

健康促進計畫



臺南市下營區東興國民小學

臺南市下營區東興國民小學 107 學年度健康促進學校計畫

一、計畫依據：臺南市政府教育局 107 年 8 月 9 日南市教安(二)字第 1070878918 號函

二、計畫摘要

本年度推動之必選議題有：菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保(含正確用藥)及性教育(含愛滋病防治)等六項，並以「健康體位」為主推議題；本校自選議題為「安全教育及急救」，以上議題之推動方法是以符合六大範疇之活動實施，融入各領域教學與多元活動介入同時並行，用以增進教職員生對於健康議題的健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能與行動能力，將健康議題落實於日常生活，並透過教師、學生、家長、社區人士共同參與及執行，共同合作，讓教職員生及社區人士體認健康議題之重要性，並學會因應之知識技能，藉以經營一個健康的校園。

學校健康促進之現況分析及需求評估，以訪談、問卷調查及檢測等方式進行。學校健康促進計畫之執行策略主要包括教育層面及政策層面；教育層面運用之策略主要為課程介入、活動介入及媒體傳播，以增進學校成員之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面運用之策略主要為訂(修)定相關規定、強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

三、背景說明

(一) 學校現況

台南市東興國小學校發展情境的 SWOTA 分析

項目	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	A (可能行動)
地理環境	位於鄉村離市中心較偏遠，空氣清新噪音少，校園環境優美。	未在大馬路旁，被農會超市擋住了，一般外地人不知學校在那兒	新大樓的建設，和前庭中庭的美化綠化，是個學習的好環境	地點偏僻，交通較為不便利。	加強綠色校園規畫，讓學校如公園，人人都想來
學校規模	全校共有 14 班。	學區只有三村，基本學生數怕日後會減少。	逐漸落實小班教學精神，實施學校本位課程。	青壯年人口外流嚴重，導致學童可能會逐年減少。	發展精緻農業，讓年輕人口回流，學生數可逐年增加。
硬體	有新教學大樓之建設，且	各班之多媒體教學設備能嫌	努力向市府爭取經費，充實	欠缺資訊教室。	爭取經費增設各班教室之軟

設備	校園廣闊，學生生活動空間大。	不足	各項教學設備。		硬體設備。
教學資源	教師有活力，資訊快速取得方便，行政充分支援。	各教室之軟硬體不足，教具缺乏更新。	教師進修意願強。配合九年一貫課程適時補充之。	教師兼辦行政工作多，無法全心投入教學準備。	家長捐資興學，整合社區資源，支援教師教學。
行政人員	隨時吸收新資訊，支援服務、落實轉型領導。	無專職行政人員，教師須兼辦非專業之行政工作。	具專業精神與服務熱忱	各項活動評鑑太多，影響行政與教學效能	鼓勵支持教師教學工作，以提昇工作效率。
學生	天真活潑、純樸善良。	成就動機較低。文化刺激不足。校外活動參與少。	可塑性高，老師的愛心與耐心可望提昇學習動機。	單親家庭多，家庭功能失衡，易受外界誘惑。	加強生活教育、民主法治、生命教育，提昇自制能力
家長	信任學校辦學。配合老師教學。	過於重視紙筆測驗，缺乏教育的正確認知。	舉辦親職教育，加強教育動態宣導溝通。	欠缺子女輔導管教知能，影響正確的價值判斷。	辦理多元親職教育活動，增進親師互動，共同合作成長。
社區參與	社區及家長對學校很有向心力。	教育專業認知不足，觀念待建立。	加強教師家庭訪視，訂定愛心媽媽服務隊成長計劃。	參與校務會逐漸增多，但憂心無法嚴守角色分際。	走入社區，尊重、傾聽與家長建立夥伴關係，凝聚生命共同體理念。
地方資源	自然鄉土文化豐富，能配合學校需求。	欠缺社區文化傳承人才，公共圖書館藏書量太少。	實施學校本位課程，增進學生對家鄉文化的了解。	追求資訊科技時，將與傳統文化的保存有衝突。	整合社區資源與鄰近學校交流合作，達資源共享。
其他	學校氣氛和諧，大家願意投入承諾。	經費短缺，人力有限，辦理各項活動受限。	實施九年一貫課程，增加教師互動與家長參與機會	學習型組織的校園文化，仍未建立。	加強同僚專業互享與家長建立教育共識，共創雙贏

(二) 健康問題分析

本校是一所中型學校，目前國小有 14 班，學前特教班 1 班學生共 345 名。

依據本校近年來之學生健康檢查統計資料顯示：在視力保健方面，106 學年度第一學期學生總近視比率為 35%，且以年級越高近視比率越高。教導學生如何預防近視，以及如何預防近視度數持續惡化等正確用眼行為及護眼觀念，為本校迫切急需推行之健康概念。在口腔衛生方面，學生齲齒率，小一達 53%，所以必須家長跟教師協調合作，對學童口腔保健行為習慣能齊一教導，才能收整體保健功效。此外，本校學生肥胖比例已達 28% 以上，這樣的統計結果實值得全校師生和家長來重視，如何讓孩童生均衡飲食發展，並透過運動來加強學童的正常體位，正是我們努力的方向之一。在全民健保方面，認知率及珍惜全民健保行為率過低，將藉由課程及宣導來提升學童對於健保之認知率及行為。

健康議題推動成效統計數據如下：

	項目	103 學年度	104 學年度	105 學年度	106 學年度
視力保健	全體裸視篩檢視力不良率	34.9%	38.4%	37%	35%
	裸視篩檢視力不良就醫複檢率	84.37%	96.4%	95.16%	96.55%
	視力不良定期就醫追蹤率		96.4%	95.16%	95.55%

	項目	103 學年度	104 學年度	105 學年度	106 學年度
口腔衛生	學生齲齒率	小一： 58.93%	小一： 66.07%	小一： 60%	小一： 53.33%
		小四： 66.67%	小四： 55.88%	小四： 42.19%	小四： 38.18%
	學生齲齒複檢率	小一： 93.94%	小一： 89.19%	小一： 100%	小一： 75%
		小四： 96.88%	小四： 94.74%	小四： 81.48%	小四： 90.48%

	項目	103 學年度	104 學年度	105 學年度	106 學年度
健康體位	學生體位適中比率	62.2%	62.9%	63.3%	63.4%
	學生體位過輕比率	5.2%	5.8%	8.3%	9%
	學生體位過重比率	14.4%	15.1%	11.8%	12.6%
	學生體位超重比率	18.2%	16.2%	16.6%	15%

(三) 在地化特色

本校位處於台南市下營區，是一所中型學校，學區家長大部分從事農業與勞工，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例逐年攀升。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，因此本計畫乃參考健康促進之相關文獻(Winnet, King and Altman, 1989; Winkleby, 1994; Koepsell, et al., 1995; Susser, 1995; Fisher, 1995)發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

(四) 推動議題重點

推動學校健康營造，必須讓決策者及成員對社區健康營造的目的及原則有所共識—學校健康營造是屬於社會生態模式的健康促進，不只是改變個人的行為及生活型態，更須創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；因此，本校推動學校健康營造乃結合社區各機關（如衛生所等）和家長會，凝聚共識，整合及運用學校及社區的人物力資源，來改善學生和社區家長之健康問題。

四、計畫內容

(一) 第一階段：建構學校健康環境，將健康促進學校的觀念推展至全校教職員工，並具備指導學生推動健康促進學校的能力。

(二) 第二階段：將健康促進學校的觀念推展至全校學生，讓學生具備關心自己健康體能的能力。

(三) 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週遭親友的健康狀況，並能積極從事健康行為。

健康促進工作團隊依據學校健康促進委員會所決定之目標及健康議題擬定學校健康促進計畫。依 WHO 訂定健康促進學校的六大範疇：1. 學校衛生政策。2. 學校物質環境。3. 學校社會環境。4. 社區關係。5. 個人健康技能。6. 健康服務。

其規劃執行之策略與具體策略如下：

實施大綱	實施項目	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	工作時程	預期效益
------	------	--------	------	------	------	------

學校 衛生 政策	整體 學校 健康 促進 政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整合人力，審核及監督學校衛生政策。 2. 委員會進行需求評估，並依照評估結果，制定各項議題推動實施計劃。 3. 制定實施計劃並納入學校行事曆。 4. 制定「學生緊急傷病處理辦法」。 5. 加強校園美化綠化及生態教學環境。 6. 舉辦健康促進學校的教師增能研習課程。 7. 各教師配合將健康議題納入課程與教學。 8. 級任教師加強學生日常生活中健康行為指導。 9. 辦理相關學藝競賽 10. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。 11. 辦理健康促進家長增能研習。 	學務 處	生教 組 健康 中心	107/ 08	<ol style="list-style-type: none"> 1. 凝聚健康促進學校推展共識。 2. 參與之教職員工能具備執行本計劃的能力。 3. 能利用校園或社區可用資源，完成健康促進學校活動。 4. 提升社區民眾對學校的認同。
健康 服務	學生 健康 管理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實全校身高、體重、視力、口腔檢查之分析、統計和追蹤。 2. 提升視力、口腔之複檢率 3. 體格缺點學生皆能列冊管理，進行矯治追蹤工作，能分析其原因並研議改善策略。 4. 罹患特殊疾病學生能造冊管理。 5. 學校為教職員辦理趣味競賽、休閒、旅遊、娛樂活動，以增進情誼，舒緩工作壓力。 	學務 處	健康 中心	107/ 09	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建構健全功能之健康中心 2. 協助積極推動健康促進學校，時時接受新知、參與研習充實職能
健康 教學	提昇 教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理教師週三健康與體育知能研習活動 	教務 處	體衛 組	107/ 10	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提昇教師健康促進各項知能

與活動	教學知能	2. 辦理生活技能融入各科領域教學研習	學務處	健康中心		
	菸檳防制	1. 利用學校彈性課程邀請專家蒞校演講，加強全校健康知識宣導 2. 訂定5月及12月為菸檳防制教育宣導月。 3. 將無菸議題融入課程教學。 4. 校園中張貼禁菸標誌。 5. 舉辦菸害防制親職教育活動	學務處	健康中心	107/ 12 108/ 05	1. 營造健康的工作環境 2. 會向二手菸說“不”。 3. 藉由活動推展，深入家庭營造健康新主張—我家不吸菸。
	健康體位	1. 辦理健康體位控制班 2. 推動營養教育，並將營養教育融入課程教學中 3. 建立規律運動習慣，推動體適能「333」計畫 4. 舉辦社區運動會健康體位趣味活動及班際體育競賽如樂樂棒球、新式健身操、跳繩等。 5. 舉辦健康體位親職教育活動。	學務處	生教組 健康中心	經常性	1. 增加身體活動時間、增強體適能以符合健康體位。 2. 營養衛生教育、體適能活動輔導學生養成正確飲食運動習慣。 3. 學生正確體型意識，輔導學生適當實施體重控制，實踐健康生活。
	口腔衛生	1. 舉辦口腔保健議題宣導並融入課程教學中 2. 進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。 3. 定期口腔檢查並追蹤輔導管理 4. 舉辦運動會暨社區口腔保健宣導活動。 5. 學童進行口腔檢查並將檢查結果通知家長	健康中心	各班級任 體衛組	經常性	1. 學生正確的潔牙觀念，建立口腔保健的良好習慣。 2. 親師生餐後潔牙，落實預防齲齒保健教育。 3. 宣導並結合學校、家庭及社區共同推展口腔保健教育。
	視力保健	1. 擬定學童視力保健計劃。 2. 確實執行望遠凝視活動。 3. 舉辦視力保健活動	健康中心	各班級任	經常性	

健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 提供教職員工生符合規定的燈光照度。 養成教職員工生端正的閱讀寫字姿勢。 定期進行教職員工生視力檢查並追蹤輔導管理。 新型課桌椅。 舉辦運動會暨社區視力保健宣導活動。 		體衛組		<ol style="list-style-type: none"> 降低學童視力不良罹患率。 提高視力不良學童的矯治率。 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。
全民健保（正確用藥）	<ol style="list-style-type: none"> 健康教育老師進行全民健保認知教學。 藥師進行宣導。 利用晨會配合全民健保議題進行宣導 舉辦運動會暨社區全民健保宣導活動。 辦理親職教育座談會 融入宣導活動於教學實施中。 針對防治各項工作，實施藥物方面篩檢與管制。 	學務處	健體老師	107/ 12 108/ 03	1. 提升學生對全民健保的認識
健康教育（含愛滋病防治）	<ol style="list-style-type: none"> 護理師協同健康教育老師到班級進行性教育宣導。 利用晨會配合性教育議題進行宣導 舉辦運動會暨社區性教育（含愛滋病防治）宣導活動。 	健康中心	各班級任體衛組	107/ 09	<ol style="list-style-type: none"> 提升學生對性教育的認識 讓學生了解愛滋病傳染途徑及如何防制。
安全教育與急救	<ol style="list-style-type: none"> CPR 研習—急救教學示範與演練 遊戲器材安全使用說明 遊覽車乘車安全 消防演練及防震教育 意外傷害處理與包紮及緊急傷並處理流程 建置學生緊急傷病聯絡電話 實施學生求生救生技能 	學務處總務處	各班級任健康中心	107/ 09	<ol style="list-style-type: none"> 降低意外事故發生率。 增加學童的各種安全常識。 參與民眾能配合學校安全措施並關心學生安全問題。 傷害緊急處理能順利進行。 增加學童的傷口處理常識。 增加學童的安全

		<p>訓練—落實水中自救教學，提昇本校學生游泳技能。</p> <p>8. 舉辦運動會暨社區安全教育宣導活動。</p> <p>9. 水域安全宣導。</p>				教育常識及養成自我安全防護習慣。
學校 物質 環境	健康 飲食 環境	<p>1. 加強午餐供應廠商的監督與管理</p> <p>2. 宣導不喝含糖飲料，並注意製造日期，保存期限及合乎衛生標準的食物飲料</p> <p>3. 設置均衡飲食議題宣導專欄</p> <p>4. 班級教室健康飲食專欄佈置</p>	總務 處 學務 處	各班 級任 營養 師	經常 性	<p>1. 學生不喝含糖飲料。</p> <p>2. 增加對飲食的認知。</p>
	建立 安全 校園 環境	<p>1. 飲水安全維護~中央飲水設備水質檢驗</p> <p>2. 定期檢修校園設備如教室門窗、環境設備及維修遊戲器材</p> <p>3. 定期舉行防災演練</p> <p>4. 推行環境保護計劃，執行垃圾分類</p> <p>5. 禁止吸菸告示</p> <p>6. 定期檢測教室內的照度</p> <p>7. 傳染病防治應變計畫(如：腸病毒、登革熱、流感...)</p>	總務 處	學務 處 生教 組 健康 中心	經常 性	建立一個安全而且友善的校園環境
學校 社會 環境	塑造 和諧 校園 文化	<p>1. 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境</p> <p>2. 關懷與叮嚀</p> <p>3. 實施反霸凌週(或友善校園週)活動</p> <p>2. 制訂班級的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐</p> <p>3. 擬定重大事件因應計畫？(如：處理教職員工生之暴</p>	輔導	各班 級任 健康 中心	經常 性	營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境

		力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件)				
社區關係	建立學校-家庭-社區溝通	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開放學校運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。 2. 舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計劃」內涵。 3. 給家長一封信~推銷無菸校園 4. 家長共同制訂、檢討學校衛生政策和健康促進計畫舉辦健康教育及健康促進的活動給予社區家庭參與 5. 學區周邊環境有友善安全輔助措施(如：通學步道、愛心家長、交通服務隊...) 5. 結合衛生單位所提供的各項資源 6. 配合衛生單位舉辦健康促進活動讓學生家長或社區家庭成員參與 	總務處	學務處 學生教組	經常性	增進與社區的溝通

五、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	陳志強	校長	研擬並主持計畫
協同主持人	楊超雅	學務主任	研究策劃督導計畫執行，協助行政協調
協同主持人	馮世昌	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	林麗娟	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	顏雍澤	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	顏瑞男	體育衛生組長 推動領域教師	各項活動之主導推動、活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合、體適能評估。
研究人員	姜怡如	生活教育組長 推動領域教師	各項活動之主導推動、活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。

研究人員	陳昭蓉	護理師	各項活動之推展、資料蒐集、口腔衛生工作執行
研究人員	陳昭蓉	午餐執行秘書	督導學校午餐供應，健康飲食觀念推動與執行。
研究人員	馮依萍	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	洪家貞	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	林沁妮	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	陳政吟	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	孫逸慧	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	張騰中	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	顏文咨	學生代表	協助各項活動之推展及健康服務
顧問	衛生所 李宜蓁	社區代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

六、預定進度 (以甘梯圖表示)

月次 \ 工作項目	107年 8月	107年 9、10月	107年 11、12月	108年 1、2月	108年 3月	108年 4月	108年 5月	108年 6、7月
1. 組成健康促進工作團隊	■							
2. 進行現況分析及需求評估		■						
3. 決定目標及健康議題			■					
4. 擬定學校健康促進計畫			■	■				
5. 編製教材及教學媒體			■	■				
6. 建立健康網站與維護			■	■				
7. 擬定過程成效評量工具			■	■				

8. 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. 報告撰寫								

七、計畫期程：107年8月1日至108年7月31日。

八、評價方法與指標

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

(一) 過程評量：

1. 定期召開學校衛生委員會，並檢討各議題的得失及修訂意見紀錄。
2. 各項宣導計畫與活動及親師生參與各項專題講活動照片及成果。
3. 校園情境佈置及相關健康議題資料的收集建檔。

(二) 成效評量：

1. 實施學生在健康議題實施前後健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能、行動能力的具體變化，進行量化問卷前後測並進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。
2. 期初由身高體重檢查中，篩檢出體重控制學生，每月定期測量追蹤及由每年定期體適能檢測結果蒐集相關資料以評估計畫成效。

九、計畫預期成效

- (一) 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景，全校教職員工生及家長都能感受到學校重視健康的態度，願意投入健康促進行為，進而達到全校師生心理健康。
- (二) 提供一個易適應且安全的新校園建築、設施，使學生樂於學校環境中學習。
- (三) 全校師生家長學生具備菸的基本認識，能知道它對健康的影響為何。
- (三) 營造健康、環保、永續的校園環境，與社區共享健康舒適多元的校園。

- (四) 結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係，共同營造無菸校園、拒絕二手菸、拒檳的健康校園。
- (五) 本校學童視力不良之比例已漸增為 38.8%，期望透過辦理視力保健宣導活動，促進全校教職員工生以及社區家長重視視力保健，讓全校學童視力不良複檢率能提升至 80%，並在日常生活中落實執行。
- (六) 學生可做到牙齒複檢率達 80%，午餐餐後潔牙運動執行率達 90%。
- (七) 全校(或分年級)學生適中體位比率由 55%提高至 56%，全校學生體位過重比率由 13%降至 12%，體位過輕比率由 16%降至 15%等。
- (八) 正確用藥目標:至少辦理 2 場正確用藥宣導活動，加強學生正確用藥觀念。
- (九) 性教育(含愛滋病防治)目標:至少辦理 2 場性教育(含愛滋病防治)宣導活動。
- (十) 安全教育與急救目標:教職員工領有 CPR 證照率達到 100%，學生每日平均受傷人數 6 人/日降至 5 人/日，至少辦理 2 場安全教育與急救宣導活動，加強學生安全教育與急救觀念。
- (十一) 全民健保目標：全民健保有正確認知比率 80%，珍惜全民健保行為比率 70%。

十、本計劃陳校長核可後，報府送審通過後施行之，修正時亦同。

承辦人： 學務主任： 校長：