

海埔國小 100 學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫摘要：

本計畫依據 WHO 健康促進學校的概念，及學校教職員工生現行問題分析與健康需求評估，加上高雄市政府 100 學年度健康促進學校實施計畫，本校計畫以「整體學校衛生政策、健康體位、視力保健、口腔衛生、菸害防制、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥、安全急救教育」為主要議題，由健康促進學校工作團隊，評估現有之健康需求及學校環境，確立共同的目標及健康議題，訂定及發展有效的策略、計畫、及具體工作內容，並以不斷的過程評價，以期適時修正其計畫，以落實健康服務，及增進教職員工生的健康知能，並建立良好的健康行為並落實於日常生活習慣中。

本校辦理99學年度健康促進學校成果數據如下：

1. 健康體位方面：99 學年上學期體位異常人數佔全校人數百分比 45.8 %，99 學年下學期體位異常人數佔全校人數百分比 39.9 %，改善 5.9 %。
2. 視力保健方面：99 學年上學期視力不良人數佔全校人數百分比 33.9 %，99 學年下學期視力不良人數佔全校人數百分比 35.9 %，增長了 2 %，需再努力加強。
3. 口腔衛生方面：99 學年上學期齲齒人數佔一、四年級人數百分比 32.5 %，99 學年下學期齲齒人數佔一、四年級人數百分比 12.3 %，改善 20.2 %。
4. 菸害防制方面：均為 0。（學生及教職員工）

本計畫實施期程自 100 年 8 月起至 101 年 7 月止，分成三階段進行，第一階段（100 年 8-10 月）成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，先診斷學校全體教職員工生之健康狀況、以現有的資源進行健康之需求評估，再進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序，並依據計畫目標及議題，發展適切的活動與課程。第二階段（100年10月-101 年5月）提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質。透過整合學校衛生政策、建立學生個人健康檔案、實施各項衛教工作、健康教育課程及活動、舉辦各項觀摩活動、實施專題講座、座談會、舉辦各項競賽活動、體適能教育、提倡規律運動、均衡飲食，養成健康儲蓄觀念、建立健康安全的校園環境、營造並建立校園良好的精神環境、建立學校與家庭的良好關係，計畫實施中以過程評價回饋修正計畫。第三階段（101年6月-101年7月）計畫實施後以成效評價評估計畫實施之效果，並建立成果資料，以為下一學年度之參考。

二、計畫依據

- （一）高雄市政府100年11月1日四維教健字第1000077142號
- （二）高雄市政府 100 學年度健康促進學校實施計畫辦理。

三、目的：

- (一) 營造健康安全的校園環境，讓親師生擁有健康安全的環境。
- (二) 充實親師生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。
- (三) 建立家庭正確用藥觀念，避免不正當用藥觀念與降低健保資源的浪費，學童養成良好的生活習慣遠離毒害及愛滋。
- (四) 發展運動概念與技能，落實體適能教育與活動，充實促進健康的知能，提升教師健康專業知能。
- (五) 結合家長及社區資源網絡，推廣健康促進學校政策。

四、 辦理時間：100年8月至101年7月。

- (一) 第一階段：100年7-10月。組成健康促進工作團隊、評估學校健康環境、擬定實施計畫。
- (二) 第二階段：100年10月-101年5月。建立學生檔案、實施計畫..等。
- (三) 第三階段：101年6月-101年7月。總結成果、評鑑資料。

五、 辦理單位：

- (四) 指導單位：高雄市政府
- (五) 承辦單位：海埔國小
- (六) 協辦單位：海埔國小家長會

六、 辦理項目：

- (一) 健康體位：(體衛負責)
 - 1. 健康飲食：包括學校營養午餐及營養教育。
 - 2. 健康運動：包括定時運動、健全體育教學、海埔跑透透等項目。
 - 3. 體重控制：包括體重控制衛教及開設體重控制班。
- (二) 口腔衛生：(校護負責)
 - 1. 潔牙指導：針對一年級新生進行正確潔牙方式指導。
 - 2. 飯後潔牙：於每天用餐後播放『潔牙』音樂，指導學生確實做好潔牙預防齲齒。
 - 3. 口腔檢查：配合健康檢查結果進行追蹤，持續關懷學生口腔狀況。
- (三) 視力保健：(校護負責)
 - 1. 視力檢查：於學期初對全校學生作全面視力檢查，並進行追蹤。
 - 2. 護眼運動：每週二天利用課間活動時間做護眼操。
 - 3. 視力保健：與家庭功能結合，減少與電腦、電視接觸的時間。
- (四) 安全急救教育：(訓育負責)
 - 1. 急救教學：每學期一次利用學校集會或彈性時間進行急救教學。
 - 2. 演習活動：每學期規劃一次災害防治及傷害救治演習。
 - 3. 急救宣導：加強家庭教育宣導，運用各種管道級方式宣導急救重要

性。

(五) 菸害防制：(訓育負責)

1. 菸害教學：每學期一次利用學校集會或彈性時間進行菸害防制教學。

2. 菸害宣導：加強家庭教育宣導，運用各種管道級方式宣導菸害防制重要性。

(六) 正確用藥：(訓育負責)

1. 正確用藥教學：每學期一次利用學校集會或彈性時間進行融入教學。

2. 正確用藥宣導：加強家庭教育宣導，運用各種管道級方式宣導。

(七) 性教育(含愛滋病防治)：(訓育負責)

1. 每學期利用彈性時間進行融入教學。

2. 加強家庭教育宣導，運用各種管道級方式宣導。

(八) 各項前後測及問卷：許琇婷師。

(九) 總成果彙整(報告)：學務處高翠蘭主任。

七、 辦理內容：

大項	子項	細項	內容	承辦單位	成果呈現方式	進度
健康體位 (張紫翊師負責)	一、健康飲食	(一) 營養午餐	1. 符合營養之午餐菜單 2. 適度控制菜餚油量 3. 午餐之衛生教育 4. 飯前洗手、飯後潔牙習慣	午餐導師	1. 菜單彙整 2. 菜單上網 3. 營養分析 4. 照片	經常實施
		(二) 營養教育	1. 邀請營養師分享 2. 加強健康課程中融入有關營養教育課程	午餐教學	1. 營養師-課程名稱、簽到退、研習資料、回饋單、照相 2. 各任教老師繳交課程相關資料、授課前通知教務組拍照	
	二、健康運動	(一) 定時運動	1. 每週四升旗後做簡易體能運動 2. 每二個月一次體育競賽活動 3. 配合運動會全校課間時間跳健康操活動。	體衛	1. 年度體育實施計畫 2. 拍照	經常實施
		(二) 正常體育教學	1. 正確運動觀念 2. 配合課程計畫上課 3. 學生體適能及各項測驗成績彙整	體育教師教學	1. 課程計畫 2. 每師至少通知教學組拍照1次	
		(三) 海埔跑透透	1. 擬定實施辦法 2. 獎勵親師生共同參與	體衛	1. 實施計畫 2. 相片	
	三、體重控制	(一) 衛教宣導	1. 彙整衛教資訊 2. 親師會、海埔新生地..等向師生家長宣導。 3. 分發衛教單張供師生家長參考	校護	1. 宣導資料 2. 宣導單張 3. 宣導相片	經常實施
		(二) 體重控制班	1. 彙整體重不良學生名冊(分過輕班及過重班) 2. 擬定體重控制班實施辦法 3. 填寫家長同意書 4. 登記參加前後體重	校護	1. 前後測資料 2. 活動計畫 3. 活動日誌 4. 照片	

大項	子項	細項	內容	承辦單位	成果呈現方式	進度
口腔衛生 (林素華校護負責)	一、教育宣導	(一) 衛教宣導	1. 彙整衛教資訊 2. 親師會、海埔新生地..等向師生家長宣導。 3. 分發衛教單張供師生家長參考	校護	1. 宣導資料 2. 宣導單張 3. 宣導相片	
	二、相關活動	(一) 口腔檢查	1. 定期齶齒檢查 2. 不合格學生就醫回報 3. 請衛生單位協助指導教學	校護	1. 檢查記錄 2. 通知單、回報單	
		(二) 餐後刷牙	1. 要求學生攜帶刷牙器具 2. 餐後播放刷牙歌，提醒師生刷牙 3. 聯絡簿刷牙欄，要求確實勾填	校護	1. 宣導相片 2. 影印聯絡簿	
		(三) 含氟漱口水	1. 分發含氟漱口水給各班 2. 定期使用	校護 導師	1. 宣導照片 2. 使用漱口水照片	
		(四) 潔牙小天使選拔	1. 各班自行組隊，以3-5分鐘介紹口腔衛生保健資訊，由師生票選最佳團隊。 2. 優勝團隊利用集會時間向全校師生宣導。	導師 訓育	1. 計畫 2. 報名表 3. 成果照片	
視力保健 (林素華校護負責)	一、教育宣導	(一) 衛教宣導	1. 彙整衛教資訊 2. 親師會、海埔新生地..等向師生家長宣導。 3. 分發衛教單張供師生家長參考 4. 請衛生單位協助指導教育	校護	1. 宣導資料 2. 宣導單張 3. 宣導相片	
	二、相關活動	(一) 望遠凝視	1. 利用集會時間指導全校同學做望遠凝視及眼球運動 2. 推動每週課間時間於校園適當位置進行望遠凝視活動及眼球運動。	總導護	1. 活動照片	
		(二) 視力檢查	1. 定時每學期初進行視力檢查。 2. 確實落實視力矯治追蹤。	校護	1. 檢查記錄 2. 通知單、回報單	

大項	子項	細項	內容	承辦單位	成果呈現方式	進度
		(三) 護眼天使徵文活動	1. 配合語文課程及健康課程進行教學活動。 2. 鼓勵學生以寫作的方式表達護眼的方式及好處。	教務	1. 活動計劃 2. 活動資料 3. 成果照片	
	三、環境設置	(一) 改善/修繕教室照明設備	1. 進行教室照明亮度檢測 2. 更換不良燈具	總務	1. 檢測記錄及成果照片 2. 修繕記錄及照片	
		(二) 校園綠美化	加強校園綠美化，提供舒適護眼環境	總務	1. 綠美化前後照片	
安全急救教育：(訓育負責)	一、教育宣導	(一) 宣導	1. 於彈性時間或課程融入教學。 2. 親師會、海埔新生地..等向師生家長宣導。 3. 分發傳單供師生家長參考	訓育	1. 宣導資料 2. 宣導單張 3. 宣導相片	
	二、相關活動	(二) 安全教育訓練	1. 配合課程進行教學活動。 2. 寒暑假辦理安全教育及急救育樂營活動。 3. 於期初、期中辦理校園安全實地演練。	訓育	1. 活動照片。	
	三、環境設置	(三) 設備充實安檢	1. 補充校園安全設備。 2. 實施校園安全檢查。	總務		
菸害防制：(訓育負責)	一、教育宣導	(一) 菸害防制宣導	1. 配合課程進行教學活動。 2. 於朝會時宣導。 3. 親師會、海埔新生地..等向師生家長宣導。	訓育	照片 資料	

大項	子項	細項	內容	承辦單位	成果呈現方式	進度
正確用藥： (訓育負責)	一、教育宣導	(一) 正確用藥宣導	1. 配合課程進行教學活動。 2. 於朝會時宣導。 3. 親師會、海埔新生地..等向師生家長宣導。	訓育	1. 照片 2. 課程設計	
	二、相關活動	(一) 辦理正確用藥宣講	1. 邀請學者到校宣講正確用藥。	訓育	1. 活動照片	
性教育(含愛滋病防治)： (訓育負責)	一、教育宣導	(一) 正確用藥宣導	1. 配合課程進行教學活動。 2. 於朝會時宣導。 3. 親師會、海埔新生地..等向師生家長宣導。	訓育	1. 照片 2. 課程設計	

八、 預定進度：

工作項目	年份、月份												
	1008	1009	10010	10011	10012	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	
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. 建立健康網站與維護													
7. 擬定過程成效評量工具													
8. 成效評量前測													
9. 執行健康促進計畫													
10. 過程評量													
11. 成效評價後測													
12. 資料分析													
13. 報告撰寫													

九、 組織分工：

計畫職稱	職稱	姓名	負責項目及內容	備註
主持人	校長	楊奇才	計畫總督導	
協同主持人	學務主任	高翠蘭	計畫執行督導、協調	
研究人員	教務主任	邱麗滿	綜理促進健康之課務活動，協助行政協調。	
研究人員	總務主任	陳定國	1. 經費控管 2. 設備維護及採購	
研究人員	教學組長	林翠玉	1. 融入課程之教案、活動攝影，加強社區參與。	
研究人員	訓育組長	蘇因詩	1. 協助辦理『潔牙天使選拔』及相關活動 2. 活動成果總整理	
研究人員	體衛教師	張縈翊	1. 健康體位項目負責，各項子計畫及活動控管、照相、成果蒐集、整理 2. 規劃科任老師支援健康體位班之指導工作	
研究人員	輔導教師	郭惠玲	綜理促進健康之學生輔導。	
研究人員	教師	許琇婷	1. 前後測之施測及成果統計、分析 2. 支援健康體位班活動	
研究人員	校護	林素華	1. 口腔衛生及視力保健負責人，各項子計畫及活動控管、照相、成果蒐集、整理 2. 協助學生 BMI 值測量，及各項學生身體健康測量建檔。 3. 執行承辦追蹤全校學生之健康情形及慢性病相關防治之宣導活動	
研究人員	午餐	王淑芬	執行承辦促進健康飲食教育相關活動。	

十、 **經費**：由市府補助專款支付，不足部分由學校相關經費支應。（附件一）

十一、 預期效益：

- (一) 建立無菸拒檳校園：營造無菸拒檳的校園環境。
- (二) 維持學生正常體位：協助學生建立健康飲食習慣，學生健康標準體位提升。

- (三) 營造身心安適校園：安全的校園建築設施，合理的溝通型態與衝突管理。
- (四) 營造校園安全環境：加強成員安全觀念行為與救護體系，減少意外事故。
- (五) 建置健康網頁資訊：建置健康網頁，提供學校成員及社區居民健康資訊。
- (六) 教師能將健康議題融入教學中，落實課程教學。
- (七) 養成規律運動習慣：教師家長及學童參與規律運動之比率提高，體能顯著增加，樂於參與各項體能競賽。
- (八) 建立健康理念與技能：充實學生自我健康管理認知力，落實健康生活型態。
- (九) 發展社區夥伴關係：結合社區人力物力資源，建立合作網絡與夥伴關係。

十二、 評價指標：

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以，茲說明如下：

- (一) 過程評量：藉由評價過程來提升學校組織改善健康問題的能力，強調評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，包括個人組織、社區、政策等各層面的分析，根據這些過程評價的質性及量性資料與建議，可提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。
 - 1. 整體衛生政策：包括教育方面（課程、活動、訓練的規劃與執行）、政策方面（相關規定的修訂定、組織結構與配置）。
 - 2. 組織關係評量：包括師生互動、社團、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能。
 - 3. 資源配置評估：包括人力、物力資源可近性、經費編列、設備可利用性。
- (二) 成效評量：包括影響評價及結果評價，影響評價是指評價較短期立即的計畫成效，而結果評價是指評價較長遠或最終的效果。
 - 1. 健康狀況：健康中心辦理學生BMI（身體質量指數）值檢測、全校口腔衛生、視力保健情形統計（實施前、後測），體衛組實施體適能檢測、健康飲食認知前、後測，確保實施成效，作學生根據檢測結果為指標，強化解決問題能力及決策力，增進自我健康促進，營造健康的學校、家庭及社區。
 - 2. 行為與生活型態：根據口腔衛生、視力保健之調查，家長、學童飲食習慣，運動情形調查。實施各項政策、課程、活動，以達到預防、增進、習慣等健康行為，共同營造一個無齙齒及無近視，有健康飲食與健康體能的校園及社區。
 - 3. 環境因素：規劃綠色校園環境，提供健康服務，建立健康飲食環境〈社區健康飲食商店，學校健康午餐〉，健康安全的運動空間，

凝聚全體教職員工生、家長對學校健康促進的認同感與凝聚力。

4. 個人因素：利用單元教學之評量方式評估，讓學生及教師及社區人員，能有健康覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能，共同重視齟齬和近視，人人有健康的飲食，健康的體位，養成運動習慣，增進自我健康體能。

十三、其他：

- (一) 各項資料擬定及整理由負責同仁蒐集，裝於資料夾中。總整理部分請學務組彙整，請學務處先行設計資料夾封面，將資料夾交相關負責同仁。上學期 101 年 1 月底交件，下學期開學後繼續實施，101 年 4 月底交件，唯仍需視市府規畫時程做適度調整。
- (二) 各項資料，請一律製作電子檔並依本計畫分類項目設立資料夾，相關資料置於資料夾中，相片檔請確實依「日期活動名稱」原則（如 100.09.01 計畫說明會），將相片電子檔置於資料夾中，各項活動資料及相片電子檔請先自行彙整，101 年 1 月及 4 月再將已彙整之資料紙本及電子檔一併交學務處彙整。

十四、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：

教務主任：

總務主任：

附件一

高雄市海埔國小 100 學年度健康促進學校經費概算表

項目	單位	單價	數量	金額	備註
講師鐘點費	節	800	4	3200	1. 內聘教師
健康促進教具. 教材費	式	3500	1	3500	
雜支		300	1	300	
合計				7000	以上經費均可互相勻支

承辦人：

主計：

校長：