

# 宜蘭縣宜蘭市宜蘭國民小學 100 學年度健康促進學校計劃



校 名：宜蘭國小  
班 級：31 班(小學部 28 班及幼稚園 3 班)  
學 生 數：761 人  
校 長：陳淑玲  
學務主任：潘昊元  
衛生組長：游麗萍  
護 理 師：李惠君  
聯絡電話：9322210-616  
E-mail：aaa7077a@ilc.edu.tw

中華民國一百年六月十日

# 宜蘭縣宜蘭市宜蘭國民小學 100 學年度健康促進學校計劃

## 壹、計畫依據

依據宜蘭縣府 100 年 5 月 13 日府教體字第 1000071579 號函辦理。

## 貳、計畫目標

本計畫依據宜蘭縣推動轄區健康促進口腔、視力、體位統計資料，擬就整體學校衛生政策、視力與口腔保健、健康飲食等議題進行相關學校衛生工作，以達成下列目的：

- 一、營造健康安全的校園環境，增進學生健康安全成長。
- 二、充實學生健康管理的能力，增加學生健康生活技能。
- 三、強化師生健康優質的服務，促進學校成員身心健康。
- 四、發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。
- 五、結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校工作。

## 參、計畫期程

100年8月1日至101年7月31日

## 肆、計畫目的

- 一、學校衛生目的為「促進學生及教職員工健康，提升生活品質」。
- 二、健康促進之目的為達到「健康、長壽、幸福與和諧的境界」。
- 三、評估教職員工與學生之衛生與健康狀況，建立健康的生活型態。
- 四、重點：身體健康體位、視力保健、口腔保健、菸害與檳榔防制。

100學年度欲達成之目標完成之工作如下：

### 一、學生身體健康促進

#### ● 預計達成指標如下：

1. 體位適中比率提高至 63% 以上
2. 體位過輕比率降低至 12% 以下
3. 體位肥胖比率降低至 8% 以下
4. 辦理健康體位活動次數大於 5 次。
5. 辦理健康體位活動總參與人數大於 300 人次。

### 二、視力保健：

#### ● 提升視力異常矯治完成率並維持異常率不增加

#### ● 預計達成指標如下：

1. 裸視視力不良率一年級低於 11%、四年級低於 29 以下。
2. 矯視視力不良率一年級維持 0%、四年級維持 5% 以下。
3. 視力不良複檢率維護於 100%。

4. 辦理視力保健活動次數 > 6 次。
5. 辦理視力保健活動總參與人數 > 666 人。

### 三、 口腔保健：

- 提升視力異常矯治完成率並維持異常率不增加
- 預計達成指標如下：
  1. 初檢齲齒率一年級低於 47%、四年級低於 35
  2. 齲齒複檢率皆保持於 100%。
  3. 學生每日平均餐後潔牙次數維持或大於 3 次。
  4. 辦理口腔保健活動次數 > 28 次。
  5. 辦理口腔保健活動總參與人數 > 666 人次。

### 四、 菸害防制：

- 預計達成指標如下：
  1. 全校辦理菸害防制活動次數 > 2 次。
  2. 全校辦理菸害防制活動總參與人數 > 666 人次。

### 五、 檳榔防制：

- 預計達成指標如下：
  1. 全校辦理檳榔防制活動次數 > 2 次。
  2. 全校辦理檳榔防制活動總參與人數 > 660 人次。

### 六、 健康檢查矯治率提高：

- 提升異常矯治完成率並異常率不增加
- (1)、健康檢查異常率降低至 69%
- (2)、健康檢查異常矯治率提高至 93%
- (3)、學檢異常前五名個案做適當之矯治及追蹤複查。

項目	視力		口腔			健康檢查		生長發育(體位)		
	異常 %	矯治 %	齲齒 %	矯治 %	平均每 日刷牙 次數	異常 %	矯治 %	適中 %	過輕 %	肥胖 %
100	33	97	35	92	4	61	94	63	12	10.4
99	33.7	96.0	35.6	91.4	4	61.1	93.2	62.9	12.2	10.5
98	35.4	95.2	40.6	90.8	3	70.9	91.7	60.0	16.3	14
97	35.4	90.7	43.2	84.5	3	70.4	90.1	59.2	19.2	15

伍、計畫內容(依分析數據訂定 100 學年度校園內師生健康評估問題及需求)

(一)、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"> <li>1. 全校學生裸視不良率低於全縣平均值。</li> <li>2. 積極落實綠美化及前方中山公園、後方聯合操場皆提供遼闊視野及綠地。</li> <li>3. 教室採光正常。</li> <li>4. 視力不良矯治率達 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學年皆有辦理班際體育競賽及運動會。</li> <li>2. 本校男、女童各年級身高均值皆落於全國常模 50%~75% 之間。</li> </ol>
W (劣勢)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 內操場周圍校舍呈口字形，在內操場活動時，較無法讓學生望遠休息。</li> <li>2. 600 度以上近視有五位。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全校學生體位過輕過重及超重比例超過 2 成。</li> <li>2. 學生用完早餐再到校的比例偏低。</li> </ol>
O (機會)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過健促計畫推展，結合社區醫療資源辦理相關活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參加計畫獲得經費補助。</li> <li>2. 內操場運動場地暑假重新整修完畢，規劃完善。</li> </ol>
T (威脅)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 市區家長重視課業成績，造成長時間用眼過度。</li> <li>2. 課餘時間學生參加才藝班比率高，無法獲得休息。</li> <li>3. 家中有電腦學生，長時間上網比率偏高。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ol>
S (因應策略)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多鼓勵戶外親子活動。</li> <li>2. 下課時間，請鼓勵學生到教室外活動。</li> <li>3. 結合社區醫療資源辦理視力保健校園宣導計畫。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 利用公開場合向家長灌輸用完早餐再到校之習慣。</li> </ol>

## (二)、健康評估問題

### 1、學生身體健康促進：

- (1)、分析期初、期末重高指數 BMI 之增減，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社團活動。

### 2. 視力保健：

- (1)、減少學童長時間、近距離用眼過度。
- (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)、健康評估問題之需求

◎、學生身體健康促進：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，提升學童正常體位比率至 60%。
- 4、建置學校學童體位資料及追蹤管理個案。
- 5、提升學童、家長、教師健康體位知能。

◎、視力保健：

1. 積極推動視力保健工作，增進視力保健知識，並確實落實於生活中。
2. 指導家長視力不良所代表的意義，對近視防治有新認識。
3. 降低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，安親班減少近距離用眼過度。

◎、菸害及檳榔防制、健康飲食以及性教育等議題進行達成下列目的：

- 一、營造健康安全的校園環境，增進學生健康安全成長。
- 二、充實學生健康管理的能力，增加學生健康生活技能。
- 三、強化師生健康優質的服務，促進學校成員身心健康。
- 四、發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。
- 五、結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校工作。

陸、計畫預期成效（包括前、後測之數值）績效指標

◎、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資料建檔、統計分析、實施衛教並追蹤，協助身體健康成長、視力保健之具體方法。
社區關係	結合社區醫療群資源共享，落實與在地社區之互動。

- (一) 建立無菸拒檳校園：營造無菸拒檳的校園環境，讓學生健康的成長
- (二) 營造身心安適校園：安全的校園建築設施，合理的溝通型態與管理
- (三) 營造校園安全環境：加強成員安全觀念行為與防護措施，減少事故
- (四) 建置健康促進網頁資訊：提供健康資訊
- (五) 維持學生正常體位：協助建立健康飲食習慣，維持體位的正常發展
- (六) 建立全人健康理念：充實學生自我健康管理認知力，落實生活型態
- (七) 培養學生正確性知識：利用生活技能融入課程教學，培養能力
- (八) 發展社區夥伴關係：結合社區人力物力等各種資源，建立夥伴關係

◎、預定活動：

- 1、100年9月開始每日望遠休息或跳健康操時間：課間時間。
- 2、100年9月開始每週二全校飯後含氟漱口水漱口。
- 3、100年9月開始定期視力檢查：100年9月及101年4月。
- 4、100年11月辦理學生健康飲食與衛生教育活動。
- 5、100年12月辦理親子健康飲食與衛生宣導活動。
- 6、100年10-12月辦理班際體育活動。
- 7、101年3月結合健康促進議題辦理海報比賽、增益推動成效。
- 8、100年9月開始每週四季連生牙醫師蒞校全校口腔檢查。
- 9、100年9月開始每週五衛生所傳染病通報。
- 10、100年9月開始每週五疾病管制局傳染病通報。
- 11、100年9月至11月一及四年級醫院蒞校全身健康檢查。
- 12、100年9月開始每月月底書包減重測量。
- 13、100年10月開始教室採光測量。

◎、實施方法及步驟

議題	實施方法及步驟	實施日期	
整體學校衛生政策	(一) 依學校衛生政策選定師生體適能議題，進行健康促進實施計劃制定與修訂。 (二) 訂定每年健康體適能教育宣導月。 (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議題。 (四) 在相關親師活動時，結合社區健康資源共同宣導建康促進議題。	全年	
學生身體健康促進	實施體適能檢測	<b>【學生部份】</b> (1) 測驗。(2) 統計。(3) 頒獎。(4) 追蹤、改進。 <b>【教師部份】</b> (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。	學生半年測一次 教職員工一年測一次
	加強體能	<b>【學生部份】</b> (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，用課餘實施減重計劃。 (3) 成立多樣化社團，如游泳隊、田徑隊、棒球隊……等，增加課餘活動的機會。 <b>【教師部份】</b> (1) 教師利用課餘時間參與校內體育。 (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。	學生部分配合課程 教師部分時間另訂
	小護理師	(1) 每班選出兩位小護理師，協助救護工作。 (2) 集訓小護師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。	學期初
	宣導活動	(1) 教師健康促進宣導。 (2) 學生健康促進宣導。	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，做為衛教方針。	半年一次
	體育競賽	舉辦健身操比賽、球類競賽、趣味競賽等體育活動。	100 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) 每日進行望遠休息(使睫狀肌放鬆)。 (4) 小護理師記錄望遠休息登記表。	整年
	望遠休息	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
	小護理師	(1) 每班選出兩位。 (2) 集訓小護理師學習視力保健常識。 (3) 協助推動班上視力保健相關活動。	學期初
	藝文競賽	辦理健康促進藝文競賽	不定期

柒、預定進度（以甘梯圖表示）工作時程：

次 工作項目	月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	備註
1. 成立學校衛生健康促進委員會		■											
2. 進行現況分析及需求評估			■										
3. 決定健康議題及目標			■	■									
4. 發展健康促進適切的活動與課程					■	■	■	■	■	■	■	■	
5. 編製教材及教學媒體			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
6. 實施健康促進課程教學活動			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
7. 建置與維護健康網站				■	■	■	■	■	■	■	■	■	
8. 過程成效評價					■	■	■	■	■				
9. 資料分析									■	■			
10. 撰寫報告											■	■	

捌、人力配置：(團隊成員需包括成員：校長、家長會長)

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

玖、評價指標 (具體與目標成效評量)

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. 藉由視力矯治回條與體重統計分析實施健康促進計畫之成效，  
短期目標：能降低視力不良率及體重不增胖、體能增強等。  
長期目標：養成學生愛護眼睛、均衡飲食、規律運動之行為。

拾、經費編列：

項目	單位	單價	數量	金額	備註
鐘點費	小時	800	3	2,400	內聘講師鐘點費 800 外聘講師鐘點費 1,600
講義資料費	份	50	60	3,000	含研習講座資料、學習單印製
海報製作	張	500	4	2,000	
文具、紙張	式	1,000	1	1,000	
電腦處理費	式	1,000	1	1,000	隨身碟、光碟片、碳粉
成果印製	式	2,000	1	2,000	含內頁、資料等
雜支(佔上列項目 總合 5% )	式	600	1	600	
總計				12,000	
申請補助金額：新台幣壹萬貳仟元整					
※以上經費得因實際需要准予相互勻支。					

玖、本計畫經校長核定後實施，修改時亦同。

敬陳：

護理師： 衛生組長： 學務主任： 會計主任： 校長：