3、動出好體力
		4、滾出活力
		5、有趣的平衡遊戲
	七、球類運動樂趣多	1、飛向天空

		2、百發百中
		3、拍球樂無窮
		4、踢踢樂
	八、玩水樂無窮	1、夏日戲水停看聽
		2、泳池安全知多少
二上	四、運動新視野	1、與繩同遊
		2、伸展繩
		3、繩奇活力
	五、運動有妙招	1、學校運動資源
		2、穿鞋學問大
	六、身體動起來	1、同心協力
		2、搖滾樂無窮
		3、我是小拳王
		4、圓的世界
	七、我是快樂運動員	1、樂跑人生
		2、我是神射手
		3、水中尋寶
		4、相約戲水去
	八、球兒真好玩	1、桌球初體驗
		2、擲球樂趣多
		3、滾地躲避球
		4、控球精靈
二下	四、運動新體驗	1、動靜平衡有一套
		2、跳箱遊戲
		3、體操挑戰活動
	五、運動 GOGO	1、運動安全三部曲
		2、小小運動家
		3、跳出活力
	六、我喜歡玩球	1、有趣的拋球遊戲
		2、推推樂
		3、我是踢球高手
		4、運球前進
	七、運動萬花筒	1、休閒 Fun 輕鬆
		2、武林高手
		3、蜘蛛人考驗
		4、跳躍精靈
	八、玩水樂翻天	1、水域活動快樂多
		2、泳池衛生維護
		3、水中韻律呼吸
三上	五、健康好體能	1、樂跑健康打
		2、身體真奇妙
		3、安全活動停看聽
	六、躍動秀活力	1、支撐躍動

		2、你踢我防
		3、舞動活力
	七、運動合作樂	1、拋準動動腦
		2、趣味排球
	八、一起來打球	1、傳球達陣
		2、傳球搬運工
		3、傳球高射炮
		4、打擊高手
三下	五、運動補給站	1、我是飛毛腿
		2、同心協力
		3、繩的力量
		4、社區運動資源
	六、歡樂運動會	1、迎接運動會
		2、前滾翻
		3、海洋之舞
	七、一起來 Play	1、足下傳球真功夫
		2、射門大進擊
		3、桌球乒乓碰
		4、你丟我閃
	八、水中優游	1、海中浮潛真有趣
		2、泳池安全擺第一
		3、雙腳打水我最行
四上	四、運動體能我最棒	1、體適能知多少
		2、體適能大挑戰
		3、支撐擺盪
	五、運動力與美	1、鈴聲響起
		2、飛天旋轉
	六、跑跳擲我最行	1、更快更高更強
		2、田徑跑跳擲
		3、誰能擲得遠
	七、運動衝衝衝	1、快接快傳
		2、運球好好玩
		3、運球追追追
		4、防守不漏接
		5、防守九人組
		6、隔網出擊
四下	五、運動休閒樂趣多	1、活力家庭愛運動(教學資源:「活力家庭小妙招」學習單(教師手冊 P.262))
		2、健走好處多
		3、臥虎藏龍
	六、運動大集合	1、伸展自如
		2、柔軟支撐
		3、用身體作畫

	七、球兒好好玩	4、毽子樂
		1、傳停大挑戰
		2、盤球追追追
		3、籃球大突破
		4、躲避球大戰
		5、羽你同樂
	八、戲水安全停看聽	1、防溺知識說一說
		2、救溺自救一起來(教學資源:「防溺我最行」學習單(教師手冊 P.268))
		3、水中小勇士
五上	四、動健康、健康動	1、運動計畫知多少
		2、力量的泉源
		3、力拔山河
		4、全心力挺
	五、團隊合作樂無窮	1、敏捷大進擊
		2、合力達標
	六、超越自我	1、運動家精神
		2、跑在最前線
		3、樂趣手球賽
	七、球類大挑戰	1、球進破網
		2、籃球大進擊
		3、大家來鬥牛
		4、樂樂棒球大挑戰
		5、悠遊桌球
五下	四、挑戰自我健康美	1、戰勝體脂肪
		2、繩奇寶典
		3、繩采飛揚
	五、有趣的休閒遊戲	1、飛盤遊戲(教學資源:「一繩在手,健康跟我走」學習單(教師手冊 P.302))
		2、團體休閒遊戲
	六、樂活運動趣	1、武術雙人對練
		2、健跑體能好
		3、跳躍高手
	七、足下羽上真功夫	1、盤球大進擊
		2、攻防大作戰
		3、飛天白梭
	八、大家來玩水	1、趴浪玩水去,安全要注意
		2、換氣大考驗
六上	四、體操競技秀	1、跳躍大進擊
		2、肢體力與美
		3、運動安全一把罩
	五、默契十足	1、繩氣活現
		2、傳接趣味賽

	六、運動好習慣	1、拳擊有氧
		2、剪式跳高
	七、團隊球勝	1、運球上籃
		2、三對三鬥牛賽
六下	四、慢活新主張	3、徒手打擊
		4、排山倒海
		1、愛運動、I 運動
	五、休閒樂無窮	2、運動養生、養生運動
		3、歡樂排舞
		1、穿梭自如
	六、拋滾有一套	2、定向運動
		3、飛盤遊戲
	七、親水悠游趣	1、帶式橄欖球大躍進
		2、滾球大進擊
		1、涼夏溯溪行，玩樂重安全
		2、游泳能力大提升

綜合以上，本校課程教學與活動設計，強調由課堂知識延伸至生活行為，並透過家長與社區資源的支持，讓學生能在校內外皆落實護眼行動，提升整體視力保健成效。

陸、 預期成效

項次	本校	全市指標
1	BMI 適中比率，同右	BMI 適中比率，67%以上
2	BMI 過輕比率，同右	BMI 過輕比率，11%以下
3	過重及超重比率，同右	過重及超重比率，19%以下
	睡眠時數達成後測比率，同右	睡眠時數達成後測比率，增加 1%以上
4	放假睡眠時數達成後測比率，同右	放假睡眠時數達成後測比率，增加 1%以上
5	每日睡足八小時後測比率，同右	每日睡足八小時後測比率，國小增加 1%以上
6	午餐蔬果量達成比率後測比率，同右	午餐蔬果量達成比率後測比率，增加 1%以上
7	每日運動一小時後測比率，同右	每日運動一小時後測比率，增加 1%以上
8	每日飲水量後測比率，同右	每日飲水量後測比率，增加 1%以上

柒、 預定進度(以甘梯圖表示)

計畫期程:115.08~116.06

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
1. 成立健康促進推行委員會組成工作團隊											
2. 進行現況分析及需求評估，擬定健康促進計畫											
3. 成效評量前測，編製教材及教學媒體											
4. 執行健康促進計畫											
5. 過程評量											
6. 成效評量後測											
7. 資料分析											
8. 成果撰寫											
9. 經費核結											

捌、 人力配置:

本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，其工作項目如下表：

職稱	姓名	編組任務
計畫主持人-校長	曾玉蓮	綜理全校健康促進計畫與推動方向
協同主持人-學務主任	劉玉真	規劃並督導各組健康促進工作
協同主持人-教務主任	曾乙玲	規劃課程融入健促議題
協同主持人-總務主任	許志銘	校園環境維護、硬體安全與飲食衛生管理
協同主持人-輔導主任	黃明金	協助促進心理健康與情緒支持
主辦計畫人員-護理師	應友貞	統籌健康促進計畫，協調資源並負責活動推動、策略設計、成效評估與資料管理。
計畫人員-環衛組長	章珍珍	協助執行健促相關活動
計畫人員-活動組長	吳璟婷	協助辦理健促相關活動
計畫人員-生教組長	江惠瑜	協助辦理健促相關活動
計畫人員-會計主任	馮捷	協助健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
計畫人員-資冊組長	呂欣晏	協助健促計畫問卷前後測相關事宜
計畫人員-各班導師	各班導師	配合執行年級與班級的健康促進工作
計畫人員-家長會會長	高韋珉	領導家長會運作，協助推動學校健康及教育相關事務
計畫人員-自治市長	黃皓	代表學生意見，協助推動校園健康與相關活動
諮詢單位	新竹市教育處	核發健促相關經費，督導校園健促活動執行情況
諮詢單位	新竹馬偕醫院	提供專業指導與支援
諮詢單位	楊淑菲營養師	提供學生營養評估與飲食指導，協助健康促進相關活動

玖、 經費來源:

本計畫所需經費由市府專款補助，相關經費概算如附件一。

壹拾、 本計畫經校長同意送市府核准後實施，修正亦同。

承辦人：

主任：

校長：

環衛組長：