

宜蘭縣宜蘭市宜蘭國民小學 106 學年度健康促進學校計劃



校 名：宜蘭國小

班 級：25 班(小學部 21 班及幼兒園 4 班)

學 生 數：560 人

校 長：施智文

學務主任：王天利

衛生組長：林嵩峰

護 理 師：李惠君

聯絡電話：03-9322210-616

E-mail：aaa7077a@ilc.edu.tw

中華民國一百零六年八月一日

宜蘭國小 106 學年度健康促進學校計畫

壹、計畫依據:宜蘭縣 106 學年度推動轄區健康促進學校工作計畫辦理。

貳、計畫目標

◎「必選議題」:

1. 口腔衛生
2. 視力保健
3. 健康體位
4. 性教育(含愛滋病防制)
5. 正確用藥
6. 菸檳防制
7. 全民健保

◎學校健康議題:

1. 健康體位
2. 菸檳防制
3. 口腔衛生
4. 視力保健
5. 正確用藥
6. 性教育(含愛滋病防制)
7. 全民健保融入課程教學。

◎本計畫擬就整體學校衛生政策，健康體位及菸檳健康危害防制更配合-縣府推動計畫之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。

◎106學年度欲達成之目標完成之工作如下：：

一、學生身體健康促進

● 預計達成指標如下：

1. 體位適中比率提高至 68.4% 以上
2. 體位過輕比率降低至 9.9% 以下
3. 體位過重比率降低至 10.9% 以下
4. 體位肥胖比率降低至 10.8% 以下
5. 辦理健康體位活動次數大於 5 次。
6. 辦理健康體位活動總參與人數大於 441 人次。

二、視力保健：

- 執行 106 年度宜蘭國小視力精進實施計畫
- 檢核 106 年度宜蘭國小視力精進實施計畫評值需改善處
- 提升視力異常矯治完成率並維持異常率不增加
- 預計達成指標如下：
 1. 裸視視力不良率：一年級<12.7%、四年級<31.8% 以下。
 2. 矯視視力不良率：一年級維持 0 %、四年級維持<10%。

3. 視力不良複檢率維持於 95% 以上。
4. 辦理視力保健活動次數 > 5 次。
5. 辦理視力保健活動總參與人數 > 441 人。

口腔保健：

- 提升口腔異常矯治完成率並維持異常率不增加
- 預計達成指標如下：
 1. 初檢齲齒率一年級低於 35%、四年級低於 27%
 2. 齲齒複檢率皆保持於 95% 以上。
 3. 學生每日平均餐後潔牙次數維持或大於 3 次。
 4. 辦理口腔保健活動次數 > 20 次。
 5. 辦理口腔保健活動總參與人數 > 441 人次。

四、菸害防制：

- 預計達成指標如下：
 1. 全校辦理菸害防制活動次數 > 2 次。
 2. 全校辦理菸害防制活動總參與人數 > 441 人次。

五、檳榔防制：

- 預計達成指標如下：
 1. 全校辦理檳榔防制活動次數 > 2 次。
 2. 全校辦理檳榔防制活動總參與人數 > 441 人次。

六、健康檢查矯治率提高：

- 提升異常矯治完成率並異常率不增加
 1. 健康檢查異常矯治率提高至 95.3%
 2. 學檢異常前五名個案做適當之矯治及追蹤複查。

七、各項需**努力達至目標值**：

項目	視力		口腔			健康檢查	生長發育(體位)			
	異常 %	矯治 %	齲齒 %	矯治 %	日刷牙次數	矯治 %	過輕 %	適中 %	過重 %	肥胖 %
106	33.4	98.9	33	96.6	4	96	10.1	69.5	10.5	9.9
105	33.5	98.8	33.2	96.5	4	95.8	10.2	69.2	10.6	10
104	33.6	98.7	33.3	96	4	95.7	10.3	68.9	10.7	10.1

103	33.7	98.6	33.4	95	4	95.6	10.4	68.6	10.8	10.2
102	32.4	98.5	33.5	94	4	95.5	10.5	68.4	10.9	10.3
101	32.6	98	34	93	4	95	11.3	67.4	11.3	10.0
100	33.2	97	35	92	4	94	12	66.8	11	10.3

參、本校願景與背景說明

一、學校願景為「看見宜蘭-看見卓越」並以「好Yilan、Lohas學習、E級表現」為校本課程主軸，以期達成科學人文新宜蘭境地，同時擔任國小生命教育資源中心學校，在家教育巡迴輔導班亦轉型多元服務。國小部設有普通班、桌球體育班、特殊教育班，並設幼兒園4班。歷年來培育無數優秀校友成為國家社會之棟樑，也展現豐碩的教育成果，這份榮譽在上級機關的肯定、社區的支持以及全體親師生共同努力下，是持續發展的最佳動力。

- (一) **快樂學習**：發展行動力，建立健康理念並落實生活型態。
- (二) **健康成長**：營造一個安適之學校環境以促進健康。
- (三) **感恩服務**：結合社區資源，建立合作，提供親師生更深廣之健康服務。

二、背景說明：

- (一) 本校位於市區中心、國小部有二十一班，幼兒園四班，托嬰班兩班、教職員工約70人。校地面積一公頃(其中有托嬰、研習、特教、家庭教育等單位長期進住校園空間)，室外活動空間僅有內操場及和中山共用之後操場；媒體發達，學生易沉迷電玩、易接觸附近市集菸酒、檳榔藥物等誘惑，在無知的情況下對造成不良影響。
- (二)、有效的健促計畫完整，才能涵蓋影響健康的諸多因素。
- (三)、十大死因為惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病及糖尿病等慢性疾病為主。而愛滋病感染、藥物濫用、事故傷害、視力、口腔及營養等問題，急需預防。
- (四)、將性別、家庭教育列入六大議題，凝聚共識，並整合運用學校、家長及社區的人力、物力資源，來促進健康。
- (五)、健康狀態是影響學習及生活因素，而學校扮演重要角色。
- (六)、健康促進工作涵蓋多元層面，必須整合組織與資源。

肆、計畫內容及實施策略

一、計畫組織

宜蘭國小學校衛生暨健康促進委員會組織

編號	計畫職稱	職稱	在本計畫之工作項目
01	召集	校長	研擬並主持計畫，督導計畫執行
02	總幹事	學務主任	策畫，督導執行，並協助行政資源之協調聯繫
03	委員	教務主任	協助執行協調，並負責規劃辦理融入課程教育
04	委員	總務主任	協助執行協調，並協助社區及學校資源之整合
05	委員	輔活組	協助執行協調，建立相互關懷的友善校園環境
06	委員	衛生組	承辦健康促進，推行環境保護提供適當的衛生設施與安全飲用水。建立無菸、無毒校園
07	委員	體育組	體適能評估，活動策略設計，體適能之增進
08	委員	護理師	身體評估，資料管理，傳染病防治推廣教學
09	委員	課發組	擬定健康促進融入課程教學計畫
10	委員	健體領域	健康與體育教學設計及課程融入成效評價
11	委員	資訊組	健康促進學校網路網頁製作及維護
12	委員	事務組	飲用水、綠美化與安全環境營造與維護
13	委員	家長會	活動之推展及整合社區人力資源推展服務
14	委員	學生代表	協助評估與活動及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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立健康促進委員會並確實運作。 2. 訂定教職員生健康行為獎勵辦法。 3. 提供安全的心理健康諮詢服務。 4. 舉辦健康促進學校相關研習訓練。 5. 訂定校園開放辦法供社區使用 6. 加強校園綠美化及生態教學環境 7. 強化生活中健康指導與心理輔導。 8. 健康議題納入課程與教學 9. 辦理健促研習，以豐富專業知能。 10. 結合社區辦理健康促進活動。 11. 邀請家長參與並協助衛生工作。 12. 辦理健康檢查及後續追蹤矯治。 13. 利用部落格，宣導觀念與知能。 14. 加強校園安全管理檢查。 	106/8 106/9 經常性 106/9 起 106/9 起 106/10 起 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 每學期初 經常性	
口腔及視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強飯後潔牙宣導少喝含糖飲料。 2. 口腔及視力檢查，並追蹤治療。 3. 口腔衛生融入健體領域教學。 4. 校園綠化工作，營造視力環境。 5. 結合議題辦理活動宣導視力口腔。 6. 校園情境布置、懸掛海報。 7. 聯合親職教育宣導相關議題。 	經常性 106/9~107/6 全學年 經常性 經常性 經常性 106/9~107/6	
正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理正確用藥及防制濫用講座 2. 情境布置、懸掛宣導海報。 3. 校外會-尿液篩檢，預防藥物濫用。 4. 辦理教職員防制藥物濫用研習。 5. 加強生活輔導避免染上藥物濫用。 6. 結合健體領域，融入議題。 7. 結合其它議題辦理活動宣導。 	106/10 經常性 經常性 106/11 經常性 經常性 107/3	

菸害及檳榔危害防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實施無菸害及無檳榔校園計畫。 2. 禁止師生校園內吸菸及嚼檳榔。 3. 禁菸節-六月為菸害防制宣導月。 4. 邀請衛生機構到校辦理拒菸活動。 5. 辦理菸害防制藝文活動及演講。 6. 推動家長及來賓不吸菸. 不嚼檳榔 7. 檢測及輔導曾有菸檳行為學生。 8. 校園中張貼禁菸禁檳標誌。 9. 拒菸拒檳課程融入領域教學。 10. 加強反毒教育資料。 	<p>106/9 全學年 107/6 107/5 107/4 經常性 經常性 經常性 經常性 全學年 經常性</p>	
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 調查並鼓勵養成吃早餐的習慣。 2. 加強午餐禮節與營養衛生教育。 3. 辦理師生健康飲食相關的活動。 4. 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. 研究健體活動對體適能的影響。 9. 飲用水管理與保養，多喝白開水。 10. 輔導運動社團，培養規律習慣 	<p>全學年 經常性 全學年 經常性 經常性 經常性 經常性 每學期初 經常性 經常性</p>	
性別教育及安全教育和其他	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定性別平等. 侵害. 騷擾防制 2. 落實性平法通報流程 3. 性教育、愛滋病及家暴防治宣導。 4. 輔導性相關問題的能力訓練。 5. 加強家庭暴力兒少保護之宣導 6. 性教育發展以「性別交往」為題之生活技能課程。 7. 防治校園性侵害. 騷擾定期檢視。 8. 辦理性別平等、性教育藝文活動。 9. 繪製校園危險地方，加強安全。 10. 定期檢查維修校園監視系統。 11. 辦理教師及學生 CPR 及 AED 研習。 12. 加強交通安全教育與管理措施。 13. 辦理教職員生防災安全演練。 14. 辦理傳染病防治工作。 15. 定期辦理小護理師救護研習。 	<p>學年初 經常性 106/11 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 106/11~12 全學年 106/11-12 月 經常性 106/9 經常性 經常性</p>	

伍、績效指標及經費編列：

◎績效指標

- 一、建立無菸拒檳校園—營造無菸拒檳的環境，讓學生健康的成長。
- 二、營造身心安適校園—安全的設施，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。
- 四、維持正常體位—協助建立健康飲食習慣，維持體位的正常發展。
- 五、建立全人健康理念—充實自我健康管理認知力，落實生活型態。
- 六、發展社區夥伴關係—結合人力物力等資源，建立合作夥伴關係。

◎106 學年度「推動校園健康促進業務計畫」補助經費概算表：

項目	單價	數量	總計	說明	
業務費	講座鐘點費	800	2	1,600	內聘-主辦或訓練機關(構)學校人員 800 元。
		1,600	2	3,200	外聘-專家學者 1,600 元。
	印刷費	1000	1	1,000	辦理健促相關活動講義、海報費、成果編輯等。
	資料蒐集費	500	1	500	辦理計畫購置或影印之參考圖書資料或資料檢索等。
	設備使用費	0	0	0	執行計畫所分攤之電腦、儀器設備或軟體使用費用。
	雜支	700	1	700	凡前項費用未列之辦公事務費用屬之，如文具用品、紙張、錄音帶、資訊耗材、資料夾、郵資。二代健保 2%補充保費。
其他	獎品	3,500	1	3,500	辦理健促計畫相關活動獎品。
	增能材料費	3,500	1	3,500	辦理健促計畫相關增能材料費用
	合計			14,000	
申請補助金額：新台幣壹萬肆仟元整					
※以上經費得因實際需要准予相互勻支。					

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

宜蘭縣立宜蘭國民小學「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. 評量健康現況並提出評估，訂健康促進計畫列入行事曆推動。	√				
	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（如傳染病疫情）。	√				
學校物環境	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. 實施衛生檢查，提供衛生的環境(廁所洗手台數量及配置等)。	√				
	4. 提供健康的校園環境(如建築、運動、交通、無障礙設施等)。	√				
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. 提供學生機會參與事務，共同制訂相關政策(如班聯會等)。	√				
	3. 協助有特殊需求的教職員工生(如救難基金、仁愛基金等)。	√				
	4. 營造溫暖開放、友善關懷，具凝聚力且彼此尊重的校園環境)。	√				
社區結盟	1. 鼓勵並協助家長參與活動，使用資源，強化學校與家長互動。		√			
	2. 與家長互動良好，如家長會和志工隊協助推動各項活動。	√				
	3. 結合社區衛生院所醫療資源，共同實踐政策，相輔相成。	√				
	4. 協助學生參與社區活動建立信賴、合作、互動的夥伴關係。		√			
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、齙齒、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					98

捌、本計畫經校長核定後實施，修改時亦同。

承辦人：李護理師

學務主任：王主任

校長：施校長