

98 學年度宜蘭縣宜蘭市宜蘭國民小學健康促進教育計畫書

一、依據：

(一) 宜蘭縣政府 98 年 7 月 14 日府教體字第 0980099156 號函。

二、計畫目的：

(一) 目標：

配合本縣健康促進發展方向，考量區位學生特性，宜蘭市健康促進學校策略聯盟

98 學年度健康促進擬以「學生身體健康促進」為主議題，「視力保健」為副議題。

欲達成之目標如下：

1. 學生身體健康促進：經由健康檢查及體適能檢測，提升學生體能、改善學生體位。
2. 視力保健：提升視力異常矯治完成率並維持異常率不增加。

(二) 共同工作重點：

1. 學生身體健康促進：

- (1) 分析學生期初、期末重高指數 BMI 之增減，協助改善不良體位者。
- (2) 結合營養教育，宣導健康飲食概念。
- (3) 持續推動體適能，增強體能並養成運動的習慣。
- (4) 辦理適合且吸引學生的活動。

2. 視力保健：

- (1) 減少學童長時間、近距離用眼。
- (2) 推動充足睡眠均衡營養。
- (3) 加強學童用眼照明環境。
- (4) 繼續充實更新學生課桌椅。
- (5) 推動校園植樹綠化活動。
- (6) 每天望遠休息 3~5 分鐘。
- (7) 結合社區、安親班宣導減少用眼的觀念。

三、計畫目標：

(一) 學生身體健康促進：此議題結合「重高指數 BMI」、「體適能」、「健康體位」、「健康飲食」等因子，欲達成之具體指標如下：

1. 分析「重高指數 BMI」之變化，協助改善不良體位。
2. 培養學生正確的用餐禮儀、飲食習慣及對營養的認知。
3. 養成運動習慣。
4. 提升學童正常體位比率至 60%。
5. 建置學校學童體位資料及追蹤管理個案。
6. 提升學童、家長、教師健康體位知能。

(二) 視力保健：

1. 各校全面性積極推動視力保健工作，增進學生視力保健知識，並確實督導落實於日常生活中。
2. 指導家長、學生了解視力不良所代表的意義，對近視防治有新認識。
3. 降低宜蘭市學生視力不良比率並提高矯治率。
4. 養成正確的視力保健方法與習慣。
5. 提升社區對視力保健的重視，安親班也能減少學童近距離用眼的時間。

(三) 預定活動：

1. 每日望遠凝視時間：10:15~10:20 課間時間。
2. 每週二含氟漱口水漱口。
3. 定期視力檢查：98年9月及99年3月。
4. 定期牙齒檢查：98年10月至99年6月。
5. 98年11月辦理學生健康飲與衛生教育活動。
6. 98年12月辦理親子健康飲與衛生宣導活動。
7. 98年10-12月辦理班際體育活動。
8. 99年3月結合議題辦理海報比賽、增益推動成效。
9. 98年4月選拔各班級體適能模範生及訓練健康小尖兵，共同推動健康促進觀念。
10. 99年5月辦理教師增能研習。

四、現況分析：

(一) 學生身體健康之現況：

年級/性別		體位判讀				
		過輕	適中	過重	超重	合計
一	男	4	39	7	10	60
	女	3	32	7	2	44
	小計	7	71	14	12	104
二	男	4	31	10	5	50
	女	5	30	7	2	44
	小計	9	61	17	7	94
三	男	5	50	6	9	70
	女	5	44	8	3	60
	小計	10	94	14	12	130
	男	10	44	15	11	80

四	女	9	46	12	5	72
	小計	19	90	27	16	152
五	男	8	40	10	6	64
	女	13	47	7	2	69
	小計	21	87	17	8	133
六	男	6	36	16	19	77
	女	13	54	10	6	83
	小計	19	90	26	25	160
總計		85	493	115	80	773

(二) 學生視力現況：

年級	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
一	104	60	44	49	41	8	0	3	3	0	0	14	11	3
二	93	49	44	39	38	2	1	8	4	0	1	16	10	6
三	128	70	58	58	42	2	2	10	13	0	1	28	12	16
四	152	79	73	61	40	3	4	14	29	1	0	51	18	33
五	134	58	76	30	30	5	14	23	32	0	0	74	28	46
六	160	77	83	40	30	11	11	25	40	1	2	90	37	53
計	771	393	378	277	221	31	32	83	121	2	4	273	116	157

1. 高度近視達 600 度人數已達 10 人，其中包括 1 名視障學童
2. 隨著年齡增長，閱讀時間延長，加上看電視、玩電腦機會增多，長時間近距離使用眼睛，使學童視力問題更加惡化。
3. 部分家長對視力保健並不重視，認為視力不良不是嚴重的病症，只要配帶眼鏡就可以，忽略接受眼科醫師診斷的重要性，延誤治療時機失去矯正機會。
4. 學童很多在放學後持續參加才藝班、安親班的課程，近距離用眼時間過長，也是視力不良率難以下降的原因之一。

(三) SWOTS 分析：

宜蘭國小	視力保健	學生身體健康促進
S (優勢)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校學生裸視不良率低於全縣平均值。 2. 本校綠美化積極落實及前方中山公園、後方聯合操場皆提供遼闊視野及大片綠地。 3. 教室採光正常。 4. 視力不良矯正率達 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學年皆有辦理班際體育競賽及運動會。 2. 本校男、女童各年級身高均值皆落於全國常模 50%~75%之間。
W (劣勢)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 內操場周圍校舍呈口字形，學生在內操場活動時，較無法讓學生望遠休息。 2. 600 度以上近視學童尚有十位。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校學生體位過輕過重及超重比例超過 2 成。 2. 學生用完早餐再到校的比例偏低。
O (機會點)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過健促計畫推展，結合社區醫療資源辦理相關活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參加本計畫獲得經費補助。 2. 內操場運動場地暑假重新整修完畢，規劃完善。
T (威脅點)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 市區家長越來越重視課業成績，造成長時間用眼過度。 2. 課餘時間學生參加才藝班比率高，假日也無法獲得充分休息。 3. 家中有電腦學生，長時間上網比率偏高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校校地一公頃，內含師生近千人活動，地狹人稠，每人平均活動空間嚴重不足。
S (因應策略)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多鼓勵戶外親子活動。 2. 下課時間，請鼓勵學生到教室外活動。 3. 結合社區醫療資源辦理視力保健校園宣導計畫。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 積極發展體育性團隊，藉由學生運動參與，養成學生終身運動習慣。 2. 針對體位不良組群，加強學生體適能宣導，落實自我健康管理機制。 3. 利用公開場合向家長灌輸用完早餐再到校之習慣。

五、計畫內容：

議題	實施方法及步驟	實施日期
整體學校衛生政策	<p>(一) 依學校特色選定師生體適能的議題，進行學校健康促進實施計畫制定與相關規則之修訂。</p> <p>(二) 訂定每年一次為健康體適能教育宣導月。</p> <p>(三) 鼓勵教師在相關課程規劃時納入健康體適能、視力保健及口腔保健等健康習慣養成的議題。</p> <p>(四) 在相關親師活動時，結合社區健康資源（如衛生及社政單位）共同宣導建康促進議題。</p>	
	<p>【學生部份】 (1) 測驗。 (2) 統計。 (3) 頒獎。 (4) 追蹤、改進。</p> <p>【教師部份】 (1) 體適能檢測單位至學校做體適能檢測。 (2) 衛生單位衛教。 (3) 統計、追蹤。</p>	<p>學生 半年測一次</p> <p>教職員工 一年測一次</p>
學生身體健康促進	<p>【學生部份】 (1) 於每班體育課上課前熱身時，加強學生慢跑、柔軟度、仰臥起坐的訓練。 (2) 不良體位之學生，利用課餘時間實施減重計畫。 (3) 成立多樣化學生體育社團，如游泳隊、田徑隊、樂樂棒球隊……等，增加學生課餘活動的機會。</p> <p>【教師部份】 (1) 教師利用課餘時間參與校內體育。(羽球、籃球、健走…) (2) 鼓勵假日至校外登山、健行、騎腳踏車。 (3) 鼓勵騎腳踏車上班。</p>	<p>學生部分 配合課程</p> <p>教師部分 時間另訂</p>
小護士	<p>(1) 每班選出兩位。 (2) 集訓小護士學習健康促進常識及觀念。 (3) 協助推動班上身體健康促進相關活動。</p>	學期初
宣導活動	<p>(1) 教師宣導。 (2) 學生宣導。</p>	學期中

	身高體重測量	(1) 期初及期末各測量一次身高體重。 (2) 發通知、衛教。 (3) 針對體位不良學生實施衛教。 (4) 比較期初及期末 BMI 值，做為健康體位衛教及督導方針。	半年一次
	體育競賽	舉辦班際健身操比賽、球類競賽、趣味競賽等體育活動。	98 年 9-12 月
視力保健	視力檢查	(1) 檢查。 (2) 衛教。 (3) 通知。 (4) 追蹤。 (5) 統計。 (6) 以統計資料檢視實施成果。	半年一次
	視力衛教	(1) 安排班級宣導時間。 (2) 至班級或集中於視聽教室宣導。 (3) 每日進行一次遠眺休息(使眼睛睫狀肌放鬆)。 (5) 健康促進小護士確實記錄遠眺休息登記表。	整年
	遠眺休息	結合課間時間，推動「愛眼健康操」。	整年
	宣導活動	(1) 專題演講 (2) 影帶觀賞、問題回答、有獎徵答。	另訂
	小護士	(4) 每班選出兩位。 (5) 集訓小護士學習視力保健常識及觀念。 (3) 協助推動班上視力保健相關活動。	學期初
	藝文競賽	辦理藝文競賽	不定期

六、計畫預期成效：

實施綱要	預期成效
學校衛生政策	召開會議，規劃並推動學校各項衛生教育工作。
健康教學與活動	降低學童視力不良率並提高矯治完成率。 協助師生了解正確的體重控制方法，以均衡飲食及規律運動增強體能並盡量達到正常體位。
健康服務	確實執行各項檢查之學生資料建檔、統計分析、實施衛教並追蹤，協助促進學童身體健康成長、正確視力保健之具體可行方法。
社區關係	結合宜蘭市社區醫療群，資源共享，落實學生與在地社區之互動。

七、預定進度：

工作項目	年	98	98	98	98	99	99	99	99	99	99	99
	月	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
1. 辦理健康促進會議												
2. 進行現況分析及需求評估												
3. 決定目標及健康議題												
4. 擬定健康促進計畫												
5. 執行健康促進計畫												
6. 成果彙編												

八、人力配置：

職稱	姓名	執掌與分工
校長	陳淑玲	督導並主持、協調計畫之進行。
學務主任	陳秀蘭	擬訂計畫，執行並彙整成果。
教務主任	江仲凱	協助計畫執行。
總務主任	毛淑芳	協助計畫執行。
輔導主任	洪呈周	協助計畫執行。
衛生組長	賴盈秀	整合社區及學校資源與計畫執行。
生教組長	莊聖維	協助執行活動時學生生教指導。
體育組長	林嵩峯	活動策略設計與計畫執行。
護理師	李惠君	學生身體健康狀況資料之建檔與分析。
家長代表	楊佩芬	協助整合社區人力及活動之推展。

九、評價指標：

配合計畫執行來進行過程評量，茲說明如下：

(一) 過程評量

1. 記錄學生體適能之測量紀錄。
2. 評估與分析學生各項測量的數據與異常現象。
3. 於活動過程中比對原始計畫並確實記錄，以便修正。

(二) 成效評量：

1. 藉由研習活動、宣導活動，讓健康促進觀念扎根。
2. 利用多元活動培養學童有健康的態度與行為。
3. 藉由學生視力矯治回條與體重統計分析本校實施健康促進計畫之成效，期能降低視力不良率以及維持體重不增胖、體能增強等目標。長期則以養成學生自動愛護眼睛、均衡飲食、規律運動之行為態度為目標。

十、經費編列：

項 目	單位	數量	單價	小計	用途或規格說明
講師鐘點費	小時	3	1600	4800	辦理（體適能、視力保健、口腔保健）教師增能研習及小天使訓練。
宣導活動	式	1	3000	3000	辦理（體適能、視力保健、口腔保健）宣導活動所需物品，如模型、海報、牙刷、文具、飲水等。
文具、紙張費	式	1	3000	3000	油墨、碳粉、紙張、文具、光碟片、護貝膠膜等
藝文比賽獎品 (五、六年級)	份	12	100	1200	文具、圖書及禮券等，各年級二名 (體適能、視力保健、口腔保健)
			合計	12000	