

# 宜蘭縣四結國民小學 101 學年度健康促進學校計畫

## 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

本計畫擬就健康促進六大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：

- 1、快樂：快樂學習，認真負責，發展潛能。
- 2、健康：飲食均衡衛生，強健體魄，健康成長。
- 3、踏實：終身學習，踏實篤行，築夢人生。
- 4、關懷：熱愛團體，尊重生命，珍惜資源。

### 二、背景說明：

現今社會是個資訊數位化且快速的時代，家庭型態大多為雙薪家庭，學生放學後大多進安親班繼續另一學習課程。使得學生的生活型態大多是靜態且近距離的學習方式：身體活動量減少、用眼時間長、速食飲食多、上網打電玩，再再顯示學生的健康出現了問題。健康中心 100 學年度學童的各項檢查發現適中體位的學童 59.1%、過輕學童 14.2%過重者 13.0%超重者 13.8%；視力不良率達 32.7%；一年級齲齒率 75.8%四年級齲齒率 89.1%。經調查家中有吸煙者為 72.6%、家中有嚼檳榔為 26.6%。而國小階段的學生學習能力強、服從性高，藉著健康促進學校的推動方式，讓學生培養規律運動、健康飲食及健康的生活型態，進而將此健康生活方式推進家庭與社區，以達到一個學校、社區全方位的健康又安全的生活環境。

歷年學童健康篩檢不良統計表：

項 學 年 度	視力		口腔			生長發育		
	異常%	矯治 %	齲齒 %	矯治 %	平均每 日刷牙 次數	適中 %	過輕 %	過重 %
100	32.7	99.2	82.5	100	3	59.1	14.2	13.8
99	35.3	98	66.3	100	3	60.6	10.6	14.9
98	31.7	90.7	84.9	98.2	3	59.7	4.2	10.1

## 肆、計畫內容及實施策略

### 一、計畫組織

編號	職稱	姓名	工作執掌
1	校長	張正義	都導、統籌健康促進計畫相關事宜。
2	教導處主任	黃佑家	撰寫並督導計畫與執行，並協助行政協調。
3	總務處主任	黃心誼	負責管理、採購、維護學校硬體設施，營造健康物質環境。
4	學務組長	李淑芬	籌辦健康促進活動與宣導，社區及學校資源之協調聯繫。
5	教學組長	李光浩	健康網路網頁製作及維護，健康促進學校教育融入教學及資訊設備配合。
6	護理師	簡富美	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。
7	級任教師	各導師	落實健促概念推廣與教學。
8	家長會長	李垣靜	推動家長對健康促進學校的了解與支持。
9	志工代表	愛心媽媽	協助各項活動推展及整合家長及社區人力，協助推展健康服務。
10	營養師	楊明瑜	聘請午餐外包廠商之營養師作為學校健康飲食顧問。



<p>正確用藥</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理正確用藥及防治藥物濫用講座</li> <li>2. 結合校園情境布置、懸掛宣導海報，推動學生重視正確用藥之議題。</li> <li>3. 配合校外會定期與不定期進行尿液篩檢，以預防藥物濫用。</li> <li>4. 辦理教師防治藥物濫用研習，以提高教師對藥物濫用學生之辨識能力與防治力。</li> <li>5. 加強學生校外生活輔導，避免學生與校外非法少年交往後，染上藥物濫用之惡習。</li> <li>6. 結合健體領域課程，融入正確用藥之議題。</li> <li>7. 結合健康促進學校其它議題辦理健康促進文藝活動以宣導正確用藥之重要性。</li> </ol>	<p>102/5 經常性 經常性 102/3 經常性 經常性 102/4</p>	
<p>菸害及檳榔健康危害防制</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校園全面禁菸及禁止絕檳榔。</li> <li>2. 配合禁菸節訂定每年六月為菸害防制教育宣導月。</li> <li>3. 邀請衛生機構到校辦理拒菸活動。</li> <li>4. 辦理學生菸害防制藝文活動及演講。</li> <li>5. 推動家長及來賓至校不吸菸不嚼檳榔運動。</li> <li>7. 校園中張貼禁菸禁檳標誌。</li> <li>8. 拒菸拒檳課程融入領域教學。</li> <li>9. 加強反毒教育並充實菸害及檳榔防制資料。</li> <li>10. 針對抽菸學生辦理戒菸教育</li> </ol>	<p>101/8 102/6 102/5 102/4 經常性 經常性 經常性 101/10 起 經常性</p>	
<p>健康體位</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 調查並鼓勵學生養成吃早餐的習慣。</li> <li>2. 加強午餐禮節與營養教育。</li> <li>3. 辦理師生健康飲食相關的活動。</li> <li>4. 健康飲食習慣與知能融入領域教學。</li> <li>5. 落實健康飲食教育宣導。</li> <li>6. 設置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。</li> <li>7. 定期測量並分析學生 BMI 值情形。</li> <li>8. 加強飲用水設施管理與保養，鼓勵學生自備水壺多喝白開水。</li> <li>9. 輔導成立運動社團，培養學生規律運動習慣</li> <li>10. 辦理校慶運動會與班級大對接力賽體能活動。</li> <li>11. 加強學生體適能檢測。</li> </ol>	<p>經常性 經常性 102/2~5 經常性 經常性 經常性 經常性 每學期初 101/9-101/6 102/05 101/10</p>	

性 教 育 及 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教育、愛滋病及家暴防治等活動宣導。	101/11	
	4. 加強教師輔導及處理學生性相關問題的能力訓練。	經常性	
	5. 加強家庭暴力、性侵害、性騷擾及兒少保護事件之宣導	經常性	
	6. 防治校園性侵害或性騷擾，定期檢視校園安全。	經常性	
	7. 辦理性別平等、性教育宣導及藝文活動。	經常性	
	8. 繪製校園危險地方，加強安全宣導。	經常性	
	9. 定期檢查維修校園監視系統設施。	經常性	
	10. 辦理教師 CPR 研習。	102/5	
	11. 辦理學生 CPR 教學。	102/3	
	12. 加強交通安全教育與管理措施。	經常性	
	13. 辦理教職員及學生防災安全演練。	101/9	
	14. 辦理傳染病防治工作。	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

宜蘭縣四結國民小學「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、經費編列

宜蘭縣四結國民小學 101 學年度健康促進示範學校經費概算表					
項目	數量	單位	單價	金額	說明
獎品、禮券	100	人	30	3000	辦理各項競賽優勝獎勵
鐘點費	2	時	800	1600	衛生宣導講座內聘講師費
雜支	1	式	400	400	文具、紙張、茶水費…等
總計				5000	
合計	新台幣伍仟元整				

玖、本計畫經校長核定後實施，修改時亦同。

承辦人：

主計：

教導主任：

校長：