

苗栗縣立南湖國民中學 107 學年度健康促進計畫書

108 年 1 月 18 日經期末校務會議通過

校名：苗栗縣立南湖國民中學

壹、背景現況分析：

一、學校地理位置、基本資料概況（學生數、班級數、教職員、家長社經背景）

本校 107 學年度班級數八班，學生總數 203 人，教職員工數 28 人，學區家長以種植草莓或農業相關產業為主，其中較弱勢家庭(新住民、清寒、單親、隔代教養、原住民)約五成左右，社經地位低落及家庭不健全皆影響家庭發揮健康促進的功能，需以學校教育彌補之。且現今國人飲食習慣改變，外食機會變多，速食店、炸雞排店、500 cc、700 cc 飲料店處處林立，導致這批未來的主人翁們體位嚴重失調，不是過輕就是過重，攝取過多空熱量食物，膳食纖維攝取量不足，營養不均衡進而影響身體健康；另外由於升學主義影響，現今國中生課業壓力很大，常常學校放學後繼續到補習班補習，回家之後還要準備學校功課，或是沉迷 3C 產品，導致運動量及睡眠不足，造成體位不良的比例逐年上升。

另依據 106 學年度教育部學生健康資訊系統統計本校體位與全縣比如下表：

	體位過輕	體位適中	體位過重及肥胖
全縣平均值	7.74%	63.59%	28.67%
本校平均值	12%	61.4%	26.6%

由上表得知「健康體位」對於本校是個重要議題，體重過輕，可能會有無精打采、生長遲緩、免疫力功能低下等症狀，甚至影響至能發展與學習力；而慢性病如高血壓、糖尿病及心臟血管疾病等等和體重過重更是息息相關，公共衛生學強調疾病防治有三段五級：健康促進、早期發現、早期治療、避免傷殘及積極復健，其中以**健康促進**是最重要亦是最有效的。雖然很多外在環境一時很難改變，但培養社區及學子良好的健康促進技能，學校的確是個重要的場所。

二、六大範疇進行 SWOT 分析

六大範疇	S 優勢（校內）	W 劣勢（校內）	O 機會（校外）	T 威脅（校外）
學校衛生政策	1. 健康促進列入校務發展計畫。 2. 校長及學校行政團隊重視與支持健康促進議題。 3. 健促計畫工作內容納入學校行事曆。 4. 體衛組積極制定健康促進相關計畫與推動相關活動。 5. 推動及執行計畫相關人員向心力強。	1. 兼行政教師負擔行政工作多，影響教學表現。 2. 弱勢學生家庭比例高，家庭支持系統薄弱，全校教職員工擔負責任重。	與苗栗縣衛生局、大湖鄉衛生所、大湖鄉公所、社區發展協會互動良好，積極配合縣府教育處、衛生局(所)推展各項衛生保健政策。	家長忙於農務，參加學校親職教育、健康促進等活動參與度不高，健促相關政策宣導推展不易。

學校社會環境	1. 全體教職員工專業熱忱提供的衛教宣導和諮詢，有助推動健促相關宣導活動。 2. 學生人數不多，平均受到的關注也較多。 3. 學務處積極推動各項體適能教育，師生樂於參與。 4. 健康體位明顯進步學生給予嘉獎獎勵。 5. 設置健康促進學校網站，定期佈告健促相關知識並連結健促相關網站。	1. 活動多學生易分心，影響學業表現。	1. 苗栗縣教育處設置營養午餐學校網站，公佈每月食譜、每日菜單及營養午餐熱量。	1. 學區廣闊，學齡人口流失，少子女化嚴重，未來恐有逐年減班危機。 2. 本學區居民以新住民家庭、隔代教養比重多，居民社會地位比較低，多數學生放學後無法抵擋美食及3C產品誘惑，家庭衛生保健教育功能不彰，亟需家長多重視學生身心發展。
學校物質環境	1. 本校團隊重視綠美化教育，環境整潔優美。 2. 操場面積大。 3. 有大型室內動活動中心。 4. 學校有廚房自辦民營及食材廠商提供營養師設計的菜單，供應師生營養均衡的午餐。 5. 本校無福利社，全校有飲水機5台，學生均自備環保杯在校喝白開水。 6. 健康中心前設置健康促進公佈欄，定期張貼海報宣導健康知識。	1. 部分體育器材設備老舊需汰舊更新。 2. 飲水機數量不足，宜再增加。	1. 鄉內有雪霸國家公園、大窩生態園區、水土保持教室，石雲宮健行步道，有助推展戶外運動。	1. 校門口南湖街上有多家餐飲店、雜貨店及全家便利商店，學生很容易於上下學途中購買外食、零食和飲料。
健康生活技能教學及活動	1. 落實每週兩節體育課程。 2. 每學期檢測體適能。 3. 配合健康教育課程推行85210。 4. 每天第二節下課進行全校體適能活動動，達到每週210分鐘身體活動量。	1. 本校無專任健康教育教師，健教課以配課方式實施。 2. 代理教師流動率偏高，班級經營不易延續。 3. 多數教師仍習慣傳統的教學方法。 4. 辦理相關健促活動人力及經費不	1. 邀請仁德醫專醫護專業師資蒞校辦理健康議題專題講座。 2. 與衛生所資源結合，聘請衛生所或醫院診所醫師、營養師、藥師辦理青少年相關健康促進議題教育活動。	1. 電視、網路等媒體垃圾食物廣告影響力大，導致學生購買高糖分高熱量食物需求增加。 2. 學生放學後繼續補習，外食機率高，以致進食過多油炸及高醣食品，蔬果量攝取

	<p>4. 每學年辦理多樣性運動社團活動，本校設有田徑隊、棒球隊、籃球與舞蹈社團、客家獅社團。</p> <p>5. 成立體控班</p>	<p>足…等等的問題。</p> <p>5. 社團由同學自選，女同學對運動性社團興趣不高。</p>	<p>3. 鄰近學校的學生選擇自己走路或騎單車上學。</p>	<p>不足危害健康。</p>
社區關係	<p>1. 本校行政團隊與大湖鄉公所、大湖衛生所、社區發展協會及學區各學校互動良好，社區資源能有效進入校園。</p>	<p>1. 家長會參與學校健康促進活動支持度稍嫌不足。</p> <p>2 學生家長工作忙碌對學校活動參與度不高。</p>	<p>1. 義和村社區團體資源豐富，有效提昇社區健康營造功能。</p> <p>2. 開放學校運動設施，提供場地鼓勵社區居民養成正當休閒及運動習慣。</p>	<p>1. 社區人士使用校園運動設施不愛惜公物，不維護環境整潔，徒增管理維護困難。</p>
健康服務	<p>1. 專業的護理師，提供師生充分的健康資訊及諮詢。</p> <p>2. 健康中心設有全自動身高體重計，可定期測量身高體重並分析 BMI。</p> <p>3. 每學期測量全校學生身高體重後分發 85210 家長通知單。</p> <p>4. 依規定對體位不良學生進行列冊管理追蹤工作</p> <p>5. 配合衛生組前後測問卷調查及分析成效結果</p>	<p>1. 仍有少數教師以含糖飲料或高熱量零食作為學生獎勵品。</p> <p>2. 學生對自身健康問題不夠關心屬於被動告知非主動諮詢。</p> <p>3. 學生每天喝含糖飲料習慣難改變。</p>	<p>1. 本校配合午餐食材廠商有聘請專業營養師可提供健康飲食講座教育。</p>	<p>1. 學生缺點矯治因多數家長工作繁忙未帶學生就醫，須不斷叮嚀，家長態度不夠積極。</p>

三、以 106 學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析：

(一)本校 104-106 學年度體位統計報表

適用國中

104 學 年度	過輕		適中		過重		肥胖		105 學年度	過輕		適中		過重		肥胖		106 學年度	過輕		適中		過重		肥胖	
	上	下	上	下	上	下	上	下		上	下	上	下	上	下	上	下		上	下	上	下	上	下	上	下
七年級	6.0	2.4	64.3	72.6	14.3	9.5	15.5	15.5	七年級	7.4	2.5	46.8	61.7	11.1	9.9	24.7	25.9	七年級	11.9	9.0	58.2	59.7	14.9	13.4	14.9	17.9
八年級	2.6	1.3	69.2	68.4	9.0	11.4	19.2	19	八年級	8.2	5.9	70.6	72.9	7.1	8.2	14.1	12.9	八年級	12.3	6.3	58	63.8	6.2	6.3	23.5	23.8
九年級	3.2	1.6	66.7	62.9	14.3	16.1	15.9	19.4	九年級	5.1	2.5	67.1	69.6	8.9	8.9	19	19	九年級	11.8	7.1	67.1	69.4	5.9	5.9	15.3	17.6
總計	4.0	1.8	66.7	68.4	12.4	12	16.9	17.8	總計	6.9	3.7	64.9	68.2	9.0	9.0	19.2	19.2	總計	12	7.3	61.4	64.7	8.6	8.2	18	19.8

四、請依據 106 學年度健康資訊系統資料填寫

項目	指 標	本校	苗栗縣	全國	達成指標情形
視力 保健	裸視視力不 良率		國小 42.14%	國小 45.44%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以下 <input type="checkbox"/> 低於全國指標積極介入 預防近視的發生
		48.5%	國中 68.88%	國 73.47 中%	
			高中 74.11%	高中 82.91%	
	視力不良 複檢率		國小 94.84%	國小 90.27%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以上 <input type="checkbox"/> 低於全國指標尚需努力
		100%	國中 94.58%	國中 83.83%	
			高中 98.1%	高中 39.38%	
口腔 保健	學生初檢齲 齒率〈四、 七、十年級〉	1 年級	國小	國小	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以下 <input type="checkbox"/> 高於全國指標尚需努力
		2 年級	1 年級 51.65%	1 年 44.17%、	
		5 年級	4 年級 43.4%	4 年級 38.71%	
		36.36%	國中 36.16%	國中 30.48%	
			高中 62.53%	高中 27.43%	
	學生齲齒矯 治率〈四、 七、十年級〉	1 年級	國小	國小	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以上 <input type="checkbox"/> 低於全國指標尚需努力
		2 年級	1 年級 97.54%	1 年級 87.81%	
		5 年級	4 年 95.57%	4 年級 85.4%	
		100%	國 95.76 中%	國中 80.15%	
			高中 97.22%	高中 35.42%	
健康 體位	學生體位 過輕率		國小 8.16%	國小 8.25%	<input type="checkbox"/> 符合全國指標以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於全國指標尚需努力
		12%	國中 7.74%	國中 7.06%	
			高中 10.4%	高中 8.94%	
	學生體位過 重及肥胖率		國小 27.82%	國小 27.8%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以下 <input type="checkbox"/> 高於全國指標尚需努力
		26.6%	國中 28.67%	國中 29.5%	
			高中 27.99%	高中 29.7%	
	學生體位適 中率		國小 64.02%	國小 63.95%	<input type="checkbox"/> 符合全國指標以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於全國指標尚需努力
		61.4%	國中 63.59%	國中 63.44%	
			高中 61.6%	高中 61.36%	

貳、健康促進學校議題：

107 學年度校本重點議題：■健康體位(含營養教育)

參、實施策略及內容說明：

六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none">1. 成立學校衛生委員會並定期召開會議。2. 發展有效的策略和計畫，藉此瞭解全校教職員工生的健康狀況及影響健康的相關因素。3. 進行全校教職員工生的健康需求評估分析。4. 凝聚教職員工、學生、家長、社區的力量與資源，達成健康促進的目的，建立永續健康的校園氛圍。5. 增進學校成員對健康體位的認知、加強健康態度及行為並建立健康的生活形態，進而提升生活品質。6. 創造永續及優質的健康學習環境。	健康體位	學務處	教務處	107年9月-107年10月
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none">1. 鼓勵教師參與健康促進相關研習，充實專業技能並落實健康促進相關教學使學校成員及家長都能深刻感受到學校促進健康的氣氛與決心。2. 強化學校成員正確的健康知識、尊重生命的正確態度、價值觀，以促進健康生活之落實。3. 瞭解教職員工、學生體位不良行為成因及面對生活壓力與挫折正確紓壓管道。4. 營造校園運動風氣每天第二節下課全校學生體適能及健身操活動。5. 下課時間提供籃球跳繩等運動器材供學生借用。	健康體位	學務處	教導處 輔導室	經常性
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none">1. 設置健康體位及健康促進專欄定時布告相關資訊。2. 班級教室布置以健康體位為主題。3. 由營養師設計營養均衡的菜單。4. 學校相關運動場館訂定使用規則及維護管理辦法。	健康體位	總務處	學務處	經常性
健康生活技能教學及活動	<ol style="list-style-type: none">1. 每學期舉辦健康促進-健康體位，體育競賽相關活動，培養正當的休閒娛樂。	健康體位	學務處	教務處	107年11月-108年5月

	<p>2. 將健康體位議題融入常規宣導，以增進知識改變態度。</p> <p>3. 聘請營養師、護理師等專業師資演講有關健康體位之營養教育宣導，提升師生健康知能。</p> <p>4. 寒暑假作業以健康體位為主題。</p> <p>5. 於本校網站設置健康促進學校網頁，並連結至其他相關網站。</p> <p>6. 將健康促進-健康體位融入課程中，鼓勵教師創意教學，豐富教學內容；並啟發學生批判思考、多元學習，期能內化及類化學習。</p> <p>7. 加強課程整合及跨領域合作（如健體課程和表藝活動課程）。</p> <p>8. 成立多樣運動性社團如籃球、棒球、田徑、舞獅、舞蹈等社團。</p> <p>9. 推動210方案實施計畫，每週有210分鐘的運動時間。</p>				
社區關係	<p>1. 與大湖衛生所合作辦理減重工作坊，加強資源共享，以使功能強化。</p> <p>2. 於學校校慶日、家庭日及家長大會加強健康體位宣導，期望家長共同參與。</p> <p>3. 每學期發給家長學生身高體重及體位情況通知單及改善不良體位須知，讓家長了解子弟的體位狀況並協助改善。</p> <p>4. 善用聯絡簿，定期給家長有關含糖飲料對健康不良影響相關資訊。</p>	健康體位	學務處	教務處	經常性
健康服務	<p>1. 建立常態性營養及熱量諮詢及轉介服務機制。</p> <p>2. 提供健康體位85210教育宣導相關文宣、海報。</p> <p>3. 招收衛教小天使，加強體適能協助健康促進活動之推展。</p> <p>4. 與食材營養師、衛生所建立健康體位教育宣導連絡窗口。</p> <p>5. 針對肥胖體位者辦理體重控制班，提升其營養、熱量需求認知及增加身體活動量。</p> <p>6. 禁止學生攜帶含糖飲料和零食到校，推動喝白開水運動。</p>	健康體位	健康中心	體衛組	經常性

肆、預定進度—甘特圖 Gantt Chart

工作項目	月 次	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
	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. 視力篩檢及檢查資料彙整、統計		■	■							
6. 健康體位相關活動執行				■	■	■	■	■	■	■
7. 擬定過程成效評量工具		■	■							
8. 成效評量前測			■	■						
9. 執行健康促進計畫		■	■	■	■	■	■	■	■	■
10. 過程評量				■	■	■	■	■	■	■
11. 前、後推動成效指標數據的改變									■	■
12. 資料分析並撰寫報告								■	■	■

伍、學校衛生委員會組織表

(需含各處室、學年代表、健體教師、家長會、志工、學生代表)

職稱	本職	姓名	任務執掌
主任委員	校長	徐曉雲	1、綜理學校衛生教育方針，領導及推動衛生保健計畫。 2、核定各項活動策略及其設備事項。 3、籌措學校交通安全經費。 4、主持「衛生委員會」，負責代表學校與校外有關機構建立夥伴關係。
社區組	家長會長	彭權煒	協助學校衛生工作之實施及促進家庭學校間之合作關係。
副主任委員	學務主任	江鳳媛	秉承校長之命，規劃辦理學校衛生保健並推動相關業務。
教學組委員	教務主任	邱世方	各項健康促進議題融入多元課程教學, 培育學生健康知能。
執行秘書	體衛組長	彭宛宜	1、執行委員會決議事項。 2、執行主任委員、副主任委員交辦事項。 3、辦理學校環境衛生及有關整潔活動。 4、協助健康教育教學及各項衛生活動。 5、訂定校園緊急傷病處理相關規定，並協助增進師生急救知能。 6、辦理各項衛生教育競賽及活動。 7、協助改善及指導學校午餐、營養教育事宜。 8、其他有關衛生保健事項。
設備組 委員	總務主任	林康酋	1、學校內外衛生環境的佈置與整理。 2、衛生環境之建置-協助保持校園內之環境衛生與安全(環境消毒、飲用水管理等)。 3、提供完善的健康教學器材管理。 4、教具室衛生保健教學資料補充與管理。 5、指揮技工友隨時維護保持校園內之環境衛生與安全。 6、學校環境衛生及有關整潔活動器材之準備(如洗手設備、衛生器材的維護及修繕...等)
輔導組 委員	輔導主任	李開裕	1、聯絡社區資源，促進學校衛生保健工作之推展。 2、提供完善的家長後勤支援，俾利各項工作推動。 3、學生衛生教育學習成就及生理、心理輔導暨轉介。
醫護組 委員	護理師	李翊璇	1、負責學校健康中心一切事務。 2、擬訂健康中心工作計畫並執行與考評。 3、妥善處理教職員生緊急傷病，並做成記錄備查與運用。 4、負責接洽、準備並協助健康檢查及缺點矯治等工作。 5、對於慢性病學生應加強管理與照護。 6、配合衛生行政單位辦理全校教職員生預防接種事宜。 7、配合防疫單位辦理學校傳染病防治及管理事宜。

			<p>8、定期測量學生身高、體重、視力等工作。</p> <p>9、運用社區資源，促進學校衛生保健工作之推展。</p> <p>10、負責管理健康中心各項記錄並統計、分析與運用。</p> <p>11、協助推展學校健康教育、急救教育及各項衛生活動。</p> <p>12、協助辦理學校衛生委員會有關工作。</p> <p>13、其他學校衛生保健相關事宜。</p>
教育組 委員	健康兼任 教師	利偉民 劉慈諳 林仁汰	負責健康教育教學，增進學生健康教育之知能、情意與技能，培育健康生活技能、使學生、家長實踐健康生活。
	班級導師	胡凱怡 邱文舜 劉慈諳 李奕瑩 張詔智 王淑韻 周曉嬋 楊舒婷	<p>1、落實執行學校衛生委員會所訂定之計畫。</p> <p>2、協助學校醫護人員實施學生保健工作。</p> <p>3、實施健康觀察，如發現學生有健康問題，應與學校護理人員、學生家長，或其他有關人員聯繫。</p> <p>4、講授健康教育，隨時指導學生，使學生實踐健康生活。</p> <p>5、協助保持教室內環境衛生及良好師生關係。</p> <p>6、推動學校健康教育及各項健康活動。</p> <p>7、聯繫家長明瞭學校衛生工作之實施及促進家庭學校間之合作關係。</p>
社區組	志工代表	彭權煒	協助學校衛生工作之推動。
學生組	學生代表	彭晟傑	協助推動健促議題，落實自主健康管理、實踐健康生活。

陸、執行成效評估：〈加網底為部訂指標〉

校本重點議題		
推動議題	成效指標說明（成效指標計算公式如附件）	預期成效自我評估
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體位過輕率。 2. 體位肥胖率。 3. 體位適中率。 4. 體位過重率。 5. 學生飲水量達成率。 6. 學生睡眠時數達成率。 7. 學生運動達成率。 8. 學生一日蔬菜建議量達成率。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、減少 1% 2、減少 1% 3、增加 2% 4、減少 1% 5、80%達成率 6、80%達成率 7、80%達成率 8、80%達成率