宜蘭縣員山鄉湖山國小健康促進學校計畫書

壹、依據：

- 一、宜蘭縣政府 99 年 5 月 7 日府教體字第 0990064211B 號函。
- 二、宜蘭縣政府 99 年 12 月 24 日府教體字第 0990186871 號函。

貳、計畫目標：

- 1、提升全校師生健康知，以養成健康的價值觀與生活態度。
- 2、營造無菸拒檳的學校環境，以建立反菸拒檳的價值觀與能力。
- 3、提升口腔衛生保健的知識，以培養正確的口腔保健衛生習慣。
- 4、教導正確愛眼方法，養成正確的用眼習慣，獲得視力保健的知能。
- 5、認識食物的營養成分，落實均衡飲食。並鼓勵常運動，培養健康體位。
- 6、培養健康的身心，透過品德教育、環境教育、各項衛生與安全教育，使學童獲得各項健康知能，發展健全的身心。

參、執行策略：

一、成立健康促進委員--

「健康促進委員會」推動學校健康促進各項活動，校長為當然召集人。本校實屬小校，正式人員編制僅十四人，故全體成員一律納入本組織，並邀請家長會長參與。因應成員有限，所有有關健康議題均由本委員會統籌辦理，不另成立衛生教育推廣委員會。

二、健康促進委員會組織表--

職 稱	姓 名	職 稱	工 作 項 目
召集人	陳建州	校長	主持計畫，督導計畫實施
委員	吳雅玲	教導主任	研擬撰寫督導計畫執行，彙整報告撰寫行動研究案報告
委員	簡健詳	總務主任	社區與學校資源協調，教具購置支援和健康網站管理
委員	簡秀帆	教務組長	督導健康促進學校課程之推行 負責該班健康促進指導與家長聯繫事宜
委員	吳鎂瑜	學務組長	籌劃健康促進學校工作之進行執行並協助 行政協助志工與學校之間的溝通合作 負責該班健康促進指導與家長聯繫事宜
委員	陳雪惠	幹事兼辦主計	負責健康促進學校經費控管
委員	護理師	護理師兼辦人 事	推動執行計畫方案、健康身體狀況及需求 評估，協調衛生單位、和其他社會團體、與學校的合作

			負責健康促進人力之規劃和差假諮詢
委員	李婉萍	導師	負責該班健康促進指導與家長聯繫事宜
	王秋玉	導師	負責該班健康促進指導與家長聯繫事宜
	簡美芳	導師	負責該班健康促進指導與家長聯繫事宜
	陳玟玲	導師	負責該班健康促進指導與家長聯繫事宜
委員	莊玉鳳	健體領域教師 科任教師	體適能評估，教學活動策略設計及成效評估 協助健康觀察和活動推展
委員	林宏宗	健體領域教師 科任教師	體適能評估，教學活動策略設計及成效評估 健康網路網頁製作 協助健康觀察和活動推展
委員	莊明月	工友	負責學校設備維護、修繕，辦理活動時環境布置
委員	李宏才	家長會長	整合社區各項資源，推展社區各項健康活動策略設計。協助志工、社區人士與學校之間的溝通合作

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、社心環境、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	湖山國小健康促進學校計畫	主題一、二、三、四、五六、七、八、九
2. 學校物質環境	校園運動設施維護	主題一
	興建風雨超場	主題一
	校園運動空間開放	主題一
	校舍修繕與校園綠美化	主題一、二
	教室照明檢測與改善	主題一、二
	建立校園無障礙空間	主題一
	提供充足飲水設備	主題一
3. 學校社會環境	愛心導護商店	主題十

	湖山國小愛心志工隊	主題十
	警政單位巡防約定	主題十
	運用校外資源進行宣導	主題八
4. 社區、家庭結盟	班親會健康促進說明會	主題一、二、三、四、五
	健康體位系列活動---趣味競賽	主題一、二、三
5. 健康技能教學	師生 CPR 急救訓練	主題一、二、
	體適能檢測與網路護照使用	主題一
	菸害、檳榔防治、反霸凌教育	主題四、五、八
	用藥安全、毒品防制教育	主題五、六、八
	各項議題宣導	主題八
	健康體位與健康飲食教育	主題一、二
	健康心靈養成教育	主題七、九
6. 健康服務	體適能檢測	主題一
	急救設備維護	主題一
	教職同仁體能活動	主題一
	體育競賽	主題一
	校慶運動會	主題一、二、三、四、五
7. 學校推動特色	營養補充，每週二、四早上廚房自製豆漿，提供學童飲用。	主題一
	班班有飲水機，有充足的飲水設備，並鼓勵多喝水，不喝碳酸飲料。	主題一
	每週一天健康晨跑，陶養心靈，培養愛鄉愛環境情懷。	主題一
	美感教育，特色課程進行陶藝創作教學。	主題九

二、實施方法及步驟：

宣導主題一：師生健康體位促進

活動一：教師家長健康促進研習

1. 實施方法：結合鄉內健康促進學校舉辦聯合進修，增進教師、家長、學生健康智能，教師、家長以身作則，做為學生最好的諮詢者。
2. 參與人員：健康促進學校教師、家長、社區民眾、學童。
3. 預期目標：增進教師、家長健康智能，以身作則，做為學生最好的諮詢者。

活動二：正確健康的休閒活動

1. 實施方法：

- (1) 週一、三、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) 每週四晨間健走慢跑活動：暖身後進行全校健走慢跑，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：教導主任負責統籌，學務組長協辦，全體師生參加。

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，並藉此慢跑提升個人的體能，以因應各種挑戰。

活動三：體適能競賽

1. 實施方法：四到六年級學生進行體適能檢測，達到標準，給予獎勵。
2. 參與人員：校護負責統籌，四到六年級學生參加。
3. 預期目標：鼓勵學生重視體適能活動與身體發展，樂於體適能檢測，提升體適能，達到金、銀、銅牌標準之學生增加5%。

活動四：體適能護照運用：

1. 實施方法：教導學生上網使用體適能護照。
2. 參與人員：健體領域老師指導，四到六年級學生參加。
3. 預期目標：學生能運用資料，了解自己的體能狀況，學習規畫適合

自己的體能活動，為自己的健康負責。

活動五：健康飲食教育

1. 實施方法：利用兒童朝會時間，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：校護負責統籌，全體師生參加。
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：游泳教學與運動社團

1. 工作重點：配合縣府提升中小學生游泳能力計劃，進行游泳教學。及各項運動社團，提供小朋友獲得運動技能，培養正當運動習慣。
2. 參與人員：學務組統籌，學生報名參加。
3. 預期目標：學生能瞭解自己的運動能力，進而進行生涯規劃。並養成喜歡運動的態度。

活動七：身高體重檢查追蹤

1. 工作重點：每學期進行身高體重檢查，並將結果進行分析，通知老師家長，給予建議提醒，以便協助學生維持健康的體重，注意飲食之均衡。
2. 參與人員：校護統籌，學生報名參加。

3. 預期目標：逐年減低過重學生數，讓學生維持正常體重。

宣導主題二：視力保健

活動一：教師家長學生保眼宣導

1. 實施方法：聘請專業眼科醫師到校主講視力保健，針對近視問題、妥善使用眼睛及如何保護眼球三方面，讓老師及家長能有清楚的認識，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、學生參加。
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保眼的各項知能，家長部份則是希望能持續學校所推動的課程，讓視力保健工作得以延伸到家庭。

活動二：遠眺休息

1. 實施方法：每天第二大節下課（課間活動）實施，時間約3-5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，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。

活動三：明眸競賽

1. 實施方法：統計六年來視力保持正常的學生，給予獎勵。
2. 參與人員：校護負責統籌，全體師生參加。
3. 預期目標：近視的同學度數能獲得控制，視力保持正常的比例能增加5%。

活動四：視力保健知識普查

1. 工作重點：進行「視力保健生活檢核表」，調查學生視力保健知識，並進行正確視力保健知識宣導。
2. 參與人員：校護負責統籌，全體師生參加。
3. 預期目標：學生近視之人數，不再增加。

活動五：視力檢查

1. 工作重點：每學期視力檢查，並將結果通知家長，及時就醫調整，並追蹤結果。
2. 參與人員：校護負責統籌，全體師生參加。
3. 預期目標：降低學生齲齒人數。

宣導主題三：口腔衛生

活動一：教師家長學生口腔衛生宣導

1. 實施方法：聘請專業牙科醫師到校主講口腔衛生，針對齲齒問題、口腔衛生保健及如何保護牙齒三方面，讓老師及家長能有清楚的認識與正確的觀念，並能做最正確的示範與教學。

2. 參與人員：教導主任負責統籌，全體教職員工及家長、學生參加。
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口腔保健的各項知能，家長部份則是希望能持續學校所推動的課程，讓口腔保健工作得以延伸到家庭。

活動二：餐後潔牙

1. 實施方法：每天午餐後實施，時間約3-5分鐘，實施期間要求學生餐後潔牙，藉此養成好習慣。由潔牙小義工負責到各班登記以，落實潔牙工作。

2. 參與人員：校護負責統籌，全體師生參加。
3. 預期目標：養成學生的潔牙習慣。

活動三：實施含氟漱口水

1. 實施方法：每週二午餐潔牙後實施，時間約3-5分鐘。
2. 參與人員：校護負責統籌，全體師生參加。
3. 預期目標：降低學生齲齒率。

活動四：皓齒競賽

1. 實施方法：統計全校學生零齲齒或以治療的學生，給予獎勵。
2. 參與人員：校護負責統籌，全體師生參加。
3. 預期目標：齲齒率降低1%，學生養成定期檢查牙齒與就醫的良好習慣。

宣導主題四：菸害防治

活動一：教師家長學生口腔衛生宣導

1. 實施方法：聘請相關專業人員與基金會到校主講菸害防制，針對菸害問題、肺癌罹患高危險群及如何保護自己三方面，讓老師及家長、學生能有清楚的認識與正確的觀念，並能做最正確的示範與教學。
2. 參與人員：學務主任負責統籌，全體教職員工及家長、學生參加。
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菸害防制的各項知能，家長部份則是希望能持續學校所推動的課程，讓菸害防制工作得以延伸到家庭。

活動二：菸害危害宣導

1. 實施方法：於朝會進行菸害防治宣導，讓學生了解一手菸、二手菸、三手菸的危害，建立反菸的意識。融入課程，實際演練，以培養拒菸的能力。
2. 參與人員：學務組長負責統籌，全體教職員工及學生參加。
3. 預期目標：認識二手菸、三手菸的危害，進而將知識傳達給家長。

宣導主題五：檳榔防治

活動一：教師家長學生檳榔防治宣導

1. 實施方法：聘請相關專業人士或基金會到校主講嚼食檳榔的問題，針對嚼食檳榔問題、口腔癌防治及如何保護自己三方面，讓老師及家長能有清楚的認識與正確的觀念，並能做最正確的示範與教學。
2. 參與人員：學務組長負責統籌，全體教職員工及學生參加。
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拒檳的各項知能，家長部份則是希望能持續學校所推動的課程，讓檳榔防治工作得以延伸到家庭。

宣導主題六：用藥安全一

活動一：用藥安全宣導

1. 實施辦法：融入建體領域課程並於朝會進行正確用藥常識宣導，建立健康正確的用藥知識及習慣。
2. 參與人員：學務組長負責統籌，全體教職員工及學生參加。

活動二：毒品防制宣導

1. 實施辦法：毒品防制教育，請校外會到校進行師生毒品防制宣導，盡力拒毒的知能
2. 參與人員：學務組長負責統籌，全體教職員工及學生參加。

活動三：愛滋防治宣導

1. 實施辦法：由愛滋種子教師雅玲主任於兒童朝會進行愛滋防治宣導。教導學生上網進行愛滋知識學習。
2. 參與人員：學務組長負責統籌，全體教職員工及學生參加。
3. 預期目標：學生能勇敢的拒絕不正當的藥物，並能進行自我保護。

宣導主題七：健康心靈養成教育

活動一：中心德目品德教育一

1. 實施辦法：由教師精進閱讀研習，確立校本之中心德目，以推動各項品德教育活動，透過閱讀活動的推動，以價值澄清方式，建立各項品德及品德實踐能力。並融入各領域課程並於朝會進行品德教育宣導，
2. 參與人員：教導主任負責統籌，全體教職員工及學生參加。
3. 預期目標：以建立有禮有愛的健康心靈。

活動二：學生義工服務制度

1. 實施辦法：建立學生義工服務制度，教導學生服務的意義，培養學生服務的榮譽感並給予服務的機會。
2. 參與人員：教導主任負責統籌，全體教職員工及學生參加。
3. 預期目標：建立以服務為榮的人生觀。

宣導主題八：生活技能

活動一：環境教育

1. 實施辦法：邀請員山鄉公所清潔隊到校宣導。並融入各領域課程並於朝會進行宣導。
2. 參與人員：教導主任負責統籌，全體教職員工及學生參加。
3. 預期目標：培養環境愛及環保知能，建立環保健康的生活習慣態度。

活動二：議題教育。

1. 實施辦法：議題融入各領域課程教學，並於朝會進行宣導。邀請校外單位到校進行性侵害、家庭暴力、家庭教育、家政教育、環境教育、交通安全、民主法治、人權、反霸凌……等各項教育宣導。
2. 參與人員：教導主任負責統籌，全體教職員工及學生參加。
3. 預期目標：建立各項生活技能，能具備解決生活問題的知識與能力，以期能健康的生長。

宣導主題九：美感藝術教育

活動一：陶藝藝術教育

活動二：陶笛音樂教育

1. 實施辦法：外聘專業人員對師生進行教學。
2. 參與人員：教導主任負責統籌，全體教職員工及學生參加。
3. 預期目標：能欣賞藝術並具備創造的能力，以培養人文藝術氣質，豐富心靈，建立正當的興趣。

宣導主題十：安全的學習環境

活動一：成立愛心志工隊

1. 實施辦法：每學年招募志工，讓社區人士、家長共同維護學生安全。
2. 參與人員：學務組長負責統籌。

活動二：警政單位巡防協定

1. 實施辦法：與枕山所訂立巡防協定，到校巡防，以維護校園安全。
2. 參與人員：學務組長負責統籌。

活動三：愛心導護商店建立

1. 實施辦法：與學校附近商店協商，成為學校愛心導護商店，提供學生安全庇護。
2. 參與人員：學務組長負責統籌。
3. 預期目標：讓學生有安全的學習環境，知道安全可用資源。

4、 本計劃經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

教導主任：

校長：