

高雄市前鎮區瑞豐國民小學113學年度健康促進學校實施計畫

經113.10.30健康促進學校推行委員會通過

壹、計畫摘要

身處科技發達的世代，坐式生活增加，身體活動機會相對減少，加上精緻化飲食，熱量攝取過剩，肥胖比率增加，根據研究，學生肥胖往往肇因於「少動多吃」，因而造成學生體適能日趨衰退，且嚴重影響學生健康。而部分學生對於自己身體意象（body image）深受媒體影響，認為「骨感」方為美麗，這情形尤以女學生更為嚴重，亦因此常否定自己存在的價值，偏頗的價值觀也使得學生陷於矛盾困厄之中。

本計畫係依據行政院衛生署所做兒童與青少年肥胖定義為標準，採身體質量指數（body mass index, BMI）來評量學生體重狀況。【BMI＝體重（公斤）÷身高（公尺）÷身高（公尺）】並以健康體型意識、動態生活及健康飲食三面向為策略，期能達成提昇學生體適能，逐日降低學生過重比率，以促進學生健康。

根據本計畫分為三個階段，第一階段成立學校健康促進推行委員會，融入性別意識診斷學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關的人力、物力、資源及進行健康之需求評估。第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質；第三階段則進行活動過程評估，納入性別主流化觀點，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之效果。

貳、依據

一、學校衛生法第十九條規定

參、背景說明

一、計畫源起

21世紀已不僅是單純追求個人身體健康為取向為止，追求心靈健康已是從事生涯規劃與終身學習的必備條件，惟有身心健全的國民方能擔負起新時代國家發展的任務。長久以來，師長們對學生健康的照顧與追求，多偏重於生病後之診斷、治療與復健，而忽略了未發病前的健康照顧與發展。惟隨著環境與社會結構改變，許多疾病並非經單一因素所造成，學童健康促進的策略，應運用行為改變、衛生教育、社區組織、社會行動等技術，加上政府的衛生、經濟、福利、環境政策的配合，方易達成。

本學校健康促進計畫之執行策略主要包括政策層面及教育層面：政策層面運用之策略主要為訂（修）定相關規定，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實；教育層面運用之策略主要為融入課程、融入活動，並啟蒙性別意識，藉以增進學校成員之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為

及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。

質此，推動學校健康營造，而讓學校健康營造是屬於社會生態模式的健康促進，改變個人的行為及生活型態，則必須透過組織及發展的過程，凝聚共識，整合及運用學校及社區的人物力資源，以增進個人及組織的能力來改善健康問題及促進健康的學校政策及計畫的產生。

二、SWOT分析

本校位處於高雄市前鎮區，目前共有班級數57班（普通班46班、特殊班6班、幼稚班5班），學生數共1216人，教職員工97人。學區家長大部分屬勞工階層、家庭主婦…等，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識；再加上由於近年來社會變遷快速，工作壓力的增加、多元性的家庭結構，如單親家庭、隔代教養及外籍配偶及其子女的增加，亦影響整個健康型態的推廣成效。

本校SWOT分析一覽表如下所示：

因素	S（優勢）	W（劣勢）	O（機會點）	T（威脅點）
地理環境	1. 地處交通要道，交通方便。 2. 學校校地廣大，運動設施完善。	1. 缺乏腹地，發展受限。 2. 社區林立，學區分布過廣，較缺乏向心力。	1. 鄰近精華地區，可用資源較多。 2. 教改大力提倡，具有著力點。	1. 四周交通頻繁，校園寧靜難求。 2. 崗山仔公園位在對面，學校常受遊民干擾。
學校規模	1. 為本市中大型學校，師生人才輩出。 2. 學校發展正值壯年，有階段性特色，發展容易。	1. 師生人數比高，互動較差。	1. 學生人數逐年減少，有機會進行校園再造。 2. 逐年減班，空間利用品質提昇。	1. 學校已成立 51 年，部分設備老舊。 2. 面臨少子化威脅。
教師資源	1. 新手少，教師學經豐富。 2. 進修鼎盛，教師學歷均高。	1. 員額控管，以兼代課消化課務，教學品質較難掌握。 2. 安於現狀配合教改意願低。	1. 資深教師逐年退休。 2. 因應課程改革，可以調整教師觀念。	1. 教師對課程改革興趣低。 2. 課程領域學習仍待加強。
行政人員	1. 學經歷均豐富，行政經驗佳，足以應付改變。 2. 衝勁十足，支援教學無虞。	1. 工作繁多，造成職務倦態。 2. 人手有限，形成心有餘力不足。	1. 行政人員間重新分配工作，強化效率。 2. 運用資訊作業，彌補人手不足。	1. 部分行政工作繁重，擔任意願低。 2. 未充分發揮人力，有待提昇。
學生	1. 人數眾多，有利於特色推展。 2. 素質頗佳，各項	1. 人數太多，生活管理不易均顧。 2. 越區學生過多，	1. 發展學校特色，增強學區互動。 2. 學生數逐年減	1. 學生生活教育較弱，不即時加強，恐影響整體

	表現突出。	造成管理盲點。	少，情況可望緩和。	學習效能。
家長	1. 越區就讀家長熱衷校務、支持教師。 2. 家長會、家長志工全力支援。	1. 願出錢者逐年減少、願出力者亦不多見。 2. 家長重視成績而非校務發展。	1. 家長會對學校極有向心力，可增強操作。 2. 班級家長會仍有可開發空間。	1. 教育局落實電腦編班，家長熱心消退。 2. 學生人數逐年減少，失去部分資源。
社區參與	1. 學區七里，可用支援廣闊。 2. 民意代表、地方士紳肯定學校。	1. 有求於學校者多於有助益者。 2. 以本校做就讀明星國中之跳板。	1. 杜絕越區就讀可找回社區向心力。 2. 人力資源可開發。	1. 無法擺脫部分離校較遠之學區。 2. 外在環境干擾校園作業。
地方資源	1. 工商社區出錢出力，資源豐富。 2. 對學校極有信心有利發展。	1. 工人家庭多，難配合學校措施。 2. 家長素質參差不齊步調雜亂。	1. 發展學校特色，再造家長信心。 2. 常態編班增強班級家長會。	1. 社區參與校務少，無法配合校務。 2. 物力資源外，較缺其他資源。

本校的學校健康促進工作內容涵蓋健康教育、健康環境、校園衛生教育、教職員工生健康促進活動等內容，未來將結合學校社區志工、環保單位、衛生單位與學校教師來推展健康促進的相關議題，以提升教職員與學童健康，進而拓展於學校社區，以達促進健康改善生活的目標。

肆、計畫目的

本校為建置衛生的學習環境，讓學生能在健康的學習環境成長，預期達到以下目標：

- 一、建立永續經營、自主策劃之健康促進組織與團隊。
- 二、診斷並瞭解學校教職員工生的健康狀況及影響健康的相關因素。
- 三、充實學校教職員工之基本心理輔導、諮商之專業知能。
- 四、促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

本校為推行健康促進教育，配合性別主流化運動，提升性別意識，指導學生以達下列目的：

- 一、培養從事運動的良好習慣，以達促進健康體位的目標。
- 二、建立學童養成餐後、睡前潔牙習慣，降低齲齒罹患率並提高齲齒矯治率，以確保健康飲食概念。
- 三、養成學童個人衛生管理觀念，確立健康成長。
- 四、辦理視力保健，減少學生近視人數。

伍、計畫內容

本計畫內容共可分三階段及以下步驟進行之，其說明如下：

- 一、第一階段：成立校內學校健康促進推行委員會、創造學校的健康願景，
 - (一)成立校內學校健康促進推行委員會，將教務、學務、總務主任納入，並增列學校護理師、營養師、輔導老師、導師代表及家長代表，使為學校健康促進推行委員會則其功能將更為周全。
 - (二)討論學校為了促進學生健康該辦理哪些活動？對於活動目標並清楚認識，且確定活動可達成目的並能夠適度修改活動。
 - (三)確立學校成員共同認定之目標及實施健康議題之順序。
 - (四)網羅社區中與健康有關或有興趣的組織、機構及團體共同參與，建立互惠之合作關係，以期有效聯結社區內外之資源，發揮更大之影響力。
 - (五)尋求鄰近校外專業學術和衛生團體的協助，如前鎮區衛生所、衛生局、高雄市港都鄉土人文關懷協會、臨海醫院等社區健康促進團體。
 - (六)透過校內、親師間會談之方式，提升校內人員對健康促進學校察覺，提供討論機會。
 - (七)以SWOT的分析方式，分析學校的優勢、劣勢、機會點與威脅點，進行現況分析與評估，收集並分析現有的健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告，以了解學生之生理、心理及體適能健康狀況。

二、第二階段：發展有效策略、落實計畫實施

本階段以發展有效的行動計畫為目標。依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，以推行學校衛生政策，建立健康體位與健康飲食觀念與態度。

(一) 衛生政策

1. 建構健康檢查及管理制度

- (1) 統整學生健康檢查措施。
- (2) 落實學生健康檢查與複檢。
- (3) 加強教職員工健康檢查措施。
- (4) 嚴密學生健康資料之管理與應用。
- (5) 追蹤並了解學生體格缺點矯治現況。
- (6) 指導正確洗手流程，落實個人衛生基本作法。
- (7) 各班級發放漂白水以進行班級教室簡易消毒。

2. 配合垃圾不落地政策，提供健康之校園環境

- (1) 進行垃圾、資源回收利用之宣導說明。
- (2) 落實週三資源回收日的措施。
- (3) 與社區共同推動環保運動，涵養學生愛家、愛校的情操。

3. 學生齲齒防治

- (1) 健康教學將口腔保健知識融入於各科課程中。
- (2) 推廣校園正確刷牙教學活動。
- (3) 進行校園內午餐餐後潔牙活動。
- (4) 執行學生含氟水漱口活動，確實防治齲齒。
- (5) 辦理口腔保健教育宣導。
- (6) 結合語文競賽辦理潔牙保健宣導活動。

4. 舉辦運動性系列活動

- (1) 舉辦校慶運動大會。

- (2) 規畫校內班際體育活動(一至五年級班級跳繩計次賽、六年級畢業班籃球賽)。
- (3) 持續實施體適能護照活動。
- (4) 持續推動游泳認證重點工作。
- (5) 辦理學童課後運動社團活動。

(二) 營造「健康體位與健康飲食」的學習空間

1. 鼓勵學生上網使用教育部體適能網站「學生健康體育護照」
<http://www.fitness.org.tw/>
2. 辦理「天天五蔬果」教育宣導活動。
3. 結合學生連絡簿進行「天天五蔬果」自我檢核活動。
4. 辦理作文、書法、演講……等藝文競賽。
5. 推動家庭社區「健康體位與健康飲食」運動。
6. 邀請專業人士或相關單位進行教育宣導。
7. 定期進行校園消毒工作，以確保校園整潔與衛生。

(三) 融入性別意識，規劃「健康體位與健康飲食」的學習活動

1. 於健康與體育領域相關課程融入健康體位之相關教學。
2. 辦理健康體位或健康飲食相關研習或講座，增進相關知能。
3. 建立健康體型正確觀念，解構誇大廣告(平面廣告與立體廣告)效果。
4. 辦理本校校本課程——體育教學。
5. 辦理健康體位相關宣導活動。
6. 辦理志工「健康飲食」展示活動，以推展健康飲食概念。
7. 辦理學童午餐有獎徵答。
8. 辦理相關親職教育講座，引導學生家長正確面對。

三、第三階段：建立永續經營的機制

- (一) 進行過程中以會議、問卷、討論等溝通方式，作適時回饋修正計畫，達成計畫目的；並進行成效評量來評估計畫實施之效果。
- (二) 建立評價機制，以檢核計畫進行的成效。
- (三) 從會議中逐一討論執行成果中有效或無效的作法有哪些。
- (四) 請相關人員完成各項調查問卷和執行評價會議，進行檢討。
- (五) 成果報告與呈現。

陸、計畫預期成效

- 一、凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景：關於學校的發展目標、與共同的價值，將經由學校逐漸所形成的環境氣氛中為大家所認可並產生共識。全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍。健康促進學校能實踐民主化、參與式及透明化的學校管理策略。
- 二、營造一個生理與心理安適的學校環境以促進健康：生理的環境包含一易適應且安全的校園建築、設施，使學生容易於學校環境中適應並且強調學校中教師與學生的互動與參與關係。心理的環境包含一對於學校的看法、感受與社會的連結，以及學校中的溝通型態與衝突的管理。
- 三、真正地由學生參與並且發展其行動能力。以學生為導向的參與教學方

式，引發學生的潛能及見解，建立全人健康的理念並逐步落實健康生活型態。

柒、人力配置

高雄市前鎮區瑞豐國民小學 113 學年度健康促進學校推行委員會

職 稱	姓 名	學校單位 職 稱	主 要 工 作 項 目
主任委員	曾振興	校 長	策劃督導本校健康促進相關業務之推行
副主任委員	郭鎧華	家長會長	策劃督導相關業務之推行，協助家長協調
副主任委員	呂文豪	教務主任	綜理健康促進之課務活動，協助行政協調
副主任委員	陳幸足	輔導主任	綜理健康促進學生輔導，協助行政協調及社區參與
副主任委員	楊志億	總務主任	綜理健康促進相關活動後勤支援，協助行政協調
副主任委員	賴桑殷	會計主任	綜理健康促進相關活動經費核銷，協助行政協調
總幹事	楊璧如	學務主任	綜理健康促進之師生相關活動，協助行政協調
副總幹事	郭博文	體育組長	執行承辦健康促進體適能相關活動
副總幹事	洪進源	衛生組長	執行承辦健康促進生活習慣相關活動
副總幹事	李英瑄	生教組長	執行承辦學生健康生活行為、習慣之輔導
副總幹事	曾佳雯	活動組長	協助健康促進社團之成立、訓練及成果展
課務組	何旻穎	教學組長	執行承辦健康議題融入教學相關課程，統計資料分析
資訊組	陳沛君	資訊組長	協助健康促進網路平台之建構
教師推廣組	張君豪	事務組長	協助連絡本校教職員工積極參與促進健康相關活動
飲食教育組	劉秋芳	營養師	執行承辦健康促進飲食教育，相關活動
健康推廣組	吳秀麗	護理人員	執行承辦追蹤全校教職員工生之健康情形及慢性病相關防治之宣導活動
活動宣傳組	葉桂菱	一年級教師代表	協助辦理本校教職員工積極參與健康促進相關活動
活動宣傳組	李蕙帆	二年級教師代表	協助辦理本校教職員工積極參與健康促進相關活動
活動宣傳組	王惠如	三年級教師代表	協助辦理本校教職員工積極參與健康促進相關活動
活動宣傳組	吳卓穎	四年級教師代表	協助辦理本校教職員工積極參與健康促進相關活動
活動宣傳組	朱芳葳	五年級教師代表	協助辦理本校教職員工積極參與健康促進相關活動
活動宣傳組	陳彥誌	六年級教師代表	協助辦理本校教職員工積極參與健康促進相關活動

捌、評價指標

本健康促進計畫依世界衛生組織所列六大範疇進行評核，每一範疇又分為一

般項目及自選主題項目。目的在於根據過程評價的質性描述及量化資料，提供重要訊息，以助於計畫的研擬、執行及修正，並提升學校組織改善個人及全體健康問題能力。

(一)健康促進學校政策

1. 一般項目

- (1)成立「學校健康促進委員會」，並確實運作。
- (2)整合學校健康衛生業務，制定相關規章與實施計畫。
- (3)指派專人負責健康促進學校相關業務。
- (4)學校教職員工生各項健康資料有完善建檔、儲存及運用規章。

2. 自選主題項目

- (1)健康議題融入課程計畫。
- (2)辦理教師研習以增進健康促進學校相關知能。
- (3)結合親子教育講座推動健康促進概念。

(二)學校環境

1. 一般項目

- (1)加強校園污染防制。
- (2)提供美綠化的校園景觀。
- (3)提供安全潔淨飲用水。
- (4)校園全面禁菸拒檳。

2. 自選主題項目

- (1)提供安全的遊戲及運動環境。
- (2)加強學童正確的飲食習慣。
- (3)學校午餐供應符合飲食健康的需求。
- (4)針對四項檢測結果給予學生適當之運動處方，以增進學生體適能。

(三)學校社會環境

1. 一般項目

- (1)教師尊重學生個人特質，避免體罰或辱罵。
- (2)學生有參與學校事務的機會，增進師生認同。
- (3)照顧弱勢學童，給予必要的特殊協助。

2. 自選主題項目

- (1)發展學校志工隊協助校務推展。
- (2)營造和諧融洽的校園氣氛。
- (3)行政支援教學，展現組織運作功能。

(四)社區關係

1. 一般項目

- (1)學校提供社區居民活動場所。
- (2)學校參與社區文化活動。

2. 自選主題項目

- (1)辦理家長及社區居民健康講座。

- (2)宣導健康議題。
- (3)布置健康專欄提供社區民眾健康資訊。
- (4)運用社區資源協助推動健康活動。

(五)個人健康技巧

1. 一般項目

- (1)根據課程計畫具體實施健康教育教學與評量活動。
- (2)改善學童齲齒問題。
- (3)加強視力保健、辦理提昇知能講座。
- (4)協助學童增進個人健康管理能力。

2. 自選主題項目

- (1)協助體位異常學童以運動及飲食改善體位。
- (2)指導學童養成吃早餐的習慣。
- (3)以文宣刊物宣導健康飲食觀念與技巧。
- (4)辦理學童及家長健康飲食講座。

(六)健康服務

1. 一般項目

- (1)辦理教職員工生健康檢查，並有效建檔、儲存與運用。
- (2)以健康布告欄宣導保健資訊，以預防一般常見的疾病。
- (3)建置完善的校園緊急傷患處理流程。
- (4)落實「333 再升級(85210)，210 增活力」運動，增進學生體能。

2. 自選主題項目

- (1)定期檢查校園設備以預防意外事故。
- (2)健康中心各項藥物與設備的補充與更新。
- (3)健康中心提供即時傷痛服務與追蹤。

玖、預期成效：

有效達成**健康校園、健康家園**三面向目標，說明如下：

- (一)營造身心安適校園：安全的校園建築設施，良善的溝通型態與衝突管理。
- (二)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。
- (三)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。
- (四)提升正常體位比例：協助學生建立健康飲食習慣，維持體位的正常發展。
- (五)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。
- (六)發展健康夥伴關係：結合家庭與社區人力、物力資源，共創健康的家園。

拾、本計畫經校務會議通過後,呈請 校長核定後施行,修正時亦同。

承辦人

教務處

校長

總務處

單位主管

輔導處

附表一












高雄市前鎮區瑞豐國民小學113學年度健康促進學校預定進度

工作要項	實 施 內 容	實施對象	實施時間	承辦單位
成立學校健康促進推行委員會	1. 由校長召集各處室主任、組長、護理師、健康與體育領域教師、各學年教師、家長會、學生等代表成立推行委員會。 2. 研討本校需求，訂定實施計畫。並定期召開會議，檢討與修正實施項目。	委員會成員	113年8月~ 114年7月	學務處
健康促進主題融入領域課程	1. 各項活動安排於學校行事曆，課程安排做配合及調整。 2. 將各項主題教學內容，編擬於健康與體育領域教學計畫。 3. 鼓勵學生上網使用教育部體適能網站「健康體育網路護照」。 4. 健體、語文、藝文等領域課程及生活課程配合健康飲食主題。 5. 運動場地的規劃與體育課程的建構。	全體師生	113年8月~ 114年6月 113年11月 113年10月 113年9月	教務處 健體、藝文等領域教師群
教育宣導活動	1. 訂定各項主題宣導週，利用教師晨會及兒童朝會時間加強宣導，督促學生養成良好的健康習慣。 2. 設置健康學習步道，布置健康體能及健康飲食等宣導圖片。 3. 辦理健康體位與健康飲食相關講座。 4. 結合學生連絡簿進行「天天五蔬果」自我檢核活動。 5. 實施資源回收宣導並落實週三資源回收日的措施。 6. 各班含氟漱口水的實施宣導。 7. 正確洗手步驟教育宣導。	全校師生	113年9月~ 114年6月	學務處

推展增進學生體適能的活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校師生分依照體適能檢測項目來執行。 2. 配合 SH150 方案各班級老師經常性加強學童體能訓練。 3. 鼓勵學生善用課餘時間自我訓練體能。 4. 健康體適能檢測及認證。 5. 統計全體師生健康體能自我評量表格，公開鼓勵表揚挑戰優異的師生。 6. 符合體適能獎章標準者頒發金銀銅獎狀鼓勵。 7. 鼓勵學生參與體育類課後社團。 8. 持續推動游泳認證工作。 9. 辦理全校體育競賽：一至五年級班級跳繩計次賽、六年級畢業班籃球賽。 	全校師生	113 年 10 月~114 年 6 月	學務處 各班導師
辦理教師體適能活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵教師利用時間培養運動休閒興趣，參加各項運動。 2. 鼓勵教師參加課後教師活動課程並參加各種比賽，以達塑身的效果。 	全校教職員	113 年 9 月~114 年 6 月	學務處 健康中心
訂定健康飲食之午餐菜單	<ol style="list-style-type: none"> 1. 宣導吃早餐的重要性，並請導師經常檢視並記錄學生早餐用餐狀況及注意營養是否均衡。 2. 由學校營養師設計均衡營養午餐食譜。 3. 製作班級用餐回饋單，以便即時改進。 	全校師生	113 年 9 月~114 年 6 月	學務處 各班導師 營養師 午餐執秘
舉辦各項體育社團與競賽活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦學校校慶運動大會。 2. 舉辦校內班際體育比賽。 3. 辦理運動型課後社團。 	全校師生	113 年 9 月~114 年 6 月	學務處、 各班導師
舉辦健康飲食相關活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理健康飲食闖關活動。 2. 結合語文競賽辦理潔牙教育活動。 	一、六年級學生	113 年 9 月~114 年 6 月	學務處、 教務處
辦理教育講座及研習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用週三進修時間辦理相關主題的教師研習活動。 2. 聘請專業團體進行各項主題展演活動。 3. 提供資訊，鼓勵教師參加校外健康促進教育研習。 	全校師生	113 年 9 月~114 年 6 月	學務處 教務處
辦理親職教育及家長、志工成長活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用志工集會時間進行各項宣導活動。 2. 透過親職教育日辦理相關活動。 3. 辦理家長及學校志工之飲食教育及健康促進專題演講。 4. 辦理志工「健康飲食」展示活動。 	全校家長及志工	113 年 9 月~114 年 6 月	學務處 輔導處

附表二

高雄市前鎮區瑞豐國民小學113學年度健康促進學校預期進度表

月 份 工作項目	9 月	10 月	11 月	12 月	2 月	3 月	4 月	5 月
1. 成立「健康體位與健康飲食」健康促進學校推行委員會								
2. 進行現況分析及需求評估，擬定學校健康體位及健康飲食計畫								
3. 辦理宣示活動								
4. 成效評量前測，編製教材								
5. 執行學校「健康體位及健康飲食」計畫								
6. 建立健康網站與維護								
7. 擬定過程成效評量工具								
8. 過程評量								
9. 成效評價後測								
10. 資料分析								
11. 報告撰寫								
12. 經費核結								