

高雄市大寮區翁園國小 105 學年度「健康促進學校」計畫

106 年 1 月 18 日校務會議通過

一、計畫摘要：

自 97 學年度起,高雄縣積極推動「健康促進學校」活動,學校在取得全校同仁共識之下積極運作,首先成立「健康促進學校」委員會,經委員開會,評估學生、教職員、學校、社區的身心健康狀況,目前本校學生視力不良達 41.4% 較上學年有略為降低;而體重過輕、過重、超重超過或低於標準 BMI 值的比率達 34.6% ,有略為上升的趨勢,因此希望透過「健康促進學校」的理念,改善學子的健康狀態。另外,本校學區在工廠上班的人口甚多,家長及社區民眾抽菸、嚼檳榔人數眾多,將社區健康改善計畫列為延續推動的後續. 以全面達成健康校園及社區。

二、依據：

(一) 教育部 95 年 05 月 11 日台體(二)字第 0950060034C 號函。

三、問題背景與分析：

國小學童 104 學年度各項健康議題不良率一覽表

表一：104 學年度健康體位統計表

學期	過輕		過重及肥胖		體位異常	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
104 學年上學期 (前測)	29	7.6%	128	33.7%	157	41.3%
104 學年下學期 (後測)	22	5.8%	117	30.7%	139	36.5%
改善/增減情形	-7	-1.8%	-11	-3%	-18	-4.8%

(一) 年度達成率與改善策略

①年度達成率：依據高雄市政府教育局訂定 104 學年度健康體位指標達成率 62.75% 以上。本校 104 學年度第二學期健康體位率達 63.5%。

②改善策略：本校於 104 學年度在健康體位以達市指標以上(63.5%)，本年度(105)將延續 104 學年度之健康促進計劃執行，以期能將健康體位維持在市指標以上。

表二：104 學年度視力保健統計表

學期	兩眼均達 0.9 以上		視力不良 0.1 以下 ~0.8		未接受矯正治療	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
104 學年上學期(前測)	243	64%	137	36.1%	0	0%
104 學年下學期(後測)	230	60.4%	151	39.6%	0	0%
改善/增減情形	-13	-3.6%	+14	+3.5%	0	0

(一) 年度達成率與改善策略

①年度達成率：依據高雄市政府教育局訂定 104 學年度視力不良率指標為 48.06% 以下。本校 103 學年度第二學期視力不良率為 39.6%。

②改善策略：本校於 104 學年度在視力不良率達到市指標以下 (39.6%)，為良好表現。本年度將延續 104 學年度之健康促進計劃執行，以期能將視力不良率控制在市指標以下。

表三：104 學年度口腔衛生統計表

學期	項目	齲齒總人數	齲齒人數佔受檢人數比例	齲齒複檢率	學生每日平均刷牙次數
104 學年上學期 (前測)		44	33.85%		2.3
104 學年上學期 (後測)		37	28.68%	100%	2.7

(一) 年度達成率與改善策略

①年度達成率：依據高雄市政府教育局訂定 104 學年度齲齒率指標為：一年級 48% 以下；四年級 44% 以下。本校 104 學年度下學期齲齒率為 28.68%，為良好表現。

②改善策略：本校於 104 學年度在齲齒率達到市指標以下，為良好表現。本年度將延續 104 學年度之健康促進計劃執行，以期能將齲齒率控制在市指標以下。

四、健康議題計畫項目：本校推動重點議題如下

- (一) 口腔衛生
- (二) 健康體位
- (三) 菸檳防治
- (四) 性教育含愛滋病及
- (五) 正確用藥
- (六) 全民健保
- (七) 視力保健

五、依據高雄市教育局 105 學年度訂定各議題之標準，擬訂本校 105 學年度各健康議題達成率如下：

- (一) 口腔衛生 (齲齒率)：一年級不良率達 40% 以下；四年級不良率達 41% 以下。
- (二) 視力保健：學年度視力不良率達 40% 以下。
- (三) 正常體位：學年度體位不良率達 35% 以下。

五、主辦單位：高雄市政府。

六、承辦單位：翁園國小

七、實施對象：本校教職員工、全校學生、家長及社區民眾。

八、實施期程：105 年 8 月至 106 年 7 月。

九、計劃目標：

第一階段：將健康促進的觀念推展至全校教職員工，讓校園團隊凝聚健康共識，具備指

導學生推動健康促進學校能力。

第二階段：將健康促進的觀念推展至全校學生，讓學生具備關心自己健康能力、培養身體健康的技能。

第三階段：將健康促進的觀念推展至社區家長，讓社區家長能關心家人及周圍親友的健康，多多從事有益身心健康的親子活動。

十、健康促進委員會推行小組組織：

組織成員	職 稱	職 掌 區 分
主任委員	校 長	研擬並主持委員會各項事宜。
副主任委員	學務主任	1.研究策劃並督導計畫執行。 2.指揮與協調各項工作事宜。
顧問	家長代表	協助各項工作推展及社區人力整合。
委員	教務主任	1.教師研習課程規劃。 2.決定疫病停課期間之教學因應及課務處理。
	總務主任	提供安全、健康之校園環境及設備。
	輔導主任	1.辦理師生健康問題之輔導諮詢事宜。 2.提供特殊狀況學生之輔導。 3.擬定衛生健康表現獎勵辦法。
	人事	辦理疫病隔離期間教職員相關出勤事宜。
	會計	辦理經費運用提撥及核銷管理等事宜。
	學年教師代表	配合相關課程及活動，並協助推展。
	科任教師代表	配合相關課程及活動，並協助推展。
執行秘書	衛生組長	活動策劃推展及資源整合。
	校 護	1.辦理學校健康中心一切事務。 2.活動策劃推展、需求評估及效果評價。
	訓育組長	辦理菸害、檳榔、愛滋病及藥物濫用防制。
	體育組長	辦理各項健康促進之體能活動。
	教學組長	1.協辦教學活動及課程配合事宜。 2.規劃疫病停課之補救教學措施及相關事宜。
	事務組長	1.辦理本校飲水衛生一切事務。 2.辦理採購及核銷事宜。
	午餐執行秘書 營養師	辦理本校營養午餐一切事務，及營養教育活動宣導與推廣。
學生服務組	環保衛生小組	參與各項活動並協助推展。
	潔牙小天使	參與各項活動並協助推展。

十一、計畫內容：

第一階段

計畫項目	工作內容	執行時間	參與人員	預期達成目標
整體學校衛生政策	<p>(一).成立健康促進委員會.</p> <p>1.健全組織，營造健康校園氛圍-</p> <p>2.推廣健康促進概念,凝聚全校共識.</p> <p>3.制定工作依據及方針,</p> <p>4.舉辦相關教師資訊研習,儲備有關知能.</p> <p>(二)分析現況，評估需求。</p> <p>1.蒐集並分析學校的衛生教育環境，以及師生健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告。</p> <p>2.視力保健行之有年持續推動</p> <p>3.各項體適能活動成效良好持續推展4.二項藝文團隊對學生的體能助益甚多延續訓練。</p> <p>(三)凝聚共識，確定目標決定視力保健、健康體位、口腔衛生三大自選議題，並配合整體衛生政策、菸害防制拒嚼檳榔兩項必選議題。本校健康促進團隊分</p>	105年8月至 106年7月	全校師生	<p>1.建構優質的身心靈健康環境,營造良好的學習空間。</p> <p>2.規劃完善可行的健康政策，提升健康教育功能。</p>

	析現況、評估實施可行性，提出口腔衛生、健康體位兩大議題並提交學校健康促進委員會，根據學校、家長、社區迫切的需要，並藉由互動過程建立共識，決定實施之目標與策略。			
健康體位	推動體位不健康學生進行輔導並舉辦體重控制實施方案，建構「 健康促進學校願景 」，使學校邁向永續發展。	105年8月至 106年6月	全校師生	達成共識規劃本校健康體位促進計畫教育推展方針
視力保健	視力保健安排宣導講座，另配合電視媒體視力保健宣導，使全校師生了解視力保健的重要。	105年8月至 106年6月	全校師生	達成共識規劃本校視力保健教育推展方針。
口腔衛生	1、口腔保健行之有年，每學期持續推廣，並配合每日潔牙及每週含氟漱口計劃。 2、推動各貝刷牙法教學，有效潔牙，並降低齲齒發生率。	105年8月至 106年6月	全校師生	全校師生共同參與將口腔衛生保健推廣，並落實在日常生活中。

菸檳防制	1、擬定實施計畫 2、成立工作小組 3、前學期結束會議(檢討)	105年8月至 106年6月	全校師生	以具體有效方法使校園成為無菸害、無檳榔危害且有益健康的學習環境
全民健保	1、擬定實施計畫 2、成立工作小組 3、前學期結束會議(檢討)	105年8月至 106年6月	全校師生	以具體有效方法使校園師生養成健全全民健保之正確觀念
性教育含愛滋病	1、擬定實施計畫 2、成立工作小組 3、前學期結束會議(檢討)	105年8月至 106年6月	全校師生	以具體有效方法使校園成為兩性平權與互相尊重的環境，以及杜絕愛滋及藥物濫用的學習環境
正確用藥	1、擬定實施計畫 2、成立工作小組 3、前學期結束會議(檢討)	105年8月至 106年6月	全校師生	以具體有效方法使校園師生養成正確用藥之觀念

第二階段：將健康促進的觀念推展至全校學生

計畫項目	工作內容	執行時間	參與人員	預期達成目標
------	------	------	------	--------

<p>學校衛生政策</p>	<p>1. 依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫。</p> <p>(1)政策面:以菸害制、檳榔健康危害兩大議題</p> <p>(2)教育面:政策介入. 課程介入. 活動介入</p> <p>2. 提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態。</p> <p>(1)組織面:整合志工，成立志工健康宣導隊，並與村長及警察機構合作，輔導學校周遭商店拒賣菸品及檳榔給學子，以維學子健康。</p> <p>3. 進行過程評鑑，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評估計畫實施之成效，並針對成效評價研擬及調整計畫</p>	<p>105 年 8 月至 106 年 6 月</p>	<p>全校師生</p>	<p>設計豐富的教學活動，發揮健康教育本質</p>
---------------	--	-----------------------------	-------------	---------------------------

<p>健康體位</p>	<p>(一) 召開體重控制小組會議，規劃審議及協調相關事項。</p> <p>(二) 辦理學生身高體重測量，篩選體重過重傾向之學生個案。</p> <p>(四) 辦理前向體重過重傾向之學生及家長意願調查。</p> <p>(五) 回收家長意願調查表，確定本學期體控班參加人數並製作名冊。</p> <p>(六) 辦理體控班學生事前飲食狀況、身體活動集體適能評估調查。</p> <p>(七) 辦理體控班學生飲食教學活動計單元，運動教學活動計單元。</p> <p>(八) 指導體控班學生做飲食日記。</p> <p>(九) 落實推動 SH150 活動，增進學生在校運動時間。</p>	<p>105 年 8 月至 106 年 6 月</p>	<p>各班導師、學務處、健康中心、體育組長 體位不良學生</p>	<p>使學生認識運動的重要，並建立正確的營養知識和飲食習慣，以控制體重。</p>
-------------	--	-----------------------------	--------------------------------------	--

<p>視力保健</p>	<p>1、開學一個月內完成學童視力篩檢並發視力異常通知家長。 2、追蹤治療 3、各班全面使用調整新型課桌椅坐位 4、鼓勵學生利用下課時間到戶外活動。 5、操作電腦時遵守視力保健3010原則,並保持眼睛與螢幕距望70-90cm,眼睛與螢幕內框上緣同高 6、指導學生閱讀,寫字握筆姿勢端正,且保持眼睛和課本之距離35cm以上</p>	<p>105年8月至106年6月</p> <p>105年10月</p>	<p>1、健康中心 2、健康中心 3、各班導師、總務處、健康中心 4、全校師生 5、各班導師、電腦老師、健康中心 6、各班導師、健康中心</p>	<p>1、落實校園視力保健教育學習環境。 2、能降低學童近視比率,避免學過早近視。</p>
-------------	---	-------------------------------------	---	--

<p>口腔衛生</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每週五各班貝氏刷牙法教導指導預定9月應完成 2. 餐後潔牙時間:每天中午午餐過後時間 3. 含氟漱口時間:每週二午餐過後靜息時間 4. 每班選取一位潔牙小天使,協助餐後督促潔牙及漱口計劃 5. 落實校園食品販賣依據「校園飲品及點心販售範圍」 6. 輔英志工團協助口腔宣導 	<p>至 106 年 3 月</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各班導師、衛生組長、健康中心 2. 各班 3. 各班 4. 各班 5. 學務處 6. 學務處 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提高學生口腔衛生認知正確率 2. 提高學生在校餐後潔牙比率 3. 降低本校學生新增齲齒及齲齒及齲齒顆數增加的人數
-------------	---	--------------------	--	---

菸檳害防治	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依課程計畫實施相關教學內容。(三~六年級課程健體、綜合活動領域實施) 2. 辦理教師研習 3. 辦理菸檳防治相關藝文競賽 4. 不定期實施菸檳防制教育宣導活動 	105年11月至106年6月	全校師生	透過融入課程與藝文競賽之菸檳防制創意內容，使學生瞭解到菸檳物品的危害。
正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依課程計畫實施相關教學內容。(三~六年級課程健體、綜合活動領域實施) 2. 辦理教師研習 3. 不定期實施正確用藥教育宣導活動 	105年11月至106年6月	全校師生	透過融入課程與藝文競賽之正確用藥創意內容，使學生瞭解到正確用藥的重要性。
性教育含愛滋病	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依課程計畫實施相關教學內容。(三~六年級課程健體、綜合活動領域實施) 2. 辦理教師研習 3. 不定期實施性教育含愛滋病教育宣導活動 	105年11月至106年6月	全校師生	透過融入課程與藝文競賽之性教育、預防愛滋病等創意內容，使學生瞭解及其危害。

全民健保	1. 依課程計畫實施相關教學內容。(一~六年級課程健體、綜合活動領域實施) 2. 辦理教師研習 3. 不定期實施全民健保教育宣導活動	105年11月至106年6月	全校師生	透過融入課程與教育宣導活動，讓師生瞭解全民健保之正確觀念。
------	--	----------------	------	-------------------------------

第三階段：將健康促進的觀念推展至社區家長

	工作內容	執行時間	參與人員	預期達成目標
整體學校衛生政策	1. 各項活動成果彙整 2. 指標之評鑑與計畫修正。	106年4月~106年6月	全校教師	透過學生聯絡簿張貼以及跑馬燈與電視牆發送學校衛生政策
健康體位	鼓勵家長配合輔導並協助學生重視行為改變，以達體重控制之效。	106年4月~106年6月	學生與家長	推動至家庭日常生活中，並將其生活化、習慣化。
視力保健	1. 主動關懷且輔導接受眼科藥物治療及配戴眼鏡之學童。 2. 利用通知單及家長連絡簿，聯繫學童視力保健實施情形。	105年4月~106年6月	1. 健康中心、導師。 2. 各班導師、健康中心。	透過融入課程與藝文競賽等方式，以及跑馬燈與電視牆方式，提升師生與社區民眾瞭解視力保健之正確觀念。
菸檳防治	1. 學生及家人吸煙與嚼食檳榔人數及地點的普查 2. 才藝競賽與教育宣導 3. 菸檳防制文宣 4. 翁園路跑比	105年11、12月	全校師生與社區民眾	以「菸檳防制」為主軸，『健康促進學校』為永續經營的目標

	賽 5. 頒獎及成果 展示			
正確用藥	1. 將正確用藥海報，透過公佈欄張貼向社區民眾宣導 2. 將正確用藥的相關影片透過電視牆對外宣導	105年10月 -106年4月	全校師生與社區民眾	透過學生聯絡簿張貼以及跑馬燈與電視牆發送提升師生與社區民眾對正確用藥之正確觀念。
性教育含愛滋病	1. 將性教育含愛滋病的海報，透過公佈欄張貼向社區民眾宣導 2. 將性教育含愛滋病的相關影片透過電視牆對外宣導	105年11月 -106年5月	全校師生與社區民眾	透過學生聯絡簿張貼以及跑馬燈與電視牆發送，以及透過融入課程與藝文競賽之性教育、預防愛滋病等創意內容，使學生瞭解及其危害。
全民健保	1. 將全民健保海報，透過公佈欄張貼向社區民眾宣導 2. 將全民健保的相關影片透過電視牆對外宣導	105年112月 -106年3月	全校師生與社區民眾	透過學生聯絡簿張貼以及跑馬燈與電視牆發送，提升師生與社區民眾對全民健保之正確觀念。。

十二、計畫預期成效

- (一) 再造衛教組織，建立健康新觀念：經過此次專案活動，建立學校成員的健康觀念產生共同的價值，體認菸害防制、檳榔健康危害的住要讓全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍。也使健康促進學校能實踐民主化、透明化的學校管理策略。
- (二) 營造健康的友善環境，促進身心健康：建立無菸害、拒檳榔的學習環境，將菸害、檳榔逐出校園，使學生生活於健康的學校環境中適應，並且強調學校中教師與學生的互動與參與關係，擴大參與層面。強化組織成員對於學校的看法、感受與社會的連結，學習學校中的溝通與衝突的管理。
- (三) 落實學生參與，擴大影響層面：鼓勵教師編制教案，辦理菸害、檳榔危害健康防制週，擴大學生參與並且發展其行動能力，改善家庭社區的健康環境，並以學生為導向的參與教學方式，引發學生的潛能及見解，建立全人健康的理念並逐步落實健康生活型態，並能影響家人，健全社區健康的生活習慣。

(四) 結合社區、社會資源，發揮學校社教功能：興珍、更新社區資源，與地方社區衛生機關密切配合，積極尋求校暨交流，建立合作網絡，改善學習環境。

十三、預定進度

月份 工作項目	第 9 月	第 10 月	第 11 月	第 12 月	第 1 月	第 2 月	第 3 月	第 4 月	第 5 月	第 6 月
1. 成立學校健康促進委員會	■									
2. 進行現況分析與需求評估	■									
3. 決定目標及健康議題	■									
4. 擬定學校健康促進計畫		■								
5. 編製教材與相關教學媒體			■	■	■					
6. 辦理各項研習課程			■	■	■					
7. 舉辦各項宣導活動				■	■	■	■	■		
8. 擬定評量工具暨成效評量 前測				■	■					
9. 執行健康促進計畫				■	■	■	■	■	■	
10. 過程評量				■	■	■	■	■	■	
11. 成效評價後測									■	
12. 資料分析										■
13. 撰寫報告										■

十四、經費：由教育部補助「健康促進學校計畫」活動之相關經費支應。

十五、評鑑與獎勵：相關承、協辦人員於活動後報請縣府獎勵。

十六、本計畫經校務會議通過後實施，修正時亦同。