

# 新竹市 115 學年度內湖國中健康促進學校計畫

## 健康體位議題

### 壹、學校背景分析

#### 一、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，比鄰竹南科學園區、中華大學及元培科技大學等，全校共有 8 班，學生數共 181 人，教職員工 32 人。學區家長大部分屬於勞工階層，終日為家庭生計忙碌，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』培養學生正確之健促知識及建立健康態度行為，並推動學校及社區健康營造，期能減少日後疾病及健康問題之發生，進而提升全校教職員生之健康，是學校責無旁貸的責任。

#### 二、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)                                                                   |
|------|----------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 地理環境 | 1. 位於新竹市郊區，環境清幽寧靜<br>2. 位於香山交流道附近，交通便利<br>3. 與小學比鄰 | 中華路六段及五福路一段近香山交流道，地處偏遠 | 1. 運用外來資源，提升校內教學成效<br>2. 遠離便利商店及外送服務，不易購買零食 | 風勢強近，戶外課程被受影響      | 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 | 全校共九班，學生人數共 181 人                                  | 面臨減班困境                 | 1. 學生人數不多，可以充分照顧學生的需求<br>2. 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 | 1. 提供多元課程給部分弱勢學生，提升其自信及學習成就<br>2. 加強空間整體規劃，善用情境教室<br>3. 規劃活動課程分配，妥善運用教學空間 |
| 硬體設備 | 各項情境教室設備完整                                         | 校舍老舊                   | 積極申請市府補助，讓學生學得開心、學得放心，安全第一。                 | 室內僅一面籃球場，雨天活動空間不足  | 加強空間運用，使各領域能夠物盡其用。                                                        |

|      |                                   |                                                      |                                                           |                                                    |                                                                                    |
|------|-----------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 教師資源 | 1. 工作效率高<br>2. 教學經驗豐富<br>3. 進修意願高 | 學生單親及隔代教養比例高，須花更多時間在輔導上。                             | 1. 教師能以專長授課，自我增能意願高，主動參與各項研習<br>2. 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                                         | 1. 進行跨領域對話，設計主題式教材<br>2. 以教師專業發展及教師成長社群，建立教師行動研究風氣<br>3. 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                          | 受限於課程綱要，各領域間橫向聯繫較少                                   | 1. 善用課餘時間研發主題式教材<br>2. 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                   | 1. 以學生為教學中心，利用晨間推動SH150<br>2. 運用主題教學方式，納入各領域課程<br>3. 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 | 1. 行政人員熟悉各部門業務<br>2. 依法各司其職       | 1. 業務量日增，行政教師工作繁重<br>2. 各項評鑑帶來工作壓力<br>3. 各處室間的配合度須加強 | 熟悉各項業務，調度作業容易                                             | 1. 業務日益繁重，壓力大，年齡也大<br>2. 行政教師超堂授課增加工作負荷            | 1. 提供課程之軟硬體設備<br>2. 協助安排課務、教學物品採購及經費核銷<br>3. 辦理各項研習提升教師專業及教學能力                     |
| 學生特質 | 1. 質樸率真<br>2. 草根性濃厚<br>3. 活潑潛力大   | 1. 主動學習意願不高<br>2. 單親隔代教養比率高<br>3. 文化、藝術刺激不足          | 1. 健康活潑體力充沛<br>2. 具可塑性，對活動課程具高度興趣<br>3. 學校提供多元學習管道，激發個人潛能 | 自制能力及意願低，缺乏主動性                                     | 1. 以活潑的教學活動引導學生投入學習<br>2. 申請各項樂學計畫，提供學生多元發展機會                                      |
| 家長特質 | 1. 對學校期望高<br>2. 關心學校教學品質          | 1. 家長社經地位弱勢，缺乏定期牙醫就診觀念<br>2. 家家長缺乏口腔保健知識             | 家長可塑性高                                                    | 1. 多數家長忙於生計或缺乏相關知能，無法對孩子含糖飲料管控及約束<br>2. 課後及假日少家庭活動 | 1. 申請健檢異常補助，宣導健康飲食<br>2. 於家長會、校慶等活動時，辦理健康體位相關宣導，加強親師溝通及合作                          |
| 社區參與 | 1. 社區賢達支持學校辦學<br>2. 社區與學校溝通良好     | 社區居民工作繁忙，無法參加學校活動                                    | 社區氛圍友善，居民熱情                                               | 1. 缺乏課後及假日可參與活動<br>2. 缺乏正確飲食觀念                     | 1. 運用校本課程進入社區，與社區結合<br>2. 藉由健康體位宣導及課程從學生到家庭，在進入社區，逐步拓展學習範疇                         |
| 地方   | 鄰近公私立大學資源豐                        | 1. 學生家庭經濟中等以下                                        | 擬定計畫尋求合作                                                  | 經濟不景氣，地方資源萎縮                                       | 1. 配合政府政策，挹注資源於弱勢學生                                                                |

|    |   |                              |  |  |                        |
|----|---|------------------------------|--|--|------------------------|
| 資源 | 富 | 居多，資源缺乏<br>2. 低收入及失業家庭多，有待援助 |  |  | 2. 善用網路資源進行教學合作及人力支援合作 |
|----|---|------------------------------|--|--|------------------------|

## (二) 現況分析

學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識及正向態度行為，再加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，隔代教養與單親家庭比例偏高，學童之成長過程中易受到同儕之影響，而產生不良習慣，基於站在教育前線上，必須加強健康促進各方面議題之推動，尤其是健康體位議題。透過知識性宣導及相關活動實施，讓學生能了解健康飲食及規律運動的重要性，進而能做到充足睡眠，減少含糖飲料攝取，維持良好生活習慣，期能讓他們擔負維護自己健康的責任。

### 貳、 本市口腔保健議題指標

| 校本指標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 全市指標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 全市學生 BMI 適中值：<br>(1) 國小 70%以上。<br>(2) 國中 67%以上。<br>2. 全市學生 BMI 過輕值：<br>(1) 國小 11%以下。<br>(2) 國中 9%以下。<br>3. 過重及超重比率。<br>(1) 國小 19%以下。<br>(2) 國中 23%以下。<br>4. 學生睡眠時數達成後測比率增加：<br>戶外活動可增進心理健康<br>(1) 國小 1%以上。<br>(2) 國中 1%以上。<br>5. 放假睡眠時數達成後測比率增加：<br>戶外活動可增進心理健康<br>(1) 國小 1%以上。<br>(2) 國中 1%以上。<br>6. 午餐蔬果量達成比率後測比率增 | 1. 全市學生 BMI 適中值：<br>(1) 國小 70%以上。<br>(2) 國中 67%以上。<br>2. 全市學生 BMI 過輕值：<br>(1) 國小 11%以下。<br>(2) 國中 9%以下。<br>3. 過重及超重比率。<br>(1) 國小 19%以下。<br>(2) 國中 23%以下。<br>4. 學生睡眠時數達成後測比率增加：<br>戶外活動可增進心理健康<br>(1) 國小 1%以上。<br>(2) 國中 1%以上。<br>5. 放假睡眠時數達成後測比率增加：<br>戶外活動可增進心理健康<br>(1) 國小 1%以上。<br>(2) 國中 1%以上。<br>6. 午餐蔬果量達成比率後測比率增 |

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 加：<br>健康飲食有益心理健康<br>(1)國小 1%以上。<br>(2)國中 1%以上。<br>7. 每日運動一小時後測比率增加：<br>健康飲食有益心理健康<br>(1)國小 1%以上。<br>(2)國中 1%以上。<br>8. 每日飲水量後測比率增加：<br>(1)國小 1%以上。<br>(2)國中 1%以上。 | 加：<br>健康飲食有益心理健康<br>(1)國小 1%以上。<br>(2)國中 1%以上。<br>7. 每日運動一小時後測比率增加：<br>健康飲食有益心理健康<br>(1)國小 1%以上。<br>(2)國中 1%以上。<br>8. 每日飲水量後測比率增加：<br>(1)國小 1%以上。<br>(2)國中 1%以上。 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 參、 具體策略

### 一、 成立學校健康促進委員會

| 職 稱        | 姓 名 | 編 組 任 務                                                       |
|------------|-----|---------------------------------------------------------------|
| 計畫主持人-校長   | 郭建和 | 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 | 林信安 | 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 | 盧麗婷 | 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 | 陳鈞宏 | 協助健康促進計畫環境建置之事宜。                                              |
| 協同主持人-輔導主任 | 邱旭琳 | 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  | 黃奕  | 1. 負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。<br>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-活動組長  | 黃盈蓁 | 1. 負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。<br>2. 協助各項宣導及學生活動之推展。                 |
| 研究人員-輔導組長  | 蕭淳憶 | 協助各項計畫活動之推展。                                                  |
| 研究人員-護理師   | 張雅惠 | 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。<br>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  | 薛慧美 | 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 | 吳珊瑜    | 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。       |

## 二、學校衛生政策

| 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                                                                                      | 115.08-<br>115.08 | 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                                                                                    |                   |             |
| 一  | 健康政策    | 3. 健康促進推動議題-健康體位融入學校健康教育課程：<br>(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<br>(2)健康促進議題標記在各年級教學進度總表<br>(3)健康促進計畫納入學校課程計畫書 | 115.10-<br>116.04 | 課程計畫        |
|    |         |                                                                                                              |                   |             |
| 二  | 健康教育與活動 | 1. 辦理班級 SH150 自主登記活動                                                                                         | 115.09-<br>116.05 | 競賽規程、<br>照片 |
|    |         | 2. 規劃七八九年級健康課程融入健康體位議題                                                                                       | 116.01-<br>116.05 | 課程計畫        |
|    |         | 3. 辦理學生的健康體位專題講座                                                                                             | 116.03-<br>116.05 | 照片          |
|    |         | 4. 親職講座中辦理健康體位宣導                                                                                             | 115.09-<br>115.03 | 照片          |
|    |         | 5. 健康飲食及空盤活動                                                                                                 | 115.09            | 競賽規程、<br>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，張貼健康體位相關海報宣導與活動資訊<br>2. 聯絡簿張貼健康體位訊息供家長參考 | 全年辦理              | 海報   |
| 四 | 社會環境 | 1. 將健康體位議題納入班會作為討論事項                                             | 115.12-<br>116.05 | 班會紀錄 |
|   |      | 2. 辦理校內健康體位議題藝文競賽                                                | 116.01-<br>115.05 | 照片   |
|   |      | 3. 利用晨間集會時加強宣導及規律運動                                              | 115.09-<br>116.05 | 照片   |
| 五 | 健康服務 | 1. 本校健康中心協助輔導學生健康體位相關諮詢                                          | 全年辦理              | 照片   |
|   |      | 2. 健康中心提供 BMI 簡易計算盤供自行計算                                         | 115.9-            | 照片   |
|   |      |                                                                  | 116.05            |      |
| 六 | 社區關係 | 1. 結合校慶運動會，針對民眾及家長辦理健康體位及 BMI 計算教學宣導活動                           | 115.10            | 照片   |
|   |      | 2. 利用聯絡簿或相關學習單，與家長共同與孩子完成                                        | 115.12-<br>116.05 | 學習單  |
|   |      | 3. 在親職日中辦理健康體位相關宣導協助社區民眾、家長獲得正確知識及健康生活態度                         | 115.09-<br>116.05 | 照片   |
|   |      | 4. 結合地方醫療單位，協助到校進行健康體位講座                                         | 116.03-<br>116.05 | 照片   |

#### 四、預定進度(以甘特圖表示)

| 時間<br>項目            | 八<br>月 | 九<br>月 | 十<br>月 | 十<br>一<br>月 | 十<br>二<br>月 | 一<br>月 | 二<br>月 | 三<br>月 | 四<br>月 | 五<br>月 | 六<br>月 | 七<br>月 |
|---------------------|--------|--------|--------|-------------|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1、成立健康促進推行委員會組成工作團隊 |        |        |        |             |             |        |        |        |        |        |        |        |
| 2、將計畫列入學校年度行事曆      |        |        |        |             |             |        |        |        |        |        |        |        |
| 3、進行現況評估擬定健康促進計畫    |        |        |        |             |             |        |        |        |        |        |        |        |
| 4、健康體位議題納入校本課程計畫    |        |        |        |             |             |        |        |        |        |        |        |        |
| 5、成效評量前測            |        |        |        |             |             |        |        |        |        |        |        |        |
| 6、執行健康體位防治計畫        |        |        |        |             |             |        |        |        |        |        |        |        |
| 7、過程評估              |        |        |        |             |             |        |        |        |        |        |        |        |
| 8、成效評量後測            |        |        |        |             |             |        |        |        |        |        |        |        |
| 9、資料分析及召開成果檢討會議     |        |        |        |             |             |        |        |        |        |        |        |        |
| 10、報告撰寫             |        |        |        |             |             |        |        |        |        |        |        |        |
| 11、經費核結             |        |        |        |             |             |        |        |        |        |        |        |        |

肆、本計畫經校長同意後送市府後實施，修正時亦同。

承辦人

護理師張雅惠

單位主管

學務主任林信安

校長

校長郭建和