

新竹市東區竹蓮國民小學 115 學年度 健康促進計畫自選議題:健康體位

一、依據

1. 新竹市 115 學年度學校健康促進計畫。
2. 學校衛生法第十九條——學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動。
3. 新竹市政府 115 年 08 月 20 日府教體字第 1150142401 號函「115 學年度健康促進計畫」辦理。

二、學校特色

本校位於新竹市東區、十八尖山腳下，鄰近有「台灣矽谷」之稱的新竹科學園區。校地廣闊、花木扶疏，擁有優良的學習環境。自民國 43 年創校，至今深耕地方、服務無數學子。本校屬於市區中型學校，目前教職員工編制 68 人，設有普通班及特教班共 22 班，學生人數計 455 人。周邊比鄰竹蓮寺與竹蓮市場，環境多為住商混合區。

隨著現代人飲食習慣與家庭結構改變，飲食逐漸趨向精緻化、高油脂與高熱量，使學生的「健康體位」成為值得關切的議題。飲食健康與規律運動是建立健康體位的基礎，醫學研究顯示，不健康的飲食習慣容易引發高血脂、高血壓及血糖異常，進而影響青少年的生理機能與日常生活之精神活力。因此，建立良好的飲食習慣與持之以恆的運動風氣，必須從小開始，以奠定健全發展的基礎。

本計畫期盼透過有效的教育介入，提升學生對健康體位核心概念「85210」的認知、健康自覺與自我健康管理效能，培養積極自信的健康生活態度，進而達成控制並維持理想體位的目標，引導全校師生

建立健康體位的正確觀念、落實健康行為，攜手提升整體生活與健康品質。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估 (背景分析) 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)
學校環境	1. 學校綠地多，且每生使用空間充裕。 2. 學校工程完畢，操場、籃球場、活動中心及周邊空地啟用，另有自行車車場，增加學生戶外活動的場地與空間。 3. 校舍空間集中，健康中心與各班教室距離近。 4. 每一層樓皆有2部飲水機，學童方便盛取、飲用開水。	1. 學校鄰近傳統街區及舊式巷道，且周邊學校密集，上下學尖峰時段車流量大、接送空間有限，需投入較多衛教導引與交通導護資源以保障學童安全。	1. 周邊鄰近新竹公園、體育場館與十八尖山步道，戶外運動與健行資源豐富。學校可將其作為宣導素材，鼓勵師生與家長於課餘或週末善用社區天然資源進行健走與運動，提升運動風氣。。	1. 學校鄰近傳統市場與繁忙商圈，手搖飲料店與外食店家林立，學童課後易購買高糖、高油脂點心與含糖飲料，增加健康體位控制之難度。	1. 落實「85210」飲食宣導，鼓勵學生減少含糖飲料及精緻零食攝取，善用校內飲水機，多喝白開水；宣導均衡飲食與天天5蔬果。 2. 善用學校場地，規劃課間活動與體適能時間，並鼓勵學生下課離開座位走出教室，養成每天運動至少30分鐘的習慣。
家庭環境	1. 家庭背景多元，社經地位落差大，然家長普遍對學校辦理之健康宣導與活動大多抱持支持態度。	1. 學生家庭背景落差大，對學童在家飲食控制、規律運動及體位異常(過重/過輕)的重視程度不一。 2. 部分家庭因工作繁忙或隔代	1. 利用聯絡簿、班親會，提供簡明易行的「健康體位」宣導。 2. 結合假期推動健康體位議題，將體位管理延伸至家庭生活。	1. 學校周邊店家林立，學童放學至安親班或返家途中，手搖飲與高熱量點心取得便利，容易衝擊家庭與學校共同推動的體位管理政策。	1. 於聯絡簿、班親會加強衛教資訊的宣導。 2. 於校內加強各項衛教宣導與陪伴，提升學童對自我照顧的意識。

		教養，對於學童在家的飲食控制（如少油少糖、不吃宵夜）及運動督導較為缺乏。			
教學與活動	1. 教師具有經驗豐富的班級經營與教學經驗。與行政人員之間能夠積極連結，協助推動健康體位相關活動。	1. 學校需推動之議題繁多，導師在兼顧課務與班級經營之餘，難以對單一議題進行深度深化與持續追蹤。	1. 將健康促進議題融入健體領域教學中。	1. 導師在有限的課務與班務時間下，難以透過短期的宣導即時扭轉家庭長期累積的不良飲食與運動習慣。 2. 學童在校外或放學後容易接觸高油、高糖食物，使教師在課堂上推動的健康體位相關衛教難以在學生生活中真正落實。	1. 規劃全校性的宣導活動。 2. 配合數位健康護照積點活動，提升學童動機，降低教師負擔。 3. 於寒暑假期間，藉由相關議題學習單，提供學童持續性的學習並藉此提醒學童保持健康意識。
健康服務及宣導	1. 建置學生疾病史、健康及發育成長資料庫。 2. 校內護理師具專業及熱忱，提供師生健康及護理相關宣導與諮詢。	1. 學校端推動衛教，但學生離校後，容易因缺乏自我管理而回歸不良習慣。 2. 部分家長因工作繁忙，難以在生活中持續監督與陪伴，導致體位異常學童的日常行為改變不夠持續。	1. 結合數位健康護照積點活動提升學生養成良好習慣的動機。 2. 於週會中宣導相關議題並定期舉辦營養教育講座。	1. 寒暑假遠離校園監督，部分學生易頻繁攝取甜食、高熱量外食且缺乏規律運動。 2. 學童家長因雙薪家庭工作繁忙、或對體位議題重視度不足，獲知體位異常通知後，難以立即調整家庭飲食並養成運動習慣。	1. 持續落實健康檢查通知及追蹤。 2. 開設健康班，增加體位異常學生的運動時間及飲食宣導。

社區特性	1. 家長會認同學校各項業務，熱心人士支援校務發展。 2. 社區人士主動協助學校各項工作。	1. 社區民眾與家長多因工作忙碌，能共同投入活動人力有限。	1. 學校藉由年度大型活動，邀請社區民眾入校參與同歡。 2. 社區由多元文化背景的族群所組成，可豐富本校教學資源，發展多元文化教育的在地特色。	1. 社區家庭之健康養育觀念有落差，對學童健康體之實踐方式各具想法，需學校持續透過深化宣導，以利健康意識亦能於家庭端發揮效益。	1. 與社區人士保持良好互動，透過校慶攤位將相關知能給予居民了解。 2. 透過班親會、聯絡簿等管道提倡健康促進正確觀念，化解家庭與學校間的觀念差異。
------	--	-------------------------------	--	---	---

(二)『健康體位』現況分析

112 學年至 114 學年度學校體位適中學生比率							
體位適中/年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
114 學年度上學期	77.94%	69.33%	64.86%	60.92%	53.85%	58.95%	63.47%
114 學年度下學期	78.79%	69.44%	69.33%	61.18%	56.82%	63.16%	65.70%
113 學年度上學期	72.37%	77.33%	65.88%	55.43%	58.51%	52.38%	62.62%
113 學年度下學期	75.00%	68.42%	71.43%	61.54%	61.05%	57.14%	65.09%
112 學年度上學期	76.00%	74.71%	61.29%	65.12%	51.92%	71.70%	66.24%
112 學年度下學期	73.68%	69.77%	65.96%	64.84%	55.34%	69.81%	66.19%

112 學年至 114 學年度學校體位超重及過重學生比率

體位適中/年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
114 學年度上學期	17.64%	21.33%	25.67%	29.88%	36.26%	30.52%	27.55%
114 學年度下學期	18.19%	23.61%	24%	32.94%	37.50%	29.47%	28.28%
113 學年度上學期	23.68%	16%	22.35%	34.78%	31.92%	38.10%	28.65%
113 學年度下學期	21.06%	26.31%	22.62%	34.06%	31.58%	35.24%	29.03%
112 學年度上學期	17.34%	16.09%	29.03%	27.90%	38.46%	21.70%	25.59%
112 學年度下學期	22.36%	24.42%	28.73%	27.48%	39.81%	24.53%	28.24%

112 學年至 114 學年度學校體位過輕學生比率

體位適中/年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
114 學年度上學期	4.41%	9.33%	9.46%	9.20%	9.89%	10.53%	8.98%
114 學年度下學期	3.03%	6.94%	6.67%	5.88%	5.68%	7.37%	6.03%
113 學年度上學期	3.95%	6.67%	11.76%	9.78%	9.57%	9.52%	8.73%
113 學年度下學期	3.95%	5.26%	5.95%	4.40%	7.37%	7.62%	5.88%
112 學年度上學期	6.67%	9.20%	9.68%	6.98%	9.62%	6.60%	8.17%
112 學年度下學期	3.95%	5.81%	5.32%	7.69%	4.85%	5.66%	5.58%

根據以上圖表顯示，113 學年適中率下滑，114 學年回升至 64.59%，過重率改善降至 27.91%。惟過輕率連年上升。另圖表顯示高年級適中率較其他年級低，本學期加強飲食衛教並推動多元運動；針對過輕學生則進行營養輔導，並了解過輕原因。

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標
1. 本校學生BMI適中值比例進步1%以上。	1. 全市國小學生BMI適中值70%以上。
2. 本校學生BMI過輕值比例降低1%以下。	2. 全市國小學生BMI過輕值11%以下。
3. 本校學生BMI過重及超重值比例降低1%以上。	3. 全市國小學生BMI過重及超重19%以下。
4. 本校學生每週累積運動量210後測比率增加1%以上。	4. 全市國小學生每週累積運動量210後測比率增加1%以上。 (戶外活動可增進心理健康)
5. 本校學生每日睡足8小時後測比率增加1%以上。	5. 全市國小每日睡足8小時學生後測比率增加1%以上。 (戶外活動可增進心理健康)
6. 本校學生在校吃完午餐蔬果後測比率增加1%以上。	6. 全市國小在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加1%以上。(健康飲食有益心理健康)
7. 本校學生每日飲水量後測比率增加1%以上。	7. 全市國小每日飲水量後測比率增加1%以上。(健康飲食有益心理健康)
8. 本校學生兩餐之間不吃零食、不喝飲料後測比率增加1%以上。	8. 全市國小兩餐之間不吃零食、不喝飲料後測比率增加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視力保健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	推動策略	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。 2. 定期召開工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫、實施策略。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 由課發會擬訂健康體位融入學年課程。	115.08~116.06 115.08~116.06 115.08~116.06 115.08~116.06	組織架構 工作會議內容 行事曆 課發會	健促委員會人力資源 會議記錄單、簽到單 健促活動行事曆 會議記錄單、簽到單
二	物質環境	1. 每學期測量身高體重，掌握學生健康體位狀況。 2. 提供學生營養均衡的午餐。 3. 設置健康促進環境，定期進行各項健康宣導及資	學年度上下學期辦理 全年辦理 全年辦理	100%學生接受測量 100%學生午餐均衡飲食 照片	健康中心統計資料 菜單公告 照片成果

		訊佈達。 4. 學校提供健康體位之設備及器材等硬體設施、並確保設施保養與安全。 5. 學校提供安全及衛生的飲用水設備。	全年辦理 全年辦理	照片 照片	照片成果 照片成果
三	社會環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。 2. 教師晨會及兒童朝會時間加強視力保健的宣導活動。 3. 結合體育組「課間活動時間」及「體適能時間」活動增加學童活動量。 4. 結合本校校慶推行各項體能及體育競賽。 5. 家長會進行相關議題宣導。	115.08~116.06 115.08~116.06 115.08~116.06 115.08~116.06 115.08~116.06	納入班會討論 宣導活動一學期至少一次 100%學生參與活動 95%以上學生參與活動 宣導活動	班會記錄照片 活動照片 活動照片 活動照片 活動照片
四	健康技能(教學)	1. 辦理全校師生健康促議題-健康體位相關宣導活動。 2. 議題融入健康課程教學中。	115.08~116.06 115.08~116.06	90%以上師生參與活動。 融入教學課程。	照片 照片、學習單

		3. 結合本校校慶推行各項體能及體育競賽。	115.08~ 116.06	90%學生 參與活動	照片
五	健康 服務	1. 定期實施身高體重檢查工作，並建立全校學生體位檔案。	115.08~ 116.06	100%學生 完成健康 檢查並建 立資料	健康資料建立
		2. 辦理校內教師相關研習。	115.08~ 116.06	70%健康 教育教師 參加工作 坊。	照片、簽到表
		3. 收集並分析健康檢查資料、相關的調查統計，以了解學生之健康狀況及改善情形。	115.08~ 116.06	完成學生 健康資料 收集分析	學生健康收集 分析資料
		5. 成立健康班，徵詢學生意願辦理，並追蹤體位不良學生	115.08~ 116.06	照片	照片成果
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。	115.08~ 116.06	80%家長 能建立正 確觀念。	照片

		2. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿、寒暑假學習單等，鼓勵學生將健康體位的觀念與行動落實致家庭中。	115.08~ 116.06	80% 家長能建立正確觀念。	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	劉向欣	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	王慧如	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	黃雅彙	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	謝慧瑜	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	丁莉杰	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-環境衛生組長	吳明娟	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-體育活動組長	楊語素	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	李信恆	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-輔導組長	黃淑華	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	廖珍珮	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。 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	林淑雅	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	陳莉玲	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	廖雅佩	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	王雅苓	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	宋麗君	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	李建新	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	邱勾玲	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	徐政達	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。

承辦人

環境衛生組 吳明娟

組長

環境衛生組 吳明娟

主任

學務主任 王慧如

校長

校長 劉向欣