

苗栗縣瑞湖國民小學 101 學年度健康促進學校計畫書

自選議題: 健康體位

一、計畫摘要

本計畫旨在透過學校健康促進計畫的擬定，藉由明確的目標、穩健的步伐、系統的步驟、周密的思考以及發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫讓學校邁向優秀、精緻與創新的行列，以增進全校教職員生的身心健康。根據 2005-2007 台灣地區學生肥胖率盛行率調查，國小學童過重肥胖達四分之一，五分之一的國小國中生太瘦，運動量普遍不足，故透過健康促進學校擬定明確的實施目標與計畫，針對社區家長及學生宣導健康促進的相關活動。

本計畫以發展「整體學校衛生政策」為主軸，以『健康體位』為自選議題，發展多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康促進計畫，以增進學童的全人健康。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，先診斷學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源及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

畫實施之效果。

以「學校衛生政策」、「學校健康服務」、「學校健康教育課程及活動」、「學校物質環境」、「學校精神環境」、「學校與社區關係」等六大範疇為活動軸心，透過制定學校衛生政策、建立學生個人健康檔案、實施各項衛教工作、健康教育課程及活動、實施專題講座、座談會、舉辦各項競賽活動、體適能教育、提倡規律運動，營造並建立校園良好的精神環境，以促使健康生活之落實。

二、依據

苗栗縣府教體字第 1010206698 號函 101 學年度健康促進學校計畫。

三、計畫期程：101 年 9 月至 102 年 6 月。

四、背景說明

(一)背景說明

本校位處於西湖鄉郊區，屬偏遠小型學校，小孩體型較為瘦弱矮小，家庭結構有部份單親、隔代教養或媽媽為外籍配偶為數不少，社區家長大部份屬於勞工階層，社經地位較低，缺乏健康生活型態，對正確健康觀念認知普遍不足；從生活型態了解，多數人因忙於工作，早餐大部份是簡單草率解決，加上學生只要經過長期放假之後學生之體能及呈現衰退現象，隨著社會型態改變，相對地，學童之健康飲食、健康體能及生活學習與成長，實在是當前體育衛生教育

之重要任務。

(二)1. 本校健康體位現況說明

年度 \ 項目	過輕比率	適中比率	過重比率	超重比率
99學年度第一學期 (全校43)	41.9%(18)	48.8%(21)	7%(3)	2.3%(1)
99學年度第二學期 (全校43)	16.3%(7)	76.7%(33)	0%(0)	7%(3)
99學年度苗栗縣統計 數據(全校43)	41.86%	48.84%	6.98%	2.33%
100學年度第一學期 (全校34)	50%(17)	44.2% (15)	2.9% (1)	2.9% (1)
100學年度第二學期 (全校34)	29.5%(10)	58.8% (20)	8.8% (3)	2.9% (1)

2. 本校101學年度第1學期學生身高體重測量結果，統計後得全校學生體位分佈

百分比統計結果如下：全校學生共34名。體位過輕、過重、超重比例占全體

55.9%，體位過輕人數卻佔了全校44.2%。整體看來，本校學生過輕比例遠於

全縣數據。

(1) 體重過輕學生之比例

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
100學年上學期學生數	4	2	6	9	5	8
體重過輕人數	1	0	2	6	2	4
佔學年學生百分比率%	25%	0%	33.3%	66.6%	40%	50%
全校體重過輕總人數	15					
佔全校學生百分比率%	44.2%(大於本縣平均值21.57%)					

(2) 體重過重學生之比例

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
100學年上學期學生數	4	2	6	9	5	8
體重過重人數	0	1	0	1	0	1
佔學年學生百分比率%	0%	50%	0%	11.1%	0%	12.5%
全校體重過重總人數	3					
佔全校學生百分比率%	8.8%					

(3) 體重超重學生之比例

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
100學年上學期學生數	4	2	6	9	5	8
體重超重人數	0	0	1	0	0	0
佔學年學生百分比率%	0%	0%	16.7%	0%	0%	0%
全校體重過輕總人數	1					
佔全校學生百分比率%	2.9%					

3. 本計畫所稱健康體位以行政院衛生署所做兒童與青少年肥胖定義為標準，採身體質量指數(BMI)來評估。BMI=體重(公斤)÷身高²(公尺)

五、本校家庭、學校、社區背景現況分析 (SWOT)

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 每週晨會，藉由各項健康議題的宣導，配合相關活動規劃，更能有效推動落實。 成立學校衛生委員會負責健康促進計畫的制定與推動。 每學期一次全面性定期體檢，掌握學生健康狀況。 	<ol style="list-style-type: none"> 全校 6 班共 34 人，小型規模學校。 教師學科教學有進度壓力，班級學生事務已佔去許多教學活動以外的時間，部份仍須兼辦行政事務，對於學童健康體位較無深入指導。 	<ol style="list-style-type: none"> 建立健康促進基礎架構，增加成員繼續推動的意願。 政府重視學生體能相關議題，積極配合教育處的各項健康促進，並配合辦理各項教師健康促進研習活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 學校衛生保健經費不足，辦理健康促進活動成果影響很大。
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 本校位屬偏遠山區，政府相關健檢、疫苗施打等衛生健康政策能順利實施。 學生健康管理資訊化，隨 	<ol style="list-style-type: none"> 學校屬偏遠小學，100 年 5 月才有專職護理師編制。 社區醫療資源不足，鄰近診所醫院距離學校較遠。 	<ol style="list-style-type: none"> 教育部及衛生署致力於健康促進學校的建立，有助於學校衛生工作的推展。 利用多樣化的衛生教育活動和把握各種家長聚會 	健康中心設施老舊，須專案補助才得以更新。

	時掌握學生健康資訊。	3. 多數家長無預防疾病觀念。 4. 隔代教養和單親，造成各項體格缺點矯治之配合度較低。	場合宣導各種健康知識。	
健康教學活動	1. 融入健康與體育課程及綜合課程教學，設計相關教育的教學與活動。 2. 學校老師積極協助配合度高。	1. 多數家長對於健康議題並未重視，家長及學生健康觀念不易導正，配合度需加強，良好習慣不易建立。	1. 利用班級課或結合學年彈性課程做健康教學宣導。 2. 配合多樣化衛生教育活動宣導，宣導各種健康知識。	1. 健康教學設備教材實有不足。 2. 家長及學生健康觀念不易導正，配合度需加強，良好習慣建立不易。
學校物質環境	1. 總務處重視校園環境，積極改善校園設施並全力配合其它處室。 2. 學校宣導空間教室硬體設備尚可。 3. 校內無福利社。 4. 午餐為公辦自營。	1. 學校經費不足，無經費購買教材、教具。 2. 教師工作繁重，教材教法教具發不易。	綜合教室視聽設備漸趨完善，增益各項教學成效。	健康教學設備教材實有不足。
學校社會環境	1. 全校學生共同參與，同儕可互相提醒鼓勵。 2. 利用親師座談會舉辦各項活動及運動會辦理健康體位的相關活動。 3. 本校位於西	1. 每週達到運動210分鐘的學生人數仍有待加強。 2. 營造親師生之飲食健康觀念仍有進步空間。 3. 社區民眾對於環境衛生維護觀飲仍需建立。	1. 增加健康相關衛教營造家庭學校一起維護健康體位的氛圍。 2. 對於體位不良學童加強個案管理。 3. 每學期發放健康檢查結果和追蹤矯治情形。	1. 城鄉差距存在，家長工作繁忙且較無定期運動觀念。 2. 多元媒體提供不正確飲食觀念，造成體位不良日趨嚴重。 3. 家長對於健康體位觀念待提升。

	鄉郊區，鄰近只有1家雜貨店，販賣高熱量食物有限。			
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校與社區關係良好，有助於計畫的推展。 2. 社區配合鄉公所進行環境潔消毒。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區無長期定點醫師，可做為學生保健醫療諮詢對象。 2. 部份隔代及外配家庭，對學童之生活協助偶有不足情形。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由親師會辦理各項活動。 2. 開放校園，增加健康議題海報導。 	學生家長健康體位觀念待提升。

六、計畫內容及工作分配

(一) 依據WTO健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六項，回歸於教育本質，以此六項為主軸歸納出本校推展健康促進計畫之目的，以擬定推動策略，執行內容與實施時間，詳述如下：

計畫項目	實施方法	參與對象
制定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立健康促進學校推動小組，擬定學校推動事項。 2. 將健康促進實施計畫併入學校行事曆。 3. 依學生體位檢查結果提出需求計畫，並列入重大行事，據以推展學生健康體位保健計畫。 4. 提供健康安全校園與健康飲食環境，健康中心提供衛教服務，學校午餐提供健康飲食。 	所有健康促進工作小組成員
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生實施體適能檢測，建立個人體適能資料。 2. 學生每學期利用體育課實施身高體重測量，以評估BMI體位合格率，健康檢查結果發放家長通知單及衛教單。 3. 將體位不良(過輕過重學生造冊造理) 每個月月底測量身高體重並將結果登錄在體位不良個案管理表。 4. 期末依據全校身高體重數據統計分析成效。 5. 提供健康體位諮詢服務和健康議題宣導。 6. 留意學校師生身體健康狀況，實施師生健康管理資 	全體教職員、學生及家長

	料檔案。 7. 縣府補助經費增加學生奶類製品飲用。	
健康 教學活動	1. 融入學習領域實施「健康體位」、「規律運動」、「均衡飲食」教學。 2. 利用每天晨會時間適性安排健康操、跳繩、舞獅等活動。 3. 週級會辦理校內宣導健康5蔬果的飲食觀念。 4. 寒暑假期間鼓勵同學在家能持續維持健康生活。	全體教職員及 學生
學校 物質環境	1. 定期檢查校內各項設施並落實校園設備及設施的管理，營造安全活動環境。 2. 設置健康櫥窗，適時刊登健康促相關資訊。 3. 午餐每週二四提供水果，週五為素食無肉日提供乳品飲用。 4. 推動餐前洗手，飯後漱口等良好的飲食習慣。 5. 提供優良視聽設備支援健康體位教學及宣導活動。	全體教職員及 學生
學校 社會環境	1. 落實一人一運動，發展全校定時運動常態，提升師生運動時間及體能狀況。 2. 鼓勵學生走路或騎腳踏車上下學。 3. 開放學校運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康的行為動力。 4. 主動關心並追蹤體重過輕學生飲食運動等生活型態。 5. 配合家長會及學校推行喝白開水運動。	全體教職員及 學生
社區關係	1. 請家長配合落實健康檢查缺點矯治追蹤。 2. 邀請西湖鄉衛生所來校舉辦飲食營養及健康體位宣導活動。 3. 請家長會參學校衛生保健工作並配合辦理相關活動。 4. 親師會宣導健康議題的相關概念。 5. 透過聯絡簿、家庭訪問及親師座談會與家長共同關心學生健康狀況，提供健康相關資訊。	全體教職員及 學生和家長

(二) 工作小組組織及職掌

職 稱	負 責 人	職 掌
計畫主持人	黃俊杰校長	主持工作小組會議，綜理本計畫之推動事宜
協同主持人	程瑞教導主任	協助校長籌組並負責計畫協調執行，協助課程發展
協同主持人	賴旭炫總務主任	負責健康促進生活營造的用品採購及校園環境規劃

委員	謝幸雯教務組長	教學策略及課程融入成效評價
委員	李光華訓導組長	負責健康促進活動之督導
委員	各班導師	負責將健促知識融入於各項領域課程教學，推動健康促進工作
委員	陳麗麗護理師	身體健康及需求評估，活動策略設計及效果評價，協助衛生教育推廣教學，執行各種資料彙整和記錄表的填報
委員	劉文龍家長	協助健康服務活動之推展

七、計畫預期成效

1. 學童能養成運動的好習慣，均衡攝取食物營養。
2. 全校師生能瞭解健康體位的重要性，增進相關知識。
3. 校園能營造出健康促進的環境，與社區結合，提升社區對健促的認同感。
4. 減少異常體位之學生，每月定期彙整各校健康議題改善與成長數據。

八、預期進度

工作項目	101 09	101 10	101 11	101 12	102 01	102 02	102 03	102 04	102 05	102 06
健康檢查與結果統計	→					→				
召開健康促進工作團隊會議		→	→							
進行現況分析及需求評估		→	→	→	→					
擬定健康促進計畫議題及目標		→	→	→	→	→				
發展健康促進適切活動與課程		→	→	→	→	→	→	→	→	→
實施健康促進課程教學活動	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
編制教材及教學媒體	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
建置與維護健康網站		→	→	→	→	→	→	→	→	→
過程成效評價			→	→	→	→	→	→	→	→
資料分析									→	→
撰寫報告										→

玖、評價指標

(一) 過程評價

1. 每學期召學校衛生委員會，討論後做成會議記錄以作為改進依據。
2. 針對學生健康檢查結果針對校內提出報告，作為改進參考。

(二) 成效評價

1. 體適能指標(檢測通過率)上升。
2. 依據健康體位檢核表辦理成果呈現，能讓過輕學生比例降低。
3. 能主動積極參與校內體育活動，增進健康行為。
4. 避免危害健康行為(拒菸、拒吃檳榔)。
5. 營造健康的環境(學校提供優質營養午餐、辦理活力早餐、及夜光天使開辦提供晚餐)。
6. 進行中小學健康體位分析，用前、後測結果來介定推動成果，作為 102 年度健康促進議題的參考。

拾、本計畫如有未盡事宜，得由地方政府主管教育行政機關及校長另訂補充規定辦法辦理之。

健康中心：

訓育組長：

教導主任：

校長：