

宜蘭縣立二城國民小學
101 學年度健康促進學校計畫



承辦人：林學政 主任

鄭淑娟 護理師

聯絡電話：9771024#108

中華民國 101 年 07 月 15 日

壹、計畫依據

依宜蘭縣府 101 年 9 月 27 日府教體字第 1010151340A 號函辦理。

貳、計畫目標

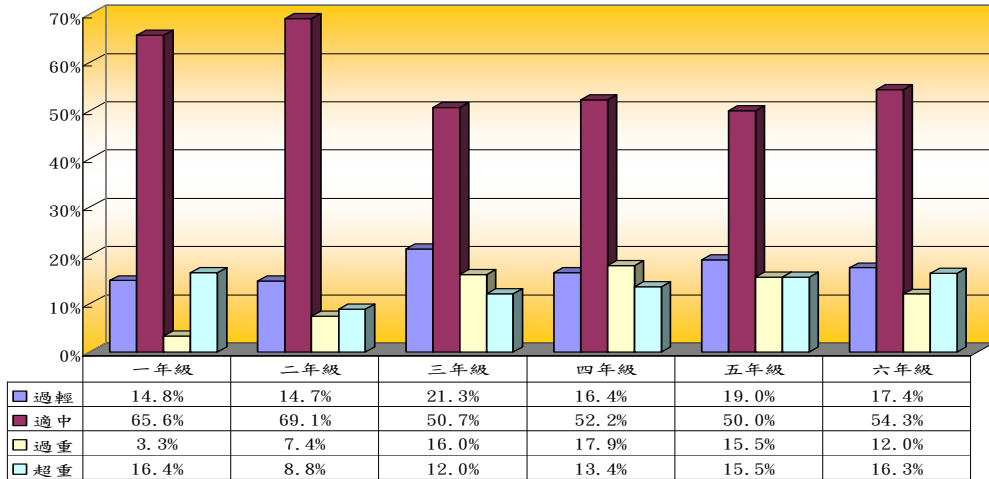
本計畫擬就口腔衛生、健康體位、視力保健、正確用藥、菸癮防治、性教育（含愛滋病防治）等為推動議題，發展多元層面、多元策略之學校健康促進計畫。為增進全校教職員工生全方位身、心、靈健康，將健康議題融入教學課程，訂定教學目標、整體學校衛生政策，以建立學生健康的生活習慣，產生健康行為，塑造健康的生活形態，進而提升個人及群體的健康品質。本計畫實施期程自101年8月1日起至102年7月31日止。

參、現況說明

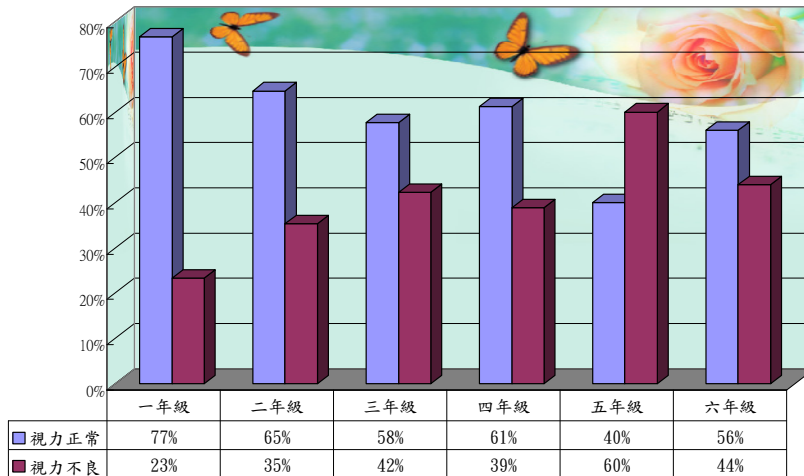
本校位於頭城鎮市區之南郊，學生人數計 382 人，共有 17 班，教職員工 38 人。學區居民泰半從事農、漁業及勞動業，家長正確健康觀念的認知普遍不足及對學童健康習慣養成不重視。

經 100 學年度健康資料分析發現，本校學童以齲齒、視力不良、體位不良為主要健康問題，學校是教育單位，應該持續引導及落實健康促進觀念到每一位學生的日常生活作息中，盼透過學校健康促進活動永續經營、規劃及宣導，改善學童不良惡習，養成良好衛生知能、態度及行為，以達到紮根護苗的目標。

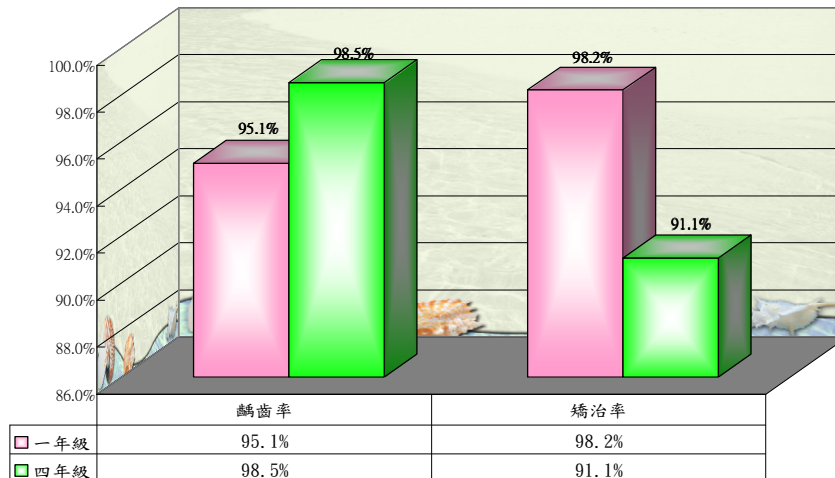
100學年學童體位統計圖



100學年度學童視力統計圖



100學年度學童口腔檢查統計圖表



肆、計畫內容及實施策略

一、計畫組織

職稱	姓名	工作內容	備註
主任委員	黃賜福	研擬並主持計畫，督導計畫執行	校長
副主任委員	陳素秋	協調健康促進學校活動學生家長人力整合相關事宜	家長會長
副主任委員兼 總幹事	林學政	研究策畫，督導計畫執行，並協助學校行政資源之協調聯繫	學務主任
副主任委員	陳健忠	協助計畫執行，行政協調，並負責規劃辦理健康促進融入課程教育	教務主任
副主任委員	林庭煌	協助計畫執行，行政協調，並協助社區及學校資源之整合	總務主任
副主任委員	謝媛苓	執行健康促進學校活動經費核銷相關事宜	主計主任
執行秘書	林慧軒	承辦健康促進工作，推行環境保護計畫，建立無菸、無毒校園	衛生組長
副執行秘書	鄭淑娟	身體健康促進需求評估、健康資料建檔管理、傳染病防治及協辦健康促進工作	護理師
委員	潘玉媚	校園安全、飲用水、綠美化與健康安全環境設施營造與維護	事務組長
委員	張耀坤	安全教育推廣教學	生教組長
委員	鄭椀如	體適能評估，活動策略設計，師生體適能增進	活動組長
委員	邱瓊華	健康促進融入各科教學活動項目之規劃	教學組長

二、實施策略

實施綱要	實施項目	實施工作內容	實施期程
(一) 學校衛生政策	1. 健康教育及健康促進計畫的定位	1-1 學校制訂一套健康促進政策。	101/08
		1.1.1 健康促進學校計畫涵蓋不同處室成員，並依照需求評估結果，製定實施方案且納入整個學校的校務發展計畫或藍圖中。	
		1-2 學校衛生委員會設置及運作情形，能成立學校衛生委員會，依健康促進學校工作內容，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。	101/08
		1-3 編列衛生經費或籌措相關經費。	101/10~ 102/06
		1-4 教職員工有參與學校衛生相關在職訓練。	
	2. 學校對於所訂立的健康政策，定期進行檢討	2-1 制訂學校本位相關健康議題推動。	101/09
		2.1.1 健康體位（健康飲食及身體活動）	101/09~ 102/06
		2.1.2 無菸拒檳校園	
		2.1.3 口腔保健	
		2.1.4 視力保健	
		2.1.5 性教育（含愛滋病防治）	
		2.1.6 正確用藥	
		2.1.7 永續校園（綠色校園、環保校園）	
		2.1.8 傳染病防治	
2.1.9 安全學校			
2.1.10 急救應變			
2-2 訂定自主健康管理指標，並能遵循部頒或縣定指標之精神。			
(二) 學校物質環境	1. 提供安全的環境	1-1 選購設施及器材時考慮安全因素，並確保使用人員了解安全的使用方法。	101/09~ 102/06
		1-2 定期實施建築物及設備、設施之安全檢查，並加以維護。	
		1-3 在上課期間設立門禁、訪客登記並定時巡視校園，保護學生免受滋擾。	
		1-4 學校建立為緊急災變應變機制（含防震、防火、颱風、土石流）。	
	2. 提供適當的衛生設施及安全用水	2-1 設置足夠的大小便器及洗手設備並維持清潔。	101/08~ 102/06
		2-2 訂定飲水設備管理辦法，定期維護飲水衛生。（如定期清洗水塔、飲水機水質檢驗）。	
	3. 學校支持推行環保計畫	3-1 學校透過節約用紙和能源等措施，推行環保行動。	101/08~ 102/06
	4. 鼓勵學生愛護校園設施	4-1 學生參與清潔和綠化、美化校園工作，並鼓勵愛護校園設施。	

	5. 提供良好的學習環境	5-1 提供恰當的照明設備，確保光線充足。 5-2 確保校舍安全，免受噪音的干擾。 5-3 加強學校環境衛生，落實防疫工作。	
(三) 學校社會環境	1. 支持推行心理健康並配合教職員工生之需求	1-1 學校推動反霸凌的工作 1-2 教職員工生有機會參與制定學校相關心理健康政策 1-3 制定班級經營的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。	101/08~ 102/06
	2. 學校提供互相關懷和友好的支持環境	2-1 建立教職員工生彼此支持和關懷制度。(如優點大放送、愛要說出來、生命教育、成長團體、給予重大傷病識漸或長期病假之師生關懷) 2-2 學校擬定重大事件因應計畫：處理教職員工生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件	
	3. 協助給予有特殊需要的學生	3-1 鼓勵學生照顧弱勢族群，協助特殊需要的學生，設置相關機制或同儕服務組織。	
	4. 提供兼容性的環境，學生彼此尊重	4-1 推行多元文化、宗教信仰及種族活動之機會，如飲食、服裝、舞蹈、手工藝品、展覽等。 4-2 學校課程融入多元文化、宗教信仰及種族學習機會。	
	5. 提供家長的教育需求，以影響學生福祉	5-1 學校提供合適場所，以供家長可以接受特定的教育服務。(如志工媽媽。故事媽媽)	
(四) 健康教育課程及活動	1. 提供全面性的健康教育課程	1-1 健康教育課程設計能與學生之社區相關議題結合，與學生生活經驗相連結，將所學運用在生活中 1-2 依據課程規定安排健康教育課程上課時數，各年級每週至少一節課。	101/09~ 102/06
	2. 健康教育課程能實際運用生活中	2-1 以生活技能取向的健康議題，如拒絕菸檳、正確用藥、維持口腔衛生、視力保健、體位控制及性教育(愛滋病防治)教學。 2-2 學校運用多元文化、具創意和以學生為中心的健康教學策略和活動形式來推行健康教育。	
	3. 教職員有充分準備，以擔當健康促進的工作	3-1 健康教育授課教師具備健康教課程與教學專業知能	101/09~ 102/06
		3-2 健康教育教師建置個人教學檔案。	
		3-3 每學年(或是定期)辦理課程統整，協同教學之健康教育教學觀摩。	
		3-4 教師主動參與專業在職進修，並於每二學年至少參加學校衛生相關研習 18 小時。	

(五) 社區 關係	1. 鼓勵家庭及社區參與學校活動	1-1 鼓勵家長一起制定和檢討學校衛生政策和健康促進計劃	101/09~ 102/06
		1-2 舉辦健康教育及健康促進的活動給予家庭參與。	
		1-3 兒童及青少年的地方團體或衛生組織,協助參與學校之活動	
	2. 學校積極主動與當地社區聯繫	2-1 邀請社區相關人士,參與健康促進學校活動、制定和檢討發展健康促進學校政策,並公開表揚社區積極參與健康活動之人員。	
		2-2 學區內有安全維護網路(如與周邊附近愛心商店合作)。	
		2-3 學區周邊環境有友善安全輔助措施(如通學步道、愛心家長),有利學生上下學。	
3. 連結當地社區資源與學校推行健康促進活動	3-1 辦理健康促進活動能結合衛生單位所提供的各項資源(如手冊、單張、海報等宣傳品),讓學生家長或社區家庭成員參與。(如建康體位、無菸校園、口腔保健、視力保健、性教育、正確用藥等議題)		
(六) 健康 服務	1. 教職員工生基本的健康服務	1-1 學齡前預防接種調查及輔導缺點矯治,並有完整記錄。	101/09
		1-2 提供健康檢查,檢查前有對學生做教育性說明,並通知家長。	101/11
		1-3 學生接受健康檢查的完成率。	101/09~ 102/06
		1-4 學生的健康記錄檔案都以「健康資訊管理系統」做資訊化管理且紀錄清楚、完整,並注意隱私性。	
		1-5 各項體缺點學生皆能列冊管理。進行相關衛生教育,並能招家長轉介至醫療院所,進行矯治追蹤工作,且有紀錄可查,未能進行矯治追蹤者,分析其原因並研議改善方法。	
		1-6 對罹患特殊疾病學生造冊管理,並分別擬定生活照護,持續關懷。	101/09~ 102/06
	2. 提供有助於教職員工之培訓	2-1 學校指派教職員工參與學校衛生保健業務之研習活動	101/09~ 102/06
	3. 傳染病防治	3-1 依據「傳染病防治」制訂校園傳染病防治辦法,有明確的實施流程和管理,以監控和因應流行併發生。	
	4. 提升健康中心功能	4-1 符合教育部訂定之各級學校健康中心設施基準。 4-2 護理人員差假期間建立職務代理人職務。 4-3 定期健康檢查資料於規定完成上傳,並利用統計結果作為校內衛生政策擬定之參考。	
	5. 教職員工健康促進	5-1 辦理教職員工健康促進相關活動。	101/09~ 102/06
		5-2 備有社區醫療院所名稱、地址、電話門診時間表等資料公教職員工參閱。	
		5-3 為教職員工提供表健諮詢,並留存紀錄。	

伍、預期成效

期能建立學校健康促進的共識，以達學校願景的成果，更使全校學生、教職員工、家長、社區民眾，深刻感受議題的訴求與健康的身心。

(一) 行政方面：

1. 營造本校願景：使學生經由教師指導、輔導，更能健康生活、快樂成長、感恩人與物、惜福資源、尊重他人、包容胸懷處事待人、展現活力無限的優質生活文化。
2. 營造校園安全環境：加強成員安全觀念行為與防護措施，減少意外事故。
3. 建立無菸拒檳校園。
4. 建置健康促進網頁資訊。

(二) 學生方面：

- 1、健康體能顯著增強。
- 2、提升參與各項活動競賽意願。
- 3、培養健康的生活習慣。

(三) 家長方面

- 1、家長觀念改變。
- 2、行動支持與參與。

(四) 社區方面

- 1、社區運動人口增加。
- 2、居民願意參與學校各項活動。
- 3、進入校園運動人口增多。

陸、績效指標

- 一、 全校學生視力不良率下降至 55% 以下，矯治率達 97%。
- 二、 全校學生齲齒盛行率降為 70%，齲齒矯治率達 97%。
- 三、 52% 的學生 BMI 值達標準，體重過輕學童比率較 99 學年度下降 1%。
- 四、 80% 學生能養成運動習慣，達到運動 333，進而能達體適能 210 的目標。

柒、工作進度表

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. 撰寫報告										■	■		

捌、評價指標

宜蘭縣立二城國民小學「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. 評量校內健康事務現況並提出需求評估，明訂健康促進學校計畫、列入行事曆推動之。						
	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（如新流感疫情）。						
學校物質環境	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. 學校定期實施環境衛生檢查，提供衛生的校園環境(例如考量廁所洗手台數量及配置等)。						
	4. 學校提供安全健康的校園環境(如建築設備、運動、交通、無障礙校園設施等)。						
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. 學校提供學生機會參與學校事務，共同制訂相關政策(如班聯會等)。						
	3. 提供協助給予有特殊需求的教職員工生(如緊急救難基金、工讀金、仁愛基金等)。						
	4. 營造一個溫暖開放、友善關懷，具凝聚力且彼此尊重的校園環境（例如鼓勵學生彼此問安等）。						
健康教育課程及活動	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、健康教育在職進修每二學年學校衛生相關研習 18 小時等）。						
	4. 實行個人健康自我管理，增進師生體適能狀況。						
社區關係	1. 鼓勵並協助家長參與學校活動，使用學校資源，強化學校與家長互動。						
	2. 學校與家長團體互動良好，如家長會和家長志工隊協助推動校內外各項活動。						
	3. 結合社區衛生院所醫療資源，共同實踐政策，相輔相成。						
	4. 鼓勵並協助學生參與社區活動，與社區建立信賴、合作、互動的夥伴關係(如學生協助維護社區整潔等)。						
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						

玖、經費編列

單位：元

項目	金額	說明
資料費	1,000	印製課程資料、問卷、海報及成果製作所需墨水、光碟片、資料夾及紙張
體適能活動	6,000	辦理教職員暨家長志工體適能相關活動
獎品	2,000	學生學藝競賽活動獎勵品
合計		10,000 ※以上經費得因實際需要准予相互勻支。

拾、本計劃經校長核定、報縣府核備後實施，修正時亦同。