

高雄市路竹區一甲國小 105 學年度「健康促進學校」計畫

壹、計畫依據

一、高雄市政府 105 學年度辦理學校健康促進實施計畫。

貳、前言

隨著社會進步，文明病已危害人類健康，打造健康生活已成為先進國家共同目標。我國目前正積極推動「健康台灣」的施政政策，因此，健康促進學校之推動刻不容緩。而行政院衛生署於民國 91 年與教育部共同簽署「學校健康促進計畫」聲明書，推動「學校—家庭—社區」健康營造模式，打造一個健康的學習、生活與工作的大環境，這其中包括各縣市的各級學校。

學校為提升推展健康促進計畫學校能力，整合學校各處室及家長會資源，協助學校執行健康促進計畫，透過定期集會、討論、各項活動，俾利計畫順利進行，最終使學生養成良好健康行為。

參、實施背景

(一) 本校家庭、學校、社區背景現況分析 (SWOTA)

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	A(行動)
學校環境	1. 普通班 12 班：學生 295 人，資源班一班， 2. 附設幼稚園一班：學生 30 人，學校規模小推動容易。 2. 學校健康中心具備各項設備。	1. 交通流量大有礙學生上、下學之安全。 2. 近馬路、噪音多。	1. 每班學生數平均約 22 人有利小班教學政策推動。 2. 學校規模適，師生互動良好。 3. 本校推行口腔衛生已有 10 多年歷史。	1. 教師因課程較緊湊之故，行政繁重，如貿然實施，恐有阻力。 2. 行政人員橫向聯繫影響執行成效。 3. 學校因規模小，人力不足，外部資源不易引進。	1. 辦理社區相關衛生健康教育講座。 2. 落實無菸害、拒嚼檳榔活動之宣導。 3. 推行口腔保健，培養學生、教師、家長正確之觀念。 4. 減少學校、社區成員菸害、拒嚼檳榔人口，減少醫療資源之浪費。 5. 推行 85210 培養學童健康身心

家庭環境	<p>1. 家庭結構健全，小家庭的比率高。</p> <p>2. 本校單親、隔代教養、新移民子女比率 20%。</p>	<p>1. 大多數學生放學後送往安親班學生戶外活動時間減少。</p> <p>2. 學生看電視及打電腦時間過長。</p>	<p>1. 社區家長參與學校活動踴躍。</p> <p>2. 親職講座出席率佳。</p> <p>3. 本校近幾年無抽菸、嚼檳榔之學生；教職員抽菸者 0 人。</p>	<p>1. 家長較偏重智育，衛生健康教育觀念需加強。</p> <p>2. 家長有抽菸、嚼檳榔的習慣，未能提供學生良好的身教。</p>	<p>1. 建立家庭生活習慣及口腔保健觀念。</p> <p>2. 結合家庭與學校建構學童安全衛生健康的生活環境。</p> <p>3. 以健康促進學校之議題，建立家長與學校之和諧關係。</p>
社區環境	<p>1. 鄰近中山高速公路交通發達，距大型醫院不遠（高雄長庚、榮總、台南成大、奇美等）。</p> <p>2. 學校與社區互動良好，非上課時間，校園開放社區民眾使用（平日早上 0500-0720，下午 0400-1000，假日 0500-2200）教育政策執行容易。</p>	<p>1. 位於農業區，噴灑農藥嚴重，生活品質不佳。</p>	<p>1. 距離高雄市區、台南市近方便醫療。</p> <p>2. 甲南、甲北社區發展協會發展健全，與學校關係密切。</p> <p>3. 社區志工參與社會服務熱誠高。</p> <p>4. 社區醫療院所配合度佳，。</p>	<p>1. 安親班林立，學生參加人數多，待在室內時間長，戶外活動時間少，不利於學生視力及體能。</p> <p>2. 學生家長健康飲食觀念待提升。</p>	<p>1. 辦理親子衛生教育講座，提升衛生水準。</p> <p>2. 加強衛生健康教育宣導，建立衛生健康教育觀念。</p> <p>3. 結合社區衛生機構，辦理健康醫療諮詢、衛生教育。</p>

肆、健康議題計畫項目：

- (一) 健康體位。
- (二) 視力保健。
- (三) 口腔衛生
- (四) 菸害防制
- (五) 性教育
- (六) 正確用藥
- (七) 全民健保

伍、各議題推動重點：

- (一) 健康體位：分為營養教育及健康體能二部份，營養教育部份以均衡飲食、正確體位意識為推動重點，並加強健康知能與健康行為；健康體能以規律運動習慣之養成及體適能指標之提升為重點，每學年實施體適能前後測之成效分析，並給予待加強學生適當的運動

處方籤。並透過學校推動 SH150，養成學生健康的生活型態，每日睡足 8 小時、天天 5 蔬果、4 電少於 2 小時、天天運動 30 分鐘、0 含糖飲料，多層面促進學生健康體位。

- (二) 視力保健：以 4 電少於 2 及減少近距離用眼為本學年度視力保健推動重點，達到全校 90% 學生每日戶外活動時間達 150 分鐘，並要求各校落實 3010 原則，電子白板使用 30 分鐘、休息 10 分鐘之規範。
- (三) 口腔衛生：養成學生潔牙習慣及正確潔牙姿勢為推動重點，達到全校 90% 學生每日刷牙次數達 2 次以上，每週含氟漱口水一次，並加強提升學生齲齒填補率，減少口腔癌發生機率。
- (四) 菸害防制：推動重點於認識菸之危害、戒菸教育課程、輔導諮商課程之建立及施行。
- (五) 性教育：融入各領域教學課程，認識性病、安全性行為與愛滋病防治等議題。
- (六) 正確用藥：融入課程教導學生正確用藥的核心能力，藉由活動或各項競賽中，讓學生架構正確用藥的五大核心能力。
- (七) 全民健保：瞭解全民健保資源有限，要善用醫療資源不浪費，認識全民健保、醫療院所與自己之間的關係，全民健保制度中的急診醫療、分級醫療、轉診、家庭醫師等制度。以瞭解全民健保醫療資源浪費的可能原因。

陸、實施對象：本校教職員工、全校學生、家長及社區民眾。

柒、計畫目標：

- (一) 整合學校與社區資源，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，推動健康促進政策，以建立健康校園的願景。
- (二) 透過運動與健康飲食，提昇學生體適能，逐年降低學生過輕及過重（肥胖）之比率，以促進學生身心健康。
- (三) 透過親職教育，與家長建立共識，共同推動健康飲食與健康體位。
- (四) 透過營養午餐，提供營養均衡的飲食，並進行午餐指導教育、增進全校師生的健康。
- (五) 透過專題講座與研習、課程融入或活動等，提升健康體位及健康飲食等知能。
- (六) 透過健康檢查、健康諮詢，了解身心狀況，以促進教職員工生身心健康。

捌、計畫內容：

推動策略	執行內容	負責單位
(一) 制定健康促進學校政策	1. 成立學校健康促進委員會推行小組，並定期召開健康促進學校委員會議。 2. 依據學生體位與飲食現況進行評估，擬定實施計畫，並列入行事曆，據以推展學生體適能及營養教育。 3. 建立學生之健康資料檔案，於計畫實施前後進行成效評價，並提出成果報告。 4. 結合台灣健康促進學校輔導網絡，發展本校健康促進網站，公佈相關資訊。	學務處 學務處、午餐小組 健康中心 網管人員

<p>(二)提供健康之校園環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期清洗水塔，並定期檢驗水質維護校園用水安全。 2. 每週進行登革熱巡檢工作，確實清除孳生源。 3. 每天進行打掃工作，維護校園環境，。 4. 放學後開放校園，提供民眾及學生良好的運動場地。 5. 實施無菸校園。 	<p>總務處 學務處 學務處、總務處 總務處 學務處</p>
<p>(三)營造學校社會環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 召開會議、凝聚健康促進的共識及建立共同的願景。 2. 成立學生健康社團，如：晨跑、國樂、直排輪、圍棋、繪畫、烏克麗麗、愛眼操、健康操及足球等社團，提供學生參與有益身心的活動。 3. 教師尊重學生個人特質，提供協助給特殊需求的學生，落實健康教學，改感受到學校重視健康的氛圍。 	<p>學務處 學務處 輔導室</p>
<p>(四)結合社區共同營造健康校園</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合學校、家庭、社區資源建構健康體位與健康飲食的支持環境，共同推動健康議題。 2. 開放校園，提供社區民眾運動場所，邀請社區共同參與學校運動會。 	<p>學務處 總務處、學務處</p>
<p>(五)發展健康教學與活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師參與健康教育研習，研發設計教材。 2. 落實健康教育正常教學。 3. 辦理有獎徵答，引發全校師生關心健康體位和健康飲食議題。 4. 規劃學校班級體育競賽及運動會，激發學生運動興趣。 5. 落實午餐指導教育，推動學生健康飲食習慣。 6. 課間活動實施健康操與愛眼操活動 8. 推動每週溯口水及餐後潔牙。 9. 每年辦理才藝發表會，激發學生活動興趣。 	<p>教務處、學務處 教務處 學務處 學務處 各班導師 學務處 健康中心 輔導室</p>
<p>(六)建立完善之健康服務</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期執行學生的身體健康檢查，並有效建、儲存與運用。 2. 提供健康性社團及健康訊息，鼓勵並協助教職員工及學生參與。 3. 辦理健康飲食及體適能相關議題之講座或研習，以宣導健康體位概念。 4. 透過班級懇親會和親子講座，請家長協助學生在家飲食與運動計畫。 5. 特殊生的鑑定、轉介與輔導。 	<p>健康中心 學務處 學務處 輔導室 輔導室</p>

玖、預定進度（本計畫期程：105 年 8 月至 106 年 07 月）

月次 工作項目	105	105	105	105	105	105	106	106	106	106	106	106	106
	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月
1. 撰寫學校 105 年度 健康促進計畫	■												
2. 成立學校健康促進 委員會		■											
3 定期召開學校健康 促進委員會		■									■		
4. 建立學生健康管理 系統		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
5. 健康促進增能研習 活動		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
6. 辦理學生健康檢查				■	■								
7. 學生健康促進活動		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8. 報告撰寫				■	■						■	■	

拾、健康促進委員會推行小組組織：

職稱	姓名	學校單位 職 稱	主要工作項目
主任委員	林怡青	校長	策劃督導本校健康促進相關業務之推行
副主委	曾泰祥	家長會長	策劃督導相關業務之推行，協助家長協調
副主委	陳志明	教務主任	綜理促進健康之課務活動，協助行政協調
副主委	謝慶田	輔導主任	綜理促進健康之學生輔導，協助行政協調，加強社

			區參與
副主委	吳健銘	總務主任	綜理促進健康相關活動後勤支援，協助行政協調
總幹事	林鴻祥	學務主任	綜理促進健康之師生相關活動，協助行政協調
執行委員	李耀坤	體衛組長	執行承辦促進健康體適能相關活動
執行委員	周妹利	訓育組長	協助健康促進社團之成立、訓練及成果展
執行委員	包素蜜	教學組長	執行承辦健康議題融入教學相關課程
執行委員	余秀菊	護理師	執行承辦追蹤全校教職員工生之健康情形及慢性病相關防治之宣導活動
委員	各班級導師	導師	協助建康促進教學與宣導活動

拾壹、評價指標

一、過程評價

- (一)辦理各項研習活動，進行參與人員之滿意度調查，以供行政之參考及做為調整之依據。
- (二)學校依教育局擬定之健康促進學校自評表，檢核學校執行健康促進學校計畫之組織、課程、活動、內外支持環境建置、資源協力提供等推動情形，並提出優缺點及建議事項，提供實施策略調整之參考。

二、結果評價

- (一)彙整本校於執行計畫前進行議題相關之前測分析(含認知層面及檢查數據等)，並於計畫執行完成後進行後測分析(含認知層面及檢查數據等)，以前後比較呈現實施成效。
- (二)針對102及103學年學生健康檢查資料，制訂高雄市104學年視力、口腔、體位、菸害相關指標，其中性教育、正確用藥及檳榔防制等，在第一年執行過程，預先建構成效指標，執行成果作為下一年度努力目標。

拾貳、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼任
體衛組長 李耀坤

主任：

教師兼任
學務主任 林鴻祥

校長：

高雄市路竹區
一甲國民小學 校長 林怡青