

臺南市博愛國小 103 學年度健康促進計畫

一、計畫標題：「健康、快樂，博愛 GO!」

二、計畫依據：

(一) 依據八十八年公布之教育基本法第二條明定「教育之目的以培養人民健全人格、民主素養、法治觀念、人文涵養、強健體魄……，使其成為具有國家意識與國際視野之現代化國民。」

(二) 依據學校衛生法施行細則、學校健康促進計畫、學生健康檢查實施辦法、校園緊急傷病處理辦法、菸害防治法暨施行細則。

(三) 臺南市政府教育局 103 年 8 月 8 日第 1030735754 號公告。

三、計畫摘要：

Stokols(1996)將健康促進的方法分為三大類—行為 (behavioral), 環境 (environmental), and 社會生態 (social ecological)。行為方法是著重在與健康有關的行為改變(如飲食、吸菸、運動、性行為等); 環境方法的介入目標在改善環境品質, 且通常只針對物質或社會其中一個層面(如室內空氣品質、工作組織的社會氣氛); 行為方法強調主動介入, 環境方法強調被動介入; 社會生態學方法強調個人與環境的互動, 是多科學門方法的整合。

今年度本校結合環境教育, 確立「健康、快樂, 博愛GO!」的年度目標, 全力推動低碳生活與健康促進各項活動。有健康的環境、健康的身心, 才有健康的人生, 期待建立健康的校園環境, 讓博愛的孩子照顧環境, 也照顧自己的健康; 有健康的環境, 才有健康的身心靈。健康和環境, 密不可分。

目標確立後, 在行政與教師部分, 積極透過校務會議、行政會議、學年會議、周三進修, 由上而下的形成校內行政各處室與老師們的共識, 亦鼓勵由下而上的提供各項回饋、修正與建議。

家長、社區部分, 經由新生訓練、家長大會、班親會、志工團、故事媽媽團、學校暨社區聯合運動大會、跳蚤市場、母親節才藝晚會, 以及各種健康促進專題講座等, 提升家長對健康促進學校的認識與認同, 並共同

參與健康促進，一起守護孩子的健康。

本計畫主要以融入課程的方式，切入結合校本課程，領域教學安排相關教學活動，宣導健康促進概念，培養健康習慣與技能，並強調健康行為實踐力，俾達成下列目的：

- (一) 研發健康課程促進與教學，提升師生健康專業知能。
- (二) 充實衛生保健諮詢與宣導，豐富師生身心健康。
- (三) 營造健康安全的校園環境，確保師生健康安全成長。
- (四) 強化健康管理認知能力，增進師生健康生活技能。
- (五) 結合家庭及社會資源網絡，落實健康促進學校政策。
- (六) 建置全人健康的優質環境，形塑支持性社會情網絡。

四、背景說明：

(一)現況分析及需求評估

分析向度	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
健康教學與活動	1. 校內有一室內活動中心，可做為體育健康相關教學活動之教學場地。 2. 學校後門有一公園，亦可做為健促活動之場所。 3. 學校鄰近新樓醫院，每學年都會支援本校進行健促相關教學活動。	1. 相關健促學活動，除了健康課本內的教學活動外，大多由學務處體衛組及健康中心來規劃。	1. 結合運動會、母親節才藝、畢業典禮等大型活動，配合辦理健康促進活動，寓教於樂，時施健促融和大單元教學。 2. 積極結合新樓及成大醫院專業人力資源，強化實施進促的成效。	1. 教師及學務處行政人員並非衛生教育專業人員，在落實層面，有其侷限性。
分析向度	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)

學校衛生政策	<p>1. 學校衛生委員會負責健康促進計劃的制訂與推動。</p> <p>2. 定期召開間康促進行政會議，並由校長擔任召集人，檢討實施的優缺點及創新做法。</p>	<p>1. 因本校為 16 班之小型學校，每位行政人員乃至於老師，都身兼許多委員身分，故健促的推動，主要還是落在學務處三位行政人員身上，人力單薄。</p>	<p>1. 結合學務處各項宣導活動，加強健促業務的推展。</p> <p>2. 利用健促行政會議，請同仁集思廣益，提出應興應革的做法，隨時修正做法。</p>	<p>1. 級任老師面對許多考評活動，在教學上及班級經營上，已嚴重超出負荷；再加上課業進度的因素，對健促的推動，往往只能被動的應付，甚少能積極推展。</p>
分析向度	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
學校社會環境	<p>1. 鄰近新樓醫院及成大醫院，對於結合專業人力資源，擁有地利之便。</p> <p>2. 健康中心室時提供各項諮詢活動。</p>	<p>1. 健康中心校護每天能處理受傷擦藥的同學；唯尋求健康諮詢的同學甚少；這是本校推動健促需要努力的方向之一。</p> <p>2. 本校單親家庭及隔代教養學童有日漸增多的趨勢，學童之生活照顧、教養、學習成長等頗值得關注。</p> <p>3. 學區家長較重視學生學業甚於健康的重視。</p>	<p>1. 利用學生晨會時間，隨機實施學生健促教學宣導。</p> <p>2. 再強化各班級任教師對學生實施健促相關教學，俾收事半功倍教學成效。</p>	<p>1. 外來人口及外籍新娘逐漸增加，衛教觀念有待加強。</p> <p>2. 學生家長有關口腔衛教及健康飲食觀念，仍有待提升。</p>
分析向度	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
學校物質環境	<p>1. 位於本市東區，鄰近市政中心，交通便捷、生活機能強，公園綠地多。學區內多為商業及住宅區。</p>	<p>1. 鄰近學校的飲料店，到處林立於社區。</p> <p>2. 家長約五成屬於勞工階層，社經地位較低落，且因工作時間不穩定（夜間上</p>	<p>1. 由級任老師協助指導學生食用綠色蔬菜，糾正偏食習慣。</p> <p>2. 護理師不定時抽查各班學生刷牙及含氟漱口水的情</p>	<p>1. 學生在家飲食情況不明。</p> <p>2. 學生在家潔牙情況不明。</p> <p>3. 教室照明度改善，需大額經費，有待克</p>

	<p>2. 校內有操場、網球場，及蝴蝶園、寬廣的草地、多樣性植物，環境優美，設施完善。</p> <p>3. 午餐由專業營養師規劃，並由本校廚房烹飪供應；要求每週油炸務不能超過兩次，每天有綠色蔬菜，每週供應兩次以上水果。</p> <p>4. 飲水機設備都依飲用水設備管理條例辦理，定期檢測。</p> <p>5. 本校廁所洗手台的自來水龍頭安裝省水器的比例超過80%；廁所均有安裝緊急鈴。</p> <p>6. 本校合作社僅代辦服裝及簿本業務，未供應食品。</p>	<p>班)，常疏於照料學童，亦普遍缺乏健康生活型態的相關知識。</p>	<p>形。</p>	<p>服及努力。</p>
分析向度	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
健康服務	<p>1. 本校健康中心為在地下停車場的上方，若遇緊急事件，可立即送醫處理。</p> <p>2. 健康中心一般醫療設施及</p>	<p>1. 校內健康服務主要服務人員，礙於人力配置，局限於學務處三位行政人員。</p>	<p>1. 結合志工團內具有護理背景的三位志工人力資源，投入健康服務的行列。</p> <p>2. 結合各項宣導的場合，實施多元化的衛</p>	<p>1. 只有校護一個，遇到需緊急送醫院急救的事件，因衛生行政人員均有課務，只能由學務主任協助處理送醫相</p>

	<p>緊急救護設施齊備。</p> <p>3. 護理師和學生的關係良好</p> <p>4. 社區新樓醫院與本校合作，協助學童口腔檢查工作。</p> <p>5. 校長及行政團隊積極於健康服務計畫之推動。</p> <p>6. 組訓高年級學生做為小護士，為健康服務盡一份力。</p> <p>7. 學區內同時擁有成大及新樓兩所醫院，提供師生醫療服務。</p>		<p>教活動，宣導各項衛教知能。</p> <p>3. 善用各項衛教宣導活動，強化學童自我照護的知能。</p> <p>4. 提案爭取合作社之公益金，投入健康服務之經費挹注。</p> <p>5. 結合資源回收費用，投注於健康服務相關經費之支用。</p>	<p>關事宜，若遇主任公差假，則人力相形見絀。</p>
分析向度	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
社區關係	<p>1. 家長大都樂意配合學校政策且信任、支持學校與老師的教學。</p> <p>2. 學校附近各式診所多，醫療資源豐富。</p>	<p>1. 本校單親家庭及隔代教養學童有日漸增多的趨勢，學童之生活照顧、教養、學習成長等頗值得關注。</p> <p>2. 學區家長較重視學生學業甚於健康的重視。</p>	<p>1. 學校附近有些診所的醫生是學生家長，可協助本校推展健康促進之事務。</p> <p>2. 本市衛生局常有相關健康促進活動。</p> <p>3. 本校鄰近成大及新樓醫院，社區資源豐富，關係甚好，常互相支援，並彼此分享資源。</p> <p>4. 邊親會及新生座談會時</p>	<p>1. 附近各類商家眾多，對學生的身心刺激影響頗大。</p> <p>2. 單親家庭與家庭關係複雜的學生多，學生心靈健康宜多費心。</p>

			間，實施健康促進相關宣導活動，強化家庭衛教功能。 4.本校故事媽媽團成員熱忱及能力兼具，是推動健康促進的一大助力。	
--	--	--	--	--

本校位處於臺南市東區火車站附近，是一所小型學校，學生是自由學區入學，一至六年級共有十六班，學生數共 370 人，教職員工 40 人。學區家長大部分從事工、商業，家庭經濟弱勢的學生為數不少。由於學生家庭大部分為雙薪家庭，父母工作忙碌，再加上近年來社會變遷家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例日益升高，學童之生活、學習與成長常使我們憂心。

五、計畫內容：

102 學年度本校推展的健康促進議題是視力保健、口腔衛生、菸害防制、健康體位、全民健保、性教育(含愛滋防治)，正確用藥為市本議題，另外，本校自選議題為安全教育與急救：

計畫項目	工作內容	參與人員	預期達成目標
------	------	------	--------

<p>視力保健</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定學童視力保健計畫。 2. 輔導學童養成正確的閱讀、寫字姿勢及看電視、打電腦的用眼習慣；建立並指導教職員工生望遠凝視視力保健知識與習慣。 3. 上下午課間活動時間確實教室淨空執行遠眺休息活動。 4. 舉辦視力保健活動。 5. 正確的閱讀寫字姿勢宣導。 6. 視力不良學童追蹤輔導。 7. 兒童轉介矯正工作，以增進學童視力健康。 8. 新型課桌椅對號入座。 9. 定期舉辦健行活動，教導眼睛遠眺與休息。 10. 藉由各項視力保健防治措施，培育健康活潑的學生，降低社會醫療成本的支出。 	<p>健康促進學校計劃推行小組成員。</p> <p>全體學生</p> <p>社區資源人士、教職員工及家長。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 降低學童視力不良罹患率。 2. 提高視力不良學童的矯治率。 3. 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。
<p>口腔衛生</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。 2. 辦理潔牙技巧訓練。 3. 舉辦教師口腔保健教育活動。 4. 舉辦口腔保健親職教育活動。 5. 邀請社區牙醫師到校定期口腔檢查並追蹤輔導管理。 6. 提供齲齒兒童本校就近牙醫診所及各大醫院名單，請家長帶齲齒兒童前往診治。 	<p>健康促進學校計劃推行小組成員。</p> <p>全體學生。</p> <p>教職員工及家長。</p> <p>社區民眾。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實施含氟漱口及餐後潔牙以保持牙齒健康。 2. 將口腔保健納入一年級生活課程，養成潔牙好習慣。 3. 降低學童齲齒率。 4. 提高齲齒學童的矯治率。

<p>菸害防制</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學年實施菸害防制課程教學。將菸害防制融入各科教學、宣導單、海報 2. 邀請新樓醫院專業衛教師演講，向全校師生進行宣導。 3. 實施隨機教育。 4. 舉辦菸害防制教育宣導活動。 5. 和新樓醫院合作，舉辦菸害防制投影片製作比賽。 	<p>健康促進學校計劃推行小組成員。</p> <p>社區資源人士、教職員工及家長。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營造健康的工作環境。 2. 會向二手菸說“不”。 3. 藉由活動推展，深入家庭營造健康新主張—我家不吸菸。 4. 對口腔癌的了解。
<p>健康體位</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵學生養成吃早餐的習慣。 2. 加強午餐營養教育宣導，將健康飲食習慣與知能融入領域教學。 3. 定期測量並分析學生體重情形。 1. 發給全校家長學童體格檢查通知書。 2. 全校每天進行快活計畫，運動30分鐘。 3. 體重過重或過輕學童體適能訓練。 4. 推行「走路上下學活動」。 5. 高年級實施游泳教學鍛鍊學生強健的心肺功能。 6. 定期舉辦班際體育競賽活動：三對三鬥牛、樂樂棒球、班際籃球比賽等。 7. 規劃學校暨社區聯合運動會，邀請社區民眾共同參與。 	<p>健康促進學校計劃推行小組成員。</p> <p>全體學生</p> <p>社區資源人士、教職員工及家長。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助學生建立健康飲食習慣，維持體位的正常發展。 2. 充實學生自我健康管理認知力，落實健康生活型態。 3. 學校學生健康體位不良率統計值，能降低二個百分點。

全民健保	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於學生朝會宣導如何正確使用健保卡及以達健保永續經營的理念。 2. 會發宣導單，教導民眾正確使用醫療資源。 3. 實施隨機教學。 4. 於親師座談會向全校家長宣導健保自助互助的精神 	<p>健康促進學校計劃推行小組成員。</p> <p>全體學生。</p> <p>教職員工及家長。</p> <p>社區民眾。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生能珍惜健保資源，讓全民健保永續經營 2. 學生能認同全民健保自助互助的精神。 3. 讓家長能了解成本的概念及健保就醫時部分負擔的理由。
性教育(愛滋防治)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學年實施性平教育課程教學。 2. 彩虹媽媽晨光時間進行性別教育。 3. 加強學童認知青春性別發展與生理衛生保健。 4. 融入健康課，進行性別教育活動宣導。 5. 外聘專業講師進行高年級男女生的生理衛生宣導。 	<p>健康促進學校計劃推行小組成員。</p> <p>全體學生</p> <p>社區資源人士、教職員工及家長。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解性別在自我發展中的角色與性別差異。 2. 正確認識兩性互動關係。 3. 營造和諧、尊重、平等的兩性關係。
正確用藥與學生藥物濫用	<ol style="list-style-type: none"> 1. 避免藥物濫用宣導 2. 進行用藥安全暨藥物濫用防治宣導。 3. 與臺南護校學生合作，進行正確用藥教育之宣導。 4. 發宣導單，對全校家長進行用藥安全之宣導。 	<p>健康促進學校計劃推行小組成員。</p> <p>全體學生</p> <p>社區資源人士、教職員工及家長。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立正確用藥觀念。 2. 瞭解藥物、毒品不濫用之重要教育原則。 3. 民眾能選擇正確的醫療方式，且依照醫生所開立的處方進行取藥。

<p>安全教育與急救</p>	<p>1. 進行緊急避難之演練、及災後疏散工作 2. 於教師周三進修研習安排防災教育館之安全逃生演練 3. 與臺南護校學生合作，進行安全教育之宣導。</p>	<p>健康促進學校計劃推行小組成員。 全體學生 社區資源人士、教職員工及家長。</p>	<p>1. 學生在進行安全疏散的過程中能不跑、不語、不亂。 2. 培養學生冷靜處理及靈機應變的能力。</p>
----------------	--	---	--

六、人力配置：

臺南市東區博愛國小健康促進推動委員會工作成員組織表：

職 稱	現 職	姓 名	職 責
總召集人	校 長	陳東陽	綜理健康促進學校推行督導事宜
副召集人	教務主任	沈振基	督導健康促進學校課程之推行
	學務主任	陳昌熙	籌畫健康促進學校工作之推行
	總務主任	柯淑惠	規劃健康促進學校之硬體設備相關工作
	會計主任	黃曉義	負責健康促進學校經費之控管
執行委員	教學組長	羅文芳	負責健康促進學校課程規劃
	體衛組長	王儷樺	負責健康促進學校運動課程之推行 擬定健康促進學校計畫並推動實施
	生教組長	吳麗瓊	負責健康促進學校活動之宣導與推行
	健體老師	謝翔安	促進學生體適能與推展健康操
	護理師	邱英娟	定期追蹤學生健康狀態
	六年級代表	黃素芳	六年級健康促進指導與家長聯繫事宜
	五年級代表	林虹姮	五年級健康促進指導與家長聯繫事宜
	四年級代表	蘇麗勤	四年級健康促進指導與家長聯繫事宜
	三年級代表	黃玉佳	三年級健康促進指導與家長聯繫事宜
	二年級代表	李雅雪	二年級健康促進指導與家長聯繫事宜
一年級代表	黃雅鈴	一年級健康促進指導與家長聯繫事宜	
外聘社區專家	新樓醫院	謝宜伶 衛教師	訂定敦親睦鄰方案，支援本校特殊學生及教師之心理輔導。
	新樓醫院	魏筱婕 諮詢師	建立夥伴關係，隨時支援本校意外事故受傷學生，並協助本校實施新生健康檢查，推動師生衛生保健計畫。

七、 預定進度：

臺南市東區博愛國民小學 103 學年度學校健康促進實施計畫甘梯圖

工作項目 \ 月次	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5~6月
1.成立學校健康促進委員會	■■■■	■■■■							
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.建立健康網站與維護							■■■■	■■■■	■■■■
7.執行健康促進計畫									■■■■
8.過程評量	■■■■								
9.成效評價後測			■■■■	■■■■					
13.資料分析									
14.報告撰寫									

備註：計畫線

執行線

八、 評價方法：

(一)過程評量：

- 1.定期召開會議，檢討執行各項活動成果。
- 2.透過課發會及領域研究會議，將菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育(含愛滋病防治)、正確用藥、安全急救教育等議題融入課程的編寫。
- 3.經由學生上課的反應情形做為改進的參考。
- 4.利用教師晨會、行政會議、學年會議等各項會議檢討改進缺失，做為改善的根據。

(二)結果評量：

- 1.健康狀況問卷評量：包括心理指標（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、兩性相處）、體適能指標（身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力）讀書寫字閱讀指標（空間環境、充足的採光、綠色植物、書本印刷及字體大小選購）。
- 2.行為與生活型態訪談評量：包括預防性健康行為（如健康檢查、望遠凝視、眼球運動）、增進健康行為（如運動、睡眠、休息、習慣養成、均衡飲食、壓力管理）、危害健康行為（如吸菸、酒精和藥物濫用、暴力行為）。
- 3.環境因素質性評量：包括健康環境（如校園污染防治、景觀規劃、學習環境的空間與採光、健康餐飲供應）、健康服務（如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介）、校園社會文化（如認同感、和諧性、凝聚力）。
- 4.個人因素訪談評量：包括健康覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能。

九、預期效益：

(一)總目標：建立緊密結合、互信互賴的「學校—社區」夥伴關係：

(1)結合社區資源，建置健康促進合作網絡及夥伴關係。

(2)結合家長資源，使各項議題更能深入社區推動。

(3)建立良好的聯繫和雙向溝通，強化增廣親、師、生之正確健康資訊。

(二)單向議題目標：

1.視力不良矯正率能提高至 90%。

2.口腔全校師生餐後潔牙率達 100%。

3.學生齲齒矯治率能達到 90%以上。

4.家長抽菸比率能降到 30%以下。

5. 全校學生正常體位能達 80%。
6. 學校教職員具 CPR 證照達 90%以上。
7. 達成校園「零事故」、學生「無傷病」之目標。

承辦人：

教師兼
體衛組長 王儷樺

學務主任：

教師兼
學務主任 陳昌熙

校長：

博愛國小
校長 陳東陽