

屏東縣霧臺鄉霧臺國民小學 108 學年度健康促進學校實施計畫

一、依據

- (一) 依據屏東縣 108 學年度學校健康促進實施計畫辦理。
- (二) 依據屏東縣政府 108 年 10 月 21 日屏府教前字第 10878059400 號函辦理。

二、計畫緣起

本校擁有兩個校區，霧臺本校位處於海拔800公尺的高山，一至六年級共有6班加上附設幼稚園學生數共51人；勵古分校位於山下大愛園區，一至六年級共有6班加上附設幼稚園學生數共93人，全校教職員工39人。學區家長大部分務農，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識；再加上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偏高，學童之生活、學習與成長值得關切，本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

三、現況分析

六大範疇	S 優勢 (校內)	W 劣勢 (校內)	O 機會 (校外)	T 威脅 (校外)
學校衛生政策	1. 成立學校健康促進委員會。 2. 依學生需求及社區資源訂定有效學校健康政策。	1. 學校資源有限，無法充足配合學校各項衛生政策之執行。 2. 偶有社區居民焚燒垃圾，臭味影響上課。	1. 參與、辦理健康促進學校之推行。 2. 擬定可行之衛生政策。	1. 小班學校人力編制有限。 2. 霧臺本校最遼遠之醫療支援距離至少 20 公里以上。
學校物質環境	1. 校園規劃完善，無死角和不安全區域 2. 建立無菸、無毒、不嚼檳榔校園。	1. 勵古分校鄰近肥料廠、豬舍時常有異味飄進校園。 2. 偶有社區居民焚燒垃圾，臭味影響上課。	1. 爭取校外資源，不斷充實校園安全設施。	1. 家長及社區民眾吸菸及嚼食檳榔率很高，對小孩影響很大。
學校社會環境	1. 霧臺本校四周環山，自然環境舒適，無空氣汙染及噪音	1. 霧臺本校學區廣含二個村落，因此住家分散。	1. 建立暢通之醫療網。 2. 緊急後送和支援系統完善。	1. 學生以坐校車為主，交通安全需加強

	<p>干擾。</p> <p>2. 各項體育及活動設施安全維護完善。</p> <p>3. 校內操場、風雨球場場地狀況良好，活動空間大</p>	<p>2. 偏鄉衛生所醫師流動率大</p>		
健康生活技能教學及活動	<p>1. 召開健康與體育教學研討。</p> <p>2. 辦理各項健康衛生講座。</p> <p>3. 設計各種衛生教育教案。</p> <p>4. 豐富教師專業領域知能。</p>	<p>1. 相關教學設施與場所仍有不足。</p> <p>2. 擁有健康相關知識、技術與經驗的教師較少。</p>	<p>1. 校外進修健康與體育教育教學相關研習多。</p> <p>2. 引進校外團體資源。</p>	<p>1. 教師參與衛生保健研習時數不足。</p> <p>2. 辦理全校性活動場地不足。</p>
社區關係	<p>1. 社區家長對學校支持度高。</p> <p>2. 與家長、社區溝通管道暢通。</p>	<p>1. 學區與學校相距一段距離</p>	<p>1. 妥善運用社區各項資源。</p> <p>2. 結合地方人士力量更大。</p> <p>3. 結合教會、關懷站提供各項宣導。</p>	<p>1. 學生家長忙於工作，謀生尚且困頓，志工難以招募。</p>
健康服務	<p>1. 行政團隊結構健全。</p> <p>2. 建立學生個人健康檔案並定期追蹤瞭解。</p> <p>3. 建立特殊疾病學生資料。</p> <p>4. 建立校園緊急傷害危機處理小組及運作模式。</p> <p>5. 建立傳染病預防管制模式，適時杜絕傳染病擴散</p>	<p>1. 無隱密的空間</p> <p>2. 無足夠的空間</p>	<p>1. 建請上級單位補助，擴大健康中心的空間。</p> <p>2. 結合資源：校牙醫、牙醫師公會、健保局、衛生所、校外團體。</p>	<p>1. 欠缺法定傳染病防治設施。</p> <p>2. 家長對學童之缺點就醫矯治較無法配合。</p> <p>3. 健康中心設備老舊。</p> <p>4. 後送資源較遠。</p>

四、計畫目的

本計畫擬就依教育部規定健康促進「必選議題」：口腔衛生、健康體位、視力保健、菸癮防治、正確用藥、全民健保、性教育（含愛滋病防治）共七大項目。並依本校學生亟待改善之健康問題及本縣健康促進學校指定議題-**口腔衛生、健康體位、視力保健、菸癮防治、全民健保(正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)**列為本校核心推動議題，擬定學校本位健康促進計畫以達成下列目的：

- (一) 發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以具體有效方法使校園成為有益健康的學習環境。
- (二) 建立親師生口腔保健正確觀念及行為，並落實於生活中。
- (三) 評估親師生之健康狀況及需求，提昇健康飲食及健康體能之觀念，以落實健康行為及建立自我健康形象。
- (四) 建立親師生視力保健正確觀念及行為，並落實於生活中。
- (五) 讓孩子瞭解菸對身心的危害，讓孩子能夠藉由正當休閒活動，遠離菸的誘惑。
- (六) 建立學生正確的性觀念及知識，讓孩子能夠擁有健康的身心。
- (七) 建立親師生正確的用藥觀念及行為，並落實於生活中。
- (八) 建立親師生使用全民健保正確觀念及行為，讓全民健保永續守護國民健康。
- (九) 凝聚社區力量，運用社區之資源，共同營造健康生活。

五、計畫期程：108 年 9 月至 109 年 6 月。

六、計畫內容

實施策略	執行內容	預定執行時間	負責單位
1. 推動健康促進學校政策	1-1 整合各處資源，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。	108.09	教導處
	1-2 評估學生現況，擬定及推動相關計畫。	108.09	教導處
	1-3 建立學生健康資料檔案，進行計畫實施，(實施期間進行隨時公佈實施成效，以作為激勵)，前後成效評價。	108.09	教導處
2. 發展健康促進議題落實策略執行	2-1 建立親師生健康知能概念，並融入課程教學及進行文宣宣導。	108.09-109.06	教導處
	2-2 推動教職員工生每日運動 30 分及養成蔬果五七九的均衡飲食習慣。	108.09-109.06	教導處
	2-3 建立師生健康體適能觀念，提供學生健康處方策略，落實活動進行。	108.09-109.06	教導處
	2-4 建立師生健康飲食觀念，養成均衡攝取營養之健康行為。	108.09-109.06	教導處

3. 提供安全友善之校園環境	3-1 提供安全的校園環境，確保設施及器材之安全，及使用人員瞭解正確的使用方法	108.09-109.06	教導處
	3-2 定期更換相關設備及水質檢驗合格紀錄，維護飲用水衛生（如：定期清洗水塔、水池及飲水機水質檢驗	108.09-109.06	教導處
	3-3 建立危急及災難應變機制（含防震、防火、防颱、防土石流）。	108.09-109.06	教導處
	3-4 設置特殊安全防護設施，以減少事故傷害	108.09-109.06	教導處
	3-5 設置特殊的設備設施，以促進師生健康	108.09-109.06	教導處
	3-6 強化健康中心衛教功能，提供學校師生均衡營養衛生安全之午餐健康飲食。	108.09-109.06	教導處
	3-7 營造健康學習氛圍的環境佈置	108.09-109.06	教導處
	3-8 造溫暖友善的學習氛圍其他(視學校計畫增列)	108.09-109.06	教導處
4. 健康生活技能取向之教學與行動	4-1 設計以生活技能為導向之健康教育課程。	108.09-109.06	教導處
	4-2 藉由學校健康促進委員會運作，結合教師會，網羅健康有關之機構、團體，建立互惠合作關係，以期有效聯結社區內外之資源。	108.09-109.06	教導處
	4-3【國、高中】健康教育授課教師具備健康教育課程與教學專業知能。	108.09-109.06	教導處
	4-4【國小】健康教育授課教師有參與專業在職進修，每二學年至少參加學校衛生相關研習十八小時。	108.09-109.06	教導處
5. 學校與社區關係	5-1 學校積極主動與當地社區聯繫	108.09-109.06	教導處
	5-2 連結社區資源推行學校健康促進活動	108.09-109.06	教導處
6. 學校提供健康服務	6-1 學校提供教職員工生基本的健康服務	108.09-109.06	教導處
	6-2 學校學生健康檢查結果之管理。	108.09-109.06	教導處
	6-3 校內事故傷害的監測與改善。	108.09-109.06	教導處
	6-4 學校健康中心設施基準符合教育部訂定。	108.09-109.06	教導處

七、預期成效

- (一) 能永續經營之健康促進學校政策。
- (二) 建立無菸拒檳校園-營造無菸拒檳的校園環境，讓學生健康安全的成長。
- (三) 營造出身心安適校園-安全的校園建築設施，合理的溝通型態與衝突管理。
- (四) 營造校園安全環境-加強成員安全觀念行為與防護措施，減少意外事故。
- (五) 學生維持正常體位-協助學生建立健康飲食習慣，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，落實健康生活型態。
- (七) 培養學生正確性知識-利用生活技能融入課程教學，培養學生帶走的能力。
- (八) 培養學生正確的全民健保醫療觀念，能更有效利用醫療資源，加強自我保健觀念，建立健康生活，能提高生活品質。
- (九) 發展社區夥伴關係結合社區人力物力等各種資源，建立互信合作夥伴關係。

八、預期進度 (甘特圖)

工作項目	月份											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1. 組成健康促進工作團隊	■											
2. 進行現況分析及需求評估	■											
3. 決定目標及健康議題	■											
4. 擬定學校健康促進計畫	■											
5. 編製教材及教學媒體		■	■	■	■	■	■	■	■			
6. 建置學校健康促進網站		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
7. 成效評量前測				■	■	■						
8. 健康促進活動課程		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
9. 執行健康促進計畫		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
10. 成效評價後測									■	■	■	
11. 資料評價、分析												
12. 報告撰寫				■	■	■				■	■	■

九、人力配置

(一)工作小組成員及職掌：

職 稱	姓 名	職 掌	備註
校 長	楊瑞麟	督導、統籌健康促進計畫事宜	
學務主任	柯金龍	分配各項健康促進學校工作 撰寫健康促進學校工作計畫 籌辦健康促進學校體育活動事宜。	
總務主任	賴震宇	營造學校健康物質環境	
護理師	麥茵萍	1. 策畫執行健促宣導與健康服務工作 2. 宣導活動成果彙整製作	
研發組長	陳婷婕	協助健康促進學校體育活動事宜。	
教務組長	鄭其宗	策畫行動研究及健康促進教學課程訂定與推動、督導健康教案設計與融入教學	
導師/科任 教師	各班導師	1. 推動、督導學生健康活動與融入健康教學 2. 健康促進議題融入課程 3. 健康促進議題融入課程成果製作	
家長會長	陳寒梅	推動家長對健康促進學校的了解支持	
主計	藍雪莉	協助健促經費籌措與核銷。	
諮詢顧問	霧臺衛生所醫 師主任、 營養師	提供健康促進各議題諮詢 辦理社區健康促進活動 提供健康促進活動資源	

(二)屏東縣霧臺國民小學 108 學年度健康促進議題融入課程一覽表

健康促進議題	融入年級	融入領域/課程	備註(本校/分校)
視力保健	一年級	健康	許偉真
口腔衛生	二年級	生活	柯惠珍
檳榔防制	三年級	健康與體育	陳育詮
性教育	六年級	健康	陳育詮
正確用藥	五年級	健康與體育	陳育詮/戴貴雄
健康體位	五年級	健康與體育	陳育詮/戴貴雄

全民健保	四年級	綜合活動	高景志
菸害防制	六年級	體育	陳育詮/高景志

十、評價指標

(一)健康體位

1. 學生BMI
2. 學生每天喝水1500CC比例達90%
3. 學生每天運動30分鐘比例達80%
4. 學生每天睡滿 8 小時比例達 80%

(二)視力保健

1. 學童視力不良率維持相同或增加2%以下
2. 學童視力不良就醫率達90%
3. 課後4電少於2比例上升至70%
4. 下課教室淨空比例100%

(三)口腔衛生

1. 推動貝氏刷牙法
2. 齲齒率下降至50%以下
3. 全面推動飯後潔牙。
4. 學生每日潔牙次數2次以上。

(四)菸(檳)害防制

1. 落實無菸、無檳校園政策達 100%
2. 校門口及校園內張貼禁菸標誌。
3. 張貼戒菸專線標語
4. 菸害、檳榔危害認知正確率達85%

(五)性教育(含愛滋病防治)

1. 落實性教育宣導(含愛滋病防治)及課程融入。
2. 正確的生理認知率達90%
3. 危險性行為認知率達90%
4. 愛滋病的傳染途徑認知率達90%

(六)全民健保含正確用藥

1. 正確用藥五大核心能力認知率達90%
2. 能遵照醫囑用藥比例達90%

3. 家中有藥師諮詢專線比率提高5%

4. 全民健保認知正確率達90%

5. 珍惜健保資源認知率達 90%

十一、經費概算

序號	項目	單位	數量	單價	金額	備註
1	印刷費	式	1	1000	1000	印製相關課程活動之前後測問卷、學習單、海報等資料
2	獎品或宣導品	批	1	2000	2000	辦理健促競賽活動獎勵用
3	運動用品	個	85	50	4250	
4	雜支	式	1	500	150	文具用品等零星支出
	合計				7400	