

宜蘭縣礁溪鄉三民國民小學 99 學年度健康促進學校計畫



承辦人：護理師 賴靜良

聯絡電話：98822711 轉 95

E-mail：JL@ilc.edu.tw

中華民國九十九年六月二十日

壹、計畫依據

依宜蘭縣府 99 年 5 月 7 日府教體字第 0990064211B 號函辦理。

貳、計畫目標

本計畫擬就整體學校衛生政策、學童視力及口腔保健、身體健康促進（包含身高體重、身體活動、睡眠、健康體位及健康飲食）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、背景說明

有健康才有希望，身心靈的健康狀況是影響學習及生活品質的重要因素。學校健康教育目標應包括：1. 從小學習正確的衛生知識，養成良好的健康行為，以保持身體的健康；2. 建立開朗豁達積極的人生觀，以維護心理的健康。本計畫即基於上述理念，從環境營造、健康服務、個人行為、課程教學等層面做多元化的設計。希望藉由本計畫的執行，建構一個健康的學習樂園，適合學習、工作的樂園。

本校位於宜蘭縣礁溪鄉，全校共有 12 班（不含附幼），學生數共 241 人，教職員工約 30 人；學區家長大部分屬於農產或勞工階層，社經地位普遍不高，由於家長對於健康知識的認知不足，抽菸、嚼檳榔、喝酒比比皆是；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。

有鑒於家長態度對學生之生活、學習與成長影響之鉅，推展親職教育以達成健康促進乃成為本計畫之重要項目。其次在日益繁重的工作壓力下，如何讓教職員工適時紓壓以維護心理健康，亦是本計畫的重點，因為有健康快樂的老師才有健康快樂的學生。最後在學校健康問題漸趨多元與複雜之際，有必要整合學校與社區的人力與資源，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。

而本校位於鄉間，社區家長社經地位偏低，隔代教養及單親家庭比例偏高，加上忙於工作配合度又不高，因而易忽略學生的基本健康需求，因此本校學生的體位不良、視力不良比率都偏高，以本校 96-98 學年的學生健康檢查為例：

項目 學年 度	視力		口腔		生長發育		
	異常 %	矯治 %	齲齒 %	矯治 %	適中 %	過輕 %	過重 %
98	43.8	100	79.5	100	61.7	20.4	17.9
97	38.2	98.9	83.7	96	62.2	18	19.8
96	36.7	96	89.9	93	59.6	18.3	22.1

經由健康「健康促進學校」的推展，本校學生齲齒率已下降、視力不良比率並未下降，但矯治率已提升、而體重過重學生比率亦已下降，但體重過輕學生逐年增加，顯示仍需持續努力。

綜合上述，本校健康促進學校計畫，持續以視力、口腔保健及身體健康促進議題，配合 WHO 健康促進學校的六大範疇（學校衛生組織、健康服務、健康教育課程與推動、學校物質環境、學校精神環境、社區關係），進行全面性、多元化的學校衛生工作。

肆、計畫內容及實施策略

一、計畫組織

宜蘭縣三民國民小學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	主任委員	校長	李鴻祥	研擬並主持計畫，督導計畫執行
02	副主任委員	家長會長	黃鴻章	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
03	總幹事	學務主任	吳權展	研究策畫，督導計畫執行，彙整報告撰寫並協助學校行政資源之協調聯繫；建立無菸、無毒校園。
04	執行秘書	護理師	賴靜良	策劃及辦理相關健康促進學校活動，協助健促計畫執行，身體健康促進需求評估，健康資料建檔管理，協助傳染病防治與衛生及急救教育推廣教學
05	委員	教務主任	陳綺娟	協助計畫執行，行政協調，並負責規劃辦理健康促進融入課程教育
06	委員	行務主任	許文德	協助計畫執行，行政協調，並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
07	委員	輔導組長	江淑瑰	協助計畫執行，行政協調，建立相互關懷、信任和友愛的友善校園環境
08	委員	活動組長	李坤祥	體適能評估，活動策略設計，師生體適能之增進
09	委員	資訊組長	詹勝凱	健康促進學校網路網頁製作及維護
10	委員	教學組長	邱敏芝	擬定健康促進融入課程教學計畫
11	委員	健體領域代表	潘麗秋	問卷設計及執行、活動策略設計
12	委員	教師代表	魏美怡	健康促進融入課程教學
13	委員	家長代表	張淑娟	提供及反映意見、協助各項活動之推展
14	委員	營養師	林筱菁	協助各項活動之推展
15	委員	學生代表	衛生股長	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。(多喝開水、餐後潔牙、多運動、……)	經常性	
	3. 提供溫暖安全的心理健康諮詢服務。	經常性	
	4. 舉辦健康促進學校相關研習訓練。	學期中	
	5. 舉辦心理衛生專題演講。	學期中	
	6. 舉辦生命教育知能研習。	學期中	
	7. 加強校園綠美化及生態教學環境	經常性	
	8. 加強學生日常生活中健康行為指導與心理輔導。	經常性	
	9. 健康議題納入課程與教學。	經常性	
	10. 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。	經常性	
	11. 結合社區辦理相關健康促進活動	經常性	
	12. 邀請家長參與並協助學校衛生工作。	經常性	
	13. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。	每學期初	
	14. 出版校刊，宣導健康促進觀念與知能	每學期末	
	15. 加強校園安全管理檢查。	經常性	

視力保健	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 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。	經常性 經常性 學期初 經常性 學期初 學期中 學年結束 學期中 經常性 經常性	
口腔保健	1. 舉辦口腔保健教育活動。 2. 進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水使用。 3. 宣導少喝含糖飲料。 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. 辦理畢業生明眸皓齒獎勵活動 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資訊。	學期中 經常性 經常性 學期初 學期中 畢業前夕 學期中 經常性 經常性	

身體健康促進	1. 調查並鼓勵學生養成吃早餐的習慣。	經常性	
	2. 加強午餐禮節與營養教育。	經常性	
	3. 辦理健康飲食相關的活動。	學期中	
	4. 健康飲食習慣與知能融入領域教學。	經常性	
	5. 落實健康飲食教育宣導。	經常性	
	6. 設置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。	經常性	
	7. 辦理學生及家長身體健康相關講座。	學期中	
	8. 定期測量並分析學生 BMI 值情形。	學期初、學期中	
	9. 實施體位不良學生健康飲食與運動指導。	每學期初	
	10. 成立運動社團，培養學生規律運動習慣。	經常性	
	11. 辦理校慶運動會與體能活動。	100/05	
	12. 辦理路跑、拔河或跳繩比賽增加體能活動。	學期中 100/05	
	13. 師生體適能檢測。	學期中	
	14. 加強「運動 333 計畫」。	經常性	

其他	1. 訂定性別平等教育與性侵害及性騷擾防制實施計畫。	學年初	
	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。	經常性	
	3. 邀請並配合衛生單位等機構至校辦理性別平等教育、愛滋病、家暴防治等活動宣導。	學期中	
	4. 繪製校園危險地方，加強安全宣導。	經常性	
	5. 定期檢查維修校園監視系統設施。	經常性	
	6. 辦理教師 CPR 研習。	每二年一次	
	7. 辦理學生 CPR 教學。	學期中	
	8. 加強交通安全教育與管理措施。	經常性	
	9. 辦理教職員及學生防災安全演練。	經常性	
	10. 辦理傳染病防治工作。	經常性	

伍、績效指標

（一）營造校園安全環境

加強安全觀念行為與防護措施，減少意外事故。

（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）落實視力保健

協助學生加強視力保健，養成良好的用眼習慣，降低視力不良率，提高矯治率。

（四）落實口腔保健

協助學生加強口腔保健，養成良好的口腔衛生習慣，降低齲齒罹患率，提高矯治率。

（五）促進學生身體健康

協助學生建立健康飲食習慣，維持體位的正常發展。

（六）建置健康促進網頁資訊

建置健康促進網頁，提供學校及社區居民健康資訊。

（七）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。

(八) 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. 撰寫報告												

柒、經費申請表

項目	單位	單價	數量	金額	備註
鐘點費	小時	800	4	3,200	內聘講師鐘點費 800
		1,600	2	3,200	外聘講師鐘點費 1,600
講義資料費	式	2,000	1	2,000	包含手冊印製、請柬、宣導單張、觀摩會成果表展示、海報製作及表演物品等資料費用。
文具、紙張	式	1,000	1	1,000	
電腦處理費	式	1,000	1	1,000	隨身碟、光碟片、碳粉
成果印製	式	1,000	1	1,000	含內頁、資料夾等
雜支（佔上列項目總合 5%）	式	600	1	600	
總計	12,000				
申請補助金額：新台幣壹萬貳仟元整					
※以上經費得因實際需要准予相互勻支。					

捌、本計畫經校長核定後實施，修改時亦同。

承辦人：

學務主任：

主計：

校長：