

# 臺南市南區龍崗國小 105 學年度健康促進學校實施計畫

## 一、計畫標題：

台南市南區龍崗國民小學 105 學年度健康促進學校實施計畫

## 二、依據：

臺南市政府教育局 105 年 8 月 27 日南市教安(二)字第 1040840277 號函

## 二、計畫摘要：

本校持續推動『健康生活，快樂童年』的發展願景，對於整個健康環境的建立，在本校已經默默耕耘許久，相信對於健康促進的執行和預期成效會有更多的助力。本計畫目標在於讓學校全體教職員及學生，經由計畫的執行和活動的辦理，自然而然對於視力保健、口腔衛生及菸害防治等多種健康議題有更深入的觀念和了解，並期許師生都能實際達到更加健康的目標。

根據本校歷年健康檢查的數據分析，「口腔衛生」、「健康體位」與「視力保健」的改善是本校當務之急，四年級平均齲齒率皆為 25%，低年級也是 25%。本校長期推動口腔保健，並積極推動餐後潔牙與含氟漱口水等活動，齲齒率已有下降。

而體位不良率 103 學年度含超重、過重、各為 18%和 13%，104 學年度為 17%和 16%，本校長期推動健康減重及鼓勵學生多運動的宣導下，學生體位不良逐漸下降。

學童視力不良率 103 學年第一學期為 47%.104 學年第一學期為 37.65%，視力不良率還是高。

期望 105 學年度配合相關策略與宣導活動，在各大議題上能展現較佳的成效；。本校針對這三項重點提出改善策略，力求齲齒率、體位與視力不良率的降低。

本次的自選議題：『安全教育與急救』更是學生平時最容易發生意外及最容易忽略的活動重點之一，未來將規劃建置校園安全地圖、擴增愛心商店的店家數量與範圍，加強遊戲與活動安全，目標建立一個健康、安全無虞的友善校園。

### 三、背景說明：

本校位處於台南市南區，是一所小型學校，一至六年級共有 6 班，另有幼兒園 2 班，總班級數為 8 班，國小學生數共 78 人，教職員工 17 人。學區家長大部分是農漁業屬於勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移、外籍配偶人數增加、家庭結構改變，本校低收入戶子女學生有 5 人，隔代教養學生 9 人，新移民子女學生 20 人，單（寄）親家庭更高達 20 人。單親家庭、隔代教養學童及外籍配偶子女人數多，學童之生活、學習與成長頗值得關切。本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校物質環境、學校社會環境、教職員工健康促進及健康心理等層面。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

在學生體位方面，104 上學期體位適中比率 64%，過輕 2%，過重 16%，超重 17%。學校方面針對全校學童體位問題研擬運動計畫，推行『健康促進路跑活動』及『跳繩活動』計畫，並提供多元運動社團，鼓勵學生多運動，且要瘦得健康！

推行健康促進學校除上述背景之外，實際上亦面臨下列問題：

#### （一）學生健康問題：

**視力保健：**雖然 104 學年有下降 9.35%，但長時間使用電子用品及營養不均衡，因此加強宣導視力保健的概念及針對營養不均學生輔導都是相當重要的。

項目\年度	103 學年度	104 學年度
學生裸視視力不良率	47%	37.65%

學生矯視視力正常率	100%	93.5%
學生視力複檢率	98%	98%

**口腔衛生：**小一齲齒率高，可能在幼兒時潔牙習慣有關

項目\年度	103 學年度	104 學年度
學生齲齒率	小一:25% 小四:25%	小一:12.5% 小四:30.77%
學生齲齒複檢率	小一:100% 小四:100%	小一:100% 小四:100%

**健康體位：**

現代父母工作家庭忙碌及單親比率高，外食機率增加，且以速食品及重口味的外食、含糖飲料替代營養健康的新鮮食品，讓學童的飲食營養出現危機，導致不良體位學生比例攀升。由下圖歷年學生體重檢測結果可看出，健康減重及鼓勵學生多運動的宣導下，學生體重適中的比例已上升，但在體重過重及超重的控制上還有再進步的空間。

項目\年度	103 學年度	104 學年度
學生體位適中比率	64%	64%
學生體位過輕比率	5%	2%
學生體位過重比率	13%	16%
學生體位超重(肥胖)比率	18%	17%

因此推動學校健康營造，必須讓決策者及成員對社區健康營造的目的及原則有所共識—學校健康營造是屬於社會生態模式的健康促進，不只是改變個人的行為及生活型態，更須創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；因此，推動學校健康營造必須透過組織及發展的過程，凝聚共識，整合及運用

學校及社區的人物力資源，以增進個人及組織的能力來改善健康問題及促進健康的學校政策及計畫的產生。

#### **四、計畫內容：**

##### **第一階段**

##### **(一) 成立學校健康促進委員會、組成健康促進工作團隊**

1. 提高層級將教務、學務、總務之一級主管納入，並增列輔導人員、導師代表、家長代表及社區代表。
2. 健康促進工作團隊隸屬學校健康促進委員會，成員包括校內健康專業教師（衛生教育、體適能、輔導諮商）、行政人員、及家長志工代表。

##### **(二) 現況分析及需求評估**

1. 收集並分析現有的健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告，以了解學校成員之生理、心理及體適能健康狀況。
2. 運用溝通及人際互動技巧訪談學校成員(教職員工生)的意見，以了解他們對學校健康促進現況之看法及滿意度並評估學校及社區的特性、可運用之人力、物力資源及經驗。並藉著訪談互動的過程，激發他們參與的意願。
3. 採抽樣問卷調查方式廣泛了解學校成員之健康行為與生活型態及其影響因素並調查學校成員對學校健康環境、健康服務、校園社會文化品質的看法與需求。

##### **(三) 決定目標及健康議題**

1. 健康促進團隊依據學校健康促進之現況分析及需求、評估結果、提出目標及健康議題之建議方案。
2. 然後提交學校健康促進委員會，根據議題的重要性、需求性及人物力資源之配合等各項評估指標，選定有勝算、可行的議題及決定目標與策略的優先順序，並藉由互動過程建立共識。

##### **第二階段**

##### **(一) 政策層面：**

1. 訂(修)定相關規定方面：召開學校健康促進委員會，審定學校健康促進計畫。
2. 強化組織方面：透過健康促進專業知能及人際溝通技巧與領導能力訓練，以提升健康促進工作團隊、學生社團及家長志工之組織效能，增進各行政組織之運作功能、協調合作能力。

## (二) 教育層面：

1. 課程介入方面：由課程發展委員會進行統整規劃，將所選定之健康議題融入相關之課程教學與學習評量。
2. 活動介入方面：可藉由推廣活動及辦理訓練的方式增進學校成員之健康知能與行為，並增強師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。
3. 媒體傳播方面：可運用平面媒體（如單張、海報、校訊、小冊）及電子媒體（如健康網站、校園廣播、電子告示板）等等以傳播健康資訊並引發學校成員及家長的關心及參與。

## 第三階段

健康促進具體實施內容：

### (一) 視力保健議題具體實施內容

背景說明	本校單親隔代教養人數多，因此學生下學都到安親班到晚上 9 點才回家，另本校今年度視力不良率為 37.65%，因此學童視力問題不容忽視，本年期望藉由適當措施，降低學童視力不良率。
追蹤過程	通知追蹤就醫情形，並繳交就醫回條及二次就醫情形
實施目的	藉由就醫二次追蹤及宣導，改善學童視力不良率。
推動策略	<b>進行全校學生視力保健相關課程及宣導活動</b> <b>1. 改善學校硬體設施</b> (1) 每學期必定將學生課桌椅，依對號入座表來實施調整，保持坐姿能優良正確。 <b>2. 議題宣導活動</b> (1) 訂定視力保健宣導實施辦法。 (2) 製作視力保健宣導單，張貼於公布欄加以宣導。 (3) 針對課後補教業者利用聯絡簿宣導學童視力保健配合措施。 (5) 透過學校新生訓練及班親會宣導視力保健重要性。 <b>3. 課程教學活動</b> (1) 藉由班級進行視力保健相關課程及眼睛保健、與規律用眼 3010，確保學童正確護眼觀念。 (2) 配合健體課程進行營養衛生教育教學，讓學童更多攝

	<p>取對眼睛健康有益之食物，確保眼睛健康。</p> <p>(3)於每天上午 10:10~10:30 實施跳繩活動，達成學童天天遠眺 120 目標。</p> <p>(4)實施學生晨間活動運動，透過導師帶領學童實施各項運動，讓學童眼睛能有適當休息機會。</p> <p>(5)進行視力保健措施行動研究問卷調查。</p>
<b>預期效益</b>	本校前後測 85%學童能對視力保健知識有正確認知，且落實規律用眼 3010 及天天望遠 120，且視力不良率能逐年下降。

## (二)口腔保健議題具體實施內容

<b>背景說明</b>	本校一年級健檢學生齲齒率逐年上升，為了解成因，且有效的降低學童齲齒率，期望能透過相關課程知識與宣導，提升學童對口腔保健的正確認知。
<b>追蹤過程</b>	通知追蹤就醫情形，並繳交就醫回條。
<b>實施目的</b>	經由確實檢查矯治，發現改正學童齲齒率。
<b>推動策略</b>	<p><b>學生視力保健相關課程及宣導活動</b></p> <p><b>1. 議題宣導活動</b></p> <p>(1)訂定口腔保健推動實施辦法。</p> <p>(2)定期配合學生健康檢查，由醫師檢查學生口腔健康情形，定期追蹤齲齒學生口腔複檢。</p> <p>(3)透過口腔保健有獎闖關活動，讓學生對口腔保健知識有更深層的認知。</p> <p><b>2. 課程教學活動</b></p> <p>(1)配合班級健康課程教學活動，教師教導學生正確刷牙方式強化學童口腔保健正確常識。</p> <p>(2)藉由班親會對家長宣導口腔保健重要性。</p> <p>(3)藉由學校運動會對學童進行口腔保健卡片製作及舞蹈表演讓學生加深印象及自我管理能力的增強。</p>
<b>預期效益</b>	全校學童對口腔保健知識與執行正確口腔保健前後測達 70%以上，且一年檢查口腔達 2 次以上。

## (三)健康體位議題具體實施內容

背景說明	本校單親隔代教養多，因此外食者相當多，目前本校學生體重不佳約 35%，因此針對學童體位不佳進行了解，並對全校學童宣導正確飲食觀念，期望降低學童體位不佳率。
追蹤過程	針對校內體重位不佳的學生，進行飲食指導及體能活動。
實施目的	藉由相關課程活動宣導，提升學童對健康飲食及健康體位的認知。
推動策略	<p><b>進行全校學生健康體位相關課程及宣導活動</b></p> <p><b>1. 議題宣導活動</b></p> <p>(1) 訂定健康體位實施辦法。</p> <p>(2) 針對體位不佳學生進行飲食指導及體能活動。</p> <p>(3) 針對全校學童進行 85210 議題宣導，製作海報，建立學童健康飲食觀念。</p> <p>(4) 利用學校跑馬燈宣導健康飲食與體位之重要性。</p> <p><b>2. 課程教學活動</b></p> <p>(1) 配合健體和生活課程進行健康飲食教學。</p> <p>(2) 配合校慶運動會，舉辦學生營養衛生教育闖關教學活動。</p> <p>(3) 結合體育組規劃全校性體育競賽活動，如校慶運動會、路跑、足球賽、競走等，確保學童健康體能與體位。</p> <p>(4) 利用晨光時間進行體能活動、低年級操場三圈、中年級 6 圈、高年級 10 圈。</p>
預期效益	<p>1. 體重不佳能下降 5% 。</p> <p>2. 後測天天運動 30 分在增加 5 %</p>

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一) 訂定學校衛生政策	1. 召開健康促進委員會會議。	校長	各處室主任	105.08
	2. 訂定『健康促進』目標與活動時程表。	訓導主任	全體同仁	105.08
	3. 校務會議宣達學校健康促進理念與政策。	校長	教務主任	105.09
	4. 透過新生家長座談會及親師座談會、家長會宣達學校健康促進理念與	校長	各處室主任	105.09

	政策。。 5.組織「校園危機處理小組」，建立「學生緊急傷病處理流程辦法」，依標準化作業流程緊急處置。	訓導處	全體教師	105.09
<b>(二)健康服務</b>	1.學校每學期辦理班親會及親職教育講座，宣導學校衛生政策。	訓導處	全體同仁	105.09.24
	2.學校每學年辦理社區清潔服務，回饋社區，與社區發展協會、村里辦公室關係良好	總務處	全體同仁	106.01.19
	3.鄰近派出所員警定時巡邏。	總務處	總務主任	每月
	4.衛生所定期宣導健康衛生觀念及支援學校活動	訓導處	教導主任	105.10
	5健康異常學生加強管理和輔導。	訓導處	健康中心	每月
	6重度近視加強輔導。	訓導處	健康中心	每月
	7.各班特殊疾病列冊管理追蹤。	訓導處	健康中心	每月
	8.學生健康檢查追蹤及矯治輔導。	訓導處	健康中心	每月
	9.定期辦理學生體適能檢測，建立個人體適能資料。	訓導處	學務組長	下學期中
	10.成立社團活動有足球、競走社團、增進運動風氣。	訓導處	教導主任	全年
	11.對體重過重學生進行個案管理及飲食紀錄和輔導。	訓導處	健康中心	每月
<b>(三)健康教學與活動</b>	1 議題宣導活動。 (1)訂定菸害防制宣導實施辦法(配合春暉專案計畫實施)。	教務處	教導主任	隨課程
	(2)辦理家長及教職員工反菸活動系列研習，邀請衛生局國民健康課課長到校進行菸害防制相關課程宣導。	教務處	教導主任	隨課程
	(3)邀請衛生所專業藥師到校進行菸害防制相關課程宣導。	教務處	教導主任	隨課程
	(4)健康櫥窗張貼菸害防制、反毒之海報。	學務處	教導主任	隨課程
	(5)訂定視力口腔等六大議題保健宣導實施辦法。	教務處	教導主任	隨課程
	(6)製作視力口腔等六大議題保健宣導單，張貼於各班公布欄加以宣導。	教務處	教導主任	隨課程
	(7)聘請專任醫生針對六大議題保健作說明，並對用藥安全全民健保加以宣導。	教務處	健康中心	隨班
	(8)透過學校新生訓練及班親會宣導六大議題保健重要性。	教務處	教導主任	下學期
	(9)針對全校學童進行 85210 議題宣導，製作健康飲食相關與宣導文宣，建立學童健康飲食觀念。	教務處	教導主任	班親會



	<p>(10)結合社區力量，落實全民無菸推廣工作，運用學校或社區辦理各種活動時機，儘量宣導無菸相關資訊。</p> <p>(11)製作菸害防制、反毒與安全教育相關學習步道，並於朝會時間進行全校宣導。</p> <p>(12)辦理反菸害、反毒書籤製作比賽，強化學童菸害防制正確觀念。</p> <p>(13)利用跑馬燈及海報製作宣導菸害防制、反毒與安全急救的重要性。</p> <p>2. 課程教學活動</p> <p>(1)藉由班級進行視力保健相關課程及眼睛保健、規律用眼 3010，確保學童正確護眼觀念。</p> <p>(2)邀請營養師到班級進行營養衛生教育教學，讓學童更多攝取對健康有益之食物，確保身體健康。</p> <p>(3)於每天上午 10:10~10:30 實施望遠凝視活動，達成學童天天遠眺 120 目標。</p> <p>(4)實施學生晨間活動運動，透過導師帶領學童實施各項運動，讓學童能有適當體位</p> <p>(5) 進行口腔保健措施行動研究。</p> <p>(6)依學習領域擬教學計畫表將菸害防制、性教育、反毒與安全急救教育、全民健保等融入教學。</p> <p>(7)教師透過課程教學，讓學童了解菸害、毒害如何照成人體危害。</p>	<p>總務處</p> <p>教務處</p> <p>學務處</p> <p>學務處</p> <p>教務處</p> <p>教務處</p> <p>學務處</p> <p>教務處</p> <p>教務處</p> <p>教務處</p> <p>教務處</p>	<p>總務主任</p> <p>教導主任</p> <p>健康中心</p> <p>教導主任</p> <p>教導主任</p> <p>教導主任</p> <p>教導主任</p> <p>教導主任</p> <p>教導主任</p> <p>教導主任</p> <p>教導主任</p>	<p>隨活動辦理</p> <p>隨課程</p> <p>課間活動</p> <p>晨間活動</p> <p>學期中</p> <p>學期中</p> <p>學期中</p> <p>學期中</p> <p>下學期</p> <p>學期中</p> <p>學期中</p>
<p><b>(四)學校物質環境</b></p>	<p>1. 加強午餐衛生監督與管理。</p> <p>2. 各樓層均設有飲水機，並定期更換濾心。</p> <p>3. 運動設施定期檢查，確保使用上的安全。</p> <p>4. 運動器材定期淘舊換新。</p> <p>5. 健康櫥窗張貼關於防菸防檳、健康飲食、性別平等海報、新聞、文宣。</p> <p>6. 校內不販售含糖飲料，鼓勵學童多喝開水。</p> <p>7. 改善學校硬體設施</p> <p>(1) 教室照明自 100 學年度至今完成，燈管陸續更換由 T8 改為 T5，並定期照明檢查。</p>	<p>午餐秘書</p> <p>營養師</p> <p>總務處</p> <p>總務處</p> <p>訓導處</p> <p>訓導處</p> <p>總務處</p>	<p>全體教師</p> <p>工友</p> <p>總務處</p> <p>全體教師</p> <p>全體教師</p> <p>全體教師</p> <p>總務處</p>	<p>每天</p> <p>每個月</p> <p>每個月</p> <p>每學期</p> <p>經常</p> <p>經常</p> <p>每學期</p>

	(2)每學期必定將學生課桌椅，依對號入座表來實施調整，保持坐姿能優良正確。 。			
(五)學校社會環境	1. 教職員及學生有機會參與制訂學校衛生政策。	訓導處	全體教師	經常
	2. 參與各項議題活動表現優秀學生，頒獎鼓勵。	訓導處	全體教師	105.01 105.06
	3. 表揚『健康自我管理』進步良好的學生。	訓導處	全體教師	105.01 105.06
(六)社區關係	1. 將學生無菸拒檳、性教育、健康體位之相關創作，刊登於校刊中。	訓導處	全體師生	經常
	2. 透過運動社區家長參於，推動健康促進各項議題。	訓導處	健康中心	105.05
	3. 拜訪社區商店，嚴格執行不販售菸及檳榔給青少年之法規。	訓導處	家長會	105.09
	4. 開放校學設施，提供運動器材，加強家長運動的風氣。	總務處	訓導處	每天

### 五、人力配置：

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	陳彥良	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	吳承蒲	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	林群展	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調



2. 組成健康促進工作團隊													
3. 進行現況分析及需求評估													
4. 決定目標及健康議題													
5. 擬定學校健康促進計畫													
6. 編製教材及教學媒體													
7. 建立健康網站與維護													
8. 擬定過程成效評量工具													
9. 成效評量前測													
10. 執行健康促進計畫													
11. 過程評量													
12. 成效評價後測													
13. 資料分析													
14. 報告撰寫													

## 七、評價方法：

### (一) 過程評量：

#### 1. 行政和政策因素：

##### (1) 教育方面

A. 對於健康促進教育之課程、活動、訓練事先規劃。

B. 對於健康促進教育之課程、活動、訓練執行率達90% 以上。

##### (2) 政策方面

將健康促進教育要素列入校務發展計畫之中。

A. 將健康促進教育要素列入校規之中。

B. 將健康促進教育要素列入學校行事曆之中。

## 2. 組織因素：

- (1) 推行健康促進教育強調師生互動。
- (2) 鼓勵成立師生健康社團
- (3) 加強志工等組織之社會支持與參與。
- (4) 增進行政人員之行政配合。
- (5) 健全組織運作功能。

## 3. 資源因素：

- (1) 考量人力/物力資源可近性，統整運用。
- (2) 經費編列力求合理，符合專款專用原則。
- (3) 檢視學校現有設備，充分發揮可利用性。

## (二) 成效評量：

### 1. 健康狀況：

- (1) 生理指標：如體位、齙齒、視力、血壓、血液尿液及各項生化理學檢查項目均能符合標準。
- (2) 心理指標：如問題解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、學習適應力、情緒適應力均能符合標準。
- (3) 體適能指標：身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力均能符合標準。

### 2. 行為與生活型態：

- (1) 預防性健康行為：定時進行預防接種健康檢查。
- (2) 增進健康行為：鼓勵學生養成運動、均衡飲食、防曬、壓力管理等良好習慣。
- (3) 減少危害健康行為：減少如過度用眼、暴力行為和言語等不良習慣。

### 3. 環境因素：

#### (1) 建構健康校園環境：

- A. 加強校園污染防治。
- B. 規劃校園景觀。
- C. 供應健康餐飲。

- (2) 健康服務：建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統。

(3) 校園社會文化：提升師生的凝聚力、和諧性以及對學校的認同感。

4. 個人因素：提升師生健康自我管理、知識、態度、價值觀及健康生活技能。

## 八、預期效益：

### (一)視力健康：預期 105 學年度達成目標：

視力保健 問卷結果分析

前後測	視力保健體位				
	學生睡足八小時比率	天天五拳護眼彩虹蔬果達成率	學生四電少於二達成率	天天戶外活動 120 分鐘達成率	3010 近距離用眼休息達成率
前測	80	50	30	65	50
後測	85	60	40	75	60

1：學生四電少於二達成率增加 10%

2：3010 近距離用眼休息達成率增加 10%

3：天天五拳護眼彩虹蔬果達成率增加 10%

4：天天戶外活動 120 分鐘達成率增加 10%

### (二) 口腔衛生：預期 105 學年度達成目標：

口腔衛生 問卷結果分析

前後測	口腔衛生				
	學生睡足八小時比率	一天刷牙五次達成率	一年檢查二次達成率	一個月換一支牙刷達成率	喝足白開水 1500cc 達成率
前測	80	38	52	20	75
後測	85	42	55	30	80

1：宣導早餐後潔牙並達成率到 30%

2：一個月換一支牙刷達成率再增加 10%

### (三)健康體位：預期 105 學年度達成目標：

健康體位 問卷結果分析

前後測	健康體位					
	學生睡足八小時比率	天天五蔬果	天天運動 30 分	學生四電少於二達成率	學生多喝水達成率	學生每天吃早餐達成率
前測	80	30	80	25	75	80

後測	85	30	85	25	80	100
----	----	----	----	----	----	-----

1：這學期希望超重，過重能減 5% 而過輕比率能減少 2% 。

2：天天五蔬果達成率增加 5%

#### **(四)安全急救：**

學童對於急救安全教育與相關災害防治教育的正確認知達 75%以上，並能減少學童在操場傷病率 5%。

#### **(五) 正確用藥：**

學生經由宣導對於正確用藥的正確認知達 80%以上，並能間接影響家人有正確用藥之習慣，不要自行停藥。

#### **(六) 菸害檳榔防制：**

全校師生對菸害檳榔防治相關法令、罰則有正確的認知，並能勸導家人戒菸。

#### **(七) 全民健保：**

全校學童對於全民健保及二代健保實施措施的正確認知達 70%以上，教師皆能應用教學資源網站進行融入教學。

**九、辦理本活動有功人員，依權責給予敘獎。**

**十、本計畫經校務會議通過後核定後實施，修正時亦同。**

承辦人：陳昭蓉

教導主任：吳承蒲

校長：陳彥良