

宜蘭縣四結國民小學 102 學年度健康促進學校計畫

壹、計畫依據

依宜蘭縣府 102 年 10 月 4 日行政資源整合研討會公佈事項辦理。

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：

本校位處於城鄉交接區，學區家長大多為基層勞動工作者，新住民學生佔有 1/4 強，單親或隔代教養有 1/5 者，家長普遍缺少健康保健知識；且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 101 學年度學童的各項檢查發現適中體位的學童 61.1%、過輕學童 15.8%、過重者 9.8%、超重者 13.2%；視力不良率達 38.9%；一年級齲齒率 79.3%、二年級齲齒率 81.8%、三年級齲齒率 86.8%、四年級齲齒率 70.6%、五年級齲齒率 73.2%、六年級齲齒率 86.1%。經調查家中有吸煙者為 70.5%、家中有嚼檳榔為 25.4%。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。

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 | 總務主任 | 吳明素 | 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 | 資訊老師 | 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 | 魏敏浩 | 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"> 1. 辦理正確用藥及防治藥物濫用講座 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。 3. 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。 4. 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。 6. 結合健體領域課程，融入正確用藥之議題。 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。 | <p>103/4 經常性</p> <p>103/3 經常性</p> <p>經常性</p> <p>103/4</p> | |
| <p>菸害及檳榔健康危害防制</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 校園全面禁菸及禁止絕檳榔。 2. 配合禁菸節訂定每年六月為菸害防制教育宣導月。 3. 邀請衛生機構到校辦理拒菸活動。 4. 辦理學生菸害防制藝文活動及演講。 5. 推動家長及來賓至校不吸菸不嚼檳榔運動。 7. 校園中張貼禁菸禁檳標誌。 8. 拒菸拒檳課程融入領域教學。 9. 加強反毒教育並充實菸害及檳榔防制資料。 | <p>102/8</p> <p>103/6</p> <p>103/5</p> <p>103/4</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>102/12 起</p> | |
| <p>健康體位</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 調查並鼓勵學生養成吃早餐的習慣。 2. 加強午餐禮節與營養教育。 3. 辦理師生健康飲食相關的活動。 4. 健康飲食習慣與知能融入領域教學。 5. 落實健康飲食教育宣導。 6. 設置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。 7. 定期測量並分析學生 BMI 值情形。 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。 9. 輔導成立運動社團，培養學生規律運動習慣 10. 辦理校慶運動會與班級大隊接力賽體能活動。 11. 加強學生體適能檢測。 12. 實施學生晨間運動 13. 每週 1 次課間操或跳繩運動 14. 每學年舉辦跳繩競賽 15. 每學年舉辦全校路跑活動 | <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>103/2~5</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>每學期初</p> <p>102/9-103/6</p> <p>103/05</p> <p>102/10</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>103/01</p> <p>103/04</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。 | 102/10 | |
| | 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。 | 102/8 | |
| | 11. 辦理學生 CPR 教學。 | 103/3 | |
| | 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。 | 102/9 | |
| | 14. 辦理傳染病防治工作。 | 經常性 | |

伍、成效指標

本校成效指標參照縣訂成效指標執行，除部份項目本校不適用外。

| 議題 | 縣成效指標 | 本校成效指標 |
|------|--------------------------------|---------|
| 視力保健 | 1. 學生裸視視力不良率降低 1% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| | 2. 學生視力不良就醫率增加 1% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| | 3. 規律用眼 (3010) 率達 80% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| | 4. 天天戶外遠眺 120 分鐘達成率 80% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| 口腔保健 | 1. 學生初檢齲齒率降低 1% | 同縣訂成效指標 |
| | 2. 學生複檢率達 95% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| | 3. 午餐餐後潔牙比率達 90% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| | 4. 平均每日平均潔牙達 3 次 | 同縣訂成效指標 |
| | 5. 使用貝氏刷牙法比率達 80% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| 健康體位 | 1. 學生體位過輕比率減低 1% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| | 2. 學生體位肥胖比率降低 1% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| | 3. 睡足 8 小時比率達 80% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| | 4. 午餐蔬菜量攝取達 1.5 份比率達 80% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| | 5. 學生平均運動量每週達 210 比率達 80% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| | 6. 學生每天吃早餐比率達 80% | 同縣訂成效指標 |
| | 7. 學生多喝水 (750 cc/天) 達成率 80% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| 菸檳 | 1. 永續 100% 無菸、無檳校園 | 同縣訂成效指標 |

| | | |
|--------|--|---------|
| 防治 | 2. 具戒菸、戒檳種子師資培訓學校達 90%，並使學生正確認知率達 90% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| | 3. 吸菸學生參與戒菸率達 90% 以上 | 本校不適用 |
| | 4. 嚼檳學生戒檳率達 90% 以上 | 本校不適用 |
| 正確用藥 | 1. 結合校藥師辦理正確用藥宣導相關活動達 90% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| | 2. 學生家庭具有用藥諮詢電話比率達 80% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| | 3. 不過量使用止痛劑比率達 80% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| 性教育 | 1. 學生對性教育正確認知率達 90% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| | 2. 接納愛滋病感染者比率達 80% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| 事故傷害防制 | 1. 學校護理師具急救指導員資格並定期換證達 95% 以上 | 同縣訂成效指標 |
| | 2. 教職員具急救 (CPR) 證照比率達 92% 以上 | 同縣訂成效指標 |

陸、工作時程

| 工作項目 | 月次 | | | | | | | | | | | 備註 |
|-------------------|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | |
| 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。 | | | | | | |
| 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。 | | | | | | |
| | 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、教育基金會等)。 | | | | | | |
| | 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(例如心臟病、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 102 學年度健康促進學校經費概算表 | | | | | |
|------------------------------|-------------|----|------|-------|--------------------------------|
| 項目 | 數量 | 單位 | 單價 | 金額 | 說明 |
| 外聘講座鐘點費 | 1 | 節 | 1600 | 1600 | 聘請醫師進行健康議題宣導 |
| 內聘講座鐘點費 | 3 | 節 | 800 | 2400 | 聘請護理師或營養師、藥師進行反毒、拒菸檳、愛滋及正確用藥宣導 |
| 二代健保補充保費 | 1 | 式 | 80 | 80 | 以鐘點費 2% 編列 |
| 印刷費 | 3 | 份 | 160 | 480 | 編印成果資料 |
| 體脂肪計 | 1 | 台 | 5800 | 5800 | 歐姆龍專業型 HBF-701 |
| 海報 | 1 | 套 | 1000 | 1000 | 兒童口腔衛生推廣海報 |
| 牙齒模型 | 1 | 套 | 1400 | 1400 | 推廣口腔衛生牙齒模型 |
| 小計 | | | | 12760 | |
| 雜支 | 1 | 式 | 640 | 640 | 影印紙張、原子筆、雲彩紙、膠帶等 |
| 總計 | | | | 13400 | |
| 合計 | 新台幣壹萬叁仟肆佰元整 | | | | |

玖、本計畫經校長核定後實施，修改時亦同。

承辦人：簡富美

主計：何秀卿

教導主任：黃佑家

校長：張正義

附件：

宜蘭縣 102 學年度四結國小健康促進學校推動前後成效調查表

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

- 1、近距離用眼 30 分鐘（看書、看電視看電腦）後，我會休息 10 分鐘。
是 否
- 2、我每天戶外活動遠眺（每節下課走出去+課程戶外化+課後戶外活動）時間有達 120 分鐘。
是 否
- 3、過去 7 天我有午餐飯後潔牙。
是 否
- 4、過去 7 天我平均每天潔牙（ ）次。【包括餐後與睡前】
- 5、我會使用貝氏刷牙法。
是 否
- 6、我每天睡足 8 小時。
是 否
- 7、我每天在校午餐蔬菜有吃到 1.5 分（1 拳半）
是 否
- 8、我每週的運動時間累積達到 210 分鐘（包括體育課、下課戶外活動、上下學走路或
騎車、運動性社團）。
是 否
- 9、我每天吃早餐。
是 否
- 10、我每天在校喝水喝 750CC 白開水。
是 否
- 11、我願意和感染愛滋病毒的人一起上學。
是 否
- 12、過去 30 天內我曾經吸菸。
是 否
- 13、過去 7 天在校時，有人在我面前吸菸。
是 否
- 14、過去 30 天內我曾經嚼食檳榔。
是 否
- 15、我家備有用藥諮詢電話。
是 否
- 16、我不會過量使（服）用止痛劑。
是 否