

## \_\_\_\_縣市\*\*國民中小學

### \_\_\_\_學年度健康體位輔導與推廣計畫實施計畫

#### 一、計畫摘要

本計畫目的為發展具有本校特色之多元層面、多元計畫、多元評價的整合目的，期能增進全校教職員工生及社區民眾的健康。

本年度預計推動健康體位，由健康促進學校的六大範疇規劃，並在過程中檢討及修正計畫，評估計劃施行之成效與助益。

本計畫分二階段進行，第一階段先成立學校健康促進委員會組織健康促進工作團隊。第二階段依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及執行計畫。**選擇之策略為宣導、落實 85210 健康體位相關行為（必選）；健康跑走台灣（必選）；監測運動量（可選）；及健康早餐（可選）。**

#### 二、依據

1. \_\_\_\_學年度健康體位輔導與推廣計畫實施計畫
2. \*\*縣市\_\_\_\_年度健康促進計畫
3. 本校\_\_\_\_學年度校務會議通過
4. 陽研字第 1040008016 號本校學校衛生研究中心劉影梅主任執行教育部國民及學前教育署「\_\_\_\_年度健康體位輔導與推廣計畫」參與學校之遴選結果。

#### 三、背景說明

本校位於基隆市七堵區，附近有基隆河、鶯歌溪環抱；中山高速公路八堵交流道貫穿學區；後倚小丘。學區跨三區(七堵、暖暖、安樂)，學區內學生常常外流至鄰近大型學校就讀。周圍社區資源缺乏，家長大部分為勞工階層，社經地位較低落，學生缺乏照顧相當高。

本校於 96 學年度參與第一次的健康促進推動，推動健康體位與反菸拒檳活動，在校共同努力下，已經形成一股學校健康的運動風氣。

在 104 學年度，本校更希望加深加廣的推動健康體能及健康飲食，除了去年度推動達到早餐運動及午餐定量原則外，更希望學童建立生活中健康飲食及無毒食物的認知概念，更希望推動學童除了認知外能夠以行動拒絕對身體不健康的食

物。(有底線者是例子要依學校特色修改)

(計畫緣起、文獻探討或現況分析，具體說明在地化特色)

### SWOT 分析

	S(優勢) 內在助力	W(劣勢) 內在阻力	O(機會點) 外在助力	T(威脅點) 外在阻力
學校 地理環境 規模大小 硬體設備 軟體設施 師生特色	<u>績優學校</u>	<u>工作未整合</u>	<u>教育部獎勵</u>	<u>減班廢校...</u>
家庭 家庭特色 家長觀念	<u>家長專長</u> <u>學習單</u> <u>聯絡簿</u> <u>班親會</u> <u>家長會</u>	<u>單親</u> <u>隔代教養</u> <u>新住民媽媽</u> <u>工作忙碌</u> <u>重視升學</u>	<u>資訊普及流通迅速</u> <u>少子化重視子女</u> <u>高中社區化</u> <u>社會多元化</u> <u>...計畫</u>	<u>經濟</u> <u>道德倫理</u> <u>價值觀</u>
社區 地方資源 社區參與	<u>衛生所</u> <u>醫院</u> <u>特殊資源</u> <u>守望相助</u>	<u>交通(繁忙或偏僻)</u> <u>特殊環境</u> <u>(菸酒檳榔)</u>	<u>社區營造</u> <u>衛生署健康營造</u> <u>...計畫</u> <u>基金會</u>	<u>國家經濟</u> <u>社會治安</u>

學校相關數據 (健康資料數字、圖表)

產生健康議題，有關該議題之現況分析

\* 呈現學校本位特色及健康特性

#### 四、計畫目的

- (一) 降低過輕、過重、肥胖的師生比率，**提昇 3% 學生的適中比率。**
- (二) 由健康檢查系統瞭解學校教職員工生的健康體位狀況；及由健康自主管理網瞭解影響健康體位的相關因素。
- (二) 檢視學校的健康政策，強化學校健康教育功能。
- (三) 建立良好的健康物理、社會環境，營造學校、社區、家庭健康成長空間。

- (四) 提供優質的全校性策略及個案管理，培養師生運動習慣及健康飲食，提升健康、與體位。

## 五、計畫內容

第一階段：

(一) 成立健康促進委員會：

1. 由校長擔任主任委員，[學務主任](#)擔任副主委，衛生組長擔任執行秘書，副主委家長會長擔任首席顧問，與其他行政人員及學校護理師、[營養師](#)、教師及社區資源代表共同組成。
2. 透過本校健康促進委員會進行現況分級及調查，評估需求。
  - (1) 運用健康檢查系統決定縣市、學校體位問題。了解學校落點、決定目標、確定成效。

表 1.1. \_\_\_\_年體位的診斷：國小生體位分佈百分比

體位	貴校	縣市	102 全國	是否有問題
肥胖			15.9	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
過重			14.3	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
過重+肥胖			30.2	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
適中			62.9	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
過輕			6.9	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
一年級平均身高			118.6	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
一年級平均體重			23.1	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

表 1.2 \_\_\_\_年體位的診斷：國中生體位分佈百分比

體位	貴校	縣市	102 全國	是否有問題
肥胖			16.8	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
過重			12.9	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
過重+肥胖			27.7	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
適中			64.1	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
過輕			6.2	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

決定問題在誰身上，所以對同一批人連續追蹤三年。

表 2. 長期追蹤同一批學生體位(以 6 年級為例)

	98 年 1 年級	99 年 2 年級	100 年 3 年級	101 年 4 年級	102 年 5 年級	103 年 6 年級
肥胖						

過重						
過重+肥胖						
適中						
過輕						

表 3. 長期追蹤各年級學生體位

	1 年級	2 年級	3 年級	4 年級	5 年級	6 年級
103 年						
102 年						
101 年						
100 年						
99 年						
98 年						

(2)運用健康自主管理網七小福(或魔法集點卡)了解學生與健康體位有關的健康行為(85210...)。它同時可以增加學生動機、進行自我健康管理、或集點競賽。可以全校使用，低年級用紙本魔法集點卡；其他學生用健康自主管理網七小福問卷，至少一學期二次(須避開考試周前後)。

(3)運用健康體位行動方案問卷決定學校推動重點、成效。建議至少請三、七、九年級做此問卷，了解學校的問題何在，研擬策略。

(4)運用健康體位網 [www.ym.edu.tw/active/aid](http://www.ym.edu.tw/active/aid) 了解學生個別問題。

#### 行為監測追蹤

表 4

#### 行為監測追蹤時程

項目	目的	資源	必要	鼓勵	必要	鼓勵
對象			全體學生		體位不良學生 行動方案對象	
身高 體重	了解落點 決定目標 確定成效	學生健康自主管理網 <a href="http://www.ym.edu.tw/action">www.ym.edu.tw/action</a> 登錄	9 月 2 月	1 月 5 月		每月 一次

健康行為	增加動機 自我健康管理 集點競賽	健康自主管理網七小福 85210(二擇一，鼓勵用)	10月5月	1月2月	每週一次	
		魔法集點卡 85210(二擇一人工統計)	10月5月	1月2月	每週一次	
	決定學校推動重點、成效	健康體位行動方案問卷	10月	5月	10月5月	1月2月
	了解學生個別問題	健康體位調查問卷			10月	5月
	學生個案管理	健康體位網 <a href="http://www.ym.edu.tw/active/aid">www.ym.edu.tw/active/aid</a>			四七十年級 重點學生 每週追蹤	過輕 過重 肥胖學生 每週追蹤
體適能		完整體適能 心肺適能	上學期		上學期 下學期	

3.配合議題決定實施目標及策略。

學校承辦人或護理師、營養師申請健康自主管理網帳號密碼。並決定七小福；及健康體位行動方案問卷前後測時間；並運用下表決定學校目標值。方法在健康自主管理網橘色資源區。

表 5. 行為監測目標及縣市報表

	每天睡滿 8 小時	天天 5 蔬果		4 電少於 2 小時	每週運動 210 分鐘	每天喝白 開水 1500 CC
	≥8 小時	5 蔬果	3 蔬	3 電少於 2 小時	≥210 分鐘	
96 年全國平均	25%	9.6%	13.1%	48.1%	52.9%	
96 年國小	52.7%	15.3%	18.1%	50.7%	53.5%	29.8%

96 年國中	19.2%	8.3%	11.7%	42.4%	55.4%	28.2%
96 年高中	3.2%	5.1%	9.4%	52.8%	49.5%	34.2%
	≥8 小時	學校午餐的蔬菜 ≥ 一拳半	4 電少於 2 小時	≥210 分鐘		
100 年全國平均	20.5%	28.8%	2.9%	66.4%		
100 年國小	19.1%	33.7%	4.4%	67.1%		
100 年國中	24.3%	22.4%	1.3%	67.2%		
100 年高中	16.8%	22.1%	0.7%	58.9%		
100 年前測	30.7%	31.3%	3.2%	67.2%		
100 年後測	74.0%	35.9%	2.1%	70.0%		
101 年前測	82.4%	19.7%	4.6%	74.1%	46.0%	
101 年後測	84.9%	27.0%	6.5%	81.9%	62.8%	
102 年前測	81.5%	22.0%	5.1%	78.5%	50.2%	
102 年後測	81.5%	24.4%	5.9%	80.1%	57.5%	
104 年前測	56.6%	15.7%	3.2%	72.4%	50.7%	
104 年後測	58.3%	18.1%	31.6%	76.6%	54.1%	
104 年貴縣市 國小平均						
104 年貴縣市 國中平均						
104 年貴縣市 高中平均						
104 年貴校前測						
104 年貴校後測						

第二階段：

(一) 政策層面：引領孩子多元學習、健康快樂、良好品德，結合學校願景規劃。

1. 研定相關規定：召開學校健康促進委員會，研商學校健康促進計畫，並依據計畫期程，提供人力物力，臻於更完善的健康環境。
2. 強化組織機能：藉由工作團隊、人力配置、工作分工、專責運作，提昇

行政服務品質聯結社區資源建立和諧健康的校園文化。

(二) 教育層面：運用課程教學及學校活動，使親、師、生各方面更健康。

1. 課程設計：由課程發展委員會進行統整規劃，將選定之健康議題融入相關課程，進行教學與學習評量。
2. 學校行事安排：調整學校行事，並規劃上下午較長時間的課間活動，推動有效健康體能活動。
3. 活動推展：藉由推展各式健康活動(包含本校特色-有機菜園路跑活動及)，分析及記錄，增進師生健康知能與行為，增強親、師、生互動關係與家長及社區對學校的支持與合作。
4. 媒體傳播：透過學校各管道（網站、心橋、廣播、海報文宣等）引導學校成員及家長的關心及參與。
5. 結合社區機構辦理促進健康活動宣導。

(三) 研習課程：

1. 辦理教師、社區民眾如何促進健康系列講座。

表 6. 實施內容

實施綱要	具體實施內容(舉例)	主辦單位	協辦單位	工作期程
(一) 學校衛生政策	1.召開學校衛生委員會會議	教導處	午餐秘書健康中心	<u>104.08</u>
	2.召開健康促進學校「健康體位」專家諮詢會議			
	3.組織健康促進學校「健康體位」工作小組			
	3.擬定健康飲食體位控制行動方案與工作時程表			
(二) 健康教學與活動	1.將飲食卡路里及BMI計算方式融入教學活動	教導處	全體教師	<u>104.09</u>
	2.辦理健康飲食健(每日五蔬果)及康體位專題宣導	輔導處	健康中心	<u>104.09</u>
	3.課程中教導學生不良飲食習慣所造成之後遺症	教導處	全體教師	<u>經常性</u>
	4.辦理高年級健康飲食體位行動劇比賽	輔導處	高年級導師	<u>104.11</u>
	5.辦理均衡飲食理想體位畫畫比賽	教導處	訓導組	<u>104.12</u>

		處		
	6. 舉辦有氧運動及健康路跑活動	訓導組	全體師生	<u>每週三</u>
	7. 結合校慶辦理健康飲食體位闖關評量	輔導處	健康中心	<u>104.04</u>
	8.辦理健康飲食體位有獎徵答 (六大類食物的分類與重要性)	教導處	家長會	<u>每學期末</u>
	9.鼓勵學生在校多喝白開水，少喝含糖飲料	訓導組	全體教師	<u>經常性</u>
(三) 健康服務	1.定期實施學生體重檢查並統計分析	健康中心	導師	<u>每學期初</u>
	2.擬定需求評估並實施前測與後側	健康中心	導師	<u>每學期2次</u>
	1. 成立健康體位班，協助學童擬定健康體重計畫	健康中心	全體師生	<u>104.08</u>
	2. 體位過輕及過重之學生參與健康體位班	健康中心	全體師生	<u>104.09</u>
(四) 學校物質環境	1.加強午餐供應商及廚房衛生監督與管理	午餐秘書	全體教職	<u>經常性</u>
	2.學校老師不提供含糖飲料及零食當獎勵	教導處	全校教職	<u>經常性</u>
	3.各樓層均設置有飲水機，並定期更換濾心	總務處	工友	<u>經常性</u>
	4.每週午餐均提供菜色、熱量及營養分析給各班並公告於學校網站	午餐秘書	資訊組	<u>經常性</u>
	5.張貼均衡飲食健康體位觀念小短文於學校文化走廊	訓導組	健康中心	<u>經常性</u>
(五) 校園	1.健康體位學童，生活實踐卡簽優點三次	訓導組	健康中心	<u>期初、末</u>
	2.熱心參與健康飲食計畫活動家長，頒發	教導處	輔導處	<u>學期末</u>



社會環境	感謝狀	處		
	3.每學期結束選拔健康體位小天使一位及最佳努力寶貝與校長合照並頒獎狀	教導處	全體師生	<u>學期末</u>
(六) 社區關係	1.辦理健康飲食家長研習	教導處	健康中心	<u>104.09</u>
	2.於親師座談會宣導「健康飲食理想體位」的重要性	輔導處	導師	<u>104.09</u>
	3.於親職通訊，刊載「健康飲食理想體位」的相關文章	輔導處	全校教師	<u>每個月</u>
	4.結合社區機構辦理健康飲食體驗營活動	行政處	衛生所	<u>104.09</u>
	5.不定期邀請家長至學校與學童共進午餐	輔導處	導師	<u>經常性</u>
	6. 邀請社區民眾加入健康體位計畫班	校長	顧問團	<u>104.09</u>

陸、計畫預期效益(舉例)：

預期能建立學校健康促進的共識，使全校學生、教職員工、家長、社區民眾，深刻感受議題的訴求與健康的身心。

健康促進學校六大領域健康體位議題推動成效對照表

六大領域工作	過程產出	一學年短期結果產出
1. 政策建立情形	會議過程記錄與組織章程	學校健康體位政策文件
2. 物理環境	1. 校園 85210 海報之設置 2. 85210 宣導活動的行事曆 3. 三年級以上學生填答七小福前後測 (5 月, 12 月)，或當成策略追蹤一~三個月 4. 三、七、十年級學生填答健康體位行動方案問卷(5 月, 12 月)	1. 學生對 85210 健康行為的了解率增加 2. 學生 85210 健康行為達成率增加
3. 社會環境	1. 健康跑走台灣各班、全校統計表	1. 學生運動時數增加。 2. 學生運動時數達 SH150 比

六大領域工作	過程產出	一學年短期結果產出
	2. 校園健康體位活動紀錄	率增加。 3. 學生日行萬步以上人數增加（可選）。 4. 學校營造健康體位活動場次
4. 社區關係	1. 校園周邊 500 公尺餐飲輔導記錄 2. 通學步道查察記錄、通學步道改善照片 3. 社區親子宣導 PPT	1. 學生吃早餐人數增加 2. 學生吃健康早餐人數增加 3. 學生走路上學人數增加 4. 社區宣導場次
5. 個人健康技能	教學領域融入記錄： 以七大領域之正式課程為主	教案： 3. 至少發展一份 85210、健康跑走遊台灣、健康早餐、或健康體位個案管理的教案 4. 至少選定一班正式融入式教案學生，並進行前後測問卷分析。
6. 健康體位服務	提供肥胖、過輕、或過矮個案管理服務記錄	師生適中體位比例增加 3%

(一) 學生方面：

- (1) 學生各項健康資料、健康行為資料建檔。
- (2) 協助改善學生不良體位；適中體位學生比例增加 3%。
- (3) 紀錄並分析學生體適能、改變。
- (4) 每天睡滿八小時達成率 %。
- (5) 每天午餐蔬菜吃光光達成率 %。
- (6) 每天看電視、打電腦、玩電動、滑手機時間少於二小時達成率 %。
- (7) 每週運動 210 分鐘達成率 %。
- (8) 每天喝白開水 1500cc 達成率 %。
- (9) 養成健康吃早餐習慣。

(二) 教師方面：

1. 強化教師專業知能：學校重視健康（成員及學生）的氛圍，健康促進學校的民主參與、尊重、包容的學校管理。
2. 雙向溝通與互動、拓展健康促進新視野：透過講師授課、綜合座談、經驗分享、心得交流等多元內容之研習，建立全人健康的理念新視野。
3. 營造本校願景：使學生經由教師指導、輔導，更能健康生活、快樂成長、感

恩人與物、惜福資源、尊重他人、包容胸懷處事待人、展現活力無限的優質生活文化。

(三) 家長方面

1. 家長觀念改變。
2. 行動支持與參與。

(四) 社區方面

1. 居民願意參與學校各項活動。
2. 提供社區民眾資訊及健康環境，促進健康行為的動力。



## 玖、人力配置

計畫職稱	大名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
主任委員		校長	研擬並主持計畫
副主委		教學主任	執行策劃
副主委		總務主任	經費審查核銷
總幹事		學務組長	落實計畫協調執行，會整報告撰寫
首席顧問		家長會長	協助推展，整合家長團人力及提供社會資源協助
顧問		八西里里長	督導計畫執行，並協助行政協調
顧問		鶯歌里里長	督導計畫執行，並協助行政協調
委員		學校護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
委員		體育教師代表	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
委員		各班導師	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價
委員		特教組長	社區及學校資源之協調聯繫
委員		資訊教師代表	健康網路網頁製作及維護

## 拾、評價指標

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效

### (一) 過程評量：

1. 每學期召開會議，檢討議題的得失，並作成會議記錄以為改進之依據。
2. 經由班級、學生自治市檢討相關問題，提供學校改進建議。
3. 依據學校需求評估與 SWOT 分析，診斷校內各議題的問題。
4. 辦理活動照片成果（學習單、宣導活動資料...）、活動心得（從活動中得到的看法與感受）等。

### (二) 成效評量：

包括影響評價及結果評價，除了短期的立即成效外，也希望達成較遠及最終的效果。

1. 健康狀況：透過 BMI 指數、體適能、路跑卡等前後測資料，以便分析及了解其差異性。
2. 環境與行為：計畫執行前後的學生及家庭對於吸菸與嚼食檳榔的認知及態度、行動能力.....的改變，以評估計畫成效。
3. 個人因素：作健康概念問卷，並且進行量性問卷的前後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。