

# 屏東縣琉球國中九十五學年度推動健康促進學校「健康體位」行動計畫



## 壹：源由（Why）

### 一、現況分析：

依據民國九十三年行政院衛生署公佈的生命統計結果顯示，於台灣地區 15-24 歲青少年主要死亡原因中，心臟病、腦血管疾病與糖尿病分別位於第四、七及十二位。以往被認為中老年時期才會罹患的疾病，已提早至青少年時期出現。增進國民健康是世界每一個國家一致追求的目標，我國經濟蓬勃發展，國民所得增加，生活水準隨之提高提高，食物可獲量及品質皆相對增加，生活及飲食型態改變，過去早期的營養不足，現演變為營養過剩及不均之營養不良，導致於各種慢性疾病日益增加。唯有生活方式及飲食習慣的改善，運動習慣的養成才可避免，故為求國人身體之健康，均衡飲食、體重控制之健康體位維持應為重要之衛生政策。

教育部自民國 88 年推動「**提升學生體（適）能中程計劃**」，已喚起學生、教師以及家長、社會大眾對健康體（適）能的注意，並於 93 年起推動「**中小學生健康體位計劃**」，希望中小學生擁有活躍的生活、均衡的飲食，更要保持正確的體型意識，以達成減少體重偏差的盛行率。由校方、家長及社區民眾共同協商，並讓學生賦權，在生活中落實的健康體位計劃才會順利推展。

「**健康體位-運動篇**」計畫主要是期望師生對自我健康體位有正確的認識，避免體重過重或過度減重等任何危害身體健康的情況；期望透過輕鬆易行方式改變日常生活活動習慣，以達到維持理想而健康的體重，繼而改善全體教職員生過重或過輕的體態。「**健康體位-飲食篇**」計畫主要是期望師生對自我生活習慣及飲食型態有正確之認知，落實於平日均衡飲食習慣之中。「**運動篇**」、「**飲食篇**」兩者相輔相成，培養健康體位，打造健康人生。

本校地處離島偏遠地區，學區內四面環海，海洋資源豐富，居民百分之七十靠捕魚為生，是一所小型學校，全校共有十班，學生數共 322 人，教職員工 34 人。學區家長大部分以捕魚為生，外籍新娘比例日益增加，家長社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態及休閒運動的相關知識。「**健康體位**」是對個人、家庭、國家的健康有助益的工作，透過全方位的運動、均衡飲食策略與措施，成為未來促進教職員工生、家長健康的焦點，是學校應努力的方向。

### 二、計畫的目標：

- （一）增進學校教職員工生對於健康飲食及運動習慣的察覺、知識、態度、價值觀、生活技能與行動能力，以減少不良體位之人數。
- （二）透過「**健康體位**」相關研習講座加深老師、學生對「**健康體位**」的重視，推動學校自主營造「**健康體位**」校園，建構並推廣「**健康體位**」環境意識和行動。
- （三）提高學校教職員工生、家長對「**健康體位**」行動計畫的參與度與滿意度。
- （四）提高學校社區機關團體對「**健康體位**」行動計畫的關心度與滿意度。

### 三、計畫內容：

- （一）成立學校健康促進委員會，落實及推動「**健康體位**」行動計畫。
- （二）營造「**健康體位**」的健康環境。

- (三) 課程中融入「健康體位」議題教學。
- (四) 推動全校性與社區性「健康體位」相關活動。
- (五) 社區結盟以推廣「健康體位」校園範圍。
- (六) 提供教職員工生、家長「健康體位」相關資訊與宣導訊息及教育輔導。
- (七) 實施「健康體位」前後測問卷，以瞭解「健康體位」需求與實施成效。
- (八) 辦理成果展。

## 貳：六大層面

- 1 學校衛生政策、2 健康服務、3 健康教學與活動、  
4 學校物質環境、5 學校社會環境、6 社區關係

※標號說明(a-b-c)：a：六大層面，b：六大層面子目標，c：具體行動項目

行動具體目標 (What)	具體行動(How)	主辦 單位 (Who)	實施 對象 (Whom)	期程 (When)	實施 地點 (Where)	評價 (Evaluation)
一、學校衛生政策 (一) 學校能落實健康校園「健康體位」政策。  (二) 辦理宣導政策，溝通觀念，建立共識，100%教職員工生能公開承諾及實施「健康體位」政策。	1-1-1 成立校園「健康體位」工作小組。 1-1-2 擬定校園「健康體位」行動計畫。 1-1-3 召開健康促進學校說明會、檢討會。 1-1-4 訂定十二月份與六月份為「健康體位」宣導月。  1-2-1 於學校網頁定期公告宣導「健康體位」政策。	訓導處  體衛組  訓導處  體衛組  體衛組	全校教職員工生、家長、社區人士  全校教職員工  全校教職員工  全校教職員工生、家長	95.08-96.07 95.08-96.07 95.08-96.07 95.12-96.06  95.08-96.07	全校 全校  會議室  琉中網頁  體育館	一、過程評價 1.辦法之修訂意見 2.擬定之計畫與組織 3.活動照片 4.活動心得(看法、感受) 5.學習單 6.量化資料(活動場刺、人、參與率) 7.相關軟體設施使用情形 8.活動過程記錄  二、成效評價 1.前後測問卷 2.教職員工生、家長滿意度及幫助程度評價 3.課程實施成效評
二、健康服務 (一) 提供體位不良學生飲食及運動教育、輔導方	2-1-1 調查不良體位學生情形，建立名冊，建立輔導方法或轉介機制。	體衛組	全校學生	95.08.25	教室	

<p>法或建立轉介機制。</p> <p>(二) 提供體位不良教職員工飲食及運動輔導方法或建立轉介機制。</p> <p>(三) 提供「健康體位」的諮詢服務。</p>	<p>2-2-1 調查教職員工不良體位情形，建立輔導方法或轉介機制。</p> <p>2-3-1 提供單張、書籍.....相關資訊。</p> <p>2-3-2 於心泉、琉中特刊、琉中青年、琉中網頁張貼「健康體位」相關資訊。</p>	<p>體衛組</p> <p>體衛組</p>	<p>教職員工</p> <p>全校教職員工生、家長</p>	<p>95.08.25</p> <p>95.08-96.07</p>	<p>辦公室</p> <p>公佈欄</p>	<p>價</p> <p>4.活動實施成效評價</p> <p>5.長期觀察記錄</p> <p>6.社區改變記錄</p>
<p>三、健康教學與活動</p> <p>(一) 協同跨領域研發「健康體位」教材，並融入課程教學。</p> <p>(二) 應用導師師間宣導。</p> <p>(三) 「健康體位」前後測問卷。</p> <p>(四) 辦理相關活動。</p>	<p>3-1-1 由教務處邀請各領域教師將「健康體位」宣導課程融入教學。</p> <p>3-1-2 藉由相關影片融入課程觀賞討論。</p> <p>3-2-1 提供「健康體位」相關資料給導師，利用導師時間(早自習、班會、自習課)進行宣導。</p> <p>3-3-1 於學期初進行健康促進問卷測驗，以瞭解教職員工生對「健康體位」的認知與進康促進之需求。</p> <p>3-3-2 透過問卷調查瞭解家長對「健康體位」的看法與認知態度。</p> <p>3-3-3 於學期末進行問卷測驗，瞭解教職員工生、家長對「健康體位」行動的成效評價。</p> <p>3-4-1 配合教務處語文競賽融入「健康體位」主題。</p> <p>3-4-2 配合教務處英文會話比賽融入「健康體位」主題。</p> <p>3-4-3 配合教孝月藝文活動融入「健康體位」主題。</p> <p>3-4-4 校慶辦理健康促進闖關活動。</p> <p>3-4-5 校慶園遊會健康促進學校跳蚤市場。</p>	<p>教務處</p> <p>教務處</p> <p>訓導處</p> <p>體衛組</p> <p>體衛組</p> <p>體衛組</p> <p>教務處</p> <p>教務處</p> <p>體衛組</p> <p>訓導處</p> <p>體衛組</p>	<p>各班</p> <p>各班</p> <p>各班</p> <p>全校教職員工生、家長</p> <p>全校教職員工生、家長</p> <p>全校教職員工生、家長</p> <p>各班</p> <p>各班</p> <p>各班</p> <p>全校教職員工生、家長、社</p>	<p>95.08-96.07</p> <p>95.08-96.07</p> <p>95.08-96.07</p> <p>95.08.25</p> <p>95.09.04</p> <p>96.01.12 96.06.20</p> <p>95.09.01</p> <p>95.12.27</p> <p>96.03.18</p> <p>95.12.14 95.12.15</p>	<p>教室</p> <p>教室</p> <p>教室</p> <p>教室</p> <p>家庭</p> <p>教室 家庭 辦公室</p> <p>校園</p> <p>校園</p> <p>校園</p> <p>校園</p>	

	3-4-6 辦理「頭好壯壯－健康飲食與運動」球類競賽活動。 3-4-7 辦理游泳班教學 3-4-8 辦理運動性活動社團	體衛組 體衛組 訓育組	區各班 各班 各班	95.10.16 96.01.16 95.09 95.09	運動場
四、學校物質環境 (一) 創造「健康體位」的綠色校園。 (二) 成立「健康體位促進中心」。 (三) 研發「促進健康體位」教材。	4-1-1 加強校園美化綠化工作。 4-1-2 於校園中明顯處張貼海報、標語。 4-2-1 健康中心成立健康促進資源中心，提供相關書籍與資訊。 4-2-2 規劃健康促進學校公佈欄，定期公告相關訊息與宣導資訊。 4-3-1 請各領域教師研發健康促進相關教材。	總務處 體衛組 體衛組 健康中心 教務處	校園 教職員工生 教職員工生 教職員工生 教師	95.08-96.07 95.08 95.08-96.07 95.08-96.07 95.08-96.07	校園 校園 健康中心 公佈欄 健康中心
五、學校社會環境 (一) 辦理家長及教職員工「健康體位」座談會。 (二) 推動家長及校外訪客「健康體位」運動。 (三) 邀請家長、社區人士參與學校衛生委員會，獲得共識。 (四) 舉辦成果展。 (五) 校外參觀活動。	5-1-1 於親職教育活動辦理家長、教職員工「健康體位」宣導活動，獲得共識形成支持系統。 5-2-1 懸掛紅布條或海報標語提醒訪客、家長校園之「健康體位」行動。 5-2-2 於心泉、琉中特刊、琉中青年、宣傳單張宣導。 5-3-1 邀請家長會長、衛生所參與健康促進學校工作小組，獲得共識。 5-4-1 辦理校慶健康促進成果展。 5-4-2 將健康促進學校相關成果置於琉中網頁。 5-5-1 辦理健康促進校外參觀暨社區服務活動。	輔導室 體衛組 資料組 體衛組 訓導處 訓導處 體衛組 體衛組	教職員工、家長 教職員工生、家長 教職員工生、家長 家長、社區 教職員工生、家長 教職員工生、家長 教職員工生	95.11.08 95.08-96.07 95.08-96.07 95.08-96.07 95.12.14-95.12.15 95.08-96.07 95.12.29	會議室 校園 校園 琉中網頁 社區
六、社區關係 (一) 邀請並配合	6-1-1 邀請衛生所到校辦理「健康體	體衛組	教職員	95.11.17	體育館

<p>衛生機構至校辦理活動。</p> <p>(二) 學校與社區相關團體共同營造「健康體位」環境。</p> <p>(三) 配合社區單位辦理相關活動。</p>	<p>位」宣導演講活動。</p> <p>6-2-1 配合衛生所，於校園中或社區較明顯處張貼紅布條與宣導海報。</p>	<p>體衛組</p>	<p>工生、家長</p> <p>教職員 工生、家長</p>	<p>95.08-96.07</p>	<p>校園</p>	
---	--	------------	-----------------------------------	--------------------	-----------	--