

# 基隆市深美國民小學 健康促進「健康體位議題」推動計畫

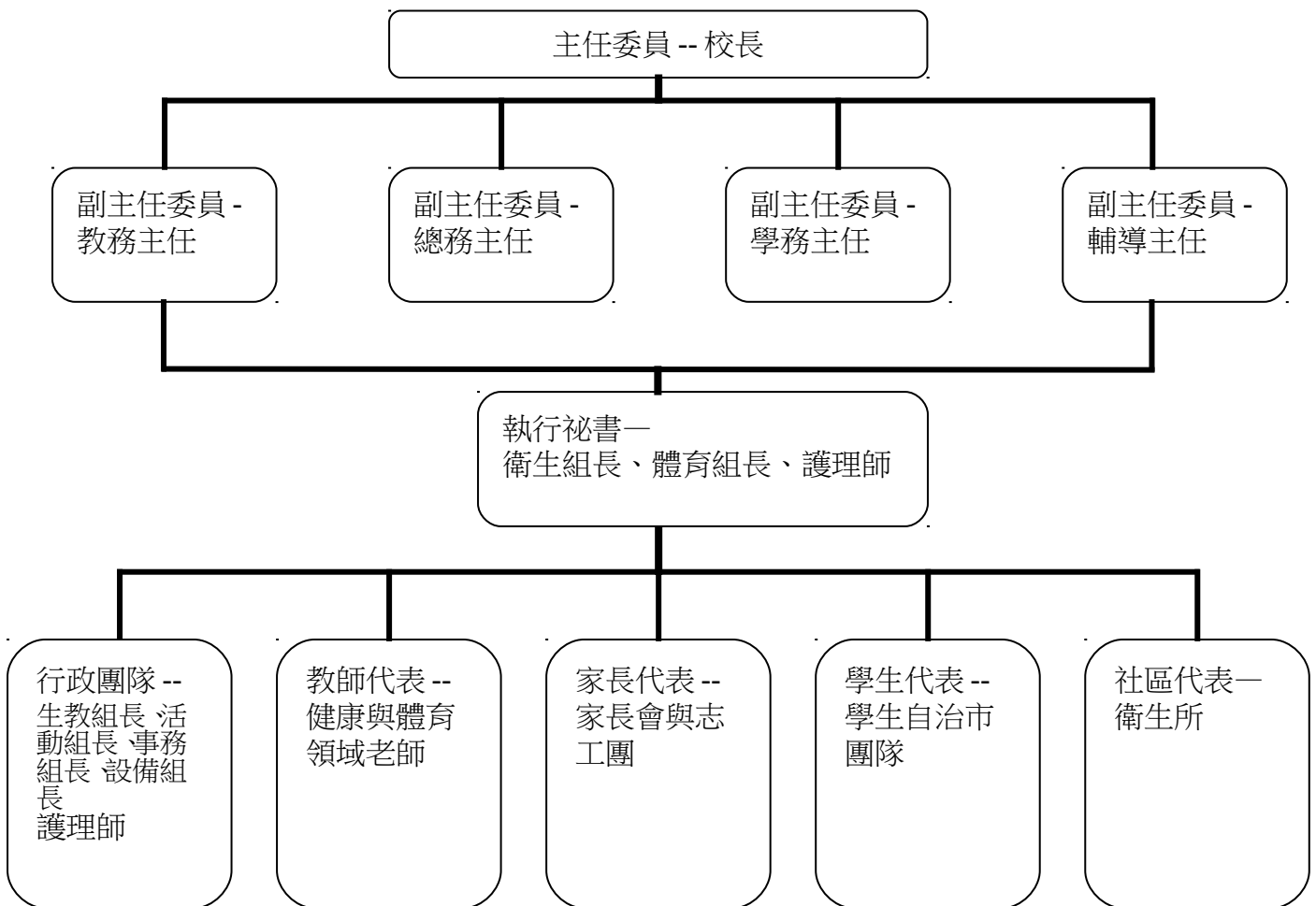
## 1、計畫目標

- (1) 建立以校為基礎之健康體位推動工作團隊。
- (2) 發展能解決本校健康體位問題，提升改善效果的推動策略。
- (3) 整合學術、社區相關資源，建立本校推動模式。
- (4) 藉由健康體位推動工作團隊的推動，改善本市學生體位不良的現象。

二、計畫期程：102年9月1日至103年6月

## 三、工作組織

### 【基隆市立 深美國民小學 健康促進健康體位工作小組】



#### 四、現況分析

##### 學校推動健康體位計劃 SWOT 分析

<b>S(優勢)</b> 1、學校校長推展民俗體育不遺餘力，可提供相關政策支持。 2、學校成立多項體育團隊，排球及棒球均曾獲得市內獎項，校園運動氛圍佳。 3、學校家長會支持體育活動，鼓勵師生利用課後時間成立運動社團，推動健康體位的社會氛圍佳。 4、校內運動硬體設施及室內場地完善，可供學生從事多元化運動。 5、學校午餐的米飯均為十穀米，提供學生健康飲食的機會。	<b>W(劣勢)</b> 1、學校家長參與校內活動的比率正逐年下降，推展相關活動的成效不彰。 2、全校學生家庭組成約有30%的比例為高風險家庭，這些家長多數對於營養及健康的觀念較不重視，必須長時間經營及教育。 3、許多學生放學後直接到安親或補習班上課，晚餐通常自行購買外食食用，食品種類及熱量難以要求、控制。
<b>O(機會)</b> 1、學校場地多元，室內活動空間廣大，學生運動不受氣候影響。 2、學校推展多項體育活動措施，並設置獎勵辦法，鼓勵學生多加運動。 3、教師利用課後時間從事多項體育活動，運動風氣盛行。	<b>T(威脅)</b> 1、部分學生家長因為社經弱勢，配合度非常低，因此鼓勵家長在家中配合完成的事項，達成率可能不高。 2、學校旁邊有一間便利商店，學生容易被吸引入內採購非營養食品。

#### 五、推動內容

##### (一) 成立體控班——「健康自主管理班」：

透過學期初健康檢查，篩選出體位肥胖及過重之學生，觀察學期運動推行之成效，並於學期末再次體重檢測，如體位仍為學期初之標準，則延攬參加「健康自主管理班」，進行健康之認知、行為、情意等面向培養和加強。

##### (二) 增加學生/教師在校運動時間：

###### 1. 跳繩運動推廣：

本校雖有戶外活動場地，但為因應基隆氣候多雨的特色，考量學生方便運動的因素，特推行跳繩運動，鼓勵學生積極參與，培養運動習慣的風氣。其策略為：

- ① 宣導與示範：在開學初由體育老師在課堂宣導跳繩運動，並示範跳繩運動的動作、講解跳繩運動的常識。另外增加繩操運動，鼓勵各班於第二大節下課播放示範影片，並跟著動起來！
- ② 活動與競賽：在宣導與示範後，推行各學年於20分鐘大節下課進行跳繩運動，並於學生熟練後舉辦自由報名參加之跳繩比賽。時間規劃如下

###### 2. 運動活動及競賽的推行：

- ① 每週一、三、五活動中心開放學生參與籃球運動；每週二、四開放足球運動。並規劃深美球車，提供運動器材供學生自主管理使用。
- ② 學期中推行班際個人及團體跳繩比賽。同時規劃各學年籃球、樂樂棒球、拔河、羽球、競走等參加之體育活動，促進學生運動的風氣。
- ③ 雙週綜合社團時間除固定棒球校隊社團外，特別情商老師開設陀螺、游泳及羽球社

團，增加學生運動時間

3. 教師課後運動社團：

運用校內活動中心、樂活教室及舞蹈教室等場地，提供教師課後運動的機會，並協助尋求外聘師資進行指導，促進教師們壓力調適與身心健康。

(三) 增加學生健康行為的監測與督促策略

1. 每日上午下課時間廣播提醒學生至戶外或室內場地進行運動。
2. 透過聯絡簿，請家長每日協助記錄相關資訊，再由導師進行覆核。
3. 結合學校榮譽制度，學生能認真配合執行者，給予集點之獎勵。

(四) 針對體位不良學生進行體位改變分析

1. 透過「給家長的一封信」，讓家長瞭解體位不良對孩子日後發展的嚴重性。
2. 製作檢核表，透過學生自評與家長複評的方式讓學生能時時警惕。
3. 不定期抽檢學生的BMI，讓學生能了解自己進步的幅度，增加改變的動力。

(五) 體適能檢測前測9月，後測1、5月

(六) BMI 前測9月，後測1、3月

六、目標選擇

**健康體位計畫目標**

	學校		縣市	
	深美	深美	國中	國小
<input checked="" type="checkbox"/> 學生每天睡足九小時的比率增加。	深美			√
<input checked="" type="checkbox"/> 學生達到每週210分鐘身體活動量比率增加。	深美			√
<input type="checkbox"/> 肥胖學生達到每週420分鐘身體活動量比率增加。				
<input checked="" type="checkbox"/> 學生體育課的動態時間多於30分鐘。	深美			√
<input type="checkbox"/> 學生心肺適能達中等等級的比率增加。				
<input checked="" type="checkbox"/> 學生每天課後看電視玩電動、玩手機、打電腦時間低於2小時	深美			√
<input type="checkbox"/> 學生每天吃早餐比率增加。				
<input checked="" type="checkbox"/> 學生的學校午餐蔬菜吃光光(一拳半)。	深美			√
<input type="checkbox"/> 學校午餐全穀類比率增加。				
<input type="checkbox"/> 學校午餐高鈣食物增加。				
<input checked="" type="checkbox"/> 學生每天吃五蔬果比率增加。	深美			√
<input type="checkbox"/> 學生不用菜湯拌飯比率增加。				
<input type="checkbox"/> 學生每天吃油炸物的比率下降。				
<input type="checkbox"/> 學生每天吃糕餅點心的比率下降。				
<input type="checkbox"/> 學生每天喝含糖飲料的比率下降。				
<input checked="" type="checkbox"/> 喝足白開水	深美			√

(七) 實施策略

範疇	內容	時間表	負責人	查核
學校政策	1、 規劃健康午餐： (1) 午餐米飯全為十穀米。 (2) 增加蔬菜量，規定學生務必食用一拳半的份量。 (3) 降低以油炸及燴的烹煮方式。 (4) 學校午餐減少湯汁，降低學生以菜湯拌飯的機會。 2、 宣導多喝白開水，每天至少攝取1500C.C.。	全年	午餐秘書 學校教師	校長       學務主任

	<ul style="list-style-type: none"> <li>3、將健康體位觀念納入學期親師座談宣導事項及親師刊物中。</li> <li>4、將健康體位的相關課程與宣導活動納入學校行事曆。</li> <li>5、將學生體位分析及體位不良學生的輔導列入健康中心的年度工作。</li> <li>6、將提高學生身體活動量的目標融入學校作息，改變學生作息型態，增加學生運動的機會。</li> <li>7、成立體育性社團與團隊。</li> </ul>		<p>資源組 衛生組 護理師</p> <p>各班教師 護理師</p> <p>體育組</p> <p>體育組</p>	<p>輔導主任 學務主任 學務主任</p>
學校物質環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、提供足夠的運動器材(提高運動量)。</li> <li>2、提供方便潔淨的飲水環境(鼓勵多喝水)。</li> <li>3、提供雨天的體能活動場地(提高運動量)。</li> <li>4、提供進行體適能測量的器材。</li> </ul>	全年	<p>體育組</p> <p>事務組</p> <p>體育組</p>	總務主任
學校社會環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、營造學生友善的運動氛圍，鼓勵大家運動(同儕氛圍)。</li> <li>2、成立運動社團，讓運動成為風氣(同儕運動氛圍)。</li> <li>3、營造體位改善的意識與友善氛圍，成立體位改善的支持團體，鼓勵改善體位現況。</li> <li>4、重視親師關係，加強家長健康體位的正確概念，讓家長成為支持的力量。</li> <li>5、爭取體位不良學生家長的配合與支持，協助達成改善學生健康體位的目標。</li> </ul>	全年	<p>全校教師</p> <p>體育老師 學校團隊 教練 全校教師</p> <p>學務主任 輔導主任</p>	<p>校長</p> <p>學務主任</p> <p>教務主任</p> <p>校長</p>
社區關係	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、引進社區資源如衛生所、醫院，協助學校辦理健康體位推動工作。</li> <li>2、爭取社區資源強化學校運動環境。</li> </ul>	全年	<p>學務主任</p> <p>總務主任</p>	校長
個人健康技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、將攸關營養、午餐教育及運動概念的教學內涵融入學校課程中，提升學生相關知能。</li> <li>2、運用魔法集點卡等類型的自主健康管理的記錄，養成學生自主健康管理的習慣與能力。</li> <li>3、發展有趣運動及室內運動策略，提高學生運動的興趣與激發學生運動的動機。</li> </ul>	全年	<p>教學組長</p> <p>全校教師</p> <p>體育組長</p>	<p>教務主任</p> <p>學務主任</p>
健康服務	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、學校健康中心主動提供體位不良學生的健康諮詢服務。</li> <li>2、學校健康中心定期提供學生測量身高體重的服務。</li> <li>3、學校健康中心定期協助體位不良學生健康管理的監控工作，</li> </ul>	全年	<p>護理師 衛生組</p>	學務主任

	協助學生改善體位狀況。 4、學校健康中心主動藉由親師座 談會或學校相關刊物提供攸關 健康體位的相關知能。			
--	---	--	--	--

(八)成效評值

學校自評表

1. 分析全校學生體位	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
2. 分析全校教職員體位	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
3. 針對過輕學生訂有計畫改善	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
4. 針對過重學生訂有計畫改善	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
5. 針對肥胖學生訂有計畫改善	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
6. 針對教職員訂有計畫改善	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
7. 有監測機制	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
8. 學校作息是否有改變?	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
9. 將健康體位活動納入學校行事曆?	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
10. 多少教師參與教學_____人		
11. 學生健康體位自主管理成效?		
12. 教師健康體位自主管理成效?		
13. 體位不良學生體位改變分析?		

備註：學生成效評值，可參考健康體位行動方案問卷([www.ym.edu.tw/action](http://www.ym.edu.tw/action))

**推動學校健康體位計畫工作小組檢核表**

	工作內容	是否完成	授權人核章	完成日期
1	由學校行政人員、護理師、學生、家長等組成工作團隊	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
2	擬定學校健康體位計畫	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
3	將健康體位計畫工作納入學校行事曆	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
4	運用健康促進學校行動方案的六大範疇工作	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
5	推動學校健康體位計畫(包括體位過重及過輕兩族群)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
6	工作小組定期召開會議，並製作會議記錄	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
7	擬定主題課程，將健康體位及健康飲食融入教學課程	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
8	融入學校作息	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
9	建設健康多動的環境	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		