

宜蘭縣立凱旋國民小學 101 學年度健康促進學校計畫

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

本計畫選定以「身體健康促進(健康體位)、性教育」為核心議題，配合「視力保健、口腔衛生、菸害檳榔防治及正確用藥」為次要議題，增進全體師生身心健康。評估分析學校教職員工生健康狀況、評估現有人力、物力資源及健康需求，確立學校健康促進目標及健康促進策略。並依據計畫目標及議題，發展適切的活動與課程，提供充分的環境支持與服務，增進學校成員健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質，以期達成下列目的：

- 一、持續召開學校健康促進會議，整併資源推動健康政策。
- 二、提升教師推動健康促進能力，加強融入生活教學課程。
- 三、營造健康安全的校園環境，增進學生快樂安全成長。
- 四、發展有效健康促進策略及計畫，提升健康安全的品質。
- 五、督促學校所有成員，養成健康行為，建立健康的生活型態。

參、本校願景與背景說明

一、本校願景：

凱旋國小之願景為：健康凱旋活力校園。

二、背景說明：

本校一共 12 班，學生共計 300 人，教職員工 21 位。本校教職員皆認為身心靈的健康狀況是影響學習及生活品質的重要因素。全體教職員工深具教育專業素養熱心教育，師生關係融洽，且積極參與進修研習，隨時吸取最新教育改革資訊；學區家長工作繁忙，部份家庭組織為外籍配偶、隔代教養及單親家庭的情況，因而忽略學生的基本健康需求。由於家長對於健康知識的認知欠缺不足，加上忙於工作，對於學生身體缺點矯治亦不重視，大多對於知能未能建立正確觀念，本計畫即基於健康凱旋活力校園的理念，從環境營造、健康服務、個人行為、課程教學且結合社區等層面做多元化的設計和教育。希望藉由本計畫的執行，建立一個健康的學習場所。

1. 菸害及檳榔健康危害防制方面：

本校教職員吸菸人口僅有 1 人，比例雖低，仍恐造成學童不良之身教，因此凝聚共識，達成教職員工零吸菸之目標。本校教職員工沒有嚼食檳榔的習慣，但有部份家長有嚼食檳榔的習慣。校內未有學生吸菸，但統計後家長吸煙比率不少，孩童暴露於二手菸之環境機率較高，吸菸不只危害個人健康，更是嚴重的公共衛生問題。因此如何落實菸害防治之宣導是學校與家庭教育之重要議題，也因此營造無菸環境，維護學童健康是我們積極努力方向。

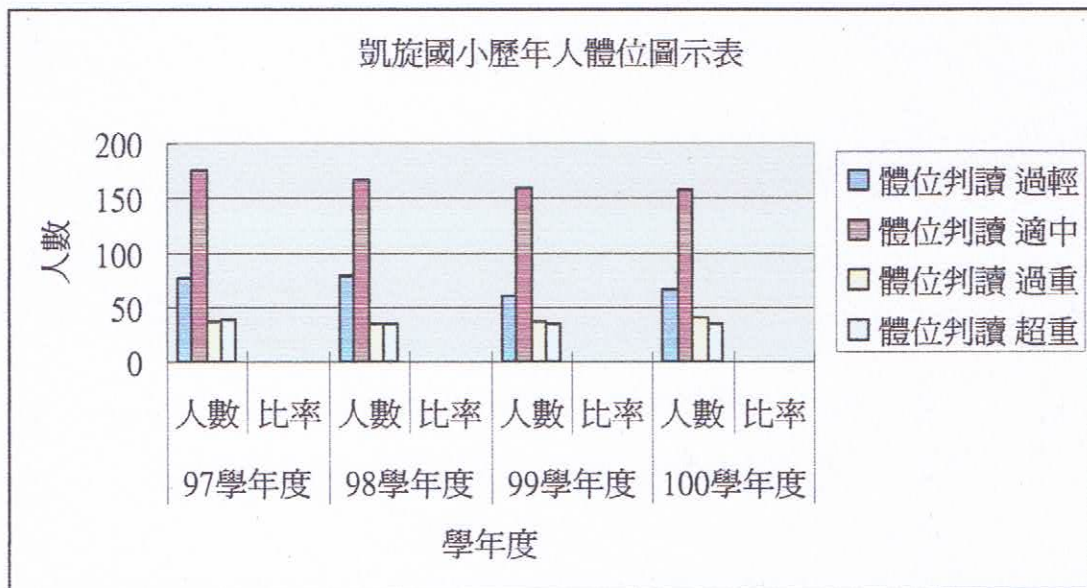
2. 健康體位與健康飲食：

近年來除在學校有限的經費中編列體育活動經費外，更努力爭取各項設備，以增進學童接觸各項運動的機會。由於家長忙於工作，未非常重視子女健康管理，導致 101 學年本校體位過重比率為 26.6%（過重 14.3%、超重 12.3%）。醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙。因此本學年度實施輔導體位不良學童體重控制之計畫，希望降低體位過重學童之比例，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動，即早得到良好的健康照護進而增強身體抵抗力。

凱旋國小 歷年體位統計表

年度/人數 比率		體位判讀				
		過輕	適中	過重	超重	合計
97 學年度	人數	77	177	36	38	324
	比率	22.5%	%54.60	%11.1	%11.7	100%
98 學年度	人數	79	167	35	35	316
	比率	25%	%52.8	%11.1	%11.1	100%
99 學年度	人數	60	160	36	35	291
	比率	20.6%	%55.0	%12.4	%12	100%
100 學年度	人數	66	157	41	35	299
	比率	22.1%	52.5%	13.7%	11.7%	100%

凱旋國小歷年人體位圖示表



3. 視力及口腔保健：

隨著數位化生活普及，都市化生活空間變窄，學（幼）童戶外活動機會減少等社會環境因素，都增加長時間近距離用眼行為機會。因此，如果沒有採取有效措施避免或延緩學（幼）童「不要太早發生近視」，則在青少年時期高度近視比率將繼續攀高，國人眼睛病變之比率與嚴重度必定加劇，不但增加醫療成本支出，更影響國民生活品質。本校位於宜蘭縣政中心旁，視野寬闊、綠色空間充足，學校教師對學童身心健康極為重視。師生皆配合課間望遠眺望及 3010、飯後潔牙、配合牙醫師來校篩檢等保健活動，大部份家長也願意配合後續追蹤與矯治。本校 99 年度裸視視力不良率 46.4%，100 年度下降為 37.5%，定期追蹤治療。

1. 菸害及檳榔健康危害防制方面：

本校教職員吸菸人口僅有 1 人，比例雖低，仍恐造成學童不良之身教，因此凝聚共識，達成教職員工零吸菸之目標。本校教職員工沒有嚼食檳榔的習慣，但有部份家長有嚼食檳榔的習慣。校內未有學生吸菸，但統計後家長吸煙比率不少，孩童暴露於二手菸之環境機率較高，吸菸不只危害個人健康，更是嚴重的公共衛生問題。因此如何落實菸害防治之宣導是學校與家庭教育之重要議題，也因此營造無菸環境，維護學童健康是我們積極努力方向。

2. 健康體位與健康飲食：

近年來除在學校有限的經費中編列體育活動經費外，更努力爭取各項設備，以增進學童接觸各項運動的機會。由於家長忙於工作，未非常重視子女健康管理，導致 101 學年本校體位過重比率為 26.6%（過重 14.3%、超重 12.3%）。醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙。因此本學年度實施輔導體位不良學童體重控制之計畫，希望降低體位過重學童之比例，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動，即早得到良好的健康照護進而增強身體抵抗力。

凱旋國小 歷年體位統計表

年度/人數 比率		體位判讀				
		過輕	適中	過重	超重	合計
97 學年度	人數	77	177	36	38	324
	比率	22.5%	%54.60	%11.1	%11.7	100%
98 學年度	人數	79	167	35	35	316
	比率	25%	%52.8	%11.1	%11.1	100%
99 學年度	人數	60	160	36	35	291
	比率	20.6%	%55.0	%12.4	%12	100%
100 學年度	人數	66	157	41	35	299
	比率	22.1%	52.5%	13.7%	11.7%	100%

凱旋國小歷年視力不統計圖

年 度	裸視視力檢查人數													
	合計			兩眼 均達0.9		裸視視力不良人數						合計		
						0.5~0.8		0.1~0.4		0.1以下				
	計	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男	女
97年度	330	170	160	110	93	38	37	22	30	0	0	127	60	67
比率	100%	51.5%	48.5%	64.7%	58.1%	22.4%	23.1%	12.9%	18.8%	0%	0%	38.5%	35.3%	41.9%
98年度	319	162	157	98	87	33	36	31	34	0	0	134	64	70
比率	100%	50.8%	49.2%	60.5%	55.4%	20.4%	22.9%	19.1%	21.7%	0%	0%	42%	39.5%	44.6%
99年度	291	144	147	80	76	33	23	31	48	0	0	135	64	71
比率	100%	49.5%	50.5%	55.6%	51.7%	22.9%	15.6%	21.5%	32.7%	0%	0%	46.4%	44.4%	48.3%
100年度	299	139	160	90	97	28	32	21	31	0	0	112	49	63
比率	100%	46.5%	53.5%	64.7%	60.6%	20.1%	20%	15.1%	19.4%	0%	0%	37.5%	35.3%	39.4%

凱旋國小九十七學年度至一〇〇學年度口腔檢查狀況表

一年級	人數	齲齒 人數	齲齒 盛行率	DMFT (恆齒)	DMFT 指數	deft(乳齒)	deft 指數
97學年	44	37	84.09	21	0.48	213	48.4
98學年	42	34	80.95	32	1.33	93	1.72
99學年	34	29	85.29	14	0.41	178	5.24
100學年	44	27	61.36	17	0.39	200	4.55
四年級	人數	齲齒 人數	齲齒 盛行率	DMFT (恆齒)	DMFT 指數	deft(乳齒)	deft 指數
97學年	51	41	80.39	64	1.25	123	2.41
98學年	54	32	59.26	72	1.33	93	1.72
99學年	54	40	74.07	96	1.78	101	1.87
100學年	51	26	50.98	93	1.82	94	1.45

4. 性教育：

國內性教育發展相較於世界先進國家較晚，社會上對性教育的專業性缺乏正確認知，導致近年來國內有關性教育的社會爭議事件，像是隱私問題、恐懼訴求的處理及色情媒體對青少年的文化及價值觀的影響，由此可看出建立性教育的知識是很重要。配合學生在不同成長階段，透過有計畫的學校性教育課程教導兒童正確了解身體的成長與變化，教導學生了解身體器官的變化與其原因，及面臨變化時應採取的適當方法等，讓學生事先有心理準備，不致產生焦慮甚或恐懼，透過適當的教學活動引導兒童進行討論與澄清，以減少因無知而造成的錯誤或傷害，教導學生正確了解身體的成長與變化。

5. 本校自 95 學年度起接辦「宜蘭縣急救教育推廣中心」的業務。

綜合上述，本校本學年度之健康促進學校計畫選定以「身體健康促進(健康體位)、性教育」為核心議題，配合「視力保健、口腔衛生、菸害檳榔防治及正確用藥」為次要議題，配合 WHO 健康促進學校的六大範疇(學校衛生組織、健康服務、健康教育課程與推動、學校物質環境、學校精神環境、社區關係)，進行全面性、多元化的學校衛生工作。

四、計畫目的：

本計畫擬就整體學校衛生政策、健康體位及性教育等議題進行相關學校衛生工作，以達成下列目的：

- (一) 教導學生正確的體型意識，了解 BMI 指數的正確意義。
- (二) 養成學生健康的飲食觀念，了解人體各種必要的營養素與攝取方式。
- (三) 養成學生良好的運動習慣，按照「210」(每週 7 次，每次 30 分鐘，每次運動強度為心跳每分鐘 130 次)的方式進行運動。
- (四) 增進學生體適能。
- (五) 學生可以瞭解青春時期所會出現哪些第二性徵和認識基本的生理構造。
- (六) 學習正確的性知識，培養良好正向的性觀念，發展良好的人際關係與溝通技巧。
- (七) 提供學生思考、探索及評估自己對性態度的機會，藉以發展其價值觀，提昇其自尊心。

五、計畫內容：

本計畫內容除了整體學校衛生政策及健康體位與性教育外，並包括「口腔衛生、視力保健、菸檳防治、正確用藥」等議題，茲將計畫實施方式與實施步驟詳述於下：

(一) 實施方式

議題	具體工作策略 (計畫內容與實施方式)	辦理時間	執行單位
整體學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立學校健康促進委員會並確實運作。 2. 校園開放社區使用及管理。 3. 加強校園美綠化及生態教學環境。 4. 加強學生日常生活中健康行為指導與心理輔導。 5. 鼓勵教師將健康議題納入課程與教學。 6. 辦理或遴選教師參加相關健康促進研習，以豐富教師衛生專業知能。 7. 結合社區資源辦理相關衛生活動。 8. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。 9. 利用健促部落格，宣導健康促進觀念與知能 	<p>101/9</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>不定期</p> <p>不定期</p> <p>經常性</p>	<p>總幹事</p> <p>總務組</p> <p>教育組</p> <p>衛教組</p> <p>教育組</p> <p>教學組</p> <p>衛教組</p> <p>衛教組</p> <p>衛教組</p>
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進(健康體位)海報張貼宣導 2. 定期測量並分析學生體重情形。 3. 實施體位不良(過重)學生健康飲食與運動指導。 4. 每學期辦理師生體適能檢測,並做前、後測分析。 5. 辦理師生康樂活動。 6. 健康飲食習慣與知能融入領域教學。 7. 佈置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。 8. 辦理學童健康飲食講座。 9. 每學期辦理全校性體育競賽至少一次。 10. 輔導成立運動社團，培養學童規律運動習慣(籃球、羽球、直排輪、田徑…) 11. 每週至少全校做健康操及晨跑一次，提升運動風氣。 12. 結合運動會或學校活動宣導健康體位及BMI指數的正確意義。 	<p>101/10</p> <p>101/9.102/2</p> <p>101/10-102/6</p> <p>期初期末</p> <p>每學期一次</p> <p>全學年</p> <p>每學期一次</p> <p>經常性</p> <p>每學期一次</p> <p>經常性</p>	<p>衛教組</p> <p>衛教組</p> <p>衛教組</p> <p>活動組</p> <p>總務組</p> <p>教學組</p> <p>衛教組</p> <p>衛教組</p> <p>教學組</p> <p>教育組</p> <p>衛教組</p> <p>教育組</p> <p>衛教組</p> <p>教育組</p>

口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進(口腔衛生)標語創作比賽、張貼宣導。 2. 健康中心負責追蹤及紀錄學生 複查及矯治結果。 3. 訂定每年口腔衛生宣導月。 健康中心及導師，到各班級宣導貝氏刷牙法及牙線使用方式。衛生隊，協助宣導口腔衛生觀念口腔衛生習慣與知能融入領域教學。 4. 落實午餐後完成潔牙活動，列入班級競賽。 5. 邀請專家學者蒞校辦理口腔衛生講座，協助教師及家長增進相關知能。 6. 結合運動會或學校活動宣導口腔衛生及執行健康服務。 	<p>每學期一次</p> <p>每學年一次</p> <p>101/12</p> <p>經常性</p> <p>不定期</p> <p>102/5</p>	<p>衛教組</p> <p>衛教組</p> <p>衛教組</p> <p>教學組</p> <p>活動組</p> <p>衛教組</p> <p>教育組</p> <p>衛教組</p> <p>教學組</p> <p>活動組</p>
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將視力保健認知觀念融入課程教學中。 2. 健康中心負責追蹤及紀錄學生複查及矯治結果。 3. 訂定視力保健宣導月 4. 邀請專家學者蒞校辦理視力保健講座，協助教師及家長增進相關知能。 5. 加強教室照明，並定期檢查教室燈光設備。 6. 每日第二堂下課進行集體遠眺運動。 7. 結合運動會或學校活動宣導視力保健及執行健康服務。 8. 針對視力不良學童實施團體指導(附件)。 	<p>經常性</p> <p>每學期一次</p> <p>每學年一次</p> <p>101/9</p> <p>每學期一次</p> <p>每日</p> <p>每學期一次</p> <p>每學期一次</p>	<p>教育組</p> <p>衛教組</p> <p>衛教組</p> <p>衛教組</p> <p>總務處</p> <p>衛教組</p> <p>衛教組</p> <p>衛教組</p>
菸害防治	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立學生正確菸害防治觀念。 2. 配合轄區衛生所定期舉辦菸害防治宣導。 3. 訂定每年菸害防治宣導月。 4. 結合運動會或學校活動宣導家長菸害防治觀念。 5. 將菸害防治融入領域教學。 6. 營造無菸校園.讓學校師生遠離二手菸。 	<p>經常性</p> <p>101/11</p> <p>每學年一次</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p>	<p>教學組</p> <p>活動組</p> <p>教育組</p> <p>衛教組</p> <p>衛教組</p> <p>教學組</p> <p>衛教組</p>
性教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立性別平等教育觀念，並融入課程進行教學。 2. 辦理教師性別平等研習。 3. 辦理性教育宣導講座 4. 辦理教職員工性侵及兒少保研習。 5. 性別平等教育宣導(中、高年級) 6. 定期加開性平委員會，確立組織運作健全。 	<p>經常性</p> <p>101/10</p> <p>101/12</p> <p>101/11</p> <p>每學期</p> <p>經常性</p>	<p>教學組</p> <p>教育組</p> <p>衛教組</p> <p>教育組</p> <p>教育組</p> <p>教育組</p>
正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立正確用藥觀念，並融入課程進行教學。 2. 配合政策，不定期將相關資訊透過網頁進行宣導。 3. 配合縣府政策，辦理正確用藥相關藝文比賽 4. 辦理中年級正確用藥宣導 	<p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>不定期</p>	<p>教學組</p> <p>體衛組</p> <p>教學組</p> <p>衛教組</p> <p>活動組</p>

(二) 實施步驟

本計畫實施期程自 101 年 9 月起至 102 年 6 月止，分二階段進行：

1. 第一階段 (101 年 9-12 月)

- (1) 成立學校健康促進委員會。
- (2) 診斷學校教職員工生之健康狀況、評估現有人力、物力資源及健康需求。
- (3) 確立學校健康促進目標及健康策略。
- (4) 依據計畫目標及議題，發展適切的活動與課程。
- (5) 編製教材及教學媒體，並建置與維護健康網站。

2. 第二階段 (102 年 1 月-6 月)

- (1) 實施健康促進課程教學活動，並結合社區資源辦理親職教育活動。
- (2) 提供環境支持與服務，以增進學校成員健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質。
- (3) 實施過程評價回饋修正計畫，實施成效評價評估計畫實施之效果。
- (4) 分析資料並撰寫報告。

六、計畫預期成效

- (一) 102 年度 80% 學生的體適能測驗符合標準。
- (二) 102 年度學生體位不良比率由 47.5 降至 45.5% 以下。
- (三) 102 年度保持學生齲齒盛行率低於 60% 以下。
- (四) 學生培養出正確的性知識，提升良好正向的性觀念，發展良好的人際關係與溝通技巧。
- (五) 發展社區夥伴關係，結合社區人力物力資源，建立合作網絡與夥伴關係。
- (六) 建立全人健康理念，充實學生自我健康管理認知力，落實健康生活型態。

八、人力配置

本計畫之主要人力為學校健康促進委員會成員，計 8 名。各成員之職稱及工作項目如下表：

宜蘭縣凱旋國民小學「學校健康促進委員會」工作執掌表

計畫職稱	姓名	單位及職稱	在本計畫之工作項目
召集人	李定國	校長	總召集會議及督導小組任務之進行
副召集人	陳立夫	家長會長	協助召集會議及督導小組任務之進行
總幹事	李采蓉	教導主任	研究策劃，督導計畫執行並協助行政協調
衛教組	李佩芳	護理師	策劃及辦理相關健康促進學校活動，彙整報告撰寫，建立及統計學生體位資料，不定期舉辦衛生教育活動
總務組長	汪傳宗	總務主任	校園安全、校園飲用水、綠美化與健康安全環境設施營造與維護
教學組長	郭慧思	訓導組長	健康促進學校親職教育活動之推展 學生心理健康狀況及需求評估 健康促進相關活動策劃
教育組長	路德欣	教務組長	各項問卷前後比較之追蹤及輔導 協助辦理健康促進學校相關活動推展 社區及學校資源之協調聯繫 健康促進學校環境執行
活動組	陳元富	健體老師	體適能評估，活動策略設計及效果評價，健康促進教育融入教學課程教學
衛教組	李孟洵	營養師	合作廠商建立午餐菜色及熱量、營養分析表 健康飲食衛教與宣導
教學組員	各班導師	導師	健康促進教育融入教學 學生學習單之創作及指導填寫
學生代表	各班代表	衛生股長 體育股長	協助辦理學生需求評估
社區民眾	家長志工	社區人士	協助各項活動辦理。 提供各項教育資源的協助。

九、評價指標

本健康促進計畫依世界衛生組織所列六大範疇進行評核，每一範疇又分為一般項目及自選主題項目。目的在於根據過程評價的質性描述及量化資料，提供重要訊息，以助於計畫的研擬、執行及修正，並提升學校組織改善個人及全體健康問題能力。

(一)健康促進學校政策

1. 一般項目

- (1)成立「學校健康促進委員會」，並確實運作。
- (2)整合學校健康衛生業務，制定相關規章與實施計畫。
- (3)指派專人負責健康促進學校相關業務。
- (4)學校教職員工生各項健康資料有完善建檔、儲存及運用規章。

2. 自選主題項目

- (1)健康議題融入課程計畫。
- (2)設置健康中心衛生隊協助推動健康業務。
- (3)結合親子教育講座推動健康促進概念。

(二)學校物質環境

1. 一般項目

- (1)加強校園污染防制。
- (2)提供美綠化的校園景觀。
- (3)加強藥物濫用防制教育宣導。
- (4)提供安全飲用水。

2. 自選主題項目

- (1)加強學童正確的飲食及運動習慣。
- (2)學校午餐供應符合飲食健康的需求。
- (3)校園全面禁賣含糖飲料，營造禁菸拒檳環境。

(三)學校社會環境

1. 一般項目

- (1)教師尊重學生個人特質，避免體罰或辱罵，營造友善校園氣氛。
- (2)學生有參與學校事務的機會。
- (3)尊重社區文化傳統。
- (4)照顧弱勢學童，給予必要的特殊協助。

2. 自選主題項目

- (1)發展學校志工隊協助校務推展。
- (2)營造和諧融洽的校園氣氛。
- (3)行政支援教學，展現組織運作功能。

(4)溫馨的教學環境及良好的師生互動。

(四)社區關係

1. 一般項目

(1)學校提供社區居民活動場所。

(2)學校參與社區文化活動。

2. 自選主題項目

(1)布置健康專欄提供社區民眾健康資訊。

(2)運用社區資源協助推動健康活動。

(五)個人健康技巧

1. 一般項目

(1)根據課程計畫具體實施健康教育教學與評量活動。

(2)協助學童增進個人健康管理能力。

2. 自選主題項目

(1)協助體位異常學童以運動及飲食改善體位。

(2)指導學童養成吃早餐的習慣。

(3)以文宣刊物宣導健康飲食觀念與技巧。

(4)辦理學童及家長健康飲食講座。

(六)健康服務

1. 一般項目

(1)辦理教職員工生健康檢查，並有效建檔、儲存與運用。

(2)以校刊及健康專欄宣導保健資訊，以預防一般常見的疾病。

(3)落實「210運動」增進學生體能。

2. 自選主題項目

(1)健康中心各項藥物與設備的補充與更新。

(2)健康中心提供即時傷痛服務與追蹤。

(3)社區提供醫療諮詢及服務。

承辦人

護理師李佩芳

教導主任：

教導主任 李采蓉

總務主任

總務主任 汪傳宗

校長：

校長 李定國