

高雄市左營區屏山國民小學中程健康促進學校計畫書

106.12.27 校務會議通過

壹、依據

- 一、教育部健康促進學校政策與學生健康體位發展計畫。
- 二、教育部國民及學前教育署 105 年 10 月 17 日臺教國署學字第 1050104884T 號函辦理。
- 三、高雄市政府 106 學年度辦理學校健康促進實施計畫。

貳、計畫目的

- 一、藉由健康體位及健康飲食的倡導，養成學生規律的活動，正確的身體保健，並增進身體自主及性別平等之觀念。
- 二、結合親職教育並融入課程教學，教導學生身體保健等正確觀念，以培養學生保與飲食知識與技能，藉動態生活、均衡飲食，提昇學生體適能，以促進學生身心健康。
- 三、提昇校園的健康服務，從學生健康資料建立、健康異常矯治追蹤結合社區醫療資源，掌握學生健康資料，並將過輕及過重學生列入追蹤輔導，引導學生、教職員工及社區家長重視健康管理，共同營造健康促進之校園環境
- 四、納入性別主流化觀點，藉性別統計與性別分析，瞭解不同性別健康情形，以提昇健康管理服務並提供本校制定法令、政策、方案計畫及資源分配之參考。

參、背景說明

一、計畫緣起：

學校是整個社會的縮影，為求學童身體之健康，建立健康體型意識、動態生活及健康飲食之實施策略，以提昇學生體適能，逐年降低學生過輕及過重（肥胖）比率乃是本校落實政策當務之急。

本校為確實從政策面、教育面、環境面、技術面將「健康體位與健康飲食」知能轉化為學生生活行為，乃擬定「屏山國小中程健康促進學校計畫書」具體執行，期整合相關處室和社區資源，透過學校政策、健康教育與活動及健康服務之實施，引導學生和教職員及社區民眾等建立健康管理，共同營造「健康校園」，進而落實「健康幸福城市」之願景。

二、現況分析：

本校位於高雄市左營區，與世運主場館、左營高中、國訓中心，形成體育文化的中樞地帶，迄今已有 53 年的歷史。學校地處左營老舊眷村地區，位居高雄市郊

區，距離市區精華地帶較遠，人口稀少，使得校園顯得空曠，學生活動空間大，近半屏山、世運主場館、左營高中、海軍左營醫院、蓮池潭風景區、中油，可與機構合作，共享資源。通往加工出口區要道，工廠多，空氣品質不佳，上下班時段交通壅塞繁忙，學校臨近老舊眷村，家長社經地位不如市區。

本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，以增進全校教職員工生的全人健康。

在健康議題方面，為了使學校成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所，除了持續推廣歷年來績效良好的視力保健之外。本年度健康促進學校工作計畫，將著重於健康體位、視力保健及口腔保健等方面，並持續菸害及檳榔等各項健康危害的防制宣導。以下就 105 學年度本校各項統計資料進行分析。

(一) 健康體位 受檢全校人數：105(上) 297 人， 105(下) 291 人

項目 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)	10	3 %	103	35 %	113	38 %
105 學年下學期 (後測)	7	2 %	99	34 %	106	36 %
改善/增減情形	-3	-1 %	-4	-1 %	-7	-2 %
※ 體位異常包含過輕、過重及肥胖						

105 學年第一學期體位異常 (含過輕、過重與超重) 率為 38%；105 學年第二學期體位異常比例為 36%，二次比較下來，共減少了 2%，7 位學生。雖有少許成效，但對於學童健康飲食與運動等相關健康管理仍須加強及改善，將透過午餐教育，引導學生建立正確的飲食習慣。

(二) 視力保健 受檢全校人數：105(上) 295 人，105(下) 291 人 註：補份特教生無法測量

項目 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)	146	49 %	88 %
105 學年下學期 (後測)	155	53 %	98 %
改善/增減情形	+9	+4 %	+10 %
※ 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%			
※ 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%			

105 學年度第一學期視力不良率為 49%，而 105 學年度第二學期視力不良率則為 53%，增加 9 位，顯示電子產品普及的同時，學生的視力確實受到影響。除追蹤學生視力不良狀況外，以減緩視力的衰退，將繼續加強推動視力保健並規劃減少學生近距離使用眼睛之活動，增加戶外活動及塑造學生護眼行為，強化護眼觀念。

(三) 口腔衛生 受檢全校人數：105(上) 297 人， 105(下) 291 人

項目 學期	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）	179	60.3 %	83	3
105學年下學期（後測）	165	56.7 %	89	3
改善/增減情形	-14	-3.6 %	+6 %	0
※ 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				

105 學年度第一學期齲齒盛行率為 179 人 (佔 60.3)，105 學年度第二學期齲齒盛行率為 165 人 (佔 56.7%)，兩個學期相較之下減少 6 人(減少比率 3.6%)，雖有成效，但從齲齒盛行率看，顯示口腔保健議題仍需持續關注。目前校園推動餐後潔牙及每週一次含氟漱口水，以強化口腔保健康的重要性。

肆、計畫內容：

推動策略	具體執行內容	執行單位
一、制訂健康促進學校政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 延續 105 學年度計畫，成立 2 年期 106-107 學年度健康促進推行委員會。 2. 依學生體位與飲食現況提出需求評估，擬定適合學校之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。 	學務處 午餐執行秘書 護理師
二、發展健康教育與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定學校本位課程，將健康體位、視力及口腔保健、性別教育、紫錐花教育等議題融入教學課程及學校規範。 2. 加強學生健康體型意識之宣導，研發學生健康體型意識之教材，教導學生辨識誇大不實的廣告。 3. 透過多元管道引發教職員工生關心健康體位等議題。 4. 擬訂學校學生運動處方，全面實施學生健康與體育護照（含體適能及健康飲食學習資料）。 5. 推動學生健康飲食，建置有利之校園健康飲食環境政策，落實學校午餐食物內容及營養基準。 6. 增加學生身體活動時間，營造並推動家庭、校園動態生活環境（規劃親職活動、健康操、節能省碳走路上下學---等活動），以減少學生接觸 3C 產品之坐式生活型態。 7. 推動教職員工學生每日運動及天天五蔬果的飲食生活，並提醒飯後刷牙漱口保持口腔清潔的習慣。 8. 配合教育部政策，擬定 SH150 運動・健康實施計畫。 9. 推展護眼運動，常作戶外活動接觸大自然。 	教務處 學務處 學務處 學務處 午餐執行秘書 學務處 學務處 學務處 學務處 健康中心
三、提供	1. 提供校園健康生活及健康飲食的環境與設施（發揮健康中	學務處

<p>健康之校園環境</p>	<p>心之衛教功能、學校午餐提供健康飲食等)。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 學校提供安全的校園環境及適當的衛生設備，並維護校園用水安全。 3. 學校維持環境健康，並符合國家傳染預防的法令及消毒的標準。 4. 實施建築物及設備之安全檢查、各教室照明檢查與改善、各項環境設備之檢修。 5. 推行生活環保、健康飲食、資源回收、節能省碳等議題，鼓勵學生參與維護校園乾淨與美化學校環境，並落實環保節能行動。 6. 簡化校園活動使用辦法，提供青少年及家庭親子互動活動場所。 7. 鼓勵學生愛護學校的運動、餐飲設施。 	<p>總務處</p> <p>總務處</p> <p>總務處</p> <p>學務處</p> <p>總務處</p> <p>學務處</p>
<p>四、營造學校社會環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景。 2. 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。 3. 學校成員願意產生健康行為、建立健康的生活形態，進而提升健康的品質。 4. 藉由學校健康促進委員會及工作小組的運作，網羅健康有關之機構、團體，建立互惠合作關係，以期有效聯結社區內外之資源。 5. 成立學生健康社團，提供學生機會參與學校健康管理。 6. 教師尊重學生個人特質，提供協助予有特殊需求的學生，落實健康教學，改善健康問題。 	<p>學務處</p> <p>學務處</p> <p>學務處</p> <p>各處室</p> <p>學務處</p> <p>各班導師 護理師</p>
<p>五、建立完善之健康服務</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 執行學生的身體健康檢查，並有效建檔、儲存與運用。 2. 學校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. 辦理班際、校際健康相關靜態或動態活動，宣導健康體型意識、飲食熱量分析、如何安全減重等相關議題。 4. 於校刊或校園佈告等刊登健康相關之文章或資訊。 5. 透過聯絡簿、親師座談等機制，請家長協助學生多運動少用 3C 產品、及少吃甜食常保口腔清潔等健康觀念。 	<p>健康中心</p> <p>學務處</p> <p>學務處</p> <p>輔導處</p> <p>學務處</p> <p>輔導處</p>
<p>六、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等觀念的支持環境，共同推動健康議題。 2. 建立學校、家庭、社區推動健康體位等觀念的夥伴關係(學校與社區結盟)。 	<p>學務處</p> <p>學務處</p>

	3. 建立健康體位角色典範 (role model)，引領健康體位與身體保健的風潮 (鼓勵教師與家長以身作則；鼓勵動態親職活動，分析飲食或討論體型與媒體等)。	各處室
	4. 健康體位與均衡飲食觀念的宣導與推廣，鼓勵社區推動健康飲食環境，推動食品營養或份量標示。	學務處
	5. 積極開放校園，提供社區民眾運動場所，規劃具社區特性之動態生活環境。	總務處
	6. 鼓勵並協助家長參與與主題契合之活動及社區服務。	學務處
七、其它	其他創意、活潑、具體之健康教育相關活動或行動研究。	各處室

伍、預期成效

- 一、建立學生健康體位正確觀念，並培養學生健康體位與身體保健知識與技能，降低本校學生不正常體位、視力不良、齲齒等之比率。
- 二、藉由健康體位與健康飲食的倡導，養成學生規律的活動，正確的身體保健，並增進身體自主及性別平等之觀念。
- 三、提升整體校園的健康服務，從學生健康資料建立、健康異常矯治追蹤，透過社區醫療資源提供到校服務等，掌握學生健康資料並納入性別統計與性別分析，作為施政參考及提高家長更重視學生健康。
- 四、增進學校與社區關係，藉由與社區結盟，舉辦運動會或運動社團、鼓勵健康餐飲店設立、規劃上下學安全走廊地圖、家長們協助改善學生飲食及生活習慣等，讓更多家長和社會團體支持學校推動健康政策。
- 五、養成教職員工生「自我照顧」之健康知能與健康行為，進而建立健康的生活形態。
- 六、達成健康促進學校目標，提供學生一個安全、健康和促進學習的環境，而且提供給學校教職員一個安全和健康的工作環境。

陸、預定進度：

- 一、總期程：106年8月起至108年7月止。
 - 二、實施進度：106學年度計畫實施期程自106年8月至108年7月底止。
- 分二階段進行：

(一) 第一階段延續期 (106年8月至107年7月)

1. 延續105學年度計畫，成立學校健康促進委員會，透過委員會提出106學年度健康促進學校計畫，使全校師生有所依循，進而推動學校衛生政策。
2. 成立健康促進推動小組、健康體位及身體保健推行委員會，組成工作團隊進行現況分析及需求評估，依學校職務做適度之工作分配，分層負責、

- 分工合作。
3. 審視 105 學年度計畫實施成效，診斷學校教職員工生之健康狀況、評估現有人力、物力資源及健康需求。
 4. 確立學校健康促進目標及健康策略。
 5. 依據健康促進學校計畫，擬定具體行動方案與時程表，辦理宣導並且列入行事曆中。
 6. 依活動辦理修定 106-107 學年度校本課程中的健康促進有關之「生活大考驗」課程實施計畫。
 7. 各班辦理 106-107 學年度「生活大考驗」成果分享。
- (二) 第二階段成熟發展期 (107 年 8 月-108 年 7 月)
1. 依據計畫目標及議題，發展適切的校園活動與課程。
 2. 提供環境支持與服務，以增進學校成員健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質。
 3. 編製教材及教學媒體，並建置與維護健康促進學校網站。
 4. 實施過程評價回饋修正計畫，實施成效評價評估計畫實施之效果。
 5. 運用社區及社會資源推動。
 6. 撰寫成果報告與檢討改進。

柒、人力配置：本校健康促進學校推行委員會，組織成員執掌表如下：

職 稱	學校單位職稱	主要工作項目
主任委員	校長	策劃督導本校健康促進相關業務之推行
副主任委員	家長會長	策劃督導相關業務之推行，協助家長協調
副主任委員	教務主任	綜理促進健康之校本課務活動，協助行政協調
副主任委員	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
副主任委員	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	學務主任	綜理促進健康之師生相關活動，協助行政協調
副總幹事	衛生組長	執行承辦促進健康生活習慣相關活動
副總幹事	體育組長	執行承辦促進健康體適能相關活動協助健康促進社團之成立、訓練及成果展
副總幹事	生教組長	執行承辦學生健康生活行為、習慣之輔導
課務組	教學組長	執行承辦健康議題融入教學相關課程，統計資料分析
資訊組	資訊執秘	協助學校健康促進網路平台之建構
活動宣傳組	美術班專任教師	協助承辦促進健康活動之美術宣傳及美術指導
教師推廣組	專任教師代表	協助連絡本校教職員工積極參與促進健康相關活

		動
飲食教育組	午餐執行秘書	執行承辦促進健康飲食教育並規劃相關活動
健康推廣組	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
社區推廣組	志工代表	執行承辦促進健康相關課後社團活動及社區宣導
健康促進社團組	學生代表	協助促進健康相關活動之種子學生訓練、成果展及宣導

捌、評價指標：

一、過程評量：

- (一) 行政和政策因素：教育方面（課程、活動、訓練的規劃與執行）政策方面（相關規定的修訂定、組織結構與配置）
- (二) 組織因素：師生互動、社團、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能
- (三) 資源因素：人力/物力資源可近性、經費編列、設備可利用性。

二、成效評量：

- (一) 健康狀況：生理指標（如體位、齶齒、視力、血壓、血液尿液及各項生化理學檢查項目）心理指標（如問題解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、學習適應力、情緒適應力）體適能指標（身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力）。
- (二) 行為與生活型態：預防性健康行為（如預防接種、健康檢查）增進健康行為（如運動、均衡飲食、防曬、壓力管理）危害健康行為（如吸菸、酒精和藥物濫用、暴力行為）。
- (三) 環境因素：健康環境（如校園污染防治、景觀規劃、健康飲食供應）健康服務（如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統）校園社會文化（如凝聚力、和諧性、認同感）。
- (四) 個人因素：包括健康覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能。

玖、經費編列：依學校相關經費項下支應

拾、本計畫經校務會議通過後實施，修正時亦同。