

# 桃園市立武漢國民中學 108 學年度 學生 85210 健康體位改善實施計畫

一、依據：桃園市政府教育局 108 年 8 月 27 日桃教體字第 1080073857 號

二、目的：

- (一) 為維護學生健康與落實執行學生健康體位輔導。
- (二) 能依據自己的性別年齡和身高計算出BMI值，並要求自己的BMI值控制在標準範圍內。
- (三) 體重過重與肥胖學生能辨識高熱量及高熱量的食物，並能學會認識運動的重要，且將其生活化並持之以恆。

三、學生健康體位狀況評估：

項目	104 學 年第一 學期	104 學 年第二 學期	105 學 年第一 學期	105 學 年第二 學期	106 學 年第一 學期	106 學 年第二 學期	107 學 年第一 學期	107 學 年第二 學期
體位適 中比率	64%	65.4%	62.4%	64%	62.4%	63.3%	61.8%	63.9%
體位過 輕比率	5.5%	2.8%	7.6%	4%	8.9%	6.1%	5.6%	3.7%
體位過 重比率	12%	12.6%	13.8%	13%	11%	11.4%	11.4%	9.2%
體位超 重比率	18.5%	19.1%	16.2%	19%	17.7%	19.2%	21.2	23.2%

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.每年訂定健康促進學校計畫，持續推行。 2.每月舉行導師會報進行溝通交流，利於健促相關業務推行。	1.學校活動多，過多的計畫內容會讓教師分身乏術，無法確實推行相關計畫。 2.學校學習課程繁忙及學生日程緊湊，不易有充足時間推動健康促進活動。	1.各項健促計畫皆訂定具體行動策略，使教師執行與推動時有所依據。 2.本校教師對於健康促進議題皆認為有其推動的重要性。	1.家庭教育與學校推動健促議題配合不易。 2.對於弱勢學生支持配套有待加強。 3.教師教學與行政業務繁重。

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.健康中心提供各項健康教育資源諮詢與健康服務。</li> <li>2.針對特殊疾病學生列冊管理，讓教師能了解並給予學生幫助。</li> <li>3.辦理教職員工休閒育樂活動，促進身心健康。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.部分家長忙於工作，會忽略孩子的健康檢查結果，未能依通知書帶孩子進行複檢與矯治。</li> <li>2.龍潭地區冬季風強多雨，本校目前活動中心尚在建置中，無法提供較為安全良好的運動場所。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.結合新生醫專與午餐廠商營養師辦理健康專題講座或課程。</li> <li>2.建置健康管理資訊系統，為健康促進議題推動的依據。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.部分弱勢家長對於學生健康檢查結果，無法配合矯治。</li> <li>2.健康資訊管理系統資料的建置耗時費力。</li> </ol>
健康教學	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.依實際需求評估，以生活取向和問題導向來推動健促議題。</li> <li>2.擁有專業健康及體育師資協助推動健促教學活動。</li> <li>3.與健康促進相關課程與議題活動融入各領域教學。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.因教師個人對健康教育重視的面向不同，而對健康教學與活動參與程度，也因人而異。</li> <li>2.教師班務與課務繁忙，且學生人數眾多，各項調查與統計工作較為耗時費力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師對健促議題的課程設計能力與觀念日漸提升。</li> <li>2.資訊科技的發達，使教師在課程設計與教學上更多元且活潑。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師因課程進度壓力，較只能著重知識面與技能面，對於情意面的感知較無時間安排。</li> <li>2.實證導向的證明數據，不易在短時間教學活動取得。</li> </ol>
物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.全校目前20班，學生525人，綠地廣大，活動空間充裕。</li> <li>2.班級及專科教室E化完整。</li> <li>3.器材設施採購能以安全為考量並定期檢查維修。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.校園內有電塔，成為健康隱憂。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教學設備使用率佳。</li> <li>2.學校持續規劃購買設備，提升教學品質。</li> <li>3.校園綠地尚可因應教學做規劃。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.設備器材易因學生使用不慎，造成損壞。</li> <li>2.校內經費排定有優先順序，無緊急性或還堪用的器材汰換率低，較無法提升健促品質。</li> </ol>
社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.學校設有資源班，為弱勢學生提供學習幫助與生活支持。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.本校距離龍潭市區較遠。</li> <li>2.學校附近社區往桃園區及中壢區公車班次較少，</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.社區環境較為單純樸。</li> <li>2.鄰近武漢國小，有利教學資源銜接整合。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.單親、隔代教養家庭、原住民家庭比例高，且家長對於孩童的健康觀念有待加</li> </ol>

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
	2.設有「教育儲蓄專戶」補助經濟弱勢學生，使期能有更完善的生活照顧。 3.鄰近武漢派出所、武漢國小、804醫院等，健康資源充足。	大眾運輸較為不便。 3.學校對外聯絡道路，多為小巷弄，成為上下學隱憂。		強。 2.學區內宮廟有八家將，對少數學生有不良影響。 3.學區內網咖對部分學生產生誘惑。
社區關係	1.非上課時間，操場開放社區民眾使用，提供社區居民運動空間，鼓勵民眾多運動。 2.與鄰近商家、社區、警方、醫院形成安全網絡。 3.學校與社區互動良好，里長與社區居民對於學校活動均給予支持與支援。	1.學校人力、物力有限，與社區合作關係易心有餘力不足。 2.學校教育與家庭教育在健促議題訴求仍有落差。	1.每年舉辦的親職教育日、運動會有助於學校、家長、社區的連結。 2.出借場地，辦理社區文教活動，增進公共關係。	1.學生與家長對於視力、口腔保健教育、健康飲食觀念有待升。 2.社區資源較不充裕，使社區能提供的幫助面向有限。

## 五、改善策略：

項目	實施重點	實施方法	執行單位
健康教學	健康體位議題融入教學	1.健康體位議題納入課程計畫。 2.健康體位議題融入教學活動。 3.進行健康體位教育之前後測。 4.辦理活動，藉此檢視學生健康體位知識之餘，盼能提升學生健康體位的行動力。	教務處 學務處 班級導師 健康中心
	提升校園健康體位風氣	1.推動每天跑步的運動習慣。 2.設立健康活力社—鼓勵過重的同學從事運動和養成均衡飲食以達減重之效果。	
	提供學生健康體位策略	1.健康檢查資料建檔與結果分析。 2.提供里程記錄手冊給學生進行自我管理。	

環境設施	建立健康的校園環境及文化	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.廣設飲水機，定期進行水質檢測，鼓勵學生自備環保杯，鼓勵學生多喝水、少喝含糖飲料。</li> <li>2.定期加強硬體設備(如洗手台)的檢修。</li> </ol>	學務處 總務處
教育宣導	加強健康體位宣導	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.以無聲廣播系統每日播放均衡飲食及運動之影片。</li> <li>2.張貼各項健康體位及均衡飲食教育海報。</li> <li>3.健康中心設置健康體位相關資訊。</li> <li>4.於親師座談會及親職教育日提醒家長共同注意孩子的健康體位、追蹤孩子健康體位改善。</li> <li>5.推廣「85210」口訣，8-睡滿8小時-良好生活作息、5-天天五蔬果：鼓勵學生多吃蔬菜、水果；2-四電少於二：每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話不超過2小時；1天天運動30分，養成每天累積30分鐘的運動習慣，一週累積210分鐘的運動量；0-喝足白開水：每天喝1500-2000CC的白開水，並且少喝含糖飲料等健康促進活動，讓學生養成良好的健康習慣。</li> </ol>	學務處 班級導師 健康中心
其他	運用社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.邀請並配合衛生機關至校辦理均衡飲食及運動講座</li> </ol>	學務處

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