

# 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<br>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。<br>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。     | 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。<br>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。<br>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。<br>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"> <li>■每天睡足八小時(復興鄉、大園鄉)</li> <li>■天天五蔬果(桃園市、八德市、龜山鄉)</li> <li>■四電少於二(觀音鄉、新屋鄉、蘆竹鄉)</li> <li>■每天運動 30 分鐘(中壢市、平鎮市)</li> <li>■喝足白開水(龍潭鄉、大溪鎮、楊梅市)</li> </ul>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 融入教學課程，進行議題課程教學增強學生的認知。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>                        |
| 自選策略<br>(5 選 1) | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>每天睡足八小時</li> <li><input type="checkbox"/>天天五蔬果</li> <li><input type="checkbox"/>四電少於二</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>每天運動 30 分鐘</li> <li><input type="checkbox"/>喝足白開水</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 歡樂趴趴走記錄表<br/>製作精美地圖設計，吸引學童力行，紀錄表可保留永久。</li> <li>2. 教師與學童一起動起來。</li> <li>3. 特請專人編排熱門舞蹈，吸引學童參與熱舞<br/>每週利用課間時間律動。</li> <li>3. 與學校社團配合辦理體育競賽。</li> </ol>                 |
| 創新策略            | 健康達人  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動宣導</li> <li>2. 知識考驗-專題講座、融入課程、線上知識測驗</li> <li>3. 身體力行-健康紀錄單<br/>85210 紀執行表</li> <li>4. 票選健康小達人</li> <li>5. 小達人分享健康秘方海報張貼</li> <li>6. 小達人定期利用課間時間健康宣導廣播。</li> </ol> |

|  |  |                       |
|--|--|-----------------------|
|  |  | 7.小達人健康活動一日行<br>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