

# 屏東縣僑智國小107學年度健康促進學校實施計畫書

## 一、依據：

屏東縣政府107年11月14日屏府教前字第10780625000號函辦理。

## 二、計畫緣起

本計畫分二階段進行，第一階段成立學校健康促進委員會，成員會依照現有與全校師生健康有關的人力、物力及資源及進行健康之需求評估，配合目前以健康體位、口腔衛生、視力保健與全民健保為必選議題，菸/檳防制、性教育(含愛滋病防制)為自選議題。

第二階段則依據所訂定之目標及議題「健康體位」，發展有效的策略及計畫，並提供健康支持性環境及空間，建立健康的生活型態，進而提升學生的健康照護品質，建構健康正向之社會文化。

## 三、現況分析(SWOT)

S (優勢)	W (劣勢)
1、每天第二節下課延長 20 分鐘室外活動時間，安排固定課程內容包括：望遠凝視 3 分完後，跑步運動(週一、三、五)跳繩(週二、週四)	1、部分家長配合度都不高的情形下，學校單方面成效打折扣。
2、人數迷你，相對校地空間廣大。	2、部份家長很早出門上班，沒時間自己準備，學童早餐就隨便買個麵包、奶茶等黃紅燈食物做早餐。
3、體育課教師會舉辦多元競賽評分活動，培養學童正視課堂的運動習慣。	3、學校規模小，教職員需身兼數職，以致健康教學活動推廣人力有限。
4、期初健康中心進行身高、體重測量，針對體位過重、肥胖、過輕學生發放	4、放學時間，學生於學校路週邊亂買高

<p>「家長通知單」予以個案管理追蹤。</p> <p>5、校園內沒有設置「合作社」，學童在學期間無法購買零食、飲料等吃的東西。</p> <p>6、每班有電腦、投影機設備，及專用 e 化教室電子白板互動設備。</p>	<p>熱量無營養食物做點心。</p> <p>5、大部份學童對於體位不良對健康的影響，無法有深刻感受和認知。</p> <p>6、少子化及鄰近學校分化掉學生源，每年皆減少及轉學，全校不足 60 人之慮。</p>
<p><b>O (機會)</b></p> <p>1、醫療團體不斷呼籲民眾重視體位過重所帶來的疾病問題，且教育部及衛生單位積極鼓勵各校辦理健康體位。</p> <p>2、配合教育局每年檢測學生體適能狀態填報，內容有：BMI 檢測、柔軟度、肌耐力、心肺耐力，建立可監測的具體指標。</p> <p>3、「學校社區化，社區學校化」提升社會教育功能。</p> <p>4、屏東縣政府核准補助經費，每週四高年級學童游泳教學活動，提升心肺功能、達到運動強身的目的。</p> <p>5、每學期利用運動會、班親會、親職講座等大型活動機會，提供家長及民眾健康體位相關資訊。</p>	<p><b>T (威脅)</b></p> <p>1、大部分家長認為學生處於發育階段，長大談戀愛時愛美體態自然會瘦，所以現在喜歡吃什麼都百無禁忌。</p> <p>2、社區商店及路邊攤以賺錢為目的居多，無法盡到提供美味又營養健康的食物給發育中學生的責任。</p> <p>3、健康促進活動常因課業進度壓力與而有所延宕造成心有餘而力不足，所以規劃相關活動需隨時考量年級行事與班級經營。</p> <p>4、家長忙於生計賺錢或家事，且較注重智育學業成績，回到家疏乎對學童影響身體健康的飲食及運動層面。</p> <p>5、外籍配偶、單親家庭、隔代教養比率占大半，家長社經、知識水平不高，健康觀念交流有嚴重的代溝，造成各項體格缺點矯治之配合度不高。</p>

#### 四、計畫目的

- (一) 建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊。

- (二) 充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。
- (三) 強化優質的衛生保健諮詢，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，推動健康促進學校政策。

五、計畫期程：107年9月~108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。	經常性	校長
	1-2 評估學生現況，擬定及推動相關計畫。	經常性	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。	經常性	健康中心
	1-4 其他(視學校計畫增列)		
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。	經常性	教學組
	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。	經常性	訓導組
	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。	經常性	健康中心
	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。	經常性	午秘
	2-5 其他(視學校計畫增列)		
	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	經常性	總務處
	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)	經常性	總務處
	3-3 建立危急及災難應變機制(含防震、防火、防颱、防土石流)。	經常性	總務處
	3-4 設置特殊安全防護設施，以減少事故傷害	經常性	總務處
	3-5 設置特殊的設備設施，以促進師生健康	經常性	總務處

	3-6 強化健康中心衛教功能，提供學校師生均衛營養衛生安全之午餐健康飲食。	經常性	健康中心
	3-7 營造健康學習氛圍的環境佈置	經常性	健康中心
	3-8 造溫暖友善的學習氛圍其他(視學校計畫增列)	經常性	輔導室
	3-9 其他(視學校計畫增列)		
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。	經常性	教務組
	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。	經常性	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。	經常性	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。	經常性	教導處
	4-5 其他(視學校計畫增列)		
5. 學校與社區關係	5-1 學校積極主動與當地社區聯繫	經常性	健康中心
	5-2 連結社區資源推行學校健康促進活動	經常性	健康中心
	5-3 其他(視學校計畫增列)		
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	經常性	健康中心
	6-2 學校學生健康檢查結果之管理。	經常性	健康中心
	6-3 校內事故傷害的監測與改善。	經常性	健康中心
	6-4 學校健康中心設施基準符合教育部訂定。	經常性	健康中心
	6-5 其他(視學校計畫增列)		
7. 特色作為	(視學校計畫增列)		

#### 七、預期成效

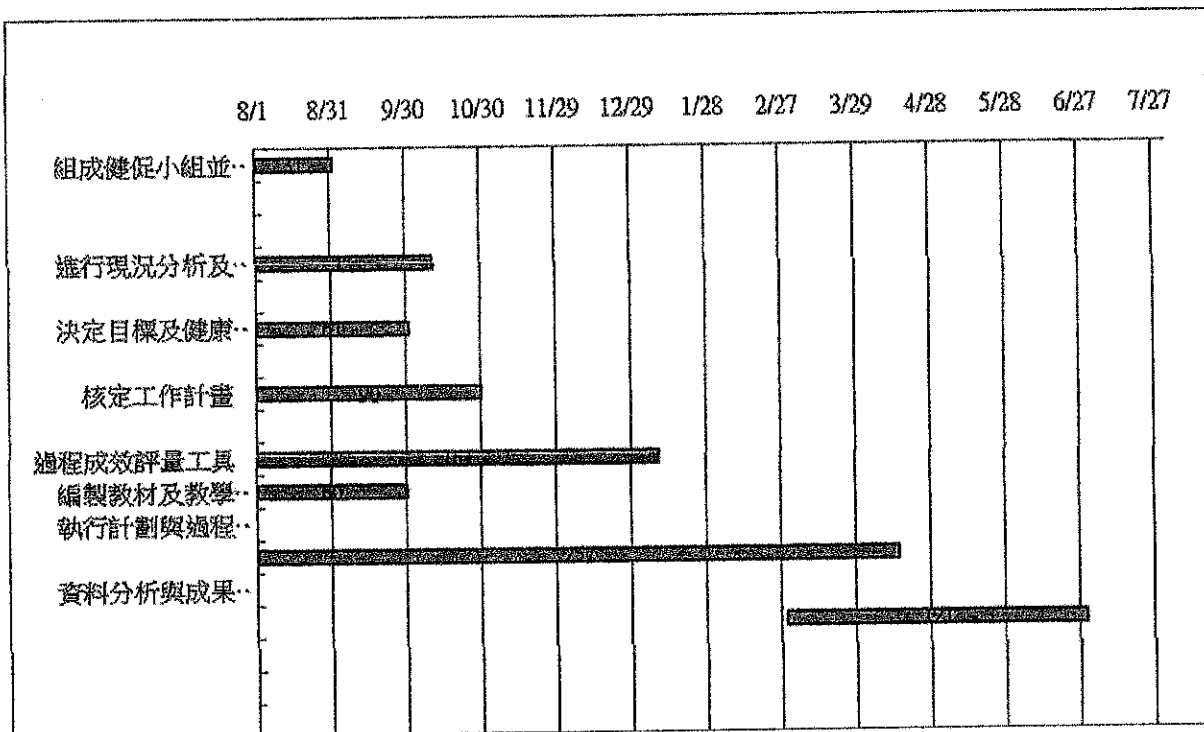
1、107學年學生BMI適中值較106學年度提升1.00%。

2、學生每天喝水1500cc達90%。

3、學生每天運動30分鐘達85%。

4、學生每天睡滿八小時80%。

八、 預期進度 (甘特圖)



九、人力配置:計10名

職稱	姓名	職稱	工作項目
計畫主持人	盧政吉	校長	主持計畫，成立推行組織並監督審核執行成效
協同主持人	蔡佩玲	教導主任	研究策畫，並彙整成果
協同主持人	宋婷慧	總務主任	學校行政及社區資源協調及設施維護
協同主持人	吳婷蕙	輔導教師	行為偏差的學生，提供諮詢與個案管理
研究人員	李瑞聲	教務組長	各項議題融入課程之教學規劃與推行
研究人員	陳桂津	訓導組長	健康社團之成立、訓練及成果展
研究人員	蔡佩玲	網管教師	學校健康網頁定期維護及更新
研究人員	方思婷	校護	健促活動策略設計及效果評價
研究人員	蔣佩玲	午餐秘書	提昇衛生知能及學校午餐供應品質。
研究人員	陳佳郁	家長代表	家長志工隊人力協助推展健康服務

十、評價指標

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後蒐集前後測資料以評估計畫成效。

評核項目	做到 81% 以上	做到 61%   80%	做到 41%   60%	做到 21%   40%	做到 20%
1 組織健康促進學校『健康體位』工作小組	5	4	3	2	1
2 擬定『健康飲食』『健康體能』工作行程表	5	4	3	2	1
3 課程中教導學生不良飲食習慣的後遺症	5	4	3	2	1
4 張貼均衡飲食圖片於公佈欄					
5 鼓勵學生多喝白開水，少喝含糖飲料	5	4	3	2	1
6 辦理健康飲食有獎徵答	5	4	3	2	1
7 教導正確的體適能觀念	5	4	3	2	1
8 學生體適能檢測	5	4	3	2	1
9 定期實施體重身高檢查並統計分析	5	4	3	2	1
10 學校提供白開水，提供學生方便飲水設備	5	4	3	2	1

十一、經費概算：教育部補助「健康促進學校計畫」活動之相關經費項下支應。

項目	單位	單價	數量	金額	備註
講義資料費	份	10	50	500	學習單印製
海報製作	式	100	1	100	海報紙等
獎品	份	20	60	1200	活動用
雜支	式	200	1	200	
總計				2000 元	
申請補助金額：新台幣貳仟元整					
※以上經費得因實際需要准予相互勻支。					

十二、本計畫經校長審核通過後實施，修正時亦同。

承辦人

陳麗芳

教導主任

教師兼 蔡佩玲

總務主任

教師兼 宋婷慧

校長

縣立僑智國民學校 盧政吉