

計畫標題：臺南市仁德區長興國民小學

109 學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫依據：

臺南市政府教育局109 年 8 月 9 日南市教安(二)字第 1070878918 號函。

二、計畫摘要：

本校希望藉由學校帶動「健康促進」的教育功能，成為一個有益於師生生活、學習與工作的健康場所，更進而讓家長及社區居民也皆能蒙受其利，促進身心健康，共享健康的觀念與生活。透過學校健康促進組織團隊的成立，由全校學生與教職員工及家長共同參與，善用社區資源藉以建構學校健康的優質環境，進而促進全體師生身心健康，強調健康維護的預防觀念及自我意識，培養健康行為、健康生活型態及正確健康態度。

本校108學年度健康促進計畫經由各項議題實施與親師生共同努力下已獲得相當重視及改善，108 學年度全校學童裸視視力正常比例維持在 40.30%左右，且與 107 學年度相較裸視視力不良率下降 3.5%；四年級學生齲齒率比當初一年級時的齲齒率下降 32.67%，齲齒複檢率達 100%；健康體位適中學生達 62.40%。

109 學年度經學校健康促進委員會，以學校健康促進之需求評估，訂定健康促進學校整體計畫，全面推動必選議題為：視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)及性教育(含愛滋病)，等 6 項議題；自選議題為：防制學生藥物濫用。期望透過宣導及健康促進活動的推動，全校師生對於自身的健康議題能更加重視。

三、背景說明：

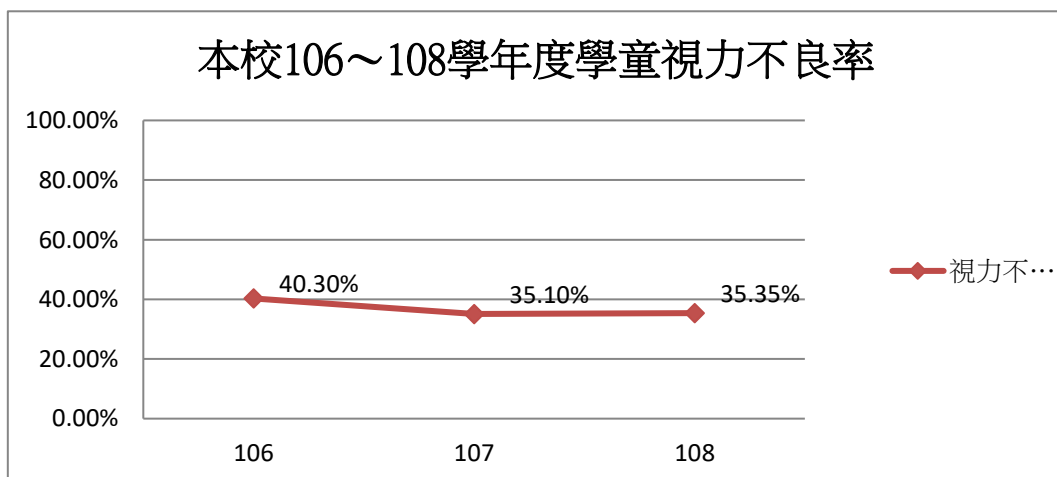
本校鄰近市區，交通便捷，是一所中小型學校，一至六年級有13班、特教班1班及幼兒園2班，共有16班。學生數為359人(女174人、男185人)，教職員工數45人。學區家長大部分屬於務農、勞工階層，工作繁忙，加上目前學生家庭單親比例及隔代教養逐年增加，在家庭系統無法發揮功能下，對子女的關心與照顧偶有疏忽，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，故亟需學校推動健康促進計畫，以培養學生健康自我概念及帶著走的能力為目標。

四、現況分析：

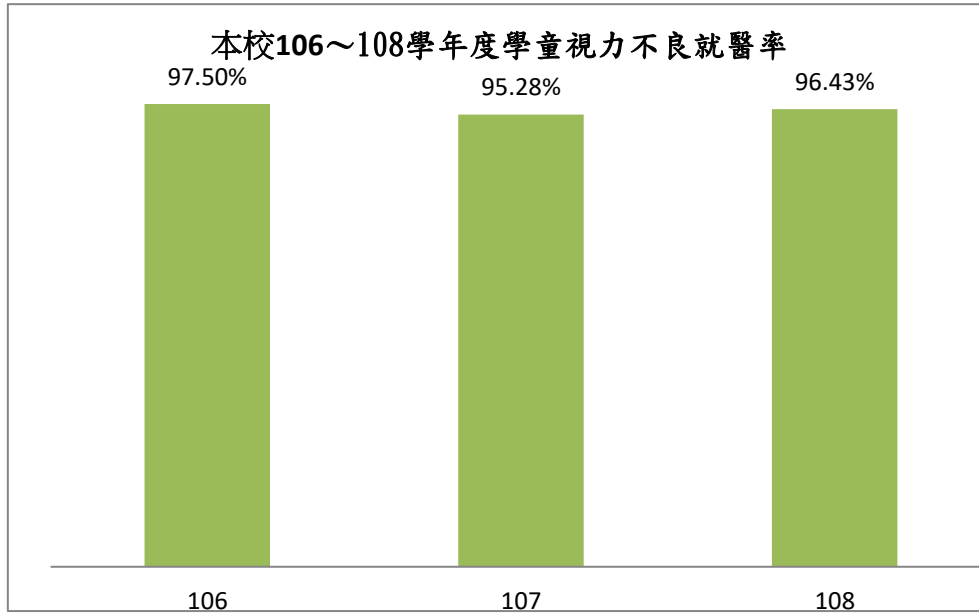
1. 視力保健議題：

根據108學年度全校學生視力檢查(表一)結果顯示，本校學童視力不良率均值雖有下降，但仍有隨年齡增長、逐年增加的趨勢。以表三為例，107學年度一年級新生不良率為10.7%到105學年度不良率陡增為36.1%。以歷年資料分析研判，未來學童近視率還會升高，度數亦會跟著加深。故本校將低年級學童列為高度管控的族群，掌控其每年增加的度數為 $<-0.5D$ ，推行視力保健工作，是刻不容緩的教育工作。

表一：長興國小106~108學年度視力不良率



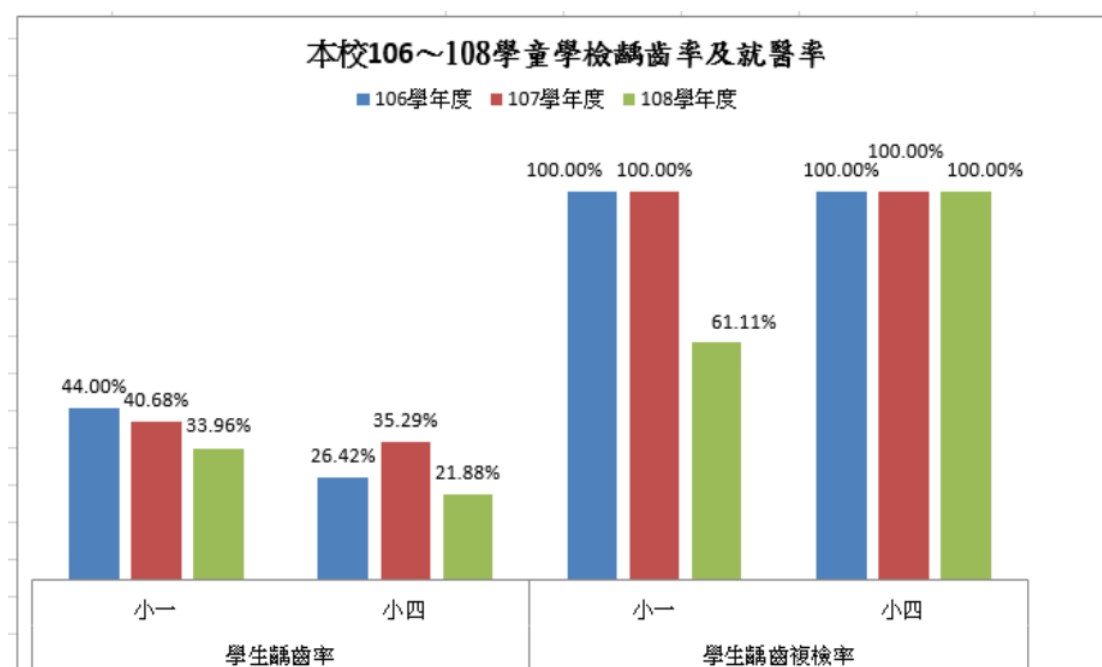
表二：長興國小 106~108 學年度視力不良就醫率



表三：長興國小近三年視力不良率(表)

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
106 學年度	25.0%	30.5%	37.5%	35.3%	37.3%	45.5%
107 學年度	10.9%	33.3%	32.7%	34.0%	66.7%	57.1%
108 學年度	25.0%	30.5%	37.5%	35.3%	37.3%	45.5%

2. 口腔衛生議題：



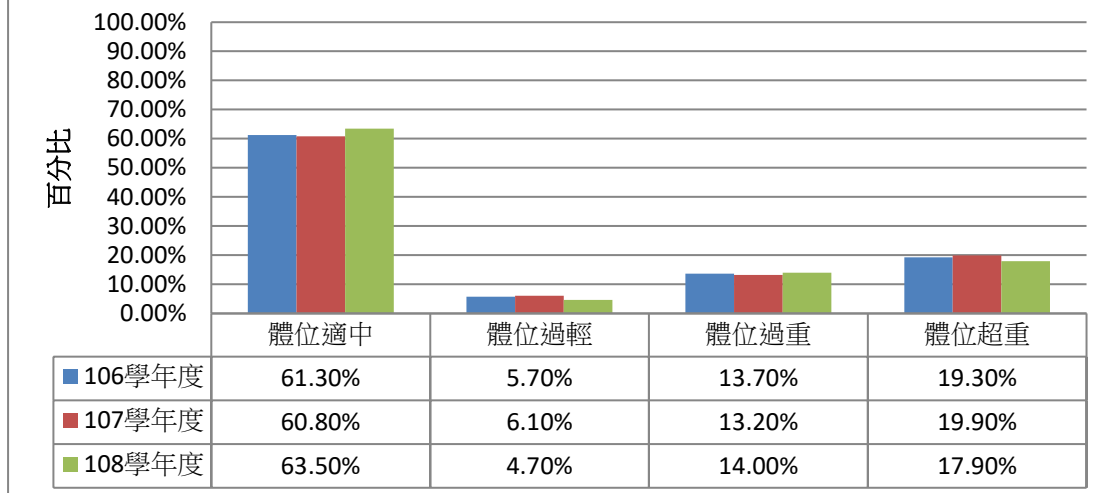
3. 健康體位議題：

下表為本校 106-108 學年度學童體位判讀統計圖，體位適中的比例逐年提升，但值得注意的地方是「體位過重」的部分亦逐年提升。深入了解原因，歸納學童體重不減反增的原因如下。

首先是飲食部分，家長擔心孩子餓肚子，會希望孩子三餐都能吃飽。學生偏食，對食物的好惡分明、喜吃糖果零食愛喝飲料的習慣不易在短期內獲得改善。再者，學生的運動量及睡眠時間明顯不足。是故，家長及學生對健康體控的觀念不夠深入瞭解，即使了解，但知易行難，以致於在健康體位這項議題的推動上總是困難重重。

本年度健康體位班實施時間配合學校的體適能活動時間，利用每日打掃結束及第二節長下課時間進行，培養學童每日運動的好習慣，並鼓勵他們多喝水。

本校106~108學童體位判讀統計圖



五、計畫內容：

(一)教學策略：

1. 教學原則：

- (1)定時教學：利用早自習時間及健康與體育課程時間內施教。
- (2)協同教學：配合學校健促相關活動進行之。

2. 配合其他八大學習領域課程及課外活動教學。

(二)實施內容與步驟：

計畫項目	工作內容	參與人員	預期達成目標
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定學童視力保健計畫。 2. 定期進行學童視力檢查並追蹤輔導管理，健全學童視力保健服務。 3. 貫徹正常教學，確實執行 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進學校計畫推行小組成員。 2. 教職員工。 3. 學生及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升兒童建立護眼能力、正確視力檢查及就醫觀念。 2. 視力不良學生之矯治能達 97%上。

	<p>望遠凝視活動。</p> <p>4. 推動充足睡眠與均衡營養之生活習慣。</p> <p>5. 提供學童適當照明環境，校園持續綠美化。</p> <p>6. 利用布告欄張貼視力保健宣導海報與標語，建立共識，促進社區交流。</p>		
口腔衛生	<p>1. 辦理口腔衛生議題宣導活動。</p> <p>2. 進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。</p> <p>3. 辦理定期口腔檢查並追蹤輔導管理。</p> <p>4. 利用公佈欄張貼口腔衛生議題宣導海報。</p>	<p>1. 計畫推行小組成員。</p> <p>2. 教職員工。</p> <p>3. 學生及家長。</p> <p>4. 社區民眾。</p> <p>5. 牙醫師。</p> <p>6. 講師及專家學者。</p>	<p>1. 學生能執行餐後潔牙行為，每天潔牙次數達3.0次以上。</p> <p>2. 每學期全校含氟漱口水執行率能達90%以上。</p> <p>3. 齲齒學童的矯治率能達97%以上。</p>
健康體位	<p>1. 加強學生健康體型意識之宣導。</p> <p>2. 塑造友善校園文化，建立健康快樂的校園環境。</p> <p>3. 成立體重控制班，給予家長說明書，說明</p>	<p>1. 計畫推行小組成員。</p> <p>2. 教職員工。</p> <p>3. 學生及家長。</p> <p>4. 社區民眾。</p> <p>5. 衛生單位人員。</p>	<p>1. 落實體適能「333」，培養學生良好運動習慣。</p> <p>2. 增進學生健康飲食知識與技能。</p> <p>3. 降低本校學生體重過重或過輕人數比率。</p>

	<p>體重控制班成立宗旨，尋求家長的配合與支持。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 開設多元運動課程及社團活動。 5. 體育課教學正常化。 6. 舉辦各項班際及全校性體育競賽。 7. 課間活動推廣跳繩、健走、樂樂棒球等運動。 8. 於放學期間開放學校運動場地，提供社區民眾運動環境。 9. 利用聯絡簿通知家長，給予體位異常學生飲食指導。 10. 定期檢驗午餐食材及午餐供應中心設備衛生。 		<ol style="list-style-type: none"> 4. 透過各項運動競賽，增進學生心肺功能，強化學生體魄。
<p>菸(檳)防制</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定5月及12月為菸害防治教育宣導月。 2. 利用聯絡簿張貼反菸拒檳相關知識，提供戒菸戒檳資訊給家長。 3. 結合品德教 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 計畫推行小組成員。 2. 教職員工。 3. 學生及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提高全體教職員工對菸(檳)議題防制的共識。 2. 行銷無菸無檳家園的概念，提高家長、社區民眾相關意識。

	<p>育，進入社區打掃，清除菸蒂及檳榔渣，還給社區一個乾淨無菸的家園。</p> <p>4. 舉辦拒菸(檳)相關學藝競賽。</p> <p>5. 利用公佈欄張貼菸(檳)防制相關宣導海報，達成境教之目的。</p>		
<p>全民健保 (含正確用藥)</p>	<p>1. 布置正確用藥及全民健保教育專欄。</p> <p>2. 運用繪圖及觀賞影片推廣正確用藥知識。</p> <p>3. 邀請外聘講師(1節)授課對象為全校師生，預計於108/04/09 宣導正確用藥觀念。</p> <p>4. 校園跑馬燈宣導正確用藥及全民健保概念。</p>	<p>1. 計畫推行小組成員。</p> <p>2. 教職員工。</p> <p>3. 學生及家長。</p> <p>4. 社區民眾。</p>	<p>1. 依照用藥指示服用、按時服用，不隨意混搭藥物。</p> <p>2. 節省健保資源，多運動提升免疫力，減少用藥。</p> <p>3. 不購買與服用未經醫師診斷的成藥。</p> <p>4. 強化媒體判識素養，以正常飲食 取代健康類食品。</p>
<p>性教育 (含愛滋病)</p>	<p>1. 配合現有課程進行相關單元教學。</p> <p>2. 利用公佈欄張貼性教育及愛滋病防治相關宣導海報，供</p>	<p>1. 計畫推行小組成員。</p> <p>2. 教職員工。</p> <p>3. 學生及家長。</p> <p>4. 社區民眾。</p>	<p>1. 認識愛滋病防制的知識與技能。</p> <p>2. 落實性別平等、正確性觀念，與拒絕危險性行為。</p>

	<p>親師生深入了解。</p> <p>3. 進行高年級生理講座，聘請社區專業人員蒞校宣導「內衣穿著」及辦理「青春期」講座。</p> <p>4. 辦理高年級性教育愛滋防制及生理衛生講座。</p>		<p>3. 營造彼此尊重、相互關懷、信任與友愛的環境。</p>
<p>防制學生 藥物濫用</p>	<p>1. 配合現有課程進行相關單元教學。</p> <p>2. 晨會進行全校性防制學生藥物濫用宣導。</p> <p>3. 結合健康中心舉辦學生藥物濫用宣導活動。</p> <p>4. 辦理教師及學生反毒知能研習。</p>	<p>1. 計畫推行小組成員。</p> <p>2. 教職員工。</p> <p>3. 學生及家長。</p> <p>4. 社區民眾。</p>	<p>1. 有正確藥物濫用知識，並落實於生活中。</p> <p>2. 了解藥物濫用之害處。</p>

六、人力配置

一計畫職稱	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	呂志忠	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	葉筱梅	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	李忠興	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	姜凱元	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	林宗玉 曾嫻徵	輔導教師	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	葉昀	教學組長	健康活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	陳宏鎧	體衛組長	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	陳文凱	科技與人文領域教師	健康網路網頁製作及維護
研究人員	吳滋香	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
研究人員	張雅倫	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	方慧瑛	教師代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫
研究人員	朱紋緣 葉筱梅	健康與體育領域教師	協助教師課程融入六大領域及執行課程計畫與行政單位之聯繫

七、甘梯圖(預定進度 109.08~110.06)

月份 工作項目	109 年 8 月	109 年 9 月	109 年 10 月	109 年 11 月	109 年 12 月	110 年 1 月	110 年 2 月	110 年 3 月	110 年 4 月	110 年 5 月	110 年 6 月
1. 成立學校健康促進委員會											
2. 組成健康促進團隊											
3. 進行現況分析及需求評估											
4. 決定目標及健康議題 (評價前測)											
5. 擬定學校健康促進計畫 實施方案											
6. 編製教材及教學媒體											
7. 建立健康網站與維護											
8. 執行健康促進計畫											
9. 過程評量及成效評量 (後測)											
10. 資料分析											
11. 報告撰寫											

八、評價方法：

(一)形成性評價

1. 每學期召開健康促進委員會，檢討各項議題是否落實於生活教育中，並做成會議記錄以作為改進之依據。
2. 經由教學回饋及家長回應，提供學校改進建議。
3. 辦理各項活動成果展(照片、海報、學習單)等。

(二)結果評價

1. 能透過健促宣導網頁，提升對視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制、全民健保及正確用藥、性教育(含愛滋病防治)及藥物濫用，共七項議題之健促相關知識的認知。
2. 視力不良學生之矯治能達97%以上。
3. 學生能執行餐後潔牙行為，每天潔牙次數平均達 3.0次以上。
4. 齲齒學童的矯治率能達97%以上。
5. 落實無菸校園，執行率達100%。
6. 學生體位適中比例達65%。
7. 109 學年度繼續聘請牙醫師到校進行學童之檢查，期能使口腔保健持續進行不間斷。

九、預期效益：

- (一)全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍，共同營造一個安全無死角的學校環境以促進健康。
- (二)建置健康促進合作網絡及夥伴關係，以強化增廣親師生之正確健康資訊。
- (三)學校能鼓勵教師在課程規劃納入健康議題，並進行融入教學，深耕學生正確健康理念。
- (四)每學年辦理健康促進相關教師研習至少一場(含各議題宣導)。
- (五)推動快活運動，配合體適能檢測，瞭解學生體能狀況並增進學生身體健康。
- (六)請總務處配合議題檢修環境設備，並加強校園安全及設備檢測(如：視力—教室照明檢測)。

十、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：