

新竹市北區竹光國民中學

115 學年度健康促進學校實施計畫書

自選議題：健康體位

一、依據

- (一) 新竹市 115 學年度健康促進學校計畫。
- (二) 新竹市政府 115 年 9 月 18 日府教體字第 1150164933 號函。

二、背景說明

本校位於新竹市北區，全校共有 37 班，學生人數共 1028 人，教職員人數 103 人。大部份家長對校務皆能熱烈參與，學校所推動的各項活動能得到大部份家長支持與協助。學校健康促進計劃相關活動已實施多年，教職員生與家長對健康促進概念及校園所提供的健康服務認同度逐漸提升，進而提升學生、家庭健康自我照顧能力。健康促進計畫在發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。本計畫分二階段進行，第一階段成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質；此外亦進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之成效。

三、計畫目的

- (一) 重視規律運動、健康飲食及健康體型意識，培養健康的觀念。
- (二) 建立師生健康飲食，及正確飲食消費觀念。
- (三) 培養師生健康自主管理觀念，發展學校健康體位教育之教學模式。
- (四) 實施有效的健康體位策略，促進學校師生產生健康行為並建立健康的生活型態。
- (五) 將健康體位宣導列入學校推展主要議題，配合課程融入教學，加強校園情境佈置。

四、實施內容

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（資料來源：行政院衛生署），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	預定實施時間	評價方法
一	健康政策	1. 成立學校健康促進推行委員會，或議題相關委員會	115.08	組織架構
		2. 定期召開工作會議，討論分析學生健康體位相關議題，及實施策略與計畫	115.08-116.06	1. 會議記錄 2. 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	115.08-116.06	行事曆
		4. 健康促進推動議題-健康體位納入學校健康教育課程計畫書： (1)衛生組長進入課發會，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 (4)各年段健康教育教學融入健康體位教學模組	115.12-116.01	課程計畫表
二	物質環境	1. 每班均張貼健康體位相關衛教	全年辦理	照片
		2. 學校樂活教室備有運動健身器材	全年辦理	照片
		3. 下載健康體位相關文宣品提供教師融入課程推展正向觀念	116.02-06	書籍照片

		4. 設置學務處旁健康促進宣導專欄,張貼健康體位相關宣導與資訊	116.03-06	海報照片
三	社 會 環 境	1. 將健康體位議題納入班會作為討論事項	116.03-06	討論事項與結果
		2. 辦理健康促進藝文活動,並進行作品展覽	116.03-06	海報相片
		3. 結合快活運動、校內各項體育競賽活動,推廣正確運動觀念	115.12-116.06	照片
四	社 區 關 係	1. 班親會說明健康促進之議題-健康體位(特別是運動習慣培養、正確飲食),使家長瞭解重要性、學校執行內容及家長配合事項	116.03-04	照片、宣導內容
		2. 結合校慶辦理健促宣導教育活動	115.11	照片
		3. 結合寒假作業給家長的一封信,與家長共同督促學生達到擁有健康體位的目的	116.02-03	照片
五	健 康 服 務	1. 健康中心定期辦理學生健康檢查	全年辦理	照片
		2. 落實學生健康紀錄資訊化,確實紀錄學生體位資料	全年辦理	
		3. 配合新竹市健康體位中心學校進行問卷施測,並做前後測分析	115.12-116.06	活動統計表
		4. 配合體育組辦理課後運動班	115.12-116.06	照片

		5. 整理健康促進相關資料	116.03-06	成果報告
六	健康技能（教學）	1. 規劃學生的健康體位相關專題講座	116.03-06	照片
		2. 運用多元化教學策略和活動推展正確飲食觀念	116.03-06	照片、學習單
		3. 結合綜合領域家政課程、健康教育課程、體育教育課程融入正確飲食、正確運動觀念	116.09-06	照片、課程計畫

五、計畫預期成效

114 學年度全市學生健康體位(含健康飲食及規律運動)數據統計表

學生體位適中比率	
國小：69.40%	國中：66.86%
過輕比率	
國小：11.43%	國中：9.45%
過重或肥胖比率	
國小：19.18%	國中：23.69%
學生睡眠時數達成比率	
國小：後測 92.62%	國中：後測 67.45%
午餐蔬果量達成比率	
國小：後測 69.77%	國中：後測 65.27%
每日運動一小時達成比率	
國小：後測 48.94%	國中：後測 45.82%

每日飲水量比率	
國小：後測 80.08%	國中：後測 65.45%

- (一)提升學生**健康體位適中比率**，降低過重、肥胖及過輕比例。
- (二)提升學生**規律運動**的習慣，增加每日運動達 1 小時的學生比例。
- (四)培養學生**健康飲食習慣**，提升午餐蔬果攝取及每日飲水量達成率。
- (五)建立學生**良好睡眠習慣**，提升睡眠時數達成比率。
- (六)透過課程及相關活動，增進學生對**健康飲食、規律運動及健康生活型態**的認知與實踐。
- (七)持續追蹤學生相關數據，作為後續**健康促進活動推動及成效檢核**之依據。

六、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	八月
1. 成立健康促進委員會工作小組													
2. 擬定健康促進計畫及成員工作職責													
3. 將計畫列入校園年度行事曆													
4. 擬定健康促進議題具體辦法													
5. 融入課程設計													
6. 健康促進議題公告實施方式													
7. 健康體位認知前測													
8. 健康體位宣導活動													
9. 健康體位後測檢討回饋統計分析、召開會議													
10. 報告撰寫													

七、人力配置

團隊成員共包含校長、相關處室主管、健康與體育等相關領域合格教師、校護等。

職 稱	姓 名	編 組 任 務
總召集-校長	謝大才	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
主任委員-學務主任	蔡瑞聆	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。
主任委員-教務主任	謝亞傑	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
主任委員-總務主任	林銘傳	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
主任委員-輔導主任	邱瑞玟	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
委員-衛生組長	陳信君	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
委員-體育組長	謝哲安	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
委員-生輔組長	李承示右	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
委員-活動組長	范振平	協助各項宣導及學生活動之推展。
委員-輔導組長	林怡儀	協助各項計畫活動之推展。
委員-護理師	張雅瑜	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。
委員-會計主任	陳淑卿	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
委員-級導師	陳莉驊	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
委員-級導師	林希彥	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
委員-級導師	彭苑君	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
委員-家長會代表	郭麟儀	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
委員-學生代表	許羽葳	協助辦理學生需求評估與活動及協助學生與行政單位之聯繫

八、經費概算

如本市 115 學年度健康促進學校計畫經費編列。

承辦人：陳信君

主任：蔡瑞聆

校長：謝大才