

# 高雄縣旗山鎮旗尾國民小學 99 學年度健康促進學校計畫書

## 壹、計畫摘要

本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

本計畫分二階段進行，第一階段成立學校健康促進委員會，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的共識。

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。

透過學校定期性的衛生保健政策、實施各項衛教工作，並配合健康教育課程、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、養成健康儲蓄觀念、建立健康安全的校園環境。

本校歷年來都認真推動健康教育課程與體適能運動、衛生保健的觀念，以及配合牙醫師公會氟水漱口措施，平日更認真推動學生視力保健、學生傳染病防治、愛滋病防治、性別教育、等等，促進學生身心健康，成效良好。

本年度擬推動「健康體位」的健康觀念，學校方面當然必先建立全校教職員工的共識，組成健康促進委員會，並訂定逐步推動計畫；學生方面必須從平日的健康與體育課程，來教導學生「健康體位」的正確觀念，並配合經費聘請專家學者或專長人員來作專題演講或宣導活動，更需訂定「健康促進宣導月」，舉辦一系列的「健康促進」學藝競賽活動，讓學童從知識的學習中，了解並落實到行為、態度的建立，和養成正確的生活習慣；如此才能使下一代生活在健康的環境中散發活力，並有效解決目前社會上因「健康體位」造成的健康問題。

我們期望本校學童都能從小擁有正確的健康知識、行為態度與價值觀後，進而發揮個人的魅力、影響力，使其家庭或社區民眾，皆能有正確的「健康體位」健康觀念。

**貳、依據：**高雄縣政府 99.11.12 府教體字第 0990297145 號函。

## 參、背景說明

本校創辦於民國三十六年八月，稱為台灣糖業公司(簡稱台糖)旗尾糖廠附設代用國民學校。三十九年九月，始由高雄縣政府接辦，改隸旗山國民學校旗尾分校，四十年六月，奉准獨立為旗尾國民學校。五十年九月成立廣文分校，五十七年八月實施九年國民義務教育後，本校正式更名為旗尾國民小學。

本校學區共有東平、東昌、廣福里等，校地面積共一一二八一、八平方公尺，校舍完整。目前全校共 9 班(普通班 9 班)，學生數 181 人，附設有幼稚園一班，教職員工 20 人。自八十七學年度起配合教師專長，發展跆拳道運動，指導學生

參加全縣中小學聯運、議長杯及四海杯比賽活動，榮獲多項個人組冠亞軍獎勵，至今仍是學校的重要特色。

近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例增加，學童之生活、學習與成長頗值得關切。據本校申請 98 年度的教育部教育優先區計畫所作的調查—「原住民、低收入戶、隔代教養、單親家庭及新移民子女」學童的比例達 40%，外籍配偶子女數又持續增加中，學生學習受影響；雙薪父母忙於工作，忽略學生學習情況，社經地位低落的家長，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，

在永續校園的發展基礎上，我們必須認真推動並落實為健康促進學校，讓全校師生乃至社區，都能為促進自己及所關心的人的健康而努力，並整合社區資源、社會團體力量的支援，讓學童從小奠定健康的態度與技能，從小養成健康的觀念與知識，形成預防性的健康行為，並能將正確觀念影響家人是相當重要的課題。因此如何從小培養正確之衛生保健知識，養成促進良好健康之行為，以減少日後疾病及健康問題之發生，是學校教育應當努力的目標。

## ● 主要議題：健康體位

### ● 現況分析

#### (一) 說明推動「健康體位」計劃原因：

因國人飲食習慣及家庭結構的改變，伴隨著食物的選擇趨向精緻化、油脂化和高熱量攝取及家長工作繁忙、單親家庭及隔代教養的學生比例偏高，突顯學生之健康生活是值得大家關切的。有鑑於青少年的體位和體能是成年的基礎，其重要性不容忽視。

醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。因此維持理想體重應從小開始，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動。

#### (二) 了解本校學生 99 學年度第一學期測量全校學生身高體重後，所得體位及其所占全校百分數情形如下表：

班級	學生人數	體重適中		體重過輕		體重過重		體重超重	
		人數	百分數	人數	百分數	人數	百分數	人數	百分數
一忠	16	12	7.23%	2	1.20%	1	0.60%	1	0.60%
二忠	25	10	6.02%	9	5.42%	2	1.20%	4	2.41%
三忠	16	9	5.42%	3	1.81%	1	0.60%	3	1.81%
三孝	16	8	4.82%	1	0.60%	2	1.20%	5	3.01%
四忠	19	12	7.23%	4	2.41%	1	0.60%	2	1.20%
四孝	18	13	7.83%	1	0.60%	2	1.20%	2	1.20%
五忠	23	7	4.22%	3	1.81%	8	4.82%	5	3.01%
六忠	15	3	1.81%	4	2.41%	4	2.41%	4	2.41%

六孝	18	10	6.02%	4	2.41%	1	0.60%	3	1.81%
合計	166	84	50.6%	31	18.7%	22	13.3%	29	17.5%
	人	人	%	人	%	人	%	人	%

【說明】

1. 此百分數是依據： $\text{班級所占人數} \div \text{全校學生總人數} = \text{全校百分數}$
2. 全校學生總人數為 166 人，體重適中 84 人，佔總人數的 50.6%，不合格體位人數達 82 人，接近一半，佔總人數的 49.4%。
3. 全校「**體重過輕**」人數有 31 人，佔總人數的 18.7%；「**體重過重**」人數有 22 人，佔總人數的 13.3%；「**體重超重**」人數有 29 人，有 17.5%；「**體重過重、超重**」人數合併達 51 人，佔總人數的 36.2%。

(三) 了解各班級學生 99 學年度第一學期測量身高體重後，所得班級健康體位人數及其在班級上所佔的百分數：

班級	學生人數	體重適中		體重過輕		體重過重		體重超重	
		人數	百分數	人數	百分數	人數	百分數	人數	百分數
一忠	16	12	75%	2	12.5%	1	6.25%	1	6.25%
二忠	25	10	40%	9	36%	2	8%	4	16%
三忠	16	9	56.25%	3	18.75%	1	6.25%	3	18.75%
三孝	16	8	50%	1	6.25%	2	12.5%	5	31.25%
四忠	19	12	63.16%	4	21.05%	1	5.26%	2	10.53%
四孝	18	13	72.2%	1	5.56%	2	11.11%	2	11.11%
五忠	23	7	30.43%	3	13.04%	8	34.78%	5	21.74%
六忠	15	3	20%	4	26.67%	4	26.67%	4	26.67%
六孝	18	10	55.56%	4	22.22%	1	5.56%	3	16.67%

【說明】

1. 此百分數是依據： $\text{班級內體位人數} \div \text{全班人數} = \text{班級內所占百分數}$
2. 全校共 9 班，各班級「**體重適中**」比例最佳班級為一忠 75%；其次是四孝 72.2%；四忠為 63.16%；再其次為三忠 56.25%；其餘尚有 5 個班級，皆 50% 以下。
3. 如以班級來說，「**體重過輕**」比例偏高班級是二忠 36%、六忠 26.67%、六孝 22.22%；「**體重過重**」比例偏高班級是五忠 34.78%、六忠 26.67%；「**體重超重**」比例偏高班級是三孝 31.25%、六忠 26.67%、五忠 21.74%。
4. 如以「**不合格體位**」來說，比例偏高班級是六忠 80%、五忠 69.57%、二忠 60%。

(四) 實施「健康飲食」宣導活動問卷前測資料(如附件)，了解全校學生「健康飲食」的觀念。

## 肆、計畫目的

- (一) 從小養成健康的觀念與知識，形成預防性的健康行為，以實踐健康之生活。
- (二) 建立「健康體位」的意識，使學生遠離誘惑，並能將知正確觀念影響家人。
- (三) 從小培養正確之衛生保健知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生。
- (四) 協助學生設定其行為改變計畫，透過分析自己的飲食與運動習慣；以達到有效之體重控制。
- (五) 以具體有效的方法成為有益學習的健康環境，促使學生維持健康體位。
- (六) 學校的課程中能加入「健康體位」有關之教學單元及內容。
- (七) 利用彈性課程時間推動全校性的主題活動，促進心理健康。
- (八) 推動「健康體位」計畫，提升學生、家長、教師健康體位知能。
- (九) 結合社區力量擴大「健康體位」促進心理健康的範圍與意識。

## 伍、計畫內容

議題名稱	活動內容	活動對象	實施日期
學校衛生教育政策	1. 定期召開學校健康促進委員會，組成健康促進工作團隊運作。	全校	整年
	2. 透過委員會進行需求評估，並能依照評估結果，制定各項衛生健康教育實施計畫。	全校	整年
	3. 組織「校園危機處理小組」並經常演練、建立「學生緊急傷病處理流程辦法」。	全校	整年
	4. 實施各項衛教工作： (1) 實施望遠凝視活動、以降低近視發生率。 (2) 定期口腔檢查、提高齲齒矯治率。 (3) 加強學童餐後潔牙活動。 (4) 建立無菸校園環境及舉辦藥物濫用防制宣導教育活動。		
	(5) 實施傳染病監控。 (6) 提供學生均衡營養之午餐，每學期不定期檢查午餐廚房。	全校 社區	整年

<p><b>5. 建立學生個人健康檔案：</b></p> <p>(1) 每學期實施學生健康檢查(身高、體重、視力、口腔、尿液、蟯蟲…等)、建立資料檔案並做適當矯治。</p> <p>(2) 生長遲滯學生等體格缺點矯治。</p> <p>(3) 特殊疾病學生之建檔及照顧。</p> <p>(4) 傳染病宣導、管制及照護。</p> <p>(5) 其他</p>	<p>全校</p>	<p>整年</p>
<p><b>6. 健康教育課程及活動：</b></p> <p>(1) 將相關議題融入「健康與體育」課程及相關學習領域中。</p> <p>(2) 實施教師週三健康促進知能研習活動、以提昇教師健康促進知能，培養學生正確健康概念。</p> <p>(3) 訂定「健康體位宣導月」，辦理相關輔導活動。</p>	<p>師生 家長 與 社區 民眾</p>	<p>整年</p>
<p><b>7. 設置「健康促進學校網頁」：</b>建立各議題的相關資訊，教育師生、家長與社區民眾。</p>	<p>全校 教師</p>	<p>整年</p>
<p><b>8. 建立健康安全的校園環境：</b></p> <p>(1) 開放學校運動場設施，提供社區民眾運動環境。</p> <p>(2) 定期檢查各項校園設施並進行維護工作，如室外操場跑道、籃球柱、遊戲器材定期檢修，以及室內的亮度改善、、、等。</p> <p>(3) 建構完善、安全的校園學習環境、以達到學生「無傷病」之目標。</p> <p>(4) 定期做飲水檢測，使飲水、用水安全無虞。</p> <p>(5) 建立無菸、無毒校園環境。</p> <p>(6) 社區與校園設置監視系統以預防犯罪。</p> <p>(7) 營造健康、環保、永續的校園環境，與社區共享健康舒適多元的校園。</p>	<p>全校 社區</p>	<p>整年</p>
<p><b>9. 營造並建立校園良好的精神環境：</b></p> <p>(1) 建立學校良好的人際互動關係，塑造優質、和諧的校園文化。</p> <p>(2) 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境，以提昇教職員工心理的健康質量。</p> <p>(3) 提供有需要的學生適當的協助。</p>	<p>全校 師生</p>	<p>整年</p>

	<p>10. 體適能教育、提倡規律運動、養成健康儲蓄觀念：</p> <p>(1) 每年實施學生體適能檢測並培養學生運動知能及促進運動習慣。</p> <p>(2) 配合課程辦理班級體育對抗賽、校慶運動會。</p> <p>(3) 每星期三課間活動時間實施全校健康操活動，促進身體健康。</p> <p>(4) 五月份辦理「不合格體位學生」規律運動計畫。</p> <p>(5) 提倡教職員工課後運動休閒活動（如桌球、健行、爬山……等）。</p>	全校師生	整年
	<p>11. 建立「學校一家庭」良好關係：</p> <p>(1) 藉由家長會的時間，宣導「健康促進學校計劃」之精神和內涵。</p> <p>(2) 班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。</p> <p>(3) 學校與家庭建立友好的互動關係。</p>		
健康體位宣導	1. 透過委員會進行需求評估，並能依照評估結果，制定實施計劃。		整年
	2. 訂定每年5月與11月為健康體位教育宣導月。		
	3. 辦理教師週三進修研習活動（2場），家長健康促進宣導會（1場）、學生健康促進宣導會（1場）。	家長 學生	適時辦理
	4. 加強環境佈置及充實教學設備。		整年
	5. 輔導教師、員工、家長從事「健康體位」活動。		整年
	<p>6. 舉辦各項教育宣導：</p> <p>(1) 舉辦才藝競賽，如作文、漫畫、壁報、電腦繪圖、警示標語及法律常識測驗等比賽。</p> <p>(2) 利用朝會宣導。</p> <p>(3) 提供各班宣導影片，利用彈性課程時間觀賞。</p> <p>(4) 張貼懸掛圖片海報。</p>	教師 員工 家長	整年

## 陸、計畫預期成效

### （一）學校衛生政策：

召開健康促進學校委員會，委員共同管理規劃學校各項衛生教育工作，組織「校園危機處理小組」並經常透過行政會議與教師會議進行演練。

### （二）學校健康服務：

1. 身高、體重、視力、口腔、尿液、蟯蟲等資料建檔並做適當矯治、生長遲滯學生等體格缺點矯治、特殊疾病學生之建檔及照顧、傳染病管

制及照護。

2. 望遠凝視可降低近視發生率。
3. 學童餐後潔牙、定期口腔檢查、可提高齲齒矯治率。
4. 建立無菸、無毒校園環境。
5. 避免藥物濫用
6. 提供學生均衡營養之午餐及營養衛教知識。

### (三) 學校健康教育課程及活動：

1. 提昇教師體育知能，培養學生正確運動概念及行為，落實體育教學、增加運動性社團外，並鼓勵培養一項運動技能。
2. 培養教職員工生規律運動習慣：鼓勵教師根據體適能檢測參考質，加入課餘運動社團，推動桌球練習、操場健走、郊遊健行等。
3. 培養健康儲蓄概念。

### (四) 學校物質環境：

1. 達到校園「零事故」、學生「無傷病」之目標。
2. 飲水、用水安全無虞。
3. 建立無菸、無毒校園環境。
4. 提供完善的學習環境。
5. 提供安全的校園建築、設施以促進健康。
6. 提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。
7. 社區與校園設置監視系統以預防犯罪。
8. 營造健康、環保、永續的校園環境，與社區共享健康舒適多元的校園。

### (五) 學校精神環境：

1. 塑造優質、和諧的校園文化。
2. 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。
3. 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。
4. 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境。
5. 提昇教職員工心理的健康質量。
6. 提供有需要的學生適當的協助。
7. 建立全人健康的理念並逐步落實健康生活型態。

### (六) 學校與社區合作關係：

1. 班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。
2. 學校與家庭建立友好的互動關係。
3. 強化國民健康生活知能及活動。
4. 結合社區資源及家長會共同營造一無菸拒檳之學校環境。

## 柒、預定進度 (以甘梯圖表示)

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
工作項目								

1. 成立學校健康促進委員會								
2. 組成健康促進工作團隊								
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. 蒐集教學資料及教學媒體								
7. 建立健康網站與維護								
8. 擬定過程成效評量工具								
9. 成效評量前測								
10. 執行健康促進計畫								
11. 過程評量								
12. 成效評價後測								
13. 資料分析								
14. 報告撰寫								

## 捌、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，計 18 名。各成員之職稱及工作項目見下表。

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	謝菊英	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫



協同主持人	陳美莉	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，統籌課程、教學與活動
協同主持人	張家榮	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，統籌環境維護與改善
協同主持人	林榮裕	訓導組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，統籌社區資源與輔導
協同主持人	張宇榮	教務組長（兼輔導）	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	黃澤嘉	健康與體育領域召集人	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	鍾棠榮	社會領域教師	健康網路網頁製作及維護
研究人員	6位	各學年教師代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	賴淑貞	校護（兼營養師）	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合、養需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
研究人員	邱清郎	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	唐江田	社區代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
顧問	衛生所主任	社區代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

## 玖、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評估計畫成效，茲說明如下：

### （一）過程評量：

1. 每學期召開學校衛生委員會，檢討各議題的得失，並作成會議記錄以為改進之依據。
2. 經由老師、學生檢討相關問題，提供學校改進建議。

3. 依據學校需求評估與SWOT分析，診斷校內各議題的問題。
4. 辦理活動照片成果（學習單、戲劇腳本、相關軟硬體設施改善、或成立之規範組織）、活動心得（從活動中得到的看法與感受）等。

**(二) 成效評量：**

1. 開發健康促進學校教學模式，為了評價課程推動成效，在計畫實施前，對各年級以上學生進行前測，學期末進行後測，學年結束再進行後後測。教學內容包括「健康體位」的生活技能、拒絕技巧、、、等，描述計畫執行前後的學生對於「健康體位」的健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能、行動能力的具體變化，如進行量性問卷的前後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。
2. 對全校學生與老師作健康飲食營養概念問卷，並且進行量性問卷的前後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。

**拾、經費編列**

單位： 元

項目	單位	單價	數量	金額	備註
講 師 鐘 點 費	節	800 元	4	3200 元	
資 料 費	式	3450 元	1	3450 元	辦理活動用文宣、學習單、文具用品、紙張、墨水匣、電腦輸出費用、佈置會場費用等
雜 支		350	1	350	
合 計				7000 元	以上經費均可互相勻支

承辦人：林榮裕

主任：陳美莉

校長：謝菊英

主計：李春蘭