宜蘭縣四結國民小學 99 學年度健康促進學校計畫

壹、計畫摘要

現在是資訊數位化的時代，小學生的功課多而繁雜，使得他們的生活方式偏向於身體活動量不足的靜態生活型態及長時間的用眼學習。為預防慢性病及身體機能退化的疾病，增強學生的體能及視力保健，需透過規律運動，建立動態的生活方式，飲食的聰明選擇及日常視力保健的重視。

國小階段學生服從性高，學習能力強，是灌輸健康觀念、養成健康習慣最好的切入點；藉著健康促進學校的推動方式，讓學生養成規律運動的動態生活型態，及建立重視視力保健的觀念，使其一生能避免慢性病及身體機能退化疾病的侵襲及眼睛視力的健康。營造全方位的健康促進學校，進而推展至家庭及社區，使得學生有一個健康快樂的學習環境。

另外，針對社區民眾及家長，擬透過師生班親會、各項議題的講演、學校對外的表演活動及學校與社區的運動會等活動，來宣導健康促進學校議題的訴求。除此之外，本校亦將透過教師研習活動提升學校教師對健康促進學校議題的專業素養，使得老師在教學上的專業知識能夠隨時進步。

藉著本次健康促進學校計畫的實施，希冀提升學生健康並營造安全的生活環境；同時藉由學生的示範作用，進而帶領社區家長一起邁向健康又安全的生活。

貳、依據

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

參、問題背景分析

一、現況說明

本校位處於礁溪鄉與宜蘭市城鄉交接之處,社區家長社經地位較都市地區低且多從事勞工及務農工作，隔代教養、單親家庭、外籍母親皆有增加趨勢，因而學生的基本健康需求常常受到忽視。經由健康中心的檢測發現，本校學生的 BMI 有 14.3%未達標準，其中體重過重比例有 10.1%，過瘦比例佔 4.2%。全校學生視力不良比率高達 31.7%，矯治率 90.7%。全校口腔齲齒率 84.9%，矯治率 98.2%。

根據「體適能檢測測驗手冊」檢驗方式，學生經過 800 公尺跑走、一分鐘屈膝仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎等四項測驗後，獲得體適能銅質獎以上的學童約佔測驗學童 25%。

由以上數據可知本校學生體位不良雖比全國調查比率 47%低，但亦佔有相當的比例。而體適能不佳情況也還有待加強。

項	視力		口腔			健康檢查		生長發育		
學年度	異常%	矯治%	齲齒%	矯治%	平均每日刷牙次數	異常%	矯治%	適中%	過輕%	過重%
98	31.7	90.7	84.9	98.2	3	6.6	100	59.7	4.2	10.1
97	37.6	93.9	63.2	79.2	3	10.9	96.8.	62.3	3.1	9.6
96	33.1	90.6	92.1	100	3	5.2	98.4	64.5	2.9	10.1

二、SWOT 分析

六大層面	S 優勢	W 劣勢	O 轉機	T 限制
學校政策	◎ 學校推行健康操政策。 ◎ 學校無福利社	◎ 對教育處交辦考評工作絕對戮力完成，但學校的教師尚多兼辦行政業務，造成教學與行政工作兩頭忙碌。	◎ 校方決定進行健康促進學校計畫。 ◎ 政府開始重視學生體能。	◎ 政策推行可能會出現反彈聲浪
健康教學	◎ 健康課程中有安排健康體能訓練與視力保健相關知識之傳授。 ◎ 課程中有教導健康均衡飲食重要性及攝食注意事項。 ◎ 將視力保健、健康飲食與體能融入其他學科結合進行教學或做置入性行銷。	◎ 在融入式教學方面，對部分教師有產生困擾及壓力。 ◎ 課程設計上尚未有效地進行跨年級連貫式實施。 ◎ 於生活技能方面的課程設計部分較缺乏。	◎ 學生能在固定的時間內穫得視力保健、健康飲食及健康體能之相關知識與技能 ◎ 發展班級特色運動，利用既有空間實施運動教學	◎ 健康與體育非入學考試科目，可能被忽視。
物質環境	◎ 校內未販賣零食及含高糖飲料。 ◎ 學校在課後開放操場供學生及社區民眾使用。	◎ 學校附近有店家販賣不健康的食物。 ◎ 校園運動設施比例不足。 ◎ 缺乏雨天運動場地	◎ 執行健康促進學校計畫所得經費預算之投入。 ◎ 部分學校附近的店家是學生家長，可商討不販賣不健康的食物。	◎ 雨天無足夠空間與設施運動。 ◎ 學校附近飲料店提供外送服務。
社心環境	◎ 校園師生互動良好，學生有任何健康的問題會跟老師討論。 ◎ 學校有學生社團，增強學生運動觀念。	◎ 營造整體健康風氣仍有待努力。 ◎ 部分學生無定期運動的習慣。 ◎ 學校的教師多兼辦行政業務，造成教學與行政工作兩頭忙碌無暇運動無法作為學生的表率。	◎ 教師運用聯絡簿與家長溝通，讓家長重視孩子的視力、體能、飲食問題，培養學生健康之觀念。	◎視力不良的矯治費用，可能造成家長的經濟負擔。 ◎健康飲食可能造成學生進食上的壓力。 ◎ 過度強調運動可能造成負面影響。

六大層面	S 優勢	W 劣勢	O 轉機	T 限制
健康服務	◎學校每學期爲學生做視力篩檢。 ◎學校提供營養均衡的午餐。 ◎學校為學生定期檢測體適能。 ◎ 午餐外包廠商之營養師，定期做健康飲食的宣導。	◎社區無眼科診所。 ◎健康餐點之口味較不吸引學童。	◎ 午餐外包廠商承諾提供營養可口之餐點。 ◎ 體適能檢測項目結合競賽，讓學童盡情發揮。 ◎縣府重視學生的視力健康。	◎視力不良學生就診不便。
社區家庭	◎社區週遭充滿綠美化之環境。 ◎社區民眾會到校園運動。 ◎ 村長配合度高	◎ 單親、隔代教養多，可能因照顧不周而。忽略孩子的健康 ◎ 尚未與社區運動團體連結。	◎ 部分家長非常重視孩子的健康問題。	◎ 附近有店家販賣不健康的食物。 ◎ 忙碌的雙親可能與學校的聯繫不佳。

肆、**計畫目標：**

本校今年申請的項目以身體健康促進、視力及口腔保健為主，主要目標如下：

一、學生的視力不良比率能從 33.1%降至 30%，矯治率能達到 100%

二、學生的齲齒不良比率能從 89.36%降至 80%，矯治率能達到 100%

三、學生 BMI 稍重或過重比例，由 25%降至 20%

四、獲得體適能銅質獎以上的學童，由 25%增至 35%。

五、持續關懷視力不良學生矯治後的狀況。

六、持續追蹤過胖、過瘦及體適能檢測成效不佳學生之身體健康情形，並給予適當改善策略。

七、80%以上的學生能建立正確均衡飲食觀念，並於日常生活中實踐。

八、80%以上的學生能認識健康體位的意義及健康體位與健康的關連性。

伍、計畫執行時間及實施策略

一、計畫執行時間：99 年 7 月至 100 年 6 月

二、計畫實施策略

本校將推行計劃分成五大層面進行：學校政策、健康教學、空間硬體、健康服務及社區家庭。

(一)、學校政策：

邀請相關教職員工、醫師、護理師、營養師及家長組成「健康促進委員會」，共同編定達成「身體健康促進」、「視力保健」、「口腔衛生」之相關計畫，做為後續活動及課程編設之依據。

(二)、健康教學：

1、強調「融入式教學」，將「身體健康促進」、「視力保健」、「口腔衛生」相關概念透過活動設計融入至現有課程中

2、透過學生朝會後「年級加一跑」活動推展運動風氣。

3、「健康櫥窗」介紹相關視力保健及健康體能知識，以利學生健康觀念之建立。

4、辦理相關講座活動，提供教師及學童最新訊息，進而全面實施多樣化之健康教學。

(三)、空間硬體：

配合本校永續校園整體計畫，規劃校園遊憩空間和增設相關體適能設施，以及加強校園的綠美化，提供學生完善、安全及多元的學習及運動空間，讓學生能在校區有限的空間內拓展更多樣性的體育活動，並加強民俗體育教學，如扯鈴、踢毽等空間需求較小之運動。

(四)、健康服務：

1、透過海報介紹視力保健的方法與原則，讓學生從生活中實際學習，並用所學知識實踐日常生活中促進眼睛健康。

2、設計「體適能檢測及頒獎」及「BMI 觀測站」等活動，讓學生於日常生活、遊戲中學習、檢測自我健康狀況

3、透過長期、固定式的「健康服務及檢測」了解自身「體適能」及「BMI 值」的變化情形，並提供學童相關資訊，幫助其體重控制和提升體適能水準。

(五)、社區家庭：

1、擬透過「親職教育活動」提供學生家長視力保健、健康促進之相關訊息，邀請家長陪同孩子學習、改善生活飲食及運動習慣，並作為學童學習的模範。

2、另外本校也將尋求家長、社區附近商店的合作，提供學童美味、健康之食品，並協助介紹健康飲食之相關訊息。

表 5-2-1.健康體位六大層面實施計劃

六大層面	活動名稱	內容	負責單位
學校政策	1.身體健康促進計畫	1.1擬定校內執行計畫並規劃執行	健康促進委員會
健康教學	1.融入式教學 2.健康櫥窗 3.健康體位系列演講「年級加一跑」	1.1 各年級融入式教學 2.1 健康中心衛教宣導 2.2 辦理專題演講活動 3.1 兒童朝會後跑步，每年級跑步圈數為年級數加一。 例：六年級學生→6+1＝7 圈操場	教務處、各科教師 健康中心 活動組、健康中心 學務處
空間硬體	1.校園運動設施維護 2.校園綠美化	1.1 進行空間硬體改造 2.1 校園綠美化等工作。	行政事務處 教學事務處 學生事務處
健康服務	1.體適能檢測及頒獎 2.BMI 觀測站	1.1 落實學童體適能檢測，並表揚體適能銅質獎以上學童。 2.1 落實個人身體質量指數控管。	活動組 健康中心
社區家庭	1.視力保健、健康體位親職教育 2.健康飲食製作 3.優良商店結盟活動	1.1 辦理親職教育，增進親師生交流及共同成長。 2.1 配合營養午餐教育，進行健康飲食觀宣導。 3.1 結合愛心商店進行優良商店結盟。	健康中心、活動組 健康中心、午餐秘書 各班導師 生教組、健康中心、社區愛心商店

陸、計畫預期成效

由於本校今年推動健康促進學校的議題以「身體健康促進」、「視力、口腔保健」為主，在實際展現的面向方面則包括：「視力保健」、「口腔保健」及「體適能」三個部份。因此在預期成效方面則包括以下各點：

一、視力保健

(一)、落實望遠凝視活動，有效降低視力減退比例。

(二)、讓學生了解眼睛視力的重要性，從而在日常生活中落實。

(三)、加強健眼親職合作，為學童視力保健共同努力。

二、口腔保健

（一）、落實餐後潔牙運動，有效降低齲齒比率。

（二）、讓學生了解保護牙齒的重要性，從而在日常生活中落實。

（三）、加強潔牙親職合作，為學童牙齒健康共同努力。

三、健康體能

（一）、讓學生了解健康飲食的重要性，進而選擇健康的食物。

（二）、使學生知道自己的標準體重，並盡量達到或維持標準體重。

（三）、透過定期適當的運動，維持並強化學生的體適能情況。

（四）、讓學生能夠了解運動的重要性，進而養成學生良好的運動習慣。

（五）、擴大社區民眾的參與，讓健康促進的觀念有效的走入社區。

柒、預定進度

月份 工作項目	99年7月	99年8月	99年9月	99年10月	99年11月	99年12月	100年元月	100年2月	100年3月	100年4月	100年5月	100年6月	附註
組成健康促進工作團隊	▬	▬	▬	▬									
學校健康促進委員會運作	▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	
計畫結束會議（檢討）												▬	
視力保健、身體健康促進融入式教學活動				▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬		
視力保健、身體健康促進親職座談								▬					
視力保健、身體健康促進系列演講									▬	▬			
體適能檢測			▬				▬	▬			▬		
視力保健、體適能相關活動競賽							▬			▬			
健康體位櫥窗展示				▬	▬					▬	▬		
身體健康促進班際藝文比賽						▬	▬	▬	▬	▬	▬		
物質環境的維護及發展			▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	

月份 工作項目	99年7月	99年8月	99年9月	99年10月	99年11月	99年12月	100年元月	100年2月	100年3月	100年4月	100年5月	100年6月	附註
社區優良商店結盟													

捌、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，共計 19 名。各成員之職稱及工作項目見下表。

編號	計畫職稱	姓名	職稱	工作執掌
1	主任委員	張文光	校長	學校健康促進委員會之總召集人,負責召集各委員開會，並對政策作出決策。
2	副主任委員	李光浩	學生事務處主任	召集教師團隊，將健促議題融入課程當中，並協助行政協調。
3	副主任委員	黃心誼	行政事務處主任	負責管理相關活動之經費以及相關硬體設施採購及維護。
4	副主任委員	李淑芬	輔導組長	協助學生參與健康活動心理建設,健康促進學校教育之輔導業務及文宣推展。
5	執行秘書	楊彼得	活動組長	辦理相關健康促進活動,領導健康促進工作團隊之運作，社區及學校資源之協調聯繫。
6	委員	簡富美	護理師	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	委員	游慧琴	資訊教師	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。
8	委員	何秀卿	主計	健康促進學校教育經費管理及核銷
9	委員	黃淑芬	一年級學年主任	提供活動設計及執行意見。
10	委員	吳明素	二年級學年主任	提供活動設計及執行意見。
11	委員	陳美英	三年級學年主任	提供活動設計及執行意見。
12	委員	吳億洳	四年級學年主任	提供活動設計及執行意見。
13	委員	吳秀容	五年級學年主任	提供活動設計及執行意見。
14	委員	黃佑家	六年級學年主任	提供活動設計及執行意見。
15	委員	黃世峰	各科教師代表	提供活動設計及執行意見。
16	顧問	黃順政	家長代表	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。
17	顧問	林淑貞	志工代表	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。

18	顧問	蔡曉喬	營養師	聘請午餐外包廠商之營養師作為學校健康飲食顧問。
19	顧問	邱世紹	醫師	邀請地區衛生所醫師作為學校運動健康及心理衛生顧問。

玖、評價指標

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

一、過程評量：

透過過程評量來了解學校推動健康促進計劃的成效，強調評鑑與計畫、執行、回饋及修正等過程的聯結；主要包括學生、教師及家長等三個面向。根據這些過程評量的質化及量化結果與建議，提供計畫的修正與後續執行的基石。

(一)、學生方面：

1、班級設置健康促進留言板，讓學生表達於相關活動中的心得及收穫。

2、透過問卷及訪談方式收集學生於活動參與過程中的想法和觀念轉變情形。

3、撰寫體重控制計畫，並於執行過程中自我評價、紀錄心得分享。

(二)、教師方面：

1、各班導師、護理師及相關委員的觀察紀錄。

2、計畫執行檢討會議相關紀錄。

3、針對學童健康體位控制情形的親師會談紀錄。

(三)、家長方面：

1、家長及社區區民參與活動後的相關建議。

二、成效評量：

包括影響評價及結果評價，影響評價主要針對學生於計劃實施前後對於「健康體位相關概念」的認識與轉變，而結果評價則以「健康體位改善情形」為主。

(一)、影響評價：「視力保健」、「健康體位相關概念」的認識與轉變：於計劃實施前後透過「視力保健」、「健康體位問卷」評鑑相關知識、態度及信念的轉變。

(二)、結果評價：經由實測檢驗學童 BMI 值（心肺功能、柔軟度、肌耐力）改善情形，及視力不良比率降低。

壹拾、經費編列

宜蘭縣四結國民小學 98 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
外聘鐘點費	2	節	1600	3200	親職座談、系列演講鐘點費
內聘鐘點費	2	節	800	1600	校內師生宣導鐘點費
場地佈置費	1	式	1000	1000	橫幅、海報製作…等
教材費	1	式	2400	2400	學習領域用書、教具…等
獎品	24	份	50	1200	本計畫各種競賽活動獎品
成果資料彙整	1	式	1000	1000	含光碟、印刷、墨水…等
文具紙張	1	式	1000	1000	原子筆、紙張…等
雜支	1	式	600	600	文具、紙張、茶水費…等
				12000	
合計	新台幣 壹萬貳仟元 整				

壹拾壹、本計畫陳 校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：　　主計：　　學務主任：　　校長：