

# 中壢市新街國小 96 年度健康促進學校計畫書(96.05.04)

## 一、計劃摘要

本校位於中壢市中心地帶，學區的學生放學後少有合適的運動的場所，加上許多學生下課後上安親班、才藝班學習，在飲食方面又有許多高油、高热量的食物，家長一不注意，易造成學生體重超過標準體重，成為肥胖的族群，不只影響學生的健康，也對求學階段學生造成在體能運動、人際心理方面的影響。

分析 96 年度桃園縣國小學生的平均體重，肥胖的占 11.12%，而本校學生體重如下：

	過重%	超重%	過重+超重%
93 學年	13.32	12.45	25.77
94 學年	13.01	12.77	25.78
95 學年	12.92	13.27	26.19

自 93 學年度起「過重」學生的部分有減少的趨勢，但「超重」學生的部分卻增加得更快，使得「過重+超重」呈現上升的趨勢。

因此 96 年健康促進以「體位控制」為本校自選議題，期望透過均衡飲食、飲食教育、運動計畫的推行，來減少「過重」、「超重」的學生，以達成學生健康的身心。

## 二、依據

(一) 教育部 95.05.11 台體(二)字第 09500600340 號函。

(二) 桃園縣政府 95.02.26 府教體字第 0960060056 號函。

## 三、計劃背景

### 1. SWOT 分析

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
地理環境	1、靠近延平路省道邊。 2、位於天晟醫院對面。 3、交通方便。 4、校門口有陸橋供行人使用增加交通安全。	1、位於交通方便處上下學時間家長接送比例高。 2、社區運動空間少。如體育場、各類球場、操場。	1、新校舍重建，老樹多，自許為都市中的森林小學。 2、新校舍具有生態池、蝴蝶館、步道，適合散步休憩。	1、因於省道邊行經車輛速度較快，容易發生危險。 2、上下學家長接送學生，造成省道交通大堵塞。
學校規模	1、全校 60 班、學生 2005 人、教職員工 107 人，各有專業領域。 2、學生人數多，推動活動不易。	1、早上開放社區民眾運動、易造成髒亂。 2、落葉多，打掃不易。	1、義工家長參與學校活動機會多，與學校結合。 2、校園尚有可規劃之充足空	1、校園設施及環境易被破壞。

			間。	
硬體設備	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、擁有運動場，運動設施完善。</li> <li>2、有 200 公尺 PU 跑道。</li> <li>3、電腦資訊硬體設備佳。</li> <li>4、有多功能集會中心-禮堂及視聽教室。</li> <li>5、下雨天有禮堂可供使用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、因教室不足，四~六年級使用新教室，一~三年級使用舊教室。</li> <li>2、小操場有時停放教師用車，影響活動。</li> <li>3、操場下課時間擁擠、運動場不足。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、可爭取經費重新整修。</li> <li>2、可增加運動機會。</li> <li>3. 禮堂、視聽教室設備完善，可舉辦各項研習。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、學生不當使用電腦，電腦常需維修。</li> </ul>
教師資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、老、中、青三代皆有，兼具活力及經驗。</li> <li>2、師資充足。</li> <li>3、經驗分享，可傳承。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、教師較在意自己的班級經營，並非每位教師對學校整體計畫都能高度配合。</li> <li>2、學校運動團隊少，缺乏運動風氣。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、辦理教師各項進修，提供交流機會，建立分享成長機制。</li> <li>2、在職進修意願頗高。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、自主性高。</li> <li>2、老師出席活動意願仍可再加強。</li> </ul>
行政人員	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、老、中、青三代皆有，兼具活力及經驗。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、辦活動各處室聯繫配合上可加強。</li> <li>2、大型活動，相互配合度得加強。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、進修意願高。</li> <li>2、接納同事意見，溝通解決。</li> <li>3、新的服務觀念已蓬勃發展。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、上級交付工作及教改工作不斷增加，行政工作繁重。</li> <li>2、欠缺團體的民主決策過程。</li> </ul>
學生	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、人數多。</li> <li>2、活潑、體力佳。</li> <li>3、喜愛運動。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、服從性及配合度不高。</li> <li>2、欠缺主動學習精神。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、可塑性高。</li> <li>2、各種活動培訓大有可為。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、依賴性高。</li> <li>2、視野較狹窄。</li> <li>3、誘惑多。</li> </ul>
家長	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、多為工、商。</li> <li>2、漸重視孩子多元發展。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、單親家庭越來越多，對學生的教育影響較大。</li> <li>2、部分家長忙於工作，對學生的教育較不重視。</li> <li>3、參與校務較被動。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、提供親職教育機會。</li> <li>2、加強班親會功能。</li> <li>3、開放參與管道。</li> <li>4、常舉辦親職教育演講，提升家長教育理念。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、單親家庭與隔代教養比率有逐年增高趨勢。</li> <li>2、家長繁忙，家庭教育不落實。</li> <li>3、家長間聯繫不易、不足，共識欠缺。</li> <li>4、對校務運作了</li> </ul>

				解不夠。
社區參與	1、義工熱心，踴躍參與。	1、對校務有許多意見。	1、整合社區資源，帶入學校為教學帶來新活力。 2、學校常舉辦活動，邀請社區各團體來參加。	1、各階層、各團體聲音紛雜，參與校務動機不一。
地方資源	1、行政資源就近，可加運用。 2、各種資源多，如自然景觀、寺廟、。 3、隨人口增加，資源漸豐富。	1、藝文活動缺乏。 2、對文教事業（機構）的需求感不足，未能全力注意。	1、sogo 商圈帶來發展。 2、多利用自然景觀資源。 3、行政與教師共同努力引介資源入校。 4、近年健康飲食觀念已漸受到一般民眾重視。 5、少油、少熱量的飲食觀念不斷由公眾媒體傳達。	1、校園有時須開放為停車場安全疑慮。 2、學校近便利商店，易購買含糖飲料及香菸等。
人口學特徵	1、中高年級學生喜愛玩籃球、躲避球。 2、各年級皆有開球類、運動社團。 3、學校老師老中青皆有，人力豐富。 3、學生健康檢查管理系統電腦化，身高體重檢查隨時輸入，可得知學生肥胖率。 5、學生定期半年身高、體重檢查。	1、人數眾多，學生若同時運用操場易形成擁擠。 2、推動許多健康活動，增加老師工作量。 3、教師對健康促進學校概念不清楚。 4、學區家長抽菸及嚼檳榔的比例高。	1、近年低油、清淡食物的觀念已被一般社會大眾所接受。 2、享瘦才是健康的泉源被社會所接受。 3、透過家長座談會宣導健康體位概念。 4、天晟醫院可協助各項專業資源。 5、規劃健康計畫取得家長同意，並提供各項資源。	1、志工參與意願不高。 2、家長忙於工作，較不重視孩子的體位。 3、家長以學生的智育為求學的標準，造成學生每天補習，沒時間運動。

	6、家長非常尊重學校辦學及教師專業自主權。			
--	-----------------------	--	--	--

#### 四、現況分析

本校6年級學生曾有發現吸煙的案例，健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素，抽煙及嚼食檳榔息息相關。預防勝於治療之論點確符事實，就國內實務經驗而言，習慣於既往之生活型態，加上承受同儕壓力等因素，導致各項戒煙計劃長期成效也非常有限，有鑑於此，習慣養成真的即須從小奠定，並同時從身邊的人做起。預防吸菸介入教育應儘早實施，尤其國內吸菸年齡逐漸下滑，更應於國小階段及早提供菸害預防教育，建構永續性之理想場域。

本校過重、超重的學生高居不下，超過1/4，而且有上揚趨勢，尤其是超重學生比例更不斷上升，若未有正確的飲食觀念、適當的運動，很容易長期處於肥胖的情形下成長，對日後的各種學習、身體健康均造成影響。

##### (一)學校師生、家長抽菸及吃檳榔的分析

表 1-1 學校師生、家長抽菸比例

學校師生、家長抽菸比例		
教師	學生	抽菸家庭
1%	0%	50.34%

由表 1-1 可知，本校抽菸比例以學生家庭最為嚴重，除了積極協助抽菸教師、人員戒菸外，更需透過各種親職教育、社區活動降低抽菸家庭比例，以營造無菸家庭，減少二手菸的危害。

表 1-2 學校師生、家長吃檳榔比例

學校師生、家長吃檳榔比例		
教師	學生	吃檳榔家庭
1%	0%	17.11%

由表 1-2 可知，本校吃檳榔比例也以家庭居多，推動重點著重於家庭的層面，透過學童體認嚼檳榔對身體嚴重危害，勸導家長並愛護自身健康拒絕檳榔危害健康。

## (二)全體位分析表

2-1 全校學生體位分析比例

全校學生體位統計表					
	過輕%	適中%	過重%	超重%	過重+超重%
93 學年度	10.20	64.01	13.32	12.45	25.77
94 學年度	11.88	62.32	13.01	12.77	25.78
95 學年度	12.07	61.72	12.92	13.27	26.19

由表 2-1 可知，95 學年度全校學生，有超過四分之一學生體位超出標準，且有逐年上揚趨勢。期許推動健康促進活動，增進全校學生標準體位人數，以達成健康的學習。