

高雄市 105 學年度推動健康促進學校成果報告表(學期末繳交)

國小組 行政區: 岡山區

校名: 壽天國小

全校人數 : 上學期 1001 人 下學期 1007 人

(一) 健康體位

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
105 學年上學期 (前測)	102	10.2%	303	30.3%	405	40.5%
105 學年下學期 (後測)	65	6.5%	317	31.5%	382	38%
改善/增減情形	-37	-3.7%	14	1.2%	-23	-2.5%
※ 體位異常包含過輕、過重及肥胖						
<p>一、前後測檢討：體位異常人數減少 23 人，顯示 105 學年度對於學生之健康體位教育有成效。</p> <p>二、實施策略：(如辦理哪些活動、結合哪些單位…請條列式呈現)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵下課時間教室淨空：善用下課 10 分鐘各班關燈關電風扇，鼓勵學生走出教室，到室外活動，除提升體適能外也能節約能源及視力保健。 2. 推動晨間及課間運動：於每週二、五推行課間健康操活動，並鼓勵教師利用晨間帶領班級學生進行戶外課程，培養學童每日運動習慣，改善體位異常狀況。 3. 辦理 4-6 年級游泳教學活動：提升學生游泳與自救能力，並培養水域安全認知及自救救人之技能。 4. 飲食方面著手：減少喝含糖飲料及吃高熱量食物，多攝取蔬菜水果並加強宣導定時、定量、少鹽、少油多蔬菜的健康觀念。 5. 訂定健康議題獎勵計畫：推行學生健康自我管理獎勵辦法，並配合學校榮譽點數獎勵制度。 <p>三、省思：(含實施成效不佳或困難點之說明)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師對學童之飲食習慣及運動的指導有成效，應持續。 2. 家長教養觀念及配合度，是推行健康體位最關鍵、也是最困難的環節。 						

(二) 視力保健

學期	視力不良		視力不良就醫率
	人數	百分比	
105 學年上學期 (前測)	478	47.8%	97.07
105 學年下學期 (後測)	540	53.6%	96.11%
改善/增減情形	62	5.8%	-0.04
<p>※ 視力不良指裸眼視力未達 0.9 者【學生裸視視力不良人數】/【受檢學生人數】×100%</p> <p>※ 視力不良就醫率為【接受眼科醫師檢查之學生數】/【經視力篩檢結果為視力不良的學生人數】×100%</p>			

一、前後測檢討：

- 1.全校矯治率高達 96%以上。
- 2.視力不良學生比率增加 62 人，5.8%。

二、實施策略：（如辦理哪些活動、結合哪些單位…請條列式呈現）

- 1.先與級任老師調查檢查時間。
- 2.每位學生逐一檢查裸視及矯正視力。
- 3.發現視力不良學生立即叮嚀追蹤複檢。
- 4.提供全班視力檢查結果及整理視力不良名冊提供導師
- 5.發出每位學童檢查結果通知單(家長簽名)及矯治通知單請家長帶去就醫。
- 6.通知單背面衛教單(家長閱後簽名交回)
- 7.配合【學生健康自主管理獎勵辦法】，獎勵視力優良學童。
- 8.升旗時，總導護會請學生望遠凝視一分鐘，鼓勵學生沒事時就望遠凝視，讓眼睛放輕鬆。

三、省思：(含實施成效不佳或困難點之說明)

- 1.隨著手機及平板的普及，學童使用3C產品的時間增加，因此教師對學童之視力保健的指導應再強化。
- 2.家長教養觀念及配合度，是推行視力保健最關鍵、也是最困難的環節。
- 3.各項視力保健宣導工作「規律用眼3010」、「天天戶外遠眺120」能落實融入各科教學。
- 4.加強推行視力保健宣導及視力不良回條追蹤矯治工作。
- 5.對於視力不良之學童能給予諮詢與關懷。

(三) 口腔衛生

項目	齲齒總人數	齲齒人數佔受檢人數百分比	齲齒複檢率	學生每日平均刷牙次數
105 學年上學期 (前測)	760	75.85%	80.13%	2.21
105 學年下學期 (後測)				2.37
改善/增減情形				0.16

※ 齲齒複檢率：【至合格牙科醫療院所就診的學生人數】 / 【經口腔診斷檢查結果為齲齒的學生人數】 × 100%

※ 學生每日平均潔牙次數(含甜食、餐後) 以一週(含六、日)計

一、前後測檢討：因教育局補助一次齲齒檢查費用，故於上學期實施口腔檢查。

二、實施策略：（如辦理哪些活動、結合哪些單位…請條列式呈現）

- 1.導師鼓勵學童於餐後潔牙或漱口，以維護牙齒的健康。
- 2.每週二午餐後午休前，學童們在班上進行一次含氟漱口水，並記錄之。
- 3.於早自修，針對低年級學童辦理口腔保健講座，宣導牙齒保健的重要性及牙齒意外傷害的正確處理方式。
- 4.組隊報名參加高雄市潔牙比賽，指導學童如何使用牙線及刷牙的正確姿勢，並以牙菌斑顯示劑檢查該生是否確實將牙齒刷乾淨。

5.學校定期辦理口腔健康檢查，以加強學童對牙齒保健的重視。

6.舉辦低收入、原住民及特殊生學童免費牙齒塗氟的活動。

7.發牙齒保健宣傳單，宣導以窩溝封填等的方式來避免蛀牙。

三、省思：(含實施成效不佳或困難點之說明)

於學校推行餐後潔牙以及含氟漱口水使用，然而口腔保健之觀念須從小、且由家庭教育教導起，因此除了教導學生口腔保健之重要性外，家長觀念的提升亦不可少。

(四) 菸檳防制

學期	全校學生吸菸		學生嚼檳榔		辦理菸檳防制宣導、戒菸教育或戒菸班等活動	
	人數	百分比	人數	百分比	場次	參加人數
105 學年上學期 (前測)	0	0	0	0	1	1007
105 學年下學期 (後測)	0	0	0	0	1	1007
改善/增減情形	0	0	0	0	0	0

※ 吸菸人數指過去曾吸菸 (30 天內)、目前仍吸菸者。

一、前後測檢討：

校園通學步道煙蒂減少許多，學生及社區民眾了解吸菸、嚼檳榔有害健康及環境衛生。

二、實施策略：(如辦理哪些活動、結合哪些單位…請條列式呈現)

1.本校藉由參與 102 年公告本市國小通學步道為禁菸場所實施計畫，102 年 10 月設置通學步道禁菸標示後，不斷利用多元管道，如學校網頁、跑馬燈、班親會……等，向社區民眾宣導。

2.於學生晨會或講座裡，向學生宣導校園禁煙及防檳教育。

3.持續在校園內張貼海報、布條、看板，宣導禁菸、禁嚼檳榔。

三、省思：(含實施成效不佳或困難點之說明)

本校學生很單純，並未發現有吸菸、嚼檳榔情形，但部份家長有吸菸、嚼檳榔習慣，藉由學校的教育宣導，引導學生不吸菸、不嚼檳榔，以維護自己及家人的健康。

(五) 健康體適能

學期	人數	體適能檢測資料上傳情形		待加強	
	學生數	上傳百分比	學生數	佔受檢人數百分比	
105 學年上學期(前測)					
105 學年下學期(後測)	506	99.6%	247	48.81%	
改善/增減情形					

※ 本項檢測資料係指上傳教育部體適能網站之相關數據
(<http://www.fitness.org.tw/>)

※ 所謂【待加強】是指：4 項檢測指標未達常模百分等級 25(含)以上之學生

一、前後測檢討：體適能檢測資料上傳達 99.6%，待加強學生有 247 位，佔受檢人數 48.81%。

二、實施策略：（如辦理哪些活動、結合哪些單位…請條列式呈現）

1. 利用全校升旗典禮宣導體適能之重要性及增進體適能之方法。
2. 每週一、二、四、五之 10：10 大下課時間，實施年段健康操。
3. 請體育任課教師於上課中輔導同學增進與改進自身體適能方法

三、省思：(含實施成效不佳或困難點之說明)

1. 有些學生由於原本體重過重，或是平時運動量不足的原因，導致體適能測驗成績欠佳。
2. 測驗時，些許學生意志力欠佳，無法堅持老師所給予的指導策略，使得在測驗成績尚無法獲得較佳成績。

(六)正確用藥

學期	人數	辦理有關正確用藥及防制藥物濫用方面的宣導及活動	
		場次	參加人數
105 學年上學期(前測)		1	1007
105 學年下學期(後測)		1	1007
	改善/增減情形	0	0

一、 前後測檢討：

本校教師學會如何有效去發現學生濫用藥物的情形，並了解各種毒品入侵校園情形，能提高警覺，及早發現學生濫用藥物的情形，進而及早防治、輔導學生濫用藥物。學生能深入了解各種毒品對人體的殘害、生命因吸食毒品而變調，鼓勵學生要拒絕毒品、勇敢說不。

二、 實施策略：（如辦理哪些活動、結合哪些單位…請條列式呈現）

1. 每學期開學第一週為友善校園週，校長利用週三學生晨會時，親自對全校師生宣導友善校園週之意義與紫錐花標誌及反毒教育。
2. 申請「反毒宣講團」，邀請少年隊員警對高年級學生演講：拒絕毒品、勇敢說不。
3. 週三教師進修安排教官教導本校教師如何有效去發現學生濫用藥物的情形。
4. 進行紫錐花運動「反毒健康小學堂」網路有獎徵答活動。

三、省思：(含實施成效不佳或困難點之說明)

目前校內並無發現學生有濫用藥物情形，但在小學階段，多多給予學生正確用藥的觀念，對於成長以後防制藥物濫用是有很大的幫助。

(七)其他

學期	項目		體活動量平均達成率		理想蔬果量平均達成率		每天吃早餐平均達成率		喝水目標平均達成率	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
105 學年上學期 (前測)	438	44.83%	769	76.37%	944	93.74%	657	65.24%		
105 學年下學期 (後測)	455	46.57%	810	80.44%	958	95.13%	752	74.68%		
改善/增減情形	17	1.74%	41	4.07%	14	1.39%	95	9.44%		
<p>※體活動量平均達成率：學生(有或無)達到每周(含六、日)累積 210 分鐘身體活動量目標之學生數 / 【學生總人數】 × 100%</p> <p>※理想蔬果量平均達成率：【達到每天五蔬果目標之學生數】 / 【學生總人數】 × 100%</p> <p>※每天吃早餐平均達成率：【達到每天吃早餐目標之學生數】 / 【學生總人數】 × 100%</p> <p>※喝水目標平均達成率【達到每天喝水達 2000CC 目標之學生數】 / 【學生總人數】 × 100% (國小：1200CC 以上、國高中：1800CC 以上)</p>										
<p>一、 前後測檢討：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體活動量平均達成人數增加 17 人，達成率增加 1.74%。 2. 理想蔬果量平均達成人數增加 41 人，達成率增加 4.07%。 3. 每天吃早餐平均達成人數增加 14 人，達成率增加 1.39%。 4. 喝水目標平均達成人數增加 95 人，達成率增加 9.44%。 <p>二、 實施策略：(如辦理哪些活動、結合哪些單位…請條列式呈現)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 於兒童朝會宣導飲食教育的重要性。 2. 於穿堂公布欄張貼健康飲食相關宣導文宣、海報。 3. 於教師朝會宣導健康飲食教育推行要點，請教師於課堂上進行隨機教育及宣導。 <p>三、 省思：(含實施成效不佳或困難點之說明)</p>										

