

宜蘭縣頭城鎮梗枋國民小學 99 學年度健康促進學校計畫



承辦人：體衛組長 曹雯芳
聯絡電話：9771634 轉 105
E-mail：u885045@gmail.com

中華民國九十九年六月廿日

一、依據

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

二、背景說明

健康促進學校，根據世界衛生組織所下的定義是「指學校社區的全體成員共同合作，為學生提供整體性與積極性的經驗和組織，以促進並維護學生的健康。學校不僅成為傳授知識的場所，更是獲得健康的場所。因此，發展健康促進學校不僅有利於學生健康的成長，而且學校的教職員工、家長和其他社區居民也皆能蒙受其利，享有健康的生活。

本校本著這種理念，希望以融入課程的方式，有計畫的推動促進學生身體健康和加強保護視力、口腔的健康促進計畫。

多年來本校致力於推動資訊教育，學生平時使用電腦的時間頗多，對於視力的保健若不注意，投入更多人力和心力建立學生正常的使用電腦習慣和視力的保護，學生很容易就近視。一旦近視，要回復正常視力的方法更麻煩。與其事後的補救不如一開始就做好視力保健，確保學童不會因使用眼睛過度而傷到視力。

除了視力保健，全人的健康保健是我們從小就該做起並養成的習慣。本校以「我為人人，人人為我」的服務精神，來推廣學校內的學生和教職員工、社區內的家長和居民，都共同來接受促進身體健康的知識，並且日日努力實行，以達成人人都擁有健康身心的理想。

因此，本校將健康促進校的目標設定為「學生身體健康促進」「視力保健」，「口腔保健」三項，同時附加進行「菸害防制」寄望能結合學校、家長、社區和衛生所等力量，共同來促進本校全體師生及家長和社區的健康。

三、計畫目的

本計畫希望達成下列具體指標

- (一) 以「促進學生身體健康」、「視力保健」、「口腔保健」為主、另外加強「菸害防制」主題，作為『健康促進學校』永續經營的目標。
- (二) 學校的課程中能適時加入促進學生身體健康、視力保健、口腔保健及菸害防制等有關之課程內容。
- (三) 利用課餘及自學時間推動以促進身體健康、視力保健、口腔保健及菸害防制等教育為主題之全校性活動。
- (四) 透過營養教育、均衡飲食的觀念、運動習慣的養成促進學生身體健康。
- (五) 實施校園學生體重控制評估。
- (六) 每日實施望遠休息和眼睛運動操，強化視神經，降低眼睛疲勞。
- (七) 每學期實施學生課桌椅調整及採光，以降低視力不良率。
- (八) 利用課餘時間辦理社區及學校的運動比賽，強化個人運動嗜好

的養成。

- (九) 養成學生良好的運動習慣，由以往「333」(每週3次，每次30分鐘，每次運動強度為心跳每分鐘130次)逐步增進到「210」(每天30分鐘，每週210分鐘)的方式進行運動。
- (十) 每日口腔保健，強調餐後刷牙、使用含氟漱口水及在高年級使用牙線，並辦理明眸皓齒選拔及表揚活動。
- (十一) 鼓勵學生走路上學，以增加學生的身體活動量。

四、計畫內容：

梗枋國小健康促進學校計畫分為兩階段進行，第一階段先成立學校健康促進委員會，於每學期初定期召開學校健康促進會議，並就校內現有與健康有關的人力、物力及資源，來進行健康之需求評估，並與鎮內相關健康醫療團隊合作，來規劃出一個更完善的健康願景。第二階段則依據計劃所訂定之目標及期程，來發展健康促進活動發展，並提供充分的健康環境支援，以增進學校全體師生及社區居民產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質；此外也定期進行活動檢討評估，並適時針對檢討意見回饋來修正活動內容，進而達到更健康促進的目標。

第一階段

(一) 成立學校健康促進委員會、執行健康促進工作團隊

校園健康工作以往都是由健康中心扮演積極的處理及治療的角色。而學生健康狀況家庭影響因素也相當大，所以家長資源、村里長及愛心志工也都一併加入工作團隊的一員，因此我們不但能將促進健康工作範圍從校園深入到家庭、社區，並且有了學校、家長及社區的強大支援，就能將整個團隊的功能發揮得更淋漓盡致。

未來將擴大執行團隊，結合學校行政人員、愛心義工、村里長和衛生所專業人員。成立學校健康促進委員會，由校長擔任總召集人。衛生組長則擔任執行秘書的工作，負責計畫的執行。校護擔任健康促進工作的執行總幹事。

(二) 現況分析及需求評估

- 1、首先將學生過去幾年各方面的健康狀況資料數據彙整後，分析並找出生理、心理及體適能健康狀況不良的主因，再來召開工作團隊會議，研擬出各項改善的方法。
- 2、由工作團隊分組與各學年導師進行訪談，以便多加了解長期與學生相處的導師意見，也藉此深入了解導師對學生健康狀況的態度，並能適時給予以往對學校健康促進現況的看法及滿意度，並提供意見回饋，並藉著訪談互動的過程，來激發他們參與的意願。
- 3、針對學校學生的健康生活狀況，來進行問卷調查，了解學校學生

之健康行為與生活型態及其影響因素，並調查學生對學校健康環境、健康服務、家庭健康狀況的看法與需求。

(三) 決定目標及健康議題的工作內容

健康促進工作團隊就依據學校健康促進之現況分析及需求、評估結果，提交學校健康促進委員會，討論並提出具體改善目標及菸害防治等議題之建議方案，然後再根據議題的重要性、需求性及人物力資源之配合等各項工作，排定優先順序及期程。

第二階段

健康促進工作團隊依據學校健康促進委員會所決定之目標及健康議題擬定學校健康促進工作計畫，其執行策略主要包括政策層面及教育層面，說明如下：

(一) **政策層面**：運用之策略就現有之健康推行工作，檢討並改善其實施之困境及成效，並訂（修）定相關規定與強化組織，以強化整個健康團隊組織及工作策略，使學校的每一位成員與工作團隊組織間有更良好之互動，以便落實促進健康生活。

1、訂定相關規定方面：

- a. 定期召開學校健康促進委員會，檢討及改善現行之健康推行政策，並適時融入新訂定之健康促進規定。
- b. 並依據計畫執行之所需，協調各單位所需配合的相關規定，以增進人力、物力資源，未來並運用較充足之經費，以提供更完善的健康環境與健康服務。

2、強化組織方面：

- a. 辦理健康促進專業知能研習，訓練教師、學生及家長健康促進工作種子團隊及家長志工服務團隊，以便將促進工作範圍擴及家庭及社區，建立更和諧健康的校園健康文化。
- b. 結合鄰學校及衛生所等相關單位資源，提供諮詢及課程師資的服務，讓人力、物力資源匱乏的學校健康促進團隊，能有更龐大的組織支援。

(二) **教育層面**：未來所運用的教育層面主要為**課程融入**、**活動宣導**及**健康知能學習**，利用現有的教育人力、社區資源，來達到事半功倍的效果。

1、課程融入方面：

- a. 配合九年一貫課程作業，將視力保健等相關議題融入健體及綜合領域之課程教學與學習評量當中。
- b. 定期舉辦營養午餐教育，藉此推廣健康飲食的概念，並配合健體課程及校園運動團隊訓練，鼓勵運動來減輕學童體重偏重的情形，並強化出健康飲食及運動的重要性

c. 各學年健體課中融入更多的促進健康資訊及培養個人嗜好運動。

2、活動、宣導方面：

- a. 配合兒童朝會及教師晨會，進行健康體位及視力保健等健康教育推廣工作。
- b. 辦理健康小種子的訓練的方式，以促進身體健康、視力保健等舞台劇的演出方式，來散播健康行為之觀念建立。
- c. 於每週公佈菜單之佈告欄內，設置營養專欄，並設置營養天使信箱，學生可以針對日常生活飲食提出疑問，藉由雙向溝通及互動，來加強孩童對飲食均衡的重視。

3、健康知能學習：

- a. 於健康中心旁製作健康小站專欄，定期張貼各項健康書面宣導品，並運用學習單的方式，獎勵學習。
- b. 在本校首頁加入健康資訊專欄，定期公佈校園健康資訊，鼓勵家長陪同孩子學習，藉以傳播身體健康促進、菸害檳榔防制、視力保健等健康資訊至家庭的成員，讓家長更重視自己跟孩子的健康生活。
- c. 每天自學活動將學生依興趣及年齡分成不同性質的運動組，讓學童充分參與運動。

五、計畫預期成效

- (一) 凝聚校園內外健康促進的共識及決心，共同創造健康良好的學習及工作環境。
- (二) 藉由健康飲食習慣的建立，讓下一代有更健全的身心來迎接新世代。
- (三) 藉由落實體育課和紀錄每天運動時間培養運動習慣，促進學生身體健康的成長。
- (四) 幫孩子圓一個健康的夢：
真正地由學生參與並且發展其行動能力，建立全人健康的理念並逐步落實健康生活型態。
- (五) 打造一個優質的健康學園：
結合社區資源與地方社區，提高社區人士對身體健康促進之重視。
- (六) 降低學生體位人數不良比例：
由一至六年級體位不良的人數比例 39.18% (超重 14.86%、過重 13.51%、過輕 10.81%)，降低至比例 26% (超重 11%、過重 10%、過輕 5%)。
- (七) 維持視力不良率，避免視力不良情形加重。
- (八) 減低齲齒發生率，而在齲齒矯正率則繼續維持百分之百。

七、人力配置

本計劃之主要人力為學校健康促進委員會及執行工作團隊之成員，計11名。各成員之職稱及工作項目見下表。

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
召集人	李文芳	校長	研擬並主持計畫會議，彙整報告撰寫
執行秘書	曾家寶	教師兼教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
執行幹事	曹雯芳	教師兼體衛組長	負責策劃及計畫執行，並協助行政協調及健康資訊專欄維護
學生健康促進執行總幹事	郭秀珍	護理師兼會計	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
營養顧問	吳俊霖	教師兼總務主任	午餐營養衛生之執行、提供午餐菜單資源協助、健康飲食營養教育辦理、午餐菜單的監督與管理。
健康體位執行幹事	吳彩琴	教師兼學務組長	學生抽煙行為的改善，體能健康狀況提升，健康行為的獎懲。
視力保健執行幹事	丁依停	教師兼輔導組長 (健體領域教師)	推動全校望遠休息活動及學童及會一起做眼睛操活動。
導師代表執行幹事	黃瀟瑩	四年級導師	溝通協調班級健康營造事務橋樑，健康宣導示範班級
家長志工	鄭文忠	家長會會長	協助各項活動之推展及整合家長人力協助推展健康服務
社區健康促進召集人	陳繼錫	更新里里長	協助辦理社區參與活動，及社區健康行為宣導

八、評價指標

配合計畫執行流程可分為第一階段性評量，依據所收集的健康資料狀況之完整性，及根據分析評估成果來進行評量，評量細節說明如下：

(一) 第一階段性評量：

- 1、健康狀況統計：包括體位不良、視力不良率、口腔不良率、睡眠習慣、飲食習慣及平日身體活動量等收集統計的完整性，來進行成果評量。
- 2、健康狀況分析：依據統計狀況進行分析，針對是否找出健康影響主要因素及對策，來進行評量。

(二) 成效評量：包括政策組織評量及教育成果評量，政策組織評量是指行政組織的支援程度及政策改善的影響程度；而教育成果評量則是針對各項教育成果及其影響效果來進行評量。

A、政策組織評量

- 1、政策規定因素：包括及政策及法規制定方面，及其想成效如何，來進行評量。
- 2、行政組織因素：包括行政支援及教師間、師生之間的互動，社區、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能。

B、教育成果評量

- 1、健康狀況改善：包括生理指標（如體位、齙齒、視力、血壓、血液尿液…等各項檢查項目）、心理指標（如兩性關係、家庭及人際關係、個人自信與情緒適應力）、體適能指標（身體質量指數、瞬發力、柔軟度、心肺耐力）。
- 2、行為與生活型態：包括健康生活行為（如運動落實「210運動」增進身體活動量、均衡飲食）、危害健康行為預防（如吸菸、嚼檳榔、熬夜）及愛眼護眼健康行為「3010」（如看電視半小時休息10分鐘、每日望遠休息）。
- 3、環境因素：包括健康環境（如無菸校園環境、健康飲食環境）、健康服務（如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統）。
- 4、個人因素：包括健康覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能。

九、經費編列

單位：元

項 目	金 額	說 明
文具、紙張、消耗性材料	2,000	油墨、紙張、文具、光碟片、場地佈置等耗材費用
鐘點費	3,200	1.辦理訓練、研討活動之授課鐘點費 2.依「軍公教人員兼職交通費及講座鐘點費支給規定」辦理
器材費	3,400	健康促進所需相關器材
健康書籍、影片	1,000	健康促進相關書籍、影片
獎品	1,400	活動課程宣導品
雜支	1,000	
合計	12,000	

經費概算：共計新台幣壹萬貳仟元

申請補助：新台幣壹萬貳仟元

承辦人：

單位主管：

主 計：

校 長：