

臺南市永康區大橋國民小學112學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫依據：

- (一) 學校衛生法
- (二) 臺南市112學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫摘要：

本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，依據WHO健康促進學校的概念，及本校教職員工生現行問題分析與健康進行需求評估，以增進全校教職員工生的全人健康，並更進一步引導家庭、社區及自我健康的重視與維護，使學校成為促進學生健康之啟蒙場所。

三、背景說明：

(一) 學校現況及社區特色：

本校於民國七十四年八月一日奉教育廳核准成立，本校臨近台南市，創立之初，縣府有意開辦一所現代化小學，供各校借鏡，所以，校園採用整體規劃，分開教學區、運動區與生活區，教室的設計也朝向現代化的需要。如今校舍建築全部完成，校園的綠化美化工作也隨著硬體建設的完工而陸續就緒，一切的設施都配合現代化的教室工程作前瞻性的規劃。本校所屬學區為一新興社區，人口增加急劇，學生人數從創校時的十四班六百多人到八十三年度增為九十四班四千多人，那是本校學生人數的巔峰時期。往後因為鄰近新學校設立，紓解一部分學生，班級數、學生數才逐漸減少，目前一至六年級共有 66 班，學生數約 1830 人，教職員工 176 人。本校是一所新興學校，因為是最近二十多年來形成的新社區，部分居民是來自外地的新組成家庭，所以社區文化相當多元，學區家長大部份從事工商業或公務員，社經地位甚高，家長對學校期望也高，大都盡量以人力、財力、物力支援學校，給學校極大助力。因著這樣的背景，本校學區居民活動力充足，卻缺乏組織帶領，需致力於向心的凝聚，以營造一個和諧健康的新社區。希望透過本計劃來增進居民普遍缺乏的健康生活型態的相關知識，並進而讓學童之生活、學習與成長因之而受惠。老師平均年齡四十多歲，教學認真、工作負責，尤其可貴的是全體同仁在校長領導下，任勞任怨，匯成一股強大的凝聚力。教職員工溝通協調管道順暢，所以值得投注資源與提昇教學專業成長。

(二) 現況分析：

- 一、部分學生早餐喜歡選擇炸物類等高油、高糖、高油脂的食品
- 二、部分學生則沒吃早餐或以高熱量餅乾零食果腹
- 三、放學後學生喜歡買炸物或含糖手搖杯

五、計畫目標：

- (一) 提供學生相關運動知能，激發學生運動興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與運動能力與態度。
- (二) 增加學生身體活動時間，強化學生身心健康，培養活力與智慧之能力。
- (三) 培養學生認識食物、珍惜食物、選擇食物的能力。

(四)推廣健康飲食概念，結合低碳飲食，激活學生對於健康飲食的意識，養成良好飲食習慣，並實踐於生活中。

(五)112 學年度提高體適能檢測通過率達 58%以上。

(六)112 學年度學生齟齬率降低 0.5-1%。

(七)112 學年度學生裸視不良率降低 1%

(八)午餐剩食率降低 4%

六、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	賴銘傳	校長	計畫召集人暨綜整計畫推動。
協同主持人	李承樺	教務主任	研究規劃、督導計畫推動、協助協調校內外資源
協同主持人	陳志忠	學務主任	研究規劃、督導計畫推動、協助協調校內外資源
協同主持人	黃子凡	總務主任	研究規劃、督導計畫推動、協助協調校內外資源
協同主持人	周蘭芳	輔導主任	研究規劃、督導計畫推動、協助協調校內外資源
研究人員	潘苡廷	衛生組長	研究策劃、執行、行政協調、飲食教育宣導與推行
研究人員	林吟蓉	體育組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價，辦理班際及社區運動競賽
研究人員	李婉青	護理師	身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及、課後機構、大專院校與學校之資源
研究人員	溫純綿	護理師	身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及、課後機構、大專院校與學校之資源
研究人員	鄭靖穗	營養師	各學年營養教育、午餐飲食調整
研究人員		各學年主任	協助聯繫各項活動推展
研究人員	藍偉峯	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	陳思靜	志工團團長	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	周筱芸	學生代表	協助班級與行政單位之聯繫

七、實施期程

實施日期	工作項目
112/09	1. 組成工作團隊 2. 進行現況分析及需求評估 3. 決定健康議題並訂定目標 4. 擬訂計畫與校評量工具
112/11	成效評量前測
112/09-113/06	執行健康促進計畫
112/11-113/05	過程評量
113/04-113/06	成效評量後測
113/05	1. 資料分析 2. 報告撰寫

八、年度指標

項次	年度指標	目標數值
一	體適能填報率達 100%，提高體適能檢測通過率	通過率 57~57.9%：3 點
二	執行學校 SH150 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	依執行狀況填報體育統計年報：1 點
三	參加本市辦理任 2 項普及化運動	參加 2 項活動：2 點
四	年度學生體位適中率提高	提高 0.5~0.9%：1 點
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每月施行 2 次：1 點
六	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報	依執行狀況填報體育統計年報：1 點
七	推廣健康護照	1/3 班級數實施：1 點
八	年度學生齲齒率降低	降低 0~0.9%：1 點
九	年度學生裸視篩檢不良惡化率	降低 0~0.9%：1 點
十	午餐剩食率降低	降低 4~4.9%：1 點

九、人力配置：

計畫職稱	所屬單位及職稱	姓名	在本計畫之工作項目
計畫主持人	校長	賴銘傳	研擬並主持計畫
協同主持人	學務主任	陳志忠	<ul style="list-style-type: none"> · 督導規劃健康促進學校課程與活動之推行 · 整合校內外資源支援活動與課程 · 健康促進學校計畫說明，建立全校共識 · 規劃健康促進學校相關的校內研習 · 擬定各項健康促進實施方案子計畫 · 彙整計畫成果評鑑資料、簡報
協同主持人	教務主任	李承樺	負責健康促進學校課程之安排

協同主持人	總務主任	黃子凡	<ul style="list-style-type: none"> 社區及學校資源之協調整合 維護校內PU跑道，提供校內師生在安全舒適
協同主持人	輔導主任	周蘭芳	<ul style="list-style-type: none"> 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	衛生組長	潘苡廷	<ul style="list-style-type: none"> 研究策劃、執行、行政協調。 健康檢查稽查員。 負責健康促進學校課程之安排與推行
研究人員	體育組長	林吟蓉	<ul style="list-style-type: none"> 體適能評估，活動策略設計及效果評價。 體控班體能課程設計及教學。 辦理各類課外活動及推廣
研究人員	健康與體育 領域召集人 科任教師	魯大睿	<ul style="list-style-type: none"> 體適能評估，活動策略設計及效果評價。 體控班體能課程設計及教學。 支援護理師與衛生組
研究人員	教學組長	江姿瑩	<ul style="list-style-type: none"> 負責健康促進學校課程之安排 獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生
研究人員	註冊設備 組長	林鸚慧	<ul style="list-style-type: none"> 研究策劃、執行、行政協調。 教學設備支援。
研究人員	課程研發 組長	謝明原	<ul style="list-style-type: none"> 課程、議題融入教學計劃訂定、設計、 安排、調查相關教師進修研習 辦理教職員工、家長健康促進休閒活動
研究人員	資訊組長	王聖閔	<ul style="list-style-type: none"> 各項活動照相、資訊設備維護、電腦相關教學支援。 健康促進網站建置及維護。 負責各類課外活動及推廣
研究人員	生活教 育組長	林育成	<ul style="list-style-type: none"> 研究策劃、執行、行政協調，學生活動協助。 防制學生藥物濫用活動執行。 協同體育組訂立健康自主管理及獎勵辦法並實施。
研究人員	活動組長	曾筱晴	<ul style="list-style-type: none"> 研究策劃、執行、行政協調，學生活動協助。 訂立班規與健康生活守則 推動童軍社團與健康促進的相關活動 管理多元化社團
研究人員	特教組長	葉于萍	<ul style="list-style-type: none"> 研究策劃、執行、行政協調。 性別平等教育執行。
研究人員	輔導組長	鄧守娟	<ul style="list-style-type: none"> 研究策劃、執行、行政協調。 性教育執行。
研究人員	資料組長	林淳敏	<ul style="list-style-type: none"> 研究策劃、執行、行政協調。 資料收集整理。
研究人員	出納組長	黃雅燕	<ul style="list-style-type: none"> 研究策劃、執行、行政協調。 各項宣導活動支援協助。

教育與急救	2. 學生特殊疾病、傷殘問題資料建檔。											
	3. 全校性每學期一次防震防災演習。											
	4. 交通安全宣導。											
	5. 每月統計校園意外傷害，並建立宣導重點。											
	6. 繪製校園危險地圖及宣導安全防範。											
	7. 校園安全檢查											

十一、評價方法：

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

(一)過程評量：為了提升學校組織改善健康問題的能力，強調評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，所有質性及量性的資料與建議，都能提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。

1. 教育方面：活動照片、量化資料—舉辦場次、人數、參與率；心得及回饋—從活動中得到的看法或感受等、相關軟硬體設施使用情形、教職員工生及家長滿意度及幫助程度回饋單。

2. 政策方面：

(1)明訂學校教職員生禁止校園吸煙之政策、推動無菸等。

(2)學生在升旗後從事跑步、健康操及其他體能活動。

(二)結果評量：包括影響評價及結果評價，影響評價是指評價較短期立即的計畫成效，而結果評價是指評價較長遠或最終的效果。

1. 健康狀況：

(1)生理指標：(透過長期行為觀察記錄) 菸毒行為、體位、坐姿。

(2)心理指標：(透過長期行為觀察記錄) 教職員生能對自身健康關心與注重，進一步達成健康人生、健康心理。

(3)體適能指標：(身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力) 前後體適能檢測實施結果對照，教職員生能達成預定目標。

2. 行為與生活型態：

(1)預防性健康行為：(透過檢查記錄、行為觀察記錄及訪談) 定期接受口腔、視力、身體測量等健康檢查、接受增進健康之輔導及就醫矯治。

(2)增進健康行為：(透過長期行為觀察記錄及前後測問卷) 培養定時運動習慣、均衡飲食、充足睡眠、從事正當休閒活動、用眼3010、時常遠眺休息、飲食後潔牙等。

(3)危害健康行為：(前後測問卷) 遠離菸害毒品、長期喝含糖飲料、不吃早餐、不吃蔬果。

3. 環境因素：

(1)健康環境：(透過長期行為觀察記錄) 校園美化綠化、充足燈源照明、配合身高之課桌椅、健康餐飲供應、無菸校園環境、校園安全規劃、課後不涉足不良場所。

(2)健康服務：(透過長期行為觀察記錄及質性訪談) 成立健康輔導諮商處所(健康中心、輔導室、營養師)，建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治和輔導系統。提供健康相關訊息(健康促進網、公布欄、校網公告、班級教室布置)。

(3)校園社會文化：(透過長期行為觀察記錄) 建立優質校園文化，如閱讀、藝文等，進而提昇學生正常之生活型態，運用各種師生會議提倡健康促進觀念並凝聚共識。

4. 個人因素：(透過觀察記錄及相片呈現) 利用各項宣導、課程及活動，從日常生活中建立個人的健康知覺、知識、態度、價值觀與健康生活技能。

十二、預期效益(預定績效指標)：

(一)菸癮防制：

1. 提高對香菸危害人體的認知：

(1)能說出其害處之學童，能達90%以上。

(2)完全不知其害處之學童，能低於5%以下。

2. 會吸菸的人數繼續維持0人。

3. 無菸校園成效百分百。

(二)健康體位：

1. 健康體位：

(1)適中：能接近70%或以上。

(2)超重：能低於13%以下。

2. 一週平均運動每天累積能多於30分鐘：

3. 每天吃早餐能達95%以上。

4. 午餐炸物：嚴守一個禮拜提供一次，一個月不超過4次。

5. 午餐甜湯：嚴守一個月提供0至1次，整學期不超過5次。

6. 午餐蔬菜：平均提供每位學生1份(100g)左右。

(三)視力保健：

1. 學生能確實遵守「用眼3010」。

2. 於下課時間離開教室，於戶外遠眺休息至少3次以上。

3. 視力不良就醫矯治率能達台南市平均95%以上。

(四)口腔保健：

1. 在校午餐潔牙能達85%以上。

2. 齲齒不良率能低於25%以下。

(五)全民健保：

1. 全民健保正確認知率能達80%以上。

2. 全民健保融入教學能達100%。

(六)性教育(含愛滋病防治)：

1. 性相關法律與愛滋病認知能達80%以上。

2. 性別平等行為正確率調查問卷能達85%以上。

3. 學童得知性相關求助管道期能達100%。

(七)正確用藥教育：

1. 學生正確用藥教育遵醫囑率能達90%以上。

2. 提升學生自主性抗拒毒品誘惑能力，使學生藥物濫用人數為0人。

3. 中、高年級線上測驗及格者能達90%以上。

(八)安全教育與急救：

1. 教職員工CPR證照能達90%。

2. 防震防災演練，所有的班級能以迅速、安全、正確的方式完成。

3. 學童於下課後在走廊奔跑，能再降低。

4. 每學期學生校園傷病人數，能再降低。

十三、本計畫經校長同意後實施修正亦同。

承辦人

教師兼
衛生組長 蔡淑廷

學務主任

教師兼
學務主任 陳志忠

校長

臺南市永福區大橋
國民小學校長 賴銘傳

護理師

護理師 李婉青

教務主任

教師兼
教務主任 李承樺

輔導主任

教師兼
輔導主任 周蘭芳

總務主任

教師兼
總務主任 黃子凡