

嘉義縣竹崎鄉內埔國小 111 學年度健康促進學校實施計畫

111.8.24 校務會議通過

一、前言：

因應健康觀念日益興盛，配合本校既有之衛生環境以及社區資源，延續實施本校健康促進三大政策，分別是 1. 整體學校衛生政策 2. 身體健康政策 3. 心理健康政策。109 學年度的整體學校衛生政策延續過去持續推動與運作的衛教工作。身體健康政策包含：必選議題(視力保健、健康體位、口腔衛生、全民健保(正確用藥)及自選議題(安全急救教育)等五大議題；心理健康政策著重在品格教育與表達藝術議題。以學校『健康促進』的推動，藉此增進全校教職員工、學生以及社區民眾的全人健康與衛生健康意識，營造一個健康促進的環境。

二、依據：

- (一)學校衛生法 19 條。
- (二)嘉義縣 111 學年度健康促進學校實施計畫

三、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)發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。
- (四)結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校工作。

四、背景說明：

(一)學校簡介

本校位處嘉義縣竹崎鄉阿里山腳下的中小型學校，社區民眾社經地位普遍不高，隔代教養、單親家庭、外籍配偶子女比例佔近 40%，家長普遍忽略學生的基本健康需求。由於家長對於健康知識的認知嚴重不足，對於身體健康亦不重視，加上忙於工作，配合度又不高，此乃本校推動健康促進各項政策最大阻力。

為此，我們期待透過學校健康促進計畫擬定，藉由明確的目標、穩健的步伐、系統的步驟、周密的思考以及發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫讓學校邁向優秀、精緻與創新的行列，以增進全校師生員工生的身心健康。

(二)學校現況 SWOTS 分析

六大層面	S (優點)	W (缺點)	O (機會)	T (威脅)	策略
學校衛生政策	1. 本校每學期定期檢查，並對不良同學進行追蹤檢查。 2. 學校推行晨跑、晨跑政策。	1. 教職員工各項健康促進推展政策配合較被動。 2. 相關政策制定過程中並沒	1. 學校決定進行健康促進學校企畫。 2. 政府開始重視學生的視力保健與健康體位。	1. 政策推行可能會出現的反彈聲浪。 2. 老師可能因行政、教學忙碌而未能配合施行。	1. 推動下課望遠休息，落實 3010 用眼原則，要求師生實際而認真的做好視力保健工作。

	<p>3. 學校合作社未設點販賣任何飲品。</p> <p>4. 對於 BMI 肥胖者利用午休進行活動，控制體重。</p>	<p>有健康專業人員在場。</p>			<p>2. 每月召開午餐會議和營養師溝通健康飲食觀念。</p> <p>3. 針對未達健康體位之學生辦理合適的活動。</p>
學校物質環境	<p>1. 校內沒有販售零食以及含高糖飲料。</p> <p>2. 學校在課後時間開放操場，讓師生、社區人士得以運動。</p> <p>3. 學校綠色植物多，下課眼睛容易得到休息。</p>	<p>1. 校園四周有販賣飲料高熱量食物的商店。</p> <p>2. 家長、老師會以飲料食物做為獎勵。</p> <p>3. 部分班級未能準時下課，造成難以落實 3010 原則及望遠休息。</p>	<p>1. 執行健康促進學校計畫所得到的經費預算之投入。</p> <p>2. 餐飲業者競爭激烈，可以提升飲食品質。</p>	<p>1. 家長對孩子的營養認知不夠明確。</p> <p>2. 學校附近之飲料店提供外送服務。</p> <p>3. 天氣狀況會影響運動。</p> <p>4. 家庭因素使多數學生在家使用電視和電腦時間過多。</p>	<p>1. 建立正確的獎勵觀念，儘量不以飲料食品做為獎勵品。</p> <p>2. 利用學校現有運動設施推展跑步健走運動。</p> <p>3. 利用校園植物多，教導學童隨時望遠休息。</p>
學校社會環境	<p>1. 校園師生互動良好，學生在健康飲食方面有任何問題可向老師反應。</p> <p>2. 教師組成之運動團體。</p>	<p>1. 學生在家未能落實 3010 原則。</p> <p>2. 營造整體健康飲食口腔保健、之氣氛仍有進步空間。</p> <p>3. 家中運動風氣仍有提升空間。</p>	<p>1. 老師可以藉由此次機會做為與家人溝通的管道，讓家長重視孩子的飲食問題與視力保健。</p> <p>3. 教師運用聯絡簿與家長溝通並鼓勵學生的運動行為。</p>	<p>1. 對於學生視力的全程追蹤治療，家長可能出現因忙碌而無法讓孩子就醫。</p> <p>2. 健康飲食可能會造成學生在食物攝取上產生壓力。</p> <p>3. 過度強調運動可能會造成的負面影響。</p>	<p>1. 辦理親師座談會與家長溝通。</p> <p>2. 運用班級團體力量，激勵學生做好視力保健與體能管理。</p>
健康技能	<p>1. 配合課程視力</p>	<p>1. 未能教導學</p>	<p>1. 學生能夠了解</p>	<p>1. 學區內家長大</p>	<p>1. 教導學生拒絕</p>

<p>教學</p>	<p>保健與健康體位融入平時教學及朝會宣導</p> <p>2. 課程中教導健康飲食的重要性並安排健康體能訓練與相關知識之傳授。</p> <p>3. 校內具有功能完善的圖書室和電腦教室。</p>	<p>生拒絕誘惑的生活技能</p> <p>2. 未能將健康飲食觀念有效結合其他各領域做教學。</p> <p>3. 健康體能之內容較不易與其他學科結合進行教學。</p>	<p>視力保健與健康體位是與自己息息相關。</p> <p>2. 學生能夠在固定的時間內獲得健康觀念及健康體適能之相關知識與技能。</p>	<p>都重視孩子課業，對孩子如何真正健康未能重視。</p> <p>2. 健康與體育並非正式考試科目，家長與師生可能較不注重。</p> <p>3. 本校單親及隔代教養情形多，孩子回家多數看電視和用電腦</p>	<p>誘惑的生活技能。</p> <p>2. 相關影片觀賞與探討正確的健康態度。</p>
<p>社區關係</p>	<p>1. 與竹崎衛生所結盟，隨時提供各項服務予學校。</p> <p>2. 社區民眾會到校園運動。</p> <p>3. 部份親子能利用假日共同執行運動</p>	<p>1. 雙薪家庭家長可能會忽略孩子的飲食和視力。</p> <p>2. 尚未與社區、家長做連結讓孩子有固定的運動。</p>	<p>1. 家長對於孩子健康問題的重視程度。</p> <p>2. 校園附近有河堤的活動場地，可提昇親子運動的意願。</p> <p>3. 學生家長的健康意識高，也會注意學生體能狀況。</p>	<p>1. 學校周圍有許多販賣炸雞、飲料等店家。</p> <p>2. 忙碌的雙親可能會造成學校與家長之間聯繫狀況不佳。</p>	<p>1. 利用與社區結合的大型活動做宣導。</p> <p>2. 建議社區在考慮開社團時，多讓親子共同參加。</p>
<p>健康服務</p>	<p>1. 提供健康諮詢服務。</p> <p>2. 學校提供營養均衡之午餐。</p> <p>3. 學校提供學生做定期的體適能檢測。</p>	<p>1. 家長自己也不能顧好自己身體的健康</p> <p>2. 健康餐點的味道、口感可能比不上外面業者所販售之油炸食品。</p> <p>3. 體適能檢測</p>	<p>1. 利用班親會家長座談時宣導視力保健與健康體位。</p> <p>2. 利用多樣化衛生教育活動和把握種種家長聚會場合宣導各種健康知識。</p>	<p>1. 班親會時參加的家長大約只有佔全校家長的三分之一。</p> <p>2. 學生可能因挑食而無法有充足的營養。</p> <p>3. 大部份家長忽略健康重要性，</p>	<p>1. 透過對學生宣導健康的重要，讓學生影響家長。</p> <p>2. 多發各方面的健康資訊給家長，並隨時提供健康諮詢。</p>

		方式較為刻板，沒有變化。	3. 利用多元活動，提高學生參與動機。	未能以身作則，故難以推行健康促進活動。	
--	--	--------------	---------------------	---------------------	--

(三)學生健康現況分析與需求評估

1. 健康體位

指標 名稱	108 學年度			109 學年度			110 學年度		
	本校	本縣	全國	本校	本縣	全國	本校	本縣	全國
過輕率	2.7	5.63	8.01	2.81	6.86	8.86	3.77	6.94	8.55
適中率	60.9	62.44	64.72	65.17	62.20	65.55	69.18	61.52	64.25
過重率	10.9	12.75	12.86	11.8	12.84	12.36	10.69	12.80	12.90
肥胖率	25.55	19.17	14.41	20.22	18.10	13.23	16.35	18.74	14.29
過重肥胖率	36.45	31.92	27.27	32.02	30.94	25.59	27.0	31.54	27.19

※根據以上資料統計顯示：本校健康體位過重肥胖比率由 108 學年度的 36.45% 降到 110 學年度的 27.0%，明顯低於全縣及全國平均，顯見 2 年來本校推展健康體位活動有明顯成效。分析其原因發現：一、辦理多元性體育社團，學生除社團時間努力運動外，更會利用下課時間從事相關活動；二、鼓勵走路上學及少喝含糖飲料政策的宣導與執行；三、課間活動推行慢跑、跳繩及健身操，增加學生運動的機會；四、辦理相關親職講座，提升家長健康促進知能。未來本校仍會持續推動健康體位議題，期待持續透過灌輸親師生健康飲食的觀念及零含糖飲料入校外，輔以運動、作息正常等健康行為的落實，建立孩子正確飲食習慣和鍛鍊強健體魄，進而形塑良好健康行為和健康體位。

2. 視力保健

指標 名稱	108 學年度			109 學年度			110 學年度		
	本校	全縣	全國	本校	全縣	全國	本校	全縣	全國
裸式視力不良率	29.6	39.86	44.35	35.6	40.33	44.58	35.2	41.40	45.10
視力不良就醫率	98.1	97.83	91.59	98.41	97.76	91.06	100	98.66	91.68
視力不良惡化率	5.0	6.35	7.43	9.94	7.53	7.76	5.4	7.96	7.80

※視力保健一直是學校努力推動的議題，由數據顯示本校學生的視力不良率明顯都低於全縣及全國的平均值，可見本校長期推動下課教室淨空及課後減少 3C 使用的頻率產生極大效果。然而視力不良惡化率卻有提高且高於全縣及全國，顯見需針對帶眼鏡同學對自身視力保健工作需在加強提醒。

3. 口腔保健

指標 名稱	108 學年度			109 學年度			110 學年度		
	本校	全縣	全國	本校	全縣	全國	本校	全縣	全國

初檢齲齒率	47.76	46.34	37.19	31.48	36.61	35.41	31.63	31.12	32.81
齲齒複檢率	100	98.60	85.47	100	97.79	86.87	100	96.29	85.62
一年級窩溝封填施作率	100	13.60	7.98	100	27.03	15.26	62.2	20.65	10.13
四年級窩溝封填施作率	19.44	18.48	21.36	71.88	35.39	22.37	81.48	47.96	28.01

根據以上資料統計顯示：本校口腔衛生齲齒率比率雖然由 108 學年度的 47.76%、降到 110 學年度的 31.63%，雖低於全國平均，但仍高於縣訂成效指標。分析其原因發現：一、本校家長大多務農，社經地位普遍部高，對口腔保健知識、觀念較不足，無法確實督促孩子養成良好衛生習慣；二、在校雖有宣導餐後潔牙及週四含氟漱口水的活動，但老師多數忙班級經營及作業批改，無法確實督導；三、含糖飲料仍普遍存在(早餐、學校午餐、教師獎勵)…等因素以致學童齲齒率普遍偏高。故 111 學年度本校推行健促各議題重心則擺在口腔衛生，積極作為包括：一、落實各班潔牙督導機制；二、推動使用 1000ppm 含氟牙膏潔牙；三、嚴禁含糖飲料進入校園；四、護理師入班協助指導正確潔牙及牙線使用融入教學等略。期待透過這些積極作為改善及建立學童正確口腔保健觀念並進而養呈終生良好潔牙習慣。

4. 健康議題網路問卷現況

口腔衛生	午餐後搭配含氟牙膏潔牙率		睡前潔牙比率		每週至少使用一次牙線比率	
	校平均	縣平均	校平均	縣平均	校平均	縣平均
	96.77	91.60	96.77	95.10	90.32	76.20
	在校不吃零食比率		在校不喝含糖飲料比率			
	80.65	72.40	93.55	80.50		
健康體位	睡足八小時比率		一日蔬菜建議量達成率		目標運動量平均達成率	
	校平均	縣平均	校平均	縣平均	校平均	縣平均
	93.55	77.38	93.55	78.36	77.42	55.22
	四電少於二達成率		多喝水達成率			
	96.77	70.09	90.32	79.02		
視力保健	規律用眼 3010 達成率		視力保健態度正確率		視力保健行為正確率	
	88.89	88.43	98.19	97.50	91.78	90.88
	視力保健知識正確率		3C 小於 1 達成率		戶外活動 120 達成率	
	95.89	95.92	77.78	80.56	85.19	87.35
全民健保 (含正確用藥)	正確認知率		正確使用門急診比率		建立良好的醫病關係比率	
	84.12	81.38	86.27	84.68	92.65	93.54
	珍惜全民健保行為率		正確用藥比率			
	92.65	87.63	88.24	94.52		
安全教育與 急救	正確認知率		居家安全認知率		交通安全認知率	
	88.06	90.77	92.9	95.07	85.81	91.31
	校園安全認知率		運動安全認知率			

	88.39	94.75	88.74	92.95	
--	-------	-------	-------	-------	--

五、推動議題

議題名稱	議題內容
必選議題	視力保健、口腔衛生、健康體位、全民健保(含正確用藥)
自選議題	安全教育與急救

六、計畫達成指標

推動議題	學生具體行為改變	預定目標
健康體位	能實踐健康體位「85110」行為，建立健康生活型態	<ul style="list-style-type: none"> ■降低過重肥胖率比率 2% ■體位適中率達到 65%以上 ■運動量達成率 90% ■多喝水達成率 90% ■睡足八小時達成率 90%
口腔衛生	學會自我監督與管理，每天能確實執行餐後與睡前潔牙，養成良好習慣	<ul style="list-style-type: none"> ■初檢齲齒率降低 2% ■每日平均潔牙次數達 3 次以上 ■複檢率維持 100% ■在校不喝含糖飲料比率達 95%以上
視力保健	學生能養成正確用演習慣：天天戶外活動 120、規律用眼 3010	<ul style="list-style-type: none"> ■視力不良率降低 2% ■複檢率維持 100% ■規律用眼 3010 達成率 90%以上 ■戶外活動 120 達成率 95%以上
全民健保(含正確用藥)	能認知全民健保與正確用藥的重要與做法	<ul style="list-style-type: none"> ■五大能力認之正確率達 85%以上
安全教育與急救	能認知安全教育與急救的重要與做法，學會自我保護。	<ul style="list-style-type: none"> ■每學年辦理 2 場以上宣導活動 ■溺水事件零發生 ■急救教育任知正確率達 90%以上

七、計畫內容：

實施策略	執行內容	承辦人員	承辦單位
學校衛生政策	1-1. 成立健康促進學校推行委員會，負責規劃、推動、協調及檢討學校的健康政策。	委員會及團隊成員	學務處
	2. 制定學校衛生政策，納入學校行事曆。		
	3. 定期召開推動工作檢討會議。		
健康	1. 健康中心位置適當、設備充實、急救器材擺設位置適切。 2. 緊急傷病處理、傳染病監控通報機制建立	校護	學務處

服務	3. 校護參加衛生保健業務研習、衛教教育。		
	1. 辦理學生健康檢查(身高、體重、視力、口腔)、學生健康資訊管理系統、特殊疾病學生管理建檔並通知家長 2. 學生都有個人健康檔案且紀錄清楚、完整，並注意隱私性。	校護	學務處
	1. 辦理教職員舒壓活動(藝文欣賞、休閒、旅遊、聚餐活動)、提供衛生保健書籍資料及諮詢服務。 2. 備有社區醫療院所名稱、地址、電話、門診時間表等資料供教職員生參閱。	全體教師	學務處
健康教育課程及活動	1. 落實教學正常化，辦理學生體適能檢測說明會，指導各項動作要領，進行四至六年級學生檢測工作。 2. 符合體適能獎勵標準者頒發獎狀鼓勵。 3. 統計各項檢測數據進行分析，並與上學年度檢測結果做比較。 4. 辦理各項運動社團，參加校外各項比賽。	四至六年級學生	教務處 學務處
	1. 配合學校健康促進議題融入課程教學。 2. 落實校內運動社團、課間活動、運動會。 3. 持續推行「走路上、下學活動」。	全校師生	教務處 學務處
	1. 辦理菸害、檳榔健康危害與藥物濫用防治教育各項宣導。 2. 校園實施全面禁菸政策。	全校師生	學務處
	1. 推行口腔衛生(潔牙、含氟水漱口)宣導及教學活動。 2. 落實視力保健宣導、教學，進行望遠凝視、下課到戶外活動，接近大自然。	全校師生	學務處
學校物	1. 學校遊戲器材、運動設施正確安全使用、定期檢修。 2. 設有交通導護志工或愛心媽媽、愛心商店，協助維持學生上下學安全，建立社區安全維護網絡。	全校師生	總務處 學務處

質 環 境	1. 水龍頭功能正常，洗手台備有洗手液或肥皂 2. 疾病流行期間配合環境消毒，並有紀錄表可查。 3. 定期進行環境大掃除。	全校師生	總務處 學務處
	1. 學校全面實施垃圾分類及資源回收，落實節約能源措施。 2. 指導學生參與清潔和綠化、美化校園工作。	全校師生	學務處
	1. 提供恰當的照明系統，確保光線充足。 2. 上課期間避免使用擴音設備，影響師生上課。	全校師生	總務處
	1. 制訂校園健康飲食的實施與管理要點。 2. 訂有廚房、倉庫、用餐地點管理與清潔維護辦法。	全校師生	總務處 午餐執 密
學 校 精 神 環 境	1. 各班制定班級健康生活守則，共同遵守。 2. 健康體位與健康飲食的推動	全校師生	學務處
	1. 訂有輔導與管教辦法 2. 建立校園危機處理小組機制 3. 辦理友善校園認輔制度、生命教育、成長團體等活動。	全校師生	學務處
	1. 擬定重大事件因應計畫以處理教職員生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件。	全校師生	學務處
社 區 關 係	1. 學校家長會組織中設置健康志工團，協助配合推行健康教育及健康促進的活動。 2. 辦理校內各項活動時，將健康促進議題納入討論題綱中，積極推廣家長健康教育。	家長會及社 區人士	總務處 學務處
	1. 配合衛生單位舉辦健康促進活動，提供學生家長或社區家庭成員參與。 2. 學生能利用社區資源，參與社區活動與服務。 3. 開放校園場地及設備供社區人士使用。	全校師生	學務處 各班導 師 護理師 午餐執 秘

八、 工作時程

月次	8	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	備註
----	---	----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----

工作項目	月												
1. 成立健康促進工作團隊及召開會議	■												
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. 撰寫成果											■	■	■

九、健康促進組織人力配置：

計畫職稱	姓名	職稱	編組任務
計畫主持人	吳春慧	校長	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人	何景翔	學務主任	協助主任委員處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合執行健康促進保健相關活動。
委員	張日齊	教務主任	協助健康促進計劃課程融入之事宜。
委員	李明峰	總務主任	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
委員	朱紹謙	訓育組長	負責校內健康促進學校活動宣傳及工作執行。
委員	朱芯頤	護理師	負責健康需求評估；健康促進學校衛生保健相關活動的推動及統計；負責活動策略設計及效果評價；社區及學校資源之協調整合。
委員	葉瑞東	午餐執秘	管控午餐營養、熱量指數；廚房衛生工作；營養教育。
委員	學年主任	低年級導師代表	負責健康促進計劃教學、督導學生健康行為養成。

委員	學年主任	中年級導師代表	
委員	學年主任	高年級導師代表	
委員	家長會長	家長代表	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
委員	模範兒童	學生代表	代表學生參加學校健康促進工作會議與提出建議事項。
諮詢委員	陳信峰	菁埔國小校長	學校健康促進工作諮詢與建議

十、評價指標：配合計畫執行進行過程評價，於計畫執行前後收集前後測資料以評估成效，說明如下：

(一)過程評量：

1. 定期召開工作小組，並檢討各議題的得失及修訂意見紀錄。
2. 各項宣導計畫與活動及親師生參與各項專題講座活動照片及成果。
3. 教師編寫健康議題融入生活技能的教學活動設計及實施教學成果。
4. 校園情境布置及相關健康議題資料的收集建檔。

(二)成效評量

1. 實施學生在健康議題實施前後健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能、行動能力的具體變化，進行量化問卷前後測並進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。
2. 由學生健康指標年度變化，了解學生健康問題是否得到改善。

十一、經費概算：除社團自籌外，餘由計畫申請、學生活動費及家長會費支應(專款專用)

項目	金額	數量	合計	備註
運動性社團 (田徑/足球/籃球)	600	50	30000	學生收費/計畫申請
宣導影片/宣導材料	3000	1	3000	
體育運動設備	20000	1	20000	
潔牙成效獎品	15000	1	15000	運動會
衛生及清掃用具	15000	1	15000	
健康中心耗材	3000	1	3000	
合計			86000	

十二、 本計畫 經校務會議通過後並陳 校長核可公布實施，修正時亦同。

承辦人：

主任：

校長：