

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：頂社國小

一、依據:1.依據教育部「102 年度健康促進學校實施計畫」辦理。

2.依據桃園縣政府 102.08.30 桃教體字第 1020052235 號函辦理。

3.依據本校 102 學年度校務會議決議辦理。

二、目的：營造健康體位優質環境，提升正確體型意識，藉動態生活、均衡飲食，提升學生健康體位，降低過輕及肥胖之比例。

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	150	27	18	76	50.7	17	11.3	30	20
100 學年度	140	22	15.7	70	50.0	22	15.7	26	18.6
101 學年度	134	22	16.4	68	50.7	20	14.9	24	17.9
預期目標	105	17	16	56	53	15	14	17	16

四、SWOT 分析：

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
整體政策	1. 本校 6 班，學校規模小，人員配合度高推動容易。 2. 學校已加入健康促進學校，並有推行經驗。	教職員人數 15 人，一人兼任多個行政工作工作量大繁多。	1. 學校設有衛生教育暨健康促進推行委員會，訂定主要執行計畫。 2. 學校之衛生教育及健康促進措施，能獲得教師家長的支持。	教師因課程及行政工作多恐因活動而增加困擾。
健康服務	1. 編置專業護理師一位，服務學校已達 8 餘年，對學校有高度認同感。 2. 學校設置一間專	部分學生因家庭因素，家長不容易配合學生持續追蹤改善不良情形。	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。	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. 家長對於健康促進的概念不足，

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
	<p>用健康中心，基本設備齊全。位於學校中心位置。</p> <p>3. 每學期學生健康檢查確實，資料完整並積極針對不良狀況學生追蹤。</p>			<p>成為推動時的較難掌控的部份。</p>
健康教學	<p>1. 每年辦理運動會及各項體育競賽。</p> <p>2. 針對健康促進議題，辦理體重控制班。</p> <p>3. 每年辦理游泳教學提昇學生游泳運動技能。</p> <p>4. 開設運動性社團讓學生自行參加，增加其運動機會。</p>	<p>健康與體育課程為非主要學科，學生的學習動機稍欠積極。</p>	<p>1. 午餐團膳公司營養師配合，進行到校宣導工作。</p> <p>2. 每年辦理學生體適能檢測，上傳至教育部體適能網站。</p>	<p>1. 教師流動大，人事更迭，教師成長團體難形成，不利教學研究與課程發展的工作。</p> <p>2. 教學課程緊湊若再推行活動增加其負擔。</p>
物質環境	<p>1. 教室設備齊全</p> <p>2. 班班有電腦，並可以連接校內網路與網際網路。</p> <p>3. 學校位於蘆竹鄉偏遠學校，擁有青山綠意的自然環境</p>	<p>位處偏遠鄰近無醫療院所，最近的診所距離須有 5 公里，就醫不便。</p>	<p>1. 校園無線網路系統，營造行動教室的概念。</p> <p>2. 學校無提供及販賣含糖飲料、零食。</p>	<p>學童習慣在家上網及看電視時間較長，缺乏運動。</p>
社會環境	<p>設有營養午餐供應全校師生享用</p>	<p>隔代教養家庭及單親家庭比率較高</p> <p>學習態度過於依賴、被動。多數缺乏健康飲食概念。</p>	<p>午餐廠商營養師每學期至校舉辦營養教育。</p>	<p>學童習慣飲用含糖飲料。</p> <p>便利超商位於學校旁。</p>
社區	<p>1. 學校是村子內唯一一所學校，與村民之間關係密切。</p>	<p>少子化的影響，間接使得愛心志工招募不易。</p>	<p>辦理親職教育，提昇親職知能，協助建立良好溝通管道。</p>	<p>家長願意付出，但動機漸趨多元化，未必能符合健康體位</p>

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
關係				目標。

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
指定策略	<ul style="list-style-type: none"> ■每天睡足八小時(復興鄉、大園鄉) ■天天五蔬果(桃園市、八德市、龜山鄉) ■四電少於二(觀音鄉、新屋鄉、蘆竹鄉) ■每天運動 30 分鐘(中壢市、平鎮市) ■喝足白開水(龍潭鄉、大溪鎮、楊梅市) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 融入教學課程，進行議題課程教學增強學生的認知。 2. 與藝文課結合，製作議題標語小海報，使學童除了正確認知讓能學以致用創作獨特的宣導海報。 3. 督促學生下課離開坐、走出教室，望遠、運動、伸展；發展、鼓勵下課時間之動態活動。
自選策略 (5 選 1)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>每天睡足八小時 <input type="checkbox"/>天天五蔬果 <input type="checkbox"/>四電少於二 <input checked="" type="checkbox"/>每天運動 30 分鐘 <input type="checkbox"/>喝足白開水 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 歡樂趴趴走記錄表 製作精美地圖設計，吸引學童力行，紀錄表可保留永久。 2. 教師與學童一起動起來。 3. 特請專人編排熱門舞蹈，吸引學童參與熱舞 每週利用課間時間律動。 3. 與學校社團配合辦理體育競賽。
創新策略	健康達人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動宣導 2. 知識考驗-專題講座、融入課程、線上知識測驗 3. 身體力行-健康紀錄單 85210 紀執行表 4. 票選健康小達人 5. 小達人分享健康秘方海報張貼 6. 小達人定期利用課間時間健康宣導廣播。

		7. 小達人健康活動一日行 影片宣導。
--	--	------------------------

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