

臺南市西港區西港國民小學 103 學年度健康促進學校實施計畫

一、依據

台南市政府教育局 103 年 8 月 8 日南市教安(二)字第 1030735754 號函

二、摘要

本計畫依據 WHO 健康促進學校的概念，依據學校教職員工生現行問題分析與健康需求評估，本年度推動重點為菸害防制、健康體位、口腔衛生及視力保健，另外為重視學童在校安全，加強學生安全教育與急救。

本學年度針對必選議題「菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保及性教育（含愛滋病防治）」，市本議題「正確用藥」，提升健康促進成效與推廣發展；並選取「口腔衛生」做為自選議題，繼續在校園、社區推廣知識及技能，以達成計畫施行之效果。

推行計畫實施方法為運用健康教育大單元教學與活動介入同時並行的方式，推動菸害防制、健康體位、視力保健、口腔保健、及性教育與防制學生藥物濫用落實於生活中，並實踐於日常生活。活動設計乃是基於 WHO 健康促進學校的六大範疇，以期達到以健康促進學校為永續經營的目標。實施步驟為透過教師、學生、家長、社區人士共同對話、參與及執行的模式，群策群力合作，讓教職員工生及社區人士共同經營一個健康的校園與社區，共創美好的未來。

三、背景說明

本校位處於城鄉交界，民風純樸，是一所中型學校，一至六年級共有 22 班，學生數共 475 人，教職員工 40 人。學區家長大部分屬於農工階層，社經地位較低落，平日忙於工作，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，對於學生的健康無法有身教及言教的示範指導效用。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例逐漸增加，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

依據 103 年度 6 月本校健康中心統計，全校學生視力不良率為 51.6%，幾乎有一半的人有近視的跡象，齲齒率約 60% 以上。分析發現，本校男女學童視力不良率和齲齒率遠遠超過台灣學童的平均值，且比率明顯偏高。而學校向來重視學生在校的健康檢查及體能活動，但學生之視力與口腔健康情形卻每況愈下，推論其可能原因，與學生在家飲食、生活作息有密切相關，所以學校務必提出相因應措施，並要求父母特別留意小孩是否過度使用眼睛、少動，食用過多糖分食品，疏忽了口腔衛生，藉此將健康的概念由學校擴展到家庭、社區中。因此本校健康促進計劃擬於培養、訓練學生「生活技巧、自我控制」為導向，發展學生自我覺察與實踐之能力為目標。

四、計畫內容

〈一〉、教學策略：

1. 教學原則：

- 定時教學：配合早自習時間及健康與體育課程時間內施教。
- 協同教學：採取單元教學活動方式進行之。

2. 配合其他六大學習領域課程及課外活動教學。

〈二〉、實施方法與步驟：

計劃項目	工作重點	參與人員	預期達成目標
整體學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計劃推行小組。 2. 制定實施計劃並納入學校行事曆。 3. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。 4. 辦理各學年體育競賽。 5. 落實活力計劃，提高學生體適能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士、教職員工及家長。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 凝聚健康促進學校推展共識。 2. 參與之教職員工能具備執行本計劃的能力。 3. 能利用校園或社區可用資源，完成健康促進學校活動。 4. 提升社區民眾對學校的認同感。
菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校校園內全面禁菸，並於校門口設置明顯告示及熄菸筒。 2. 菸害教育宣傳，每學期配合融入各科相關課程或集會，持續宣導。 3. 教師應主動觀察學生有無吸菸行為，以便早期發現、輔導處理。 4. 校內外格禁止張貼菸品廣告及海報。 5. 對於吸菸學生造冊管理，定期實施約談或參與戒菸教育團體。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士、教職員工及家長。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 維護全體教職員工之身心健康。 2. 落實學校菸害防制工作，避免菸品造成健康危害。 3. 給學生一個清新而乾淨的學習環境。 4. 加強學生對於菸害防制新法的認識並瞭解禁菸的重要性。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強學生均衡動靜態活動。 2. 推動生健康飲食。 3. 強化學生身體健康促進資源整合。 4. 推動家長身體健康促進宣導 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士、教職員工及家長。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 針對學生健康身體發展議題訂定改善目標，促進學生正常成長發育。 2. 落實學生身體發展監測，篩選個案學生納入管理。 3. 提昇學生體型意識正確認知 4. 減緩學生體重過重盛行率，過瘦或瘦比例逐年下降。

計劃項目	工作重點	參與人員	預期達成目標
口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦口腔保健活動 2. 進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。 3. 定期口腔檢查並追蹤輔導管理。 4. 舉辦口腔保健親職教育活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 降低學童齲齒率。 2. 提高齲齒學童的矯治率。 3. 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。 4. 參與民眾獲得健康知能。
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定學童視力保健計劃。 2. 確實執行遠眺休息活動。 3. 舉辦視力保健活動 4. 提供教職員工符合規定的燈光照度。 5. 養成教職員工端正的閱讀寫字姿勢。 6. 定期進行教職員工視力檢查並追蹤輔導管理。 7. 新型課桌椅對號入座。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工及家長。 4. 社區民眾。 	<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。
性教育(含愛滋病防治)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實施性教育知能融入教學。 2. 辦理教師性教育研習活動。 3. 辦理高年級生理教育。 4. 結合親職活動舉辦性教育教育宣導 5. 觀賞性教育相關宣導影片及心得寫作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立教職員工生及社區家長正確性態度、性觀念 2. 瞭解性侵害、性騷擾或愛滋病防治知能與相關法律刑責觀念
正確用藥教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進學生對正確用藥知識 2. 正確認識藥物對人體身心健康的影響 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立正確的用藥知識 2. 營造良好的用藥環境 3. 藉由親職活動推展家庭健康新主張

<p>安全教育與急救</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定校舍安全管理：定期、不定期實施校舍、器材與設備之安全檢查，並詳實紀錄及做適當之處理。 2. 水電設備管理安全：學校水電之設計，使用與維護保養。 3. 遊戲器材管理安全：有關校內遊戲設施與器材之設計、安裝，使用維護保養等。 4. 校門開放及管理規則公告於校門明顯處。 5. 建立校園巡邏制度，以透視死角，消滅死角。 6. 學校內飲用水之水源、飲水器定期實施衛生、安全檢查。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學校運作順利進行，因應緊急情況發生。 2. 研採強化作為之校園治安事項，主要以黑道勢力介入校園事件、校園暴力及霸凌案件與學生濫用藥物問題。 3. 落實校園安全檢查與維護，確保校園公共安全。 4. 建立學校定期維護管理檢核機制，確保校園設施安全，維護校園安全以防患未然。 5. 建置校園通報系統，結合社區及家長同心協力，帶動校舍安全意識，提早發現問題，減少意外事件的發生。
<p>全民健保</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過宣傳強化學生全民健保的認識 2. 透過宣導活動讓學生了解全民健保的好處 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵大眾參與並妥善利用全民健保 2. 建立學生珍惜健保資源的概念。

五、人力配置

計畫職稱	姓名	所屬單位及 職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	林銘山	校長	綜理及督導本校推展健康促進工作一切有關事宜
協同主持人	陳明木	學務主任	1. 計畫執行、推動 2. 辦理教師健康促進相關知能研習
協同主持人	劉淑惠	教務主任	1. 安排全校健康促進教學教育活動 2. 隨時提供有關健康促進知識的優良網站
協同主持人	林鶴原	總務主任	規劃運動的硬體設備
協同主持人	蘇蕙芳	輔導主任	1. 適時輔導學生心理與身體健康 2. 提供學生正確健康知識
協同組長	歐垂勳	體衛組長	1. 規劃相關健康活動與競賽 2. 辦理健康促進計畫決議事項及上級交辦事項。 3. 辦理健康促進等相關事宜。
協同組長	張美豔	學生活動 組長	辦理健康促進各項競賽活動
護理人員	陳正珮	護理師	1. 辦理健康促進宣傳工作 2. 提供健康促進相關資料
本校教師	教師	導師	計畫執行與學生指導
社區代表	家長	家長委員	計畫協助辦理人員
志工	家長	愛心媽媽	計畫協助辦理人員

六、預定進度（以甘梯圖表示）

教學執行內容及執行進度

執行項目		預定執行月份												進度 達成 (✓)	
規劃 要項	推動內容	103年					104年								
		08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07		
規劃學校相關組織	1. 成立學校衛生委員會														
	2. 學期開始會議（協調、討論、研習與開發）														
	3. 學期結束會議（檢討）														
課程實施方案	擬定課程計畫 （編入課程總體計畫）														
延伸活動	1. 班級競賽（演說、朗讀、書法、作文）														
	2. 海報設計比賽														
	3. 健康促進創意公佈欄														
	4. 健康促進大使宣示活動														
	5. 給家長的一封信														
	6. 學習成效認證														
	7. 頒獎及成果展示														

七、評鑑考核：

〈一〉過程評量

1. 每學期召開學校衛生委員會，檢討各議題的得失，並作成會議記錄以為改進之依據。
2. 經由老師、學生檢討相關問題，提供學校改進建議。
3. 依據學校需求評估與分析，診斷校內各議題的問題。
4. 辦理活動照片成果(學習單中的回饋、相關軟硬體設施改善)、活動心得(從活動中得到的看法與感受)等。

〈二〉成效評量

1. 開發健康促進學校教學模式，為了評價課程推動成效，在計畫實施前，對全校學生進行前測，學期末進行後測，學年結束再進行後後測。教學內容包括菸害防治、健康體位、視力保健、口腔衛生、安全急救教育、校園路跑，描述計畫執行前後的學生對於菸害防治、檳榔防制、健康體位、視力保健、口腔衛生、性教育、正確用藥、全民健保知識、態度、價值觀、生活技能、行動能力的具體變化，如進行量性問卷的前後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。
2. 期初由健康檢查中篩檢出需要矯正的學生，定期追蹤。全校實施視力檢查、愛眼健康操、**遠眺休息**，並且進行量性問卷的前後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。
3. 對全校學生與老師作健康飲食營養概念問卷，並且進行量性問卷的前後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。

八、計畫預期成效

(一)、學校整體衛生政策方面：

1. 成立健康促進學校委員會，每學期定期召開會議，並作成會議記錄，組織運作永續發展。
2. 組織「校園緊急救護小組」，每學年定期演練，以加強應變能力。

3. 訂定「學生緊急傷病處理辦法」。
4. 每學年定期做健康促進活動成果檢討一次，並公佈成果。

(二)、學校健康教育課程及活動：

1. 全校師生簽署反菸約定書，培養學生正確健康概念及行為承諾。
2. 培養健康儲蓄概念，每周三早上 8 點至 9 點 20 分，師生依興趣選擇多元社團活動，此外並藉由星期一、二、四、五放學前在操場上跑步及活動 10 分鐘、心跳脈搏達到每分鐘 130 次。
3. 設置健康促進學校網站及交流平台。
4. 強化並加深師生安全急救教育。

(三)、學校物質環境：

1. 每月定期檢查各項校園設施並進行維護，達到校園「零事故」、學生「無傷病」之目標。
2. 每學期三個月定期檢驗飲用水，確保飲水、用水安全無虞。
3. 標示本校為禁菸場所，建立無菸校園環境。
4. 佈告欄設置健康學習加油站，提供親師生健康知能訊息、相關報導資料。
5. 圖書館設置菸害防制健康相關叢書專櫃，以方便師生借閱。
6. 各班級每週進行消毒活動，遊戲區也每月檢查使用狀況。
7. 資源回收室與全校廁所，需保持整潔與舒適，營造舒適環境。
8. 整合社區與校園設置監視系統以預防犯罪。

(四)、學校社會環境：

1. 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景，塑造優質、和諧的校園文化。
2. 辦理健康促進教育知能研習 2 場次，全校教職員工及開放家長參與，提昇健康素養。
3. 營造一個生理與心理安適、彼此尊重、相互關懷、信任和友愛

且師生皆滿意的學校環境。

4. 師、生主動參與本校多元社團活動，提昇教職員工生心理的、生理的健康質量。

(五)、學校健康服務方面：

1. 學生健康管理

- (1) 每學期身高、體重、視力、口腔、尿液、蟯蟲等資料建檔，如需進一步檢查矯治，則通知督促家長帶小孩至醫院檢查。
- (2) 降低視力不良率至 40%以下，矯治率達到 90%以上。
- (3) 健康中心將特殊疾病學生之病史建檔管理，師生給予關懷照顧。
- (4) 嚴加監控傳染疾病管制。
- (5) 學童每日餐後潔牙、每週四實施含氟水漱口保健工作。
- (6) 降低蛀牙率至 40%以下，提高矯治率到 90%以上。
- (7) 每學期定期實施師生健康體適能檢測分析，並給予師生健康管理資訊。

2. 營造無菸健康優質校園環境：

- (1) 建立無菸校園環境標示牌。
- (2) 使本校校園達到零菸害、無藥物濫用之優質環境。

3. 健康中心協助安排教職員工身體檢查並提供親師生健康諮詢服務。

(六)、學校－社區關係：

1. 每學期定期辦理班親會及親職教育活動，與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。
2. 結合社區資源及家長會共同營造一無菸之學校環境。

(七)、健康飲食：

1. 學童營養不良（同時存在營養不足或營養過剩）的問題，預計

降低 1 個百分比；身高評值不佳預計降低 1 個百分比。

2. 均衡飲食營養觀念的知識：教職員工達 90 分以上；家長達 80 分以上；學生達 85 分以上。
3. 本校 90% 教職員工生飲用白開水，不喝高糖分之飲料，並逐漸將垃圾食物逐出校園。

(八)、視力保健：

1. 教職員工生及社區家長能了解視力不良所代表的意義，對近視防治有新認識。
2. 校園能營造出視力保健之支持性環境。
3. 學生能確實將視力保健落實於日常生活中。

(九)、口腔衛生：

1. 降低學幼童齲齒率，提升學幼童齲齒矯治率。
2. 建立學生正確刷牙方法，提升其餐後及睡前刷牙習慣。

(十)、全民健保：

1. 充實全校師生全民健保知識
2. 全民健保認知檢測

九、本計畫陳請校長核定後公布實施，如有未盡事宜得隨時修正公布之。

承辦：

學務主任：

校長：