

桃園縣 102 學年度健康促進 「健康體位」重點學校實施計畫

學校名稱：桃園縣觀音鄉樹林國民小學

一、依據：

1. 教育部 102 年度健康促進計畫。
2. 桃園縣政府教育局 102 年 8 月 30 日桃教體字第 1020052209 號函辦理。
3. 102 學年度教導處工作計畫。

二、目的：

1. 建置學校學童體位監測系統及追蹤管理專案。
2. 提昇學童正常體位之比率達 60%。
3. 建立學生正確營養知識和飲食運動習慣，使學童能有效的控制體重。
4. 提高師生的健康體位知能，培養健康的習慣與態度。

三、學生體位評估：

	學生 總人數	體位過輕		體位適中		體位過重		體位肥胖	
		人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
99 學年度	88	12	13.6%	55	62.5%	8	9.1%	13	14.8%
100 學年度	89	6	6.7%	48	53.9%	19	21.3%	16	18%
101 學年度	83	5	6.0%	46	55.14%	14	16.9%	18	21.7%
預期目標	78	4	5.1%	47	60%	11	14.1%	16	20.5%

四、SWOT 分析：

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
整體政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期健康檢測 2. 舉辦多元體育競賽活動，培養運動習慣。 3. 定期主管、行政及 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師雖多數能配合健康促進活動計畫之推行，但少主動提出建言。 2. 學童家庭社經背 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用班親會、親職講座提供家長健康體位相關資訊。 2. 以健康體位議題 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人健康理念習性不同，需先有一致目標，互相提醒督促較容易全面推展。 2. 大部份家長忽略運動對

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
	導師會報，處室縱、橫聯繫溝通。	景差異大，孩子的學習與健康成雙峰分配。	計畫專款加強宣導，增強父母教養知能講座。 3. 配合健康促進議題辦理宣導，社區衛生所及醫院資源融入。	健康之重要，注重智育學業成績，故推行健康促進活動須考量與學業課程相結合。 3 家長忙於生計、對學童身體健康較難兼。
健康服務	1. 敦請護理師辦理健康體宣導。 2. 學校無提供及販賣含糖飲料、零食。 3. 結合觀音鄉衛生所辦理公共衛生宣導活動。	1. 隔代教養預防保健觀念低，造成各項健康飲食、健康體位之配合度也低。 2. 學生家長常常對學生疏於管教，而使得學生不容易養成良好的飲食、運習慣。	1. 上級主管機關對於學校健康促進業務，態度積極並要求有成果。 2. 志工隊常協助辦理多樣化衛生教育活動，社區理事長亦協助校園環境工作整理、利用家長會宣導各種健康觀念。	1. 上級機關對於健康促進經費補助有限，不易大規模及持續推動。 2. 家長對於健康體位的概念不足，成為推動時的較難掌控的部份。
健康教學	1. 健康與體育領域課程由科任老師擔任，有利教學正常化。 2. 專業護理師針對健康促進議題，辦理健康保健小天使。 3. 每年委請衛生所到校進行宣講，並請大醫院醫師至學校進行健康檢查。	1. 學生在校上課時數固定，教師除了課本內進度外又要配合推健康促進學校議題，教師配合度可能會以正規課程為優先考量。	1. 加強健康飲食教學。	1. 健康促進活動常因課業進度壓力與而有所延宕造成心有餘而力不足，所以規劃相關活動需隨時考量年級行事與班級經營。
物質環境	1. 校內無販賣部，附近少有商店、雜貨店，不易取得零食。	1. 學區家長社經、知識水平不高，少主動實施正確健康體位教育，且忙於工作，甚少與孩子討論「健康體位」相關知識。	1. 加強健康體位衛生教育宣導。 2. 辦理體重紀錄表。 3. 持續發下異常體位表提醒家長注意	1. 早餐店參差不齊，販賣高油高熱量食物。

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
		<p>多數家長預防疾病之觀念較薄弱更無健康生活型態之理念，並提供健康飲食。</p>		
社會環境	<p>1. 學校校地充足，有標準運動場，學生的活動空間足夠。</p>	<p>1. 家長對於學生之健康，除非達到生病狀況，否則不易去運用資源。</p>	<p>1. 運用海報加強宣導。</p>	<p>1 社區內商店大多以賺錢為目的，無法完全提供健康飲食給學生。</p>
社區關係	<p>1. 學校志工隊運作良好，每年都超過20人參與學校各項活動。</p> <p>2. 每兩年辦理社區健檢活動，使得更多老人家與社區民眾願意到學校來。</p>	<p>1. 家長忙於工作對於學生的健康狀況掌握不清楚。</p> <p>2. 新住民家庭愈來愈多，對於下一代相關健康教育之觀念，相形薄弱。</p> <p>3. 社區內大多是住宅及一般農舍，可布置的衛生宣導設施資源不多。</p>	<p>1. 午餐菜色公告於學校網路上讓家長了解。</p> <p>2. 利用親師座談或新生座談會宣導年度健康促進計畫活動，請家長共同參與並協助孩子建立健康行為。</p> <p>3. 健康中心推出一系列健康體位活動，由熱心教師督促家長參與健康促進活動。</p> <p>3. 藉由家長會協助辦理各項活動。</p> <p>4. 結合社區資源，充實學校人力、物力不足。</p> <p>5 規畫健康促進計畫取得家長認同，並提</p>	<p>1. 少子化的影響，間接使得學校家長會及愛心志工招募不易。</p> <p>2. 家長來參與活動均是固定幾位人，而會來參與的家長一般都是較能重視孩子健康行為之建立，反而健康行為較不良兒童的家長都未出現。</p> <p>3. 有些家長參與校務意願高，惟時間無法配合。</p> <p>4 外配家庭日漸增多。</p>

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
			供各項資源。	

五、改善策略：(請自行依需求填列或條列之)

項目	實施重點	實施方法	執行單位
健康教學	1. 加強學生健康體型意識之教學。 2. 配合現有生活教育等輔導機制，提醒學生落實動態生活、健康飲食。	1. 辦理社區與學校親子體適能活動系列，推動健康飲食環境，建構健康的社區。 2. 外聘講師專題演講。 3. 學校每天於晨間、課間與課外，安排學生累積至少 30 分鐘的身體活動時間。 6. 推動「520」活動，養成每天至少快走 5 分鐘、每口食物咀嚼 20 下以上之生活習慣。	健康中心、教導處、各班導師
環境設施	1. 健康體位環境佈置。 2. 充實運動設備	購置多元體育用品。	健康中心、教導處、各班導師、學生家長
教育宣導	1. 親師生健康宣導。	1. 透過聯絡簿、親師座談等機制，協助家長安排輔導這些學生在家飲食與運動計畫。 2. 在校進行飲食指導。 3. 擬定良好的運動計，訂定合理的減重或增重目標 (如 1 週 0.5 公斤)。 4. 加強學生動機部分 (獎勵機制，心理上的鼓勵和表揚)	健康中心、教導處、各班導師、總務處
其他	體重控制班	1. 測量學童身高、體重，計算其身體質量指數，篩選 BMI 值 26 以上之學童，經家長同意後，挑	健康中心、教導處、各班導師

		<p>選 10 至 30 名，成立體重控制班。</p> <p>2. 調查過重之學童參加活動之意願。</p> <p>3. 建立個案基本資料，並實施飲食狀況、身體活動、體適能評量之前測、後測調查。</p> <p>4. 指導運動及體適能活動，每週 3 次，每次 30—60 分，以增強其體適能並培養其運動習慣。</p> <p>5. 實施營養教育和飲食指導，養成良好的飲食習慣。</p> <p>6. 每月測量個案之身高和體重，並加強其正確體型意識和健康概念。</p>	
--	--	---	--

六、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人

護理師

主任

校長

桃園縣 102 學年度健康促進學校 補助經費概算表

學校名稱：桃園縣觀音鄉樹林國民小學

申請類別：重點學校 中心學校

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價
1	講師費-營養師	800	節	4	3,200
2	指導費-教學活動	800	節	4	3,200
3	行政費-資料費	2,000	式	1	2,000
4	獎品	1,600	式	1	1,600
5					
總計					10,000

承辦人

護理師

主任

校長

備註：

1. 本案編列請以經常門(如:講師鐘點費、業務費、文具紙張、印刷費等)為主。
2. 請於 102 年 12 月 10 日前將經費概算表逕送教育局體育保健科彙辦。