

# 宜蘭縣 98 學年度員山鄉湖山國小健康促進實施計畫

## 1、 依據

- 一、宜蘭縣政府府教體字第 0980179348 號函。
- 二、湖山國小行政會議決議

## 2、 目的：

- 一、認識自己的身體並鼓勵常運動，培養健康體位。
- 二、認識食物的營養成分，落實均衡飲食。

## 3、 背景說明：

社會不斷進步，衍生出許多文明病，小朋友營養過剩，不喜歡運動，常看電視、玩線上遊戲；加上坊間零食五花八門，齧齒率增加等問題，我們絕不能漠視，要認真的看待這一系列問題。本計劃第一個主題：學生身體健康促進分析，98 學年 1—6 年級學生體位過輕、超重，體位過輕比率為 12%，而體位過重比率為 15%，飲食是健康的基礎。均衡的飲食行為對健康的意義，不僅在於提供人體基本的生理需求，更是落實自我健康管理的參考。

第二個主題是視力保健的推廣，資訊科技的發達，小學生沉溺於線上遊戲世界中，造成用眼的時間延長，以致於近視人口逐年增加，年紀愈小增加愈明顯，近視的深度也呈增加的趨勢。

第三個主題口腔保健的推廣，學校處於鄉下地方，家長大部分未能建立正確的口腔保健的觀念，牙齒的功用除了咀嚼食物外更有美觀上的考量，所以從小便要有正確刷牙的觀念，而學校是教育單位更應負起責任宣導牙齒保健的重要性

第四個主題急救教育宣導，台灣的十大死因前三名，因心臟問題就

佔

了二名。近年來全球不景氣的經濟蕭條，令人備感生活壓力，更加上工作的過勞，飲食的西化，促使心臟病的猝發，常常讓人措手不及，而救命

的

時間往往只有短短的 4-6 分鐘；然而為了增加生命延續的機會，人人都應熟稔急救的技術，以降低事故傷害。因此，身為學校職場的教師，不僅須具備救護能力，更要結合課程教授學生簡易急救知識，以讓每一位學童

兼

具基本的救護觀念及學習急救的技能。

## 肆、 計畫內容：

一、活動總表：WHO 在 1986 年渥太華宣言中提到：計畫執行工作項目應由六大層面著手，而這六大層面包含了政策法規、健康教學、物質環境、社區環境、健康服務、以及社區家庭。

六大層面	活動名稱	配合主題名稱
1. 學校衛生政策	各國小健康促進學校計畫	主題一、二、三、四
2. 健康技能教學	健康體位與健康飲食融入式教學	主題一、二、三、四
	美齒寶寶競賽	主題二
	健康促進藝文競賽	主題二、三
3. 學校物質環境	校園運動設施維護	主題一、二、三
	校園運動空間開放	主題一、二、三、四
	校園內不增設福利社	主題一、二、三
	校園、校舍修繕	主題一、二、三
4. 學校社會環境	健康促進語文競賽	主題三
5. 健康服務	體適能檢測	主題一
	BMI 觀測站	主題一
	教職同仁體能活動	主題一
6. 社區、家庭結盟	班親會健康促進說明會	主題一
	宣導講座	主題一、三
	健康體位系列活動--- 趣味競賽	主題一、二

## 二、實施方法及步驟：

### 宣導主題一：學生身體健康促進

#### 活動一：正確健康的休閒活動

##### 1. 實施方法：

(1) 週一至週五課間活動時間，安排各學年適合運動，鼓勵學童走出教室，到

戶外操場活動。

(2) 每週三晨間活動：全校健康操暖身後進行全校健走慢路，活動筋骨釋放壓

力依個人體能狀況做適當的運動，期盼逐步強化心肺能力。

(3) 參與人員：學務組負責統籌，各週導護予以協辦，全體師生參加。

2. 預期目標：提倡正確的休閒活動讓小朋友在有壓力時，可以找到宣洩的管道，藉此慢跑提升個人的體能，以因應各種挑戰。

#### 活動二：班親會健康促進說明會

1. 實施方法：結合各班班親會，將健康促進學校列為宣導重點，並透過各種獎勵制度，請家長以身作則發揮最大成效。

2. 參與人員：教導主任負責統籌，級任老師、各班班親會家長參加。
3. 預期目標：班親會配合學校推動班級家長運動的習慣，期盼家長帶頭利用週休二日的空檔時間，選擇身體多活動的休閒方式，讓學生養成好動的性格，藉此擁有健康的身心。

#### 活動三：學童健康體位控制班

1. 實施方法：針對五、六年級未達標準 BMI 學童辦理訓練營，由相關老師擔任講師，以律動、遊戲和說明的方式，讓小朋友在具體的過程中控制過胖情形。
2. 參與人員：學務組負責統籌，五、六年級過胖學生參加。
3. 預期目標：教導體適能的正確知識，並經由一系列安全、有效又有趣的身體活動，幫助兒童改善身體，適應生活環境的綜合能力。

#### 活動四：教職同仁體適能活動

1. 實施方法：利用週三進修時間，開辦動態運動活動，除能達到健康身體的優勢，並可連繫同仁間的感情，且能紓解工作上的壓力。
2. 參與人員：教導主任負責統籌，教職員工參加。
3. 預期目標：期盼同仁用更好的體力，創造出更多教學策略，並能確切提升工作效能，營造一個優質的學習環境。

#### 活動五：班級課程融入健康飲食教育

1. 實施方法：利用兒童朝會時間及課程融入，推廣正確的健康飲食觀念。並設健康飲食教育專欄，宣導健康飲食與健康體位的內涵。
2. 參與人員：總務主任(午餐秘書)負責統籌，教務組協辦課程融入。
3. 預期目標：經專業營養師說明，再由級任老師擔任第一線的宣導者，將獲得最大成效。

#### 活動六：教師家長營養教育研習宣導

1. 實施方法：聘請營養師到校主講有關營養均衡議題，藉以融入教學中讓老師及家長能清楚的認識，並能做最正確的教學。
2. 參與人員：教導主任負責統籌，全體教職員工及家長參加。
3. 預期目標：培養老師成為學校第一線的推動者，讓學生在課程中自然而然具備營養概念的各項知能，家長部份則是希望能持續學校所推動的課程，讓營養均衡的概念得以延伸到家庭。

### 宣導主題二：視力保健

#### 活動一：視力保健藝文競賽

1. 實施方法：透過藝文競賽辦理視力保健觀念宣導，一二三年級一圖案著色，四五六級一視力保健，各年級依人數比率取優勝，給予實質獎勵。
2. 參與人員：教務組負責統籌，藝文老師協助指導、校護從旁協助，全體師生參加。
3. 預期目標：透過藝術與人文課程上的融入，讓每位學生在創作的過程中，學到視力保健相關的知識，此外比賽結束後將優勝作品公布於川堂

除了可以欣賞別人的作品外，更可以達到宣導的效果。

#### 活動二：望眼凝視

1. 實施方法：每天第二大節下課實施，時間約三分鐘，實施期間要求學生遠望十公尺外的綠色植物，讓眼睛能獲得休息的機會，藉此改善視力的狀況避免持續惡化。
2. 參與人員：校護負責統籌，各週導護老師協助，全體師生參加。
3. 預期目標：近視的同學度數能獲得控制，目標一學期增加50度以內，沒近視的同學能夠繼續保有健康的雙眼。

#### 宣導主題三：口腔衛生保健

##### 活動一：美齒寶寶比賽

1. 實施方法：透過班際競賽宣導牙齒保健觀念，分為低中高，各年級依人數比率取優勝，給予實質獎勵。
2. 參與人員：教導負責統籌，校護從旁協助，全體師生參加。
3. 預期目標：透過競賽，讓每位學生在實際的過程中，知道牙齒保健相關的知識，達到潔牙保健的效果。

##### 活動二：含氟素口水活動

1. 實施方法：每週星期二中午潔牙後，以班為單位，時間為60秒，統一進行活動。實施期間要求學生確實做到口腔內每一部分。
2. 參與人員：校護負責統籌，各班導師協助，全體師生參加。
3. 預期目標：知道含氟素口水除了能讓口氣清新，也能降低齲齒的發生。

#### 宣導主題四：急救教育宣導

##### 活動一：急救教育宣導

1. 實施方法：聘請相關專家到校主講事故傷害之處理技術及事故上害防治的知能，讓老師、學生及家長具有簡易的緊急救護觀念與技能，以減少因缺乏知識導致病前物或喪失生命的情形發生，有效的降低傷

害程度。

2. 參與人員：教導主任負責統籌，全體教職員工、四、五、六年學生及家長參加。
3. 預期目標：有效提升學校人員、學童暨家長急救之基本技能，防治「事故傷害」降低死亡人數及傷害。

##### 活動二：心肺復甦術實作課程

1. 實施方法：擬由護理師協助指導，透過實作演練及課後筆試及技術評量，落實CPR教育。
2. 參與人員：健康中心負責統籌，高導師從旁協助指導。
3. 預期目標：透過課程統整教學與實際操作CPR，使每一位學童都有能力掌握急

救方法及處理意外傷害之技術。

### 活動三：急救教育語文競賽

1. 實施方法：透過語文競賽辦理中高年級書法比賽，取前二名，給予實質獎勵。
2. 參與人員：教務組負責統籌，中高導師從旁協助指導。
3. 預期目標：透過毛筆書寫，讓學生清楚知道急救的術語及口訣，漸進式融入生活當中，此外比賽結束後將優勝作公布於川堂除了可以欣賞別人的作品外，更可以達到宣導的效果。

#### 4、 計畫預期成效：

- 1、 80%學生與教職同仁的體適能測驗符合標準。
- 2、 80%學生與教職同仁的BMI值達標準。
- 3、 90%以上學生認識食物的營養成分，落實均衡飲食。
- 4、 80%以上學生與教職同仁了解視力保健的重要，懂得保眼的方法。
- 5、 下降2-4%齲齒，落實口腔保健的重要。
- 6、 90%以上教職同仁、高年級學生能實際操作CPR。

#### 5、 預期進度表：如下

年 月	98 8-9	98 10	98 11	98 12	99 1	99.2-98.5			99 6	99 7
工作項目										
1.組成健康促進工作團隊	■									
2.進行現況分析及需求評估	■									
3.決定目標及健康議題	■									
4.擬定學校健康促進計畫	■									
5.編製教材及教學媒體		■	■							

6.建立健康網站與維護										
7.擬定過程成效評量工具										
8.成效評量前測										
9.執行健康促進計畫										
10.過程評量										
11.成效評價後測										
12.資料分析										
13.報告撰寫										

## 6、 人力配置：

### 一、工作小組會議

1. 工作重點：期初、期末開會一次，報告當月工作內容並規劃活動流程及分配負責工作等討論事項。
2. 參與人員：由校長主持，工作小組成員參加。
3. 預期目標：集思廣益並檢討活動得失，做為下次舉辦活動的依據。

### 二、工作小組成員及職掌：

職 稱	姓 名	職 掌	備註
校 長	徐博正	督導、統籌健康促進計畫事宜	
教導主任	陳玟玲	撰寫、統籌、講座並分配各項工作	
總務主任	簡健詳	提供場地及硬體設備、營養教育宣導	
教務組長	簡美芳	策畫及辦理健康促進學校宣導活動	
學務組長	王美娟	策畫及辦理健康促進學校宣導活動	
護理師	朱瑞華	策畫及辦理健康促進學校宣導活動	
教 師	吳雅玲	協辦各項活動融入教學活動	
教 師	簡秀帆	協辦各項活動融入教學活動	

教師	王秋玉	協辦各項活動融入教學活動	
教師	陳怡婷	協辦各項活動融入教學活動	
教師	林宏宗	協辦各項活動融入教學活動	
教師	莊玉鳳	協辦各項活動融入教學活動	

7、 評價指標：

一、 成效評價

運用實測、問卷等方式來測量學生視力保健和健康體位改善情形。

(一) 學生與教職同仁實測項目：BMI 值、體適能。

(二) 心肺復甦實測項目：筆試及技術評量。

二、 過程評價

(一) 學生於健康體位控制班的心得分享。

(二) 各項活動參與程度及活動評價回饋。

(三) 各班導師、校護及健體老師的觀察紀錄。

(四) 計畫執行檢討會議紀錄。

8、 經費編列概算表：如下

總經費：新台幣 12,000 元整。

項目	單位	單價	數量	小計	用途或規格說明
鐘點費	小時	1,600	4	6,400	二場外聘講師健康促進研習
鐘點費	小時	400	10	4,000	學童健康體位控制班講師鐘點費
獎品	份	60	20	1,200	舉辦相關活動獎品。
雜費(佔上列項目 總合5%)	式	1	400	400	原子筆、A4影印紙、文具、紙張、成果相片、 耗材資料夾等
合計				12,000	

9、 經校長核定後實施，修改時亦同。

承辦人：

教導主任：

會計：

校長：