

# 嘉義縣朴子市大鄉國民小學辦理 103 學年度學校健康促進實施計畫

103 年 9 月 3 日校務會議通過實施

## 壹、前言：

學校是提供學習的地方，而健康的學習環境便是確保優質學習的基本，因此在學校及相關場域活動的人們擁有健康的身心才能讓教育理念得到實踐，進而讓每個人都能逐夢踏實自我實現。為促進師生健康福祉，本校以「健康」為學校願景之一，致力於學校健康促進推動，並整合各相關單位資源，規劃學校健康促進硬體及軟體環境，以培養個人的健康自主管理行為，進而達到師生家長社區民眾健康之全面保障。

本計畫旨在運用多元策略推動並結合現有體系及資源，透過親師生及社區民眾的參與，運用校本實證型行動研究，滾動修正解決學生健康問題之介入措施，以建構高品質的校園健康生活環境，達成「健康快樂 創意大鄉」美麗願景。

## 貳、計畫依據：

- 一、學校衛生法第 19 條。
- 二、嘉義縣 103 學年學校健康促進實施計畫。

## 參、計畫目的：

- 一、整合學校社區衛生資源，強化學校行政及教師團隊之運作，發揮整體自我完善力量。
- 二、針對健康議題推動融入課程教學，發展生活技能取向教學模組，增能教師健康專業知能，有效輔導學生健康自主行為習慣養成。
- 三、推動學校健康促進有效之相關活動並強調自我檢核，與家長社區策略結盟（CCAT），增進師生及社區民眾健康品質。
- 四、落實數據管理，強調行動研究省思政策作為，有效解決師生健康問題，提升師生社區民眾身心靈健康。

## 肆、背景說明：

### 一、本校簡介

大鄉國小位於嘉義縣朴子市大鄉里大糠榔 560 號，校舍總面積 14747 平方公尺。位處於朴子至鹿草 167 號縣道旁，接 82 號東西快速道路，交通堪稱便利。學區涵括朴子市大鄉里、大葛里、佳禾里三里，涵蓋部分縣治所在地，其中大鄉及大葛二里開發甚早，遠在明朝顏思齊開台時屬十堡之一（大小糠榔），社區居民以農業為主，但未來隨著縣治及馬稠後工業區開發，經濟型態可能將隨之改變。學校緊鄰朴子市區，又鄰近長庚醫院嘉義院區，醫療資源充足。但因家長社經地位較差參與學校事務意願不高且因外籍子女及隔代教養比例約占 34%，因此，如何提升家長參與及解決文化差異所衍生健康照護觀念問題為學校健康促進首要問題。

### 二、學生健康現況分析：

#### （一）健康指標現況：

根據表 1 顯示，102 學年度學生視力不良率低於朴子市，甚至全縣全國，不良就醫率也達到 100%，可見學校在視力保健工作的用心，當然也與學校及周遭環境綠化相關。在口腔衛生方面，學生初檢齲齒率偏高，複檢率也低於全縣平均，雖然比上學年度（101）下降，但仍有很大改善空間。學生健康體位，過輕比率高於全市，甚至全縣，而肥胖情形則稍好，但相較上學年度（101），不論過輕或肥胖情形都有惡化現象，而從表 2 顯示 102 學年有關健康體位介入措施能有效改善學生健康體位惡化，體位適中率更超過 70%。

表 1 大鄉國小學生健康資訊系統健康指標一覽表（統計至 103.7.18）

項目	指標名稱	102 學年度				101 學年度				增減
		本校	朴子市	嘉義縣	全國	本校	朴子市	嘉義縣	全國	
視力保健	裸視視力不良率	<b>36.75</b>	53.66	49.85	57.18	51.24	54.69	50.56	57.82	-14.49
	視力不良就醫率	100	96.48	97.84	89.85	69.35	95.64	95.22	82.8	30.65
口腔衛生	初檢齲齒率	<b>69.44</b>	41.83	47.59	41.6	77.14	40.18	50.71	46.23	-7.7
	齲齒複檢率	92	97.66	98.95	89.2	100	96.65	93.48	85.31	-8
健康體位(舊制)	體位過輕比率	19.66	19.43	17.87	19.82	15.57	16.21	16	19.97	<b>4.09</b>
	體位肥胖比率	10.26	16.44	16.3	14.18	9.02	17.66	16.31	13.85	<b>1.24</b>

表 2 大鄉國小 102 學年度健康體位自主管理成效一覽表 (新制)

時間	過輕	適中	過重	肥胖	過重肥胖
102年9月	9.6	62.6	14.8	13	27.8
103年5月	<b>2.6</b>	70.1	16.2	11.1	<b>27.3</b>

(二) 健康議題網路問卷現況：

由表 3 可知，在口腔衛生方面，本校整體表現高於全縣平均，但日平均刷牙數仍有進步空間；視力保健方面，戶外遠眺達成率過低，未來須溝通各班導師觀念，督促學生下課務必到室外活動；正確用藥議題方面，無論是遵醫囑率、有藥師諮詢電話率或是止痛藥正確使用率都遠低於全縣平均，未來應加強教學融入及相關議題之教師增能；在全民健保議題方面，對全面健保正確認知需加強融入教學，以建立正確認知；在自選議題「安全教育與急救」方面，在居家安全及運動安全等二項表現較差，低於全縣平均，未來應加強家庭防災安全及上體育課時應注意事項，以提升學生安全意識。

表 3 大鄉國小健康議題網路問卷後測結果一覽表

口腔衛生	午餐後潔牙率		日平均刷牙數		貝氏法使用率			
	校平均	縣平均	校平均	縣平均	校平均	縣平均		
	<b>100%</b>	91%	<b>89%</b>	82%	<b>100%</b>	59%		
視力保健	規律用眼 3010 達成		戶外遠眺 120 達成率					
	94%	94%	<b>59%</b>	82%				
正確用藥	遵醫囑率		有諮詢電話率		止痛藥正確使用率			
	<b>72%</b>	84%	<b>54%</b>	76%	<b>54%</b>	76%		
全民健保	正確認知率		珍惜行為率					
	<b>68%</b>	59%	<b>86%</b>	57%				
安全教育	居家安全認知率		交通安全認知率		校園安全認知率		運動安全認知率	
	<b>83%</b>	90%	<b>91%</b>	88%	<b>94%</b>	95%	<b>84%</b>	88%

(三) 意外傷病統計現況：

從表 4 可知，發生件數較 101 學年度下降，但平均受傷數仍達四成。學生受傷時間以上午居多（共 45 件），地點則以教室居多（共 34 件），受傷種類以擦傷、裂割刺傷及挫撞傷居

多。顯示各班在教室安全上應多加留意，避免學生在教室玩耍及上課美術刀及剪刀正確使用。

表 4 大鄉國小學生 102 學年度傷害統計一覽表

學期	時間			地點									意外傷害受傷種類											
	上午	中午	下午	運動場	遊戲器材	普通教室	專科教室	走廊	樓梯	活動中心	廁所	校外	其它	擦傷	裂割刺傷	夾壓傷	挫撞傷	扭傷	灼燙傷	叮咬傷	骨折	舊傷	外科其它	
上	26	2	8	0	3	14	2	0	0	0	0	0	6	5	1	0	7	0	0	0	0	0	1	0
下	19	6	10	8	0	20	1	1	0	0	0	1	3	5	8	2	0	0	0	0	0	0	1	0
小計	45	8	18	8	3	34	3	1	0	0	0	1	9	10	9	2	7	0	0	0	0	2	0	

### 三、推動議題重點：

本校依據全縣 103 學年度學校健康促進計畫及本校學生健康現況，以菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保及正確用藥為必選議題，其中正確用藥為國小必選縣本議題。並考量學生對於新校舍熟悉度及傷病統計，以「安全教育與急救」議題為自選議題。

### 伍、計畫達成指標（可量化之具體目標）：

健康議題	指標項目	部頒指標	縣定指標	校本指標
健康體位	體位過輕率	※	降低 2%	下降到 3% (新制)
	過重肥胖率	※	降低 2%	下降到 28% (新制)
	體位適中率		提高 2%	提高超過 65%
	睡足 8 小時		提高 2%	達到 80%
	午餐蔬菜達成率		提高 5%	達到 70%
	運動量達成率		提高 5%	達到 90%
口腔衛生	初檢齲齒率	※	降低 1%	降低 1%
	齲齒複檢率	※	95%	達到 95%
	午餐餐後潔牙率		95%	達到 95%
	日平均刷牙數		3	達到 3.5
	貝氏刷牙率		提高 20%	達到 95%
視力保健	裸視視力不良率	※	降低 1%	降低 1%
	就醫率	※	95%	達到 95%
	規律用眼達成率		提高 10% 或達到 85%	達到 95%
	天天戶外活動達成率		提高 5% 或達到 92%	達到 92%
菸害防制	吸菸率		下降 1%	零吸菸
	校園二手菸曝露率		下降 2%	下降 2%
	吸菸學生戒菸率		提高 2% 或達到 80%	零吸菸
全民健保	正確認知率		提高 10%	達到 80%
	珍惜行為率		提高 10%	達到 90%
正確用藥	遵醫囑率		提高 10%	達到 80%
	有藥師諮詢電話率		提高 10%	達到 80%
	止痛藥正確使用率		提高 10%	達到 80%
安全教育與急救	急救教育認知率		提高 5% 或達到 85%	達到 90%

## 陸、計畫內容與實施策略：

### 一、達成指標具體策略：

#### (一) 提升健康體位適中率：

- 1.擬定健康自主管理計畫。
- 2.針對健康體位不良學生建冊列入重點輔導。
- 3.持續推動「85210」五大核心能力培養並融入教學。
- 4.推動每週至少一次晨跑及課間操活動以達成「SH150」目標，培養學生規律運動習慣。
- 5.鼓勵與社區家長結盟，辦理營養親職講座，改變學童主要照護者之體位觀念。

#### (二) 降低口腔齲齒率：

- 1.配合牙醫師公會巡迴醫療活動，有效改善學生牙科問題。
- 2.持續推動餐後潔牙活動。
- 3.推動幼生塗氟及窩溝封填計畫，以提前預防齲齒。
- 4.融入教學以養成學生正確口腔衛生行為。

#### (三) 降低視力不良率，提高就醫率：

- 1.持續推動護眼 3010 並融入教學。
- 2.鼓勵學生於下課後到室外活動。
- 3.提醒教師進行室外時應讓學生帶帽子，以避免陽光過強傷害眼睛。
- 4.每學期教室測光一次，確保室內光線充足，並視情形加裝遮陽設施。
- 4.配合推動小一入學前視力檢查追蹤治療計畫，亦商請縣內眼科醫師入校輔導。

#### (四) 持續推動「無菸校園」：

- 1.擬定菸害防制計畫。
- 2.積極辦理菸害防制教育及宣導。
- 3.落實校園巡視工作，避免校園二手菸曝露機會。
- 4.辦理校園美化廁所活動，消滅校園死角。

#### (五) 推動「正確用藥」推廣教育：

- 1.國小辦理參訪社區藥局，落實「與藥師做朋友」行為。
- 2.將「正確用藥五大能力」融入課程教學，並與社區家長結盟，共同推動正確用藥推廣教育。
- 3.將「止痛藥正確使用」及「制酸劑合理使用」納入年度推動重點，以建立合理使用醫療資源習慣。

#### (六) 推動「全民健保」新興議題：

- 1.鼓勵教師融入課程教學，宣導「重視醫療資源」觀念並釐清推動主軸「珍惜資源、互助分擔」。
- 2.辦理宣導活動，加深學生印象。

#### (七) 推動「安全校園」及培養自救能力：

- 1.辦理急救講習並結合消防單位辦理認證，期使每個高年級及教職員工具備安全自救能力。
- 2.落實校園安全檢核機制，並列為視導重點，使校園成為安全學習環境。
- 3.將安全意識融入教學，在「交通」、「運動」、「居家」及「校園」四大面向，釐清師生觀念，確保安全生活。
- 4.增設 AED，並結合社區家長辦理培訓，以達到安心校園目標。

### 二、主要推動事項：

#### (一) 衛生政策方面

- 1.將「健康」列為學校願景之一，並將學校健康促進計畫列入校務發展計畫方案。(校長室)
  - 2.組織工作小組：整合各處室、教師、學生代表、專家學者及家長代表組成推動小組，擬定年度工作計畫及檢討現有作為，並按照實證導向的精神推動及落實，相關計畫及成果送校務會議討論通過。(校長室)
  - 3.另依行政執掌另組工作小組並配合學校行政會議召開會議，滾動修正推動措施。(教導處)
  - 4.校內所有成員均需參與學校衛生相關研習並列為年度考核參考。(人事)
  - 5.人員配置如附件一
- (二) 物質環境方面：
- 1.落實校園安全檢核，檢視維修更新校園設施以符合相關安全規定並確保人員能正確了解使用。(總務處)
  - 2.建立危急及災難應變機制，擬定複合式防災計畫並定期演練。(總務處)
  - 3.提供足夠的衛生設施與安全用水並確保清潔衛生(定期檢驗水質)。(總務處)
  - 4.結合環境教育計畫，推動環保生活並善用廢棄物回收金作為獎勵及改善。(訓導組)
  - 5.擬定學校綠美化計畫，鼓勵學生參與並愛護校園。(訓導組)
  - 6.定期檢測維修教室照明設施，確保學習環境光線充足。(總務處)
- (三) 社會環境方面：
- 1.結合友善校園計畫，落實教師輔導機制及正向管教。(教導處)
  - 2.擬定榮譽制度及各班制定健康生活守則，鼓勵學生健康行為實踐。(訓導組)
  - 3.辦理教職員工健康促進文康活動並擬定互助辦法，建立支持關懷制度。(人事)
  - 4.辦理生命教育活動，鼓勵學生相互關懷及珍惜尊重生命。(訓導組)
  - 5.律定教職員工生危機處理機制，建立標準作業流程以化危機為轉機。(教導處)
  - 6.推動志工服務，鼓勵學生照顧弱勢族群並從事社會公益。(教導處)
  - 7.推動家長志工制度，提供學校衛生相關訓練課程及場地。(總務處)
- (四) 健康教育與活動方面：
- 1.設計以生活技能為導向之健康教育課程納入課程總體計畫實施。(教務組)
  - 2.以學生為中心結合社區相關議題或生活經驗，讓學生能將所學運用在生活中。(教務組)
  - 3.提供教師充分學校衛生專業在職進修機會，教師個人亦需建置教學檔案。(教導處)
  - 4.結合教師專業成長，辦理健康相關教學觀摩活動。(教導處)
  - 5.辦理家長及社區民眾以健康技能為取向的健康成長課程，以帶動社區健康促進。(教導處)
  - 6.成立「健康小天使」衛生服務隊，協助護理師推動學校衛生工作。(訓導組)
- (五) 社區關係方面：
- 1.結合校慶、學習成果展或家長日活動，邀請家庭、社區相關人士或團體參與健康促進學校活動，並公開表揚社區積極參與健康活動之人員。(教導處)
  - 2.結合學校行銷計畫，積極投稿國際研討會發表並參訪績優學校。(教導處)
  - 3.建立安全維護網路及友善安全輔助措施，繪製學區及校內危險地圖，以確保師生安全。(訓導組)
  - 4.結合縣衛生局及朴子衛生所辦理健康議題相關計畫並善用各項衛生資源。(教導處)
  - 5.與社區診所及鄰近長庚醫院嘉義院區結盟，推出優惠活動並結合正確用藥資源中心辦理參訪藥局活動。(教導處)
- (六) 健康服務方面：

- 1.預防接種調查，確保學生能於學齡前完成預防接種或補接種完成，並有完整紀錄。(護理師)
- 2.配合縣府學生健康檢查工作，做好家長通知及健檢教育說明，達到受檢率 100%。(護理師)
- 3.善用學生健康資訊系統保存學生健康紀錄並注意個人隱私保密，並利用統計結果作為校內衛生政策擬訂之參考。(護理師)
- 4.針對體格缺點學生列冊管理，進行相關衛生教育，並依學校衛生法規定告知家長，視學生需要轉介至醫療院所，進行矯治追蹤工作，並有紀錄可查，且依原因研擬相關改善計畫。(護理師)
- 5.罹患特殊疾病學生造冊管理，並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情並紀錄備查。(護理師)
- 6.擬定校園傳染病防制辦法，建立明確可行標準作業流程及通報機制，以監控和因應流行病的發生，每個月至少全校消毒一次，如遇班級停課則每天消毒至疫情消失。(教導處、總務處)
- 7.依部頒健康中心設施基準建置完善健康中心，以提供師生家長甚至社區民眾簡易傷病處理及健康諮詢服務。(總務處)

柒、經費編列：由辦公事務費、上級補助及捐資興學項下支應

編號	項目	數量	單價	總價	說明
1	出席費	2	2000	4000	邀請中央輔導委員參加各項會議
2	鐘點費	6	1600	9600	外聘講座
3	印刷費	1	10000	10000	
4	旅運費	15	1000	15000	依「國內出差旅費報支要點」辦理。
5	膳宿費	16	1650	26400	參加跨縣市健促成果觀摩發表、工作說明會等會議，每人每日膳費上限為 250 元；每日住宿費上限為 1400 元
6	雜支	1	1400	1400	不超過總經費 5%
合計				66400	
各類健康設備設施		另案簽核			

捌、預定進度

工作項目	月 次							
	第 1 月	第 2 月	第 3 月	第 4 月	第 5 月	第 6 月	第 7 月	第 8 月
1. 成立健康促進推動小組	■							
2. 組成健康促進工作小組	■							
3. 進行現況分析及需求評估		■						
4. 決定目標及健康議題			■					
5. 擬定學校健康促進計畫			■	■				

6. 編製教材及教學媒體								
7. 行動研究計畫執行與分析								
8. 建立健康促進網站與維護								
9. 擬定過程成效評量工具								
10. 成效評量前測								
11. 執行健康促進計畫								
12. 過程評量								
13. 成效評價後測								
14. 資料分析								
15. 報告撰寫								

**玖、評價指標：**

配合計畫執行進行過程評量，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：**

- (一) 定期召開工作小組，並檢討各議題的得失及修訂意見紀錄。
- (二) 各項宣導計畫與活動及親師生參與各項專題講活動照片及成果。
- (三) 教師編寫健康議題的教學活動設計每領域至少 1 篇及融入教學活動的課程計畫、學習單、心得、學生學習成果資料。
- (四) 校園情境佈置及相關健康議題資料的收集建檔。

**二、成效評量：**

- (一) 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。
- (二) 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。

**拾、本計畫經校務會議通過後由校長公佈實施，修正時亦同。**

附件一

人力配置：

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目	備註
計畫主持人	李春輝	校長	綜理計畫並主持小組會議	工作小組
協同主持人	林淑真	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調	工作小組
協同主持人	盧怡遠	總務主任	學校物質環境規劃、健康活動遊戲器材設置維護、家長志工組訓	工作小組
諮詢委員	王重鈞	家長會長	計畫推動並提供諮詢服務及整合社區人力協助推展健康服務	
諮詢委員	陳敏麗	長庚技術學院 副教授	學校衛生保健工作之諮詢與建議	中央輔導委員
諮詢委員	余坤煌	國立嘉義大學 助理教授	學校衛生保健工作之諮詢與建議	中央輔導委員
諮詢委員	黃國軍	東石國中校長	學校衛生保健工作之諮詢與建議	地方輔導委員
諮詢委員	張展維	長庚嘉義分院 藥劑師	學校正確用藥推廣工作之諮詢與建議	
研究人員	蔡立瑜	護理師	學生健康活動執行、文書處理、工作成果彙整、活動進行攝影、協助活動執行	工作小組
研究人員	陳鳳如	訓導組長	報告撰寫彙整、活動執行、工作分配、協調聯繫	工作小組
研究人員	侯成洲	教務組長	健康教師安排、生活技能課程設計研發及學校衛生專業成長規劃	工作小組
研究人員	李玫珠	幹事兼人事、 主計	文書支援、規劃教職員文康健促活動及健促相關經費編列	工作小組
研究人員	各班導師		協助研發健康促進學校相關課程	
研究人員	涂俊宇 朱雅莉	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫	