

宜蘭縣礁溪鄉玉田國民小學 101 學年度健康促進學校計畫



承辦人：學務組長 吳家維
護理師 吳色珠

聯絡電話：9882461 轉 105

電子郵件：julywu@ilc.edu.tw

中華民國 101 年 11 月 26 日

壹、計畫依據

依宜蘭縣府 101 年 9 月 27 日府教體字第 1010151340A 號函辦理。

貳、計畫目標

本計畫擬就整體學校衛生政策、口腔衛生、健康體位、視力保健、正確用藥、菸檳防治及性教育（含愛滋病防治）等議題進行相關學校衛生工作，以達成下列目的：

- 一、營造健康安全的校園環境，增進學生健康安全成長。
- 二、充實學生健康管理的能力，增加學生健康生活技能。
- 三、強化師生健康優質的服務，促進學校成員身心健康。
- 四、發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。
- 五、結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校工作。

參、本校願景與背景說明

一、本校願景：『健康、善良、樂學』

（一）健康：

營造一個生理及心理安適之學校環境，建立健康的學園，以促進健康，讓學生安全、健康的成長。

（二）善良：

建立尊人、惜福的典範，培養學生「善良」的品格。

（三）樂學：

營造樂學的文風，讓學生多元、適性的發展。

二、背景說明

- （一）本校於礁溪鄉，是一所小型學校，全校共有6班，學生數共106人，教職員工14人；學區家長大部分屬於農產或勞工階層，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，再加上近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例逐年增高，家長忙於工作，因而學生之生活、學習與成長備受關切。本學年度健康促進學校工作計畫，將秉持健康校園永續經營理念，以本校學生現行問題分析與健康需求評估，擇定「口腔衛生」及「健康體位」為學校本位健康議題，並配合教育部及縣政府健康促進推動議題，以「視力保健」、「正確用藥」、「菸檳防治」、「性教育」（含愛滋病防治）等為主要推動

議題，以達到全人身心健康之狀態。

(二) 健康促進推動議題分析

1. 98-100 學生健康檢查資料分析

項目	視力		口腔 (四年級)		生長發育			
	異常 %	矯治 %	齲齒 %	矯治 %	適中 %	過輕 %	過重 %	超重 %
100	38.8	100	89.4	100	44.8	29.3	13.8	12.1
99	37.5	100	76.9	100	48.8	31.4	8.3	11.6
98	33.9	100	72.7	98.95	48.8	28.1	15.7	7.4

統計數據顯示本校學童視力不良及齲齒比率有逐年增加情形；而逾5成的學生體位未達標準，其中超重的佔有12.1%，過輕的佔29.3%，且數據逐年呈兩極化表現，顯示仍需持續努力。此外，為避免菸品及錯誤用藥觀念造成健康危害，以及加強學生自我認識，建立兩性良好互動並能自我保護。因此有必要加強「菸害防制」、「性教育」及「正確用藥」教育與宣導。

2. SWOT 分析

六大層面	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
1. 學校衛生政策	1. 學校團隊成員熱心籌劃。 2. 利用共同時間進行活動。 3. 建立傷病處理流程。 4. 例行健康檢查項目紀錄完整。	1. 單親、隔代教養、新住民比率增加，衛教觀念可能不足。 2. 因家長工作忙碌，舉辦研習，參與率不高。	1. 教育部及衛生單位積極鼓勵各校辦理學生身體健康促進。 2. 教師積極配合督促學生矯治情形。 3. 強化行政對教學整合互動機制。	1. 教師因課程較緊湊，行政繁重。 2. 教師在課業壓力下忽略學生適時眼睛休息。

2. 健康 教育課 程及活 動	1. 教師具備專業知識、教學認真。 2. 多元化的運動社團。	1. 部份教法制式化，學生不易吸收。 2. 有些課程難免流於文字敘述，無法與實際經驗結合。 2. 學生假日休閒活動傾向於靜態，如打電腦、看電視，較少參與運動性活動。	1. 學生學習慾望強，樂於學習。 2. 於親師座談會及校刊中融入健康促進議題，健康意識更易於推廣。 3. 教師參與輔導團辦理教師進修研習，分享心得。 4. 護理師及衛生所專業人員，指導健康促進相關知識與技能。	1. 新式和多樣的教學，可能阻礙學習。 2. 在校用餐潔牙只有午餐時間，其他早晚餐及睡前潔牙則無法確實掌握。 3. 安親班、才藝班增加用眼時間。
3. 學校 物質環 境	1. 校園落實綠美化、視野開闊、環境優美。 2. 活動空間充足可供師生運動。 3. 教室照明設備充足。 4. 課桌椅設備齊全，學生均能依身高對號入座。 5. 水龍頭數量充足 6. 學校午餐供應嚴格把關。 7. 遊戲器材定期檢查並維修。	1. 部分設備仍須汰舊換新。 2. 維修費用不足，且學童使用器材有限。	假日校園開放，提供戶外活動空間。	1. 校園假日常有校外人士到校活動，校園安全問題值得注意。 2. 在家看電視及電腦使用無所節制，增加眼睛負擔。
4. 學校 社會環 境	1. 提供溫暖開放、友善關懷，具凝聚力的學習環境。 2. 與鄰近社區互動良好。 3. 校園師生互動良好，學生在視力保健、口腔衛生、身體健康方面有任何問題可向老師或護理師反應。	1. 學生除了三餐外仍會有食用零食的習慣。 2. 吃完食物未能立即潔牙。 3. 早餐在外食用後未再潔牙。 4. 電視節目、電玩遊戲、電腦網路資訊推陳出新，學生好奇觀賞、嘗試、瀏覽，過度用眼。 5. 商家分布零散，政策宣導不易。	1. 教職員能吸收相關知識。 2. 多元化教學，學習效果好。 3. 學校利用班親會或發宣導文宣和家長溝通。	1. 教師須兼部分行政業務，工作負荷過重，心力不足。

<p>5. 健康服務</p>	<p>1. 健康中心提供各項健康教學資源。 2. 建置「健康促進學校網頁」，提供教師學生及家長相關資訊。 3. 學生與老師配合度高。 4. 與衛生單位、鄉內建立策略聯盟。 5. 定期舉辦相關講座和活動，以提高學童及家長重視。</p>	<p>部份家長工作繁忙，對學童視力、牙齒矯治的配合度不高。</p>	<p>1. 鄉衛生所及各校護理師可以提供諮詢。 2. 教師可以利用聯絡簿了解學生在加身體健康促進行為。</p>	<p>1. 部分家長忙於生計，對於孩子的照顧及管教較欠缺。 2. 學童對於視力及體位不良對健康的影響，無法感受。 3. 學生對牙齒美觀的感受不高，愛吃零食習慣不易戒除。</p>
<p>6. 社區、家庭結盟</p>	<p>1. 轄區衛生所配合度高，樂意提供相關資源。 2. 結合衛生所、醫院、大學…等資源，舉辦健康促進相關活動。 3. 親師互動佳定期召開班親會，能將學生身體健康促進觀念向家長宣導。</p>	<p>1. 距大型醫院較遠。 2. 家長對健康促進活動的觀念不清楚，導致活動推展不易。 3. 家長多數無暇為學童準備早餐，以致常有學童早餐欠缺營養與均衡。 4. 學生在家無法持續落實健康促進行為。 5. 參與活動家長多是對孩子關心較多者。無法參與的家長平時亦對孩子健康不重視。</p>	<p>1. 家長會及社區志工願意組織導護團隊，共同維護學童安全。 2. 社區衛生單位願意協助辦理健康促進議題。 3. 社區共同參與學校運動會。 4. 透過學生回家轉答或於親職教育時，做觀念的溝通，讓家長能有更多健康促進觀念。</p>	<p>1. 社會多元複雜，家庭問題漸多，造成學生問題增加。 2. 忙碌的家長可能會造成學校與家長之間聯繫狀況不佳。 3. 家長對學校舉辦健康促進活動靜態講座參與意願不高。</p>

肆、計畫內容及實施策略

一、計畫組織

宜蘭縣立玉田國民小學學校衛生暨健康促進委員會組織

編號	計畫職稱	職稱	姓名	在本計畫之工作項目
01	召集人	校長	林光章	統籌各項健康促進學校相關事宜。
02	總幹事	學務組長	吳家維	研究策畫，督導計畫執行，並協助學校行政資源之協調聯繫；建立無菸、無毒校園；健康促進學校網路網頁製作及維護。
03	委員	教務主任	陳姿吟	行政協調，並負責規劃辦理健康促進融入課程教育。
04	委員	總務主任	施文彬	協助社區及學校資源之整合；推行環境保護計畫，提供適當的衛生設施與安全飲用水。
05	委員	輔導組長	陳妙秋	建立相互關懷、信任和友愛的友善校園環境。
06	委員	護理師	吳色珠	協助計畫執行，身體健康促進需求評估，健康資料建檔管理，協助傳染病防治與急救安全教育推廣教學。
07	委員	教師群	導師與 科任	配合各項活動灌輸學童健康促進觀念。
08	委員	家長會長	黃文雄	協助學校健康促進各項活動之推展及整合社區人力資源協助推展健康服務。
09	委員	學生代表	魏駿安	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。

二、實施策略

項目	工作策略	辦理時間	備註
整體學校衛生政策	1. 成立學校健康促進委員會並確實運作。	經常性	
	2. 訂定並執行教職員工生健康行為獎勵辦法。(多喝水、飯後潔牙、多運動、……)。	經常性	
	3. 確保校園用水衛生安全，定期全面檢查用水設備。	經常性	
	4. 定期檢視校園內運動場地及相關設施，並應妥善管理與使用，以營造校園運動安全之環境	學期中	
	5. 辦理促進學生生長發育之縣本特色運動：跳繩。	學期中	
	6. 提供溫暖安全的心理健康諮詢服務。	經常性	
	7. 舉辦健康促進學校相關研習訓練。	學期中	
	8. 舉辦心理衛生專題演講。	學期中	
	9. 舉辦生命教育知能研習。	學期中	
	10. 加強校園綠美化及生態教學環境	經常性	
	11. 加強學生日常生活中健康行為指導與心理輔導。	經常性	
	12. 健康議題納入課程與教學。	學期中	
	13. 辦理或遴選教師參加相關健康促進研習，以豐富教師衛生專業知能。	學期中	
	14. 結合社區辦理相關健康促進活動	經常性	
	15. 邀請家長參與並協助學校衛生工作。	經常性	
	16. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。	每學期初	
	17. 出版校刊，宣導健康促進觀念與知能。	每學期末	
	18. 加強校園安全管理檢查。	經常性	

<p>視力保健</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強環境綠美化，執行望遠休息活動。 2. 提供學生符合規定的燈光照度光照設備需定期修繕維護。 3. 新型課桌椅對號入座。 4. 養成學生端正寫字姿勢。 5. 定期進行學生視力檢查並追蹤輔導管理。 6. 辦理學生視力保健藝文活動。 7. 辦理學童視力保健獎勵活動。 8. 辦理家長及教師視力保健研習。 9. 視力保健課程融入領域教學。 10. 設置視力保健專欄提供視力保健資訊。 	<p>每日第2節下課 經常性</p> <p>學期初 經常性</p> <p>學期初及經常性</p> <p>學期中 學年結束</p> <p>學期中 經常性</p> <p>經常性</p>	
<p>口腔保健</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水使用。 2. 宣導多喝白開水少喝含糖飲料。 3. 舉辦口腔保健教育活動。 4. 定期口腔檢查並追蹤輔導管理。 5. 辦理口腔保健藝文活動。 6. 辦理學童健康牙齒獎勵活動 7. 辦理家長及教師口腔保健研習。 8. 口腔保健課程融入領域教學。 9. 設置口腔保健專欄提供口腔保健資訊。 	<p>學期中 經常性</p> <p>經常性</p> <p>學期初 學期中 學年結束</p> <p>學期中 經常性</p> <p>經常性</p>	

<p>健康體位</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理健康飲食相關的活動。 2. 落實健康飲食教育宣導。 3. 調查並鼓勵學生養成吃早餐的習慣。 4. 加強午餐禮節與營養教育。 5. 健康飲食習慣與知能融入領域教學。 6. 設置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。 7. 辦理學生及家長身體健康相關講座。 8. 定期測量並分析學生 BMI 值情形。 9. 實施體位不良學生健康飲食與運動指導。 10. 成立運動社團，培養學生規律運動習慣。 11. 辦理促進學生生長發育之縣本特色運動：跳繩。 12. 安排游泳課程（3 年級）。 13. 課間時間鼓勵學生走向戶外、落實 210 運動。 14. 辦理校慶運動會與體能活動。 15. 辦理路跑、拔河或跳繩比賽增加體能活動。 16. 師生體適能檢測。 	<p>經常性 經常性 學期中 經常性 經常性 經常性 學期中 學期初 學期中 學期中 每星期二、四 學期中 經常性 每學年 每學年 學期中</p>	
<p>菸害防制</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦菸害防制教育活動。 2. 辦理菸害防制藝文活動。 3. 菸害防制課程融入領域教學。 4. 設置菸害防制專欄提供相關資訊。 	<p>學期中 學期中 學期中 學期中</p>	
<p>性教育</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定性別平等教育與性侵害及性騷擾防制實施計畫。 2. 落實性別平等教育法與制訂校園性侵害及性騷擾防治處理及通報流程，並加以宣導。 3. 邀請並配合衛生單位等機構至校辦理性教育、愛滋病、家暴防治等活動宣導。 	<p>學年初 經常性 學期中</p>	

正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請衛生所或社區藥局藥師至校辦理正確用藥宣導活動。 2. 鼓勵師生參與縣府衛生所或其他單位舉辦之正確用藥相關活動。 3. 正確用藥課程融入領域教學。 4. 健康櫥窗設置正確用藥專欄提供相關資訊。 	學期中 不定期 學期中 學期中	
其他	<ol style="list-style-type: none"> 1. 繪製校園危險地方，加強安全宣導。 2. 定期檢查維修校園監視系統設施。 3. 辦理教師 CPR 研習。 4. 辦理學生 CPR 教學。 5. 加強交通安全教育與管理措施。 6. 辦理教職員及學生防災安全演練。 7. 辦理傳染病防治工作。 	經常性 經常性 每二年一次 學期中 經常性 經常性 經常性	

伍、績效指標

一、建立無菸拒檳校園

營造無菸拒檳的校園環境，讓學生健康安全的成長。

二、營造身心安適校園

安全的校園建築設施，合理的溝通型態與衝突管理。

三、營造校園安全環境

加強成員安全觀念行為與防護措施，減少意外事故。

四、維持學生正常體位

協助學生建立健康飲食習慣，維持體位的正常發展。

五、建立全人健康理念

充實學生自我健康管理認知力，落實健康生活型態。

六、培養學生正確性知識

利用生活技能融入課程教學，培養學生帶走的能力。

七、發展社區夥伴關係

結合社區人力物力等各種資源，建立互信合作夥伴關係。

陸、工作時程

月次 工作項目	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	備註
1. 成立學校衛生健康促進委員會	■											
2. 進行現況分析及需求評估		■										
3. 決定健康議題及目標		■	■									
4. 發展健康促進適切的活動與課程				■	■	■	■	■	■	■	■	
5. 編製教材及教學媒體		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
6. 實施健康促進課程教學活動		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
7. 建置與維護健康網站			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
8. 過程成效評價							■	■	■	■		
9. 資料分析									■	■		
10. 撰寫成果										■	■	

柒、評價指標

宜蘭縣立玉田國民小學「健康促進學校」自我檢核表							
評鑑指標		自評量化評鑑					
項目	指標內容	5	4	3	2	1	合計
學校衛生政策	1. 成立健康促進學校委員會，定期開會研議檢討活動。						
	2. 評量校內健康事務現況並提出需求評估，明訂健康促進學校計畫、列入行事曆推動之。						
	3. 健康促進相關業務、政策，能相互配合、執行。						
	4. 能針對學校學生現況做出方針應對（如新流感疫情）。						
學校物質環境	1. 全面推行無菸拒檳、無毒校園。						
	2. 營造永續校園(如資源分類回收、環保、節約能源等)。						
	3. 學校定期實施環境衛生檢查，提供衛生的校園環境(例如考量廁所洗手台數量及配置等)。						
	4. 學校提供安全健康的校園環境(如建築設備、運動、交通、無障礙校園設施等)。						
學校社會環境	1. 將健康促進學校相關議題視為重要推動項目並實踐之。						
	2. 學校提供學生機會參與學校事務，共同制訂相關政策(如班聯會等)。						
	3. 提供協助給予有特殊需求的教職員工生(如緊急救難基金、工讀金、仁愛基金等)。						
	4. 營造一個溫暖開放、友善關懷，具凝聚力且彼此尊重的校園環境（例如鼓勵學生彼此問安等）。						
社區結盟	1. 鼓勵並協助家長參與學校活動，使用學校資源，強化學校與家長互動。						
	2. 學校與家長團體互動良好，如家長會和家長志工隊協助推動校內外各項活動。						
	3. 結合社區衛生院所醫療資源，共同實踐政策，相輔相成。						
	4. 鼓勵並協助學生參與社區活動，與社區建立信賴、合作、互動的夥伴關係(如學生協助維護社區整潔等)。						
健康生活技能	1. 健康促進學校相關議題融入「健體、綜合」領域課程中。						
	2. 融入各領域教學並透過各項活動設計，強化學生健康生活技能的培育（如 CPR、急救、逃生等）。						
	3. 強化教師有關健康相關課程之在職進修（如 CPR 等）。						
	4. 實行個人健康自主管理，增進師生體適能狀況。						
健康服務	1. 辦理學生健康檢查，針對檢查結果提出改善方案。						
	2. 學校依健康檢查結果辦理體格缺點追蹤矯治或轉介服務(含近視、齲齒、肥胖、肝炎…等)。						
	3. 學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘等)。						
	4. 體位不健康學生有作專案管理（指針對過輕、過重、肥胖學生之諮詢、輔導、教育及轉介等措施。）						
	5. 訂定完善的傳染病管制流程，並確實執行。						
合計	總分						

捌、經費申請表

項目	單位	單價	數量	金額	備註
鐘點費	小時	800	1	800	內聘講師鐘點費
材料費-獎品	份	80	30	2,400	跳繩活動比賽及明眸皓齒學生獎品
材料費	式	6,000	1	6,000	健康體位活動體育用品
資料處理費	式	400	1	400	成果印製資料夾透明內頁等
雜支（佔上列項目總合5%）	式	400	1	400	
總計				10,000	
申請補助金額：新台幣壹萬元整					
※以上經費得因實際需要准予相互勻支。					

玖、本計畫經校長核定後實施，修改時亦同。

承辦人

學務主任

校長