

高雄市甲仙區甲仙國民小學 113 學年度健康促進學校實施計畫

中華民國 113 年 6 月 26 日 112 學年度第 1 次校務會議訂定

中華民國 114 年 1 月 8 日 113 學年度第 1 次校務會議修正

壹、計畫依據：

一、學校衛生法第 19 條。

二、依據高雄市 112-115 學年度健康促進學校成果評核指標。

貳、計畫緣起：

本校地處高雄市偏遠山區，學童生性活潑可愛，可塑性極高；希望透過推動健康促進學校計畫，落實學生健康教育等各項工作，並力行良好健康行為，培養良好健康習慣。

112 學年度全校體重過重及肥胖百分比達 23.8%，全校 25 人過重及肥胖；體重過輕達 14.29%，有 15 人體重過輕；111 學年度全校體重過重及肥胖百分比達 23.8%，全校有 23 人過重及肥胖；體重過輕達 9.52%，有 9 人體重過輕。視力不良比率(以 111 學年度四年級上學期和 112 學年度五年級上學期健檢資料作比較，受檢人數 21 人)，112 學年度視力不良比例 33.3%，有 7 人；111 學年度視力不良比例 28.6%，有 6 人。本校未治療齲齒比率，111 學年度四年級未治療齲齒比率 61.9%(本市平均 31.69%，全國平均 27.86%)，不良人數有 13 人；一年級未治療齲齒比率 58.33%(本市平均 37%，全國平均 33.11%)，不良人數有 7 人。

本計畫延續推動整體學校衛生政策、菸檳防治、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育、全民健保議題外，並全面推動正向心理健康促進議題，增進學生自我悅納、人際關係、家庭和諧、情緒平衡、樂觀進取之能力，跨領域整合與推動心理健康活動，增進學生因應日常生活壓力，期能提升整體幸福感，防患於未然。

參、實施對象：本校一至六年級學生、全體教職員工、全校家長、志工團與社區民眾。

肆、計畫目標：

一、營造健康優質校園，建立正確健康體位意識、消除性別歧視，透過各種靜、動態活動，提昇學生體適能、培養持續運動與均衡飲食習慣，建立健康生活型態。

二、結合社區資源，透過健康教育活動及健康服務之實施，引導學生、教職員工及社區家長重視健康管理，共同營造健康促進之校園環境。

伍、工作組織：

本校健康促進學校工作小組由校長擔任召集人，學務主任擔任執行秘書，各處室主任擔任副召集人，各成員之職稱及工作項目如下：

職 務	學校職稱	主 要 工 作 項 目
召 集 人	校 長	綜理健康促進學校活動及計畫。
執行秘書	學務主任	執行辦理各項健康促進學校活動及計畫。
副召集人	教務主任	協助辦理各項健康促進學校活動及計畫。
副召集人	總務主任	協助辦理各項健康促進學校活動及計畫。
活 動 組	訓育組長	規劃及辦理健康促進學校各項活動。
健康教育組	護理師	追蹤全校教職員工生之健康情形、宣導慢性病防治及宣導健康飲食教育。
課 務 組	教學組長	規劃健康促進議題融入相關課程教學。
班級推廣組	班級老師 科任老師	執行健康促進議題融入相關課程教學，積極參與健康促進相關活動。
社區推廣組	家長會	協助辦理健康促進相關活動及社區宣導。

陸、計畫內容（依據高雄市 113 學年度健康促進學校工作計畫辦理）：

議 題	具 體 工 作 策 略（計畫內容與實施方式）	參與對象
整體學校衛生政策	1. 成立健康促進學校推動小組，擬訂學校推展計畫。 2. 營造衛生教育的校園空間環境，促進學生健康意識。 3. 學校環境定期消毒、檢驗水質，以維持學校健康環	全體教職員及家長

	境。 4. 追蹤學校師生身體健康狀況，實施師生健康管理。	
菸檳防治	1. 美綠化校園環境，張貼禁菸、禁檳榔標誌，營造並規劃無菸、無檳榔的清靜環境，提升教職員、學生、家長及民眾的健康認知。 2. 課程融入菸害防制主題，增進學生拒絕菸害的知識及態度。	全體教職員及家長
健康體位（含健康飲食及健康角色）	1. 培養師生正確健康體位的觀念與態度，養成規律且持續運動習慣。 2. 辦理營養教育宣導講座，讓學童瞭解飲食與健康之關係，將健康飲食生活化，落實均衡飲食習慣。 3. 課程融入健康飲食及健康體位議題。 4. 學生朝會後、課間活動進行 SH150 活動及跑步等運動，養成規律運動的好習慣。 5. 宣導 85210(每天睡足 8 小時、天天 5 蔬果、每日使用 4 電少於 2 小時、每日運動至少 1 小時、0 含糖飲料多喝水)。	全體教職員生
口腔衛生	1. 宣導正確潔牙方式(貝氏刷牙)，養成餐後潔牙的習慣，降低學生初檢齲齒率，並提高口腔檢查結果異常之學生矯治率。 2. 宣導低年級窩溝封填、高年級每日使用牙線、每半年定期牙齒檢查。 3. 全校推動每週使用含氟漱口水。	全體教職員生
視力保健	1. 利用班親會時間，向家長宣導視力保健重要性，並督促學生在家使用 3C 產品時間，以降低學生近視人數比率。	全體教職員生

	2. 教師留意學生上課時，閱讀、寫字的姿勢正確性，並注意教室光線及照明的充足度。 3. 指導學生正確握筆及閱讀姿勢，改善閱讀環境及減少長時間使用電腦、電視等 3C 產品的時間。 4. 促進「護眼 3010(用眼 30 分鐘休息 10 分鐘)、戶外 120」達成比率，落實下課教室淨空，降低學生裸視不良率，提升裸視篩檢視力不良就醫複檢率及降低學生高度近視比率。	
性教育 (含愛滋病防治)	1. 依據學生生理及心理發展，擬定不同性教育(含愛滋病防治)主題融入教學。 2. 定期實施中、高年級生理衛生講座。 3. 每學年實施高年級性教育宣導。 4. 落實推動性別平等教育，協助學生建立性別平等觀念。	全體教職員生
全民健保(含正確用藥)	1. 落實「藥物濫用防制」，降低「藥物濫用」比率，維護學生身心健康與促進健全發展。 2. 辦理全校性的正確用藥宣導，推廣「正確用藥的五大核心能力」，強化正確用藥之教育。 3. 課程融入正確用藥主題，建立學生正確用藥觀念，降低浪費健保資源的情況。 4. 宣導 5 知道(全民納保、自助互助、量能付費、照護弱勢、收支平衡)、8 行動(正確使用分級醫療、正確使用急診醫療、不重複就醫、清楚表達病症、尊重與感謝、用藥前看標示、遵醫囑用藥、倡議珍惜健保)。	全體教職員生
正向心	1. 辦理正向心理研習，增進維持正向心理健康、改善健	全體教職

理健康 促進	康生活品質的能力。 2. 聘請心理師到校服務，增進師生瞭解壓力的形成及症狀，並瞭解尋求專業協助的管道及資訊。 3. 辦理相關活動及研習，增進師生健康行為，建立健康生活型態，增進學生自我悅納、人際關係、家庭和諧、情緒平衡、樂觀進取之能力。	員生
-----------	---	----

柒、獎勵：本校健康促進七大議題依學生相關表現，經教師審核通過後給予獎勵。

捌、預期效益：

- 一、整體學校衛生政策：建立健康安全無虞的學習環境，充實全校師生健康知能，培養師生及社區民眾正確的健康生活習慣。
- 二、菸檳防治：建立 100%無菸、檳校園，學生能勇敢拒絕菸及檳榔。
- 三、健康體位（含健康飲食及健康角色）：降低學生肥胖及體重過輕比率，學生每週運動 150 分鐘達成比率提高，師生養成健康飲食習慣並注重飲食均衡。
- 四、口腔衛生：學生初檢齲齒率下降，口腔檢查結果異常學生矯治率提高，在校午餐餐後潔牙比率達 90%，會使用貝氏刷牙法之學生數達 90%。
- 五、視力保健：學生裸視不良率下降，裸視篩檢視力不良就醫複檢率提高，高度近視學生比率下降，提升護眼 3010、戶外 120 學生人數比率。
- 六、性教育（含愛滋病防治）：學生性教育（含愛滋病防治）知識正確率及性態度正向率提高、接納愛滋感染者比率提高。
- 七、全民健保(含正確用藥)：學生對全民健保之正確認知比率提高、珍惜全民健保行為比率提高，增進正確用藥的知能。
- 八、正向心理健康促進：增進師生健康行為，建立健康生活型態，增進學生自我悅納、人際關係、家庭和諧、情緒平衡、樂觀進取之能力。

玖、評核指標：

配合高雄市 112-115 學年度健康促進學校成果評核指標(附件一)。

拾、經費來源：

由學生活動費、午餐教育等經費項下支應。

拾壹、本計畫經校務會議通過後實施，修正時亦同。

附件一

高雄市 112-115 學年度健康促進學校成果評核指標

基本指標 60 分、精進指標 20 分、加分項 5 分、健康議題績效指標 20 分，總分 105 分。

基本指標 60 分	精進指標 20 分+加分項 5 分
一、學校整體政策 15% 1-1 學校能依據學生健康問題作分析，擬定健康促進計畫，並經校務會議通過。(4 分) 一、佐證資料：健康促進學校計畫或校務會議紀錄 二、評分標準： <u>1 分</u>：有制定本學年度完整的實施計畫。 <u>2 分</u>：計畫呈現學生健檢資料，依據學生健康問題與需求擬定策略與工作。 <u>1 分</u>：實施計畫經全校性會議決議通過之紀錄。	
1-2 校長帶領學校辦理健康促進相關增能活動。(4 分) 一、佐證資料：各項健康促進相關會議、增能研習佐證計畫及記錄 二、評分標準： (一) 校長主持召開健康促進相關會議次數 <u>1 分</u>：1~3 次 <u>1 分</u>：4 次以上 (二) 校長參與校內各項健康促進活動次數 <u>1 分</u>：1~3 次 <u>1 分</u>：4 次以上	
1-3 學校會議除校務會議外(例如：導師會報、行政會報或衛生委員會等)討論健康促進議題工作及記錄。(4 分) 一、佐證資料：各項會議記錄及相片 二、評分標準：(累加計分) <u>1 分</u>：每學期至少召開 1 次。 <u>1 分</u>：有健促推動工作報告的會議紀錄。 <u>1 分</u>：有針對健促推動相關討論議案的會議紀錄。 <u>1 分</u>：健促相關會議或活動參與對象必須包含校長、學校行政團隊、代表教師、學生、家長等。	
1-4 將健康促進推動內容及活動，納入學校行事曆中或聯絡簿。落實執行並有紀錄可查。(3 分) 一、佐證資料：學校行事曆、聯絡簿及紀錄 二、評分標準： <u>1 分</u>：有納入學校行事曆中 <u>1 分</u>：有納入家庭(長)聯絡簿 <u>1 分</u>：納入後有落實執行，並有紀錄可查	
二、健康促進教學 23% 2-1 針對健康指標落後項目、提出可行之改善策略，並有具體成效。(5 分) 一、佐證資料：健康促進學校計畫、學生健康檢查統計與問卷結果相關資料	<u>5 分</u>：依據教育部學生健康資訊系統呈現近 3 年學校各年級健康數據(國小：體位過輕、適中、過重、超重比率 3 分；視力不良率及複檢比率 1 分、未治療齲齒率及複檢比率 1 分。國中以上：體

基本指標 60 分	精進指標 20 分+加分項 5 分
二、 評分標準： <u>2 分</u>：學生健檢資料有跟全市或全國進行比較 <u>3 分</u>：依據學生需要改善的健康問題(健檢結果落後)有提出改善策略或推動工作	位過輕、適中、過重、超重比率 3 分；視力不良率及複檢比率 2 分)表格進行分析。 <u>2 分</u>：針對本局設置健促問卷平台前後測之問卷結果進行檢討與提出改善策略。(1 議題 1 分、2 議題 2 分)
2-2 健康教學能以生活技能為導向，結合生活經驗融入教學，並能呈現於個人教學檔案或教案中(5 分) ※生活技能如下： 情緒篇：自我覺察、情緒調適、抗壓能力、自我監控、目標設定 人際篇：同理心、合作與團隊作業、人際溝通能力、倡導能力、協商能力、拒絕技能 認知篇：做決定、批判思考、解決問題 一、 佐證資料：1.健康與體育學習領域(國小)、健康教育(國中)、健康與護理(高中職)總體課程計畫 <u>2.個人教學檔案或教案</u> 二、 評分標準： <u>1 分</u>有「健康與體育學習領域」之學校總體課程計畫。 (一) 有以<u>生活技能</u>取向及學生為中心的健康教學教材設計 <u>2 分</u>：每位授課教師均有提供 <u>2 分</u>：僅部分授課教師有提供	
2-3 健康教育專長教師，必須具備健康教育專業知能，且每二年至少參加 18 小時衛生相關研習；非健康教育專長之配課教師，當年度至少參加 9 小時衛生相關研習(5 分) 學校衛生法第 17 條及施行細則第 13 條規定：<u>所有擔任健康教育課程</u>的教師，每二年至少參加 18 小時衛生相關研習 一、 佐證資料：<u>全體健康教學授課教師研習時數資料</u>(姓名請遮蔽，如王大明，王○明、郭襄，郭○) 二、 評分標準： <u>5 分</u>：100% <u>4 分</u>：100%~75% <u>3 分</u>：75~50% <u>2 分</u>：50~25% <u>1 分</u>：25~1%	<u>1 分</u>：本學年除<u>健康教育專長</u>及<u>非健康教育專長之配課教師</u>之外，其餘部分教師有參加校外健康促進相關研習的證明。 <u>1 分</u>：本學年學校辦理校內健康促進相關教師研習證明如簽到表與相關活動照片等資料。
2-4 學校訂定學生健康自主管理作為及獎勵措施(3 分) 一、 佐證資料：自主管理及獎勵辦法，並附實施過程與獎勵實證 二、 評分標準： <u>1 分</u>：訂定全校性健康自主管理相關作為(如：健康飲食學習單、減糖措施、睡眠、視力保健或運動護照等) <u>1 分</u>：有獎勵措施 <u>1 分</u>：有執行自主管理與獎勵的佐證資料	<u>1 分</u>：班級自訂健康生活守則或規範(如：視力 3010120、體位 85210、使用含氟牙膏餐後潔牙等)。 <u>2 分</u>：附有班級實際執行相關照片佐證等資料。

基本指標 60 分	精進指標 20 分+加分項 5 分
2-5 落實健康與體育正常教學活動，對於健康或體適能待加強學生給予適當處方及輔導(5 分) 一、佐證資料：健康檢查或體適能待加強處方 二、評分標準： <u>1 分</u>：學生健康檢查結果通知家長並有追蹤紀錄。 <u>2 分</u>：協同學生運用教育部體適能網站線上評估提供之處方。 <u>2 分</u>：針對待加強部分依據處方予學生適當的輔導並協助改善	
三、健康支持環境與建置 7% 3-1 每學期依安全檢核表之內容，實施建築物設施及設備(含教室照明系統光線充足)之安全檢查，飲用水設備及水塔均有定期檢驗及清洗，並記錄及改善(4 分) 一、佐證資料：安全檢核表記錄(建築物防火避難設施與設備安全檢查申報結果通知書)、教室照度檢查記錄、水塔清洗及飲用水定期檢驗記錄 二、評分標準： <u>1 分</u>：有校園設施設備安全檢核表紀錄 <u>1 分</u>：有完整所有教室照度檢查記錄 <u>1 分</u>：有水塔清洗紀錄及飲用水定期檢驗紀錄(張貼於飲用水周圍) <u>1 分</u>：對於校園設施設備不安全或照度不合格之處有改善紀錄者	
3-2 建置健康促進學校網站，並置於學校網站首頁，資料有隨時更新，提供學生及家長健康訊息，推廣健康觀念(3 分) 一、佐證資料：學校健康促進學校網站內容 二、評分標準： <u>2 分</u>：學校健康促進網頁建置完成，並依指標放置資料 <u>1 分</u>：本學年度有更新網頁內容，配合主管機關公告健康相關訊息	
四、辦理健康促進相關議題特色 15% 學校辦理健康促進相關議題之特色： 議題：健康體位、視力保健、口腔衛生、菸檳防制、性教育含愛滋病防治、全民健保含正確用藥、傳染病防治、正向心理健康促進(15 分) ※每一議題最多 5 分 一、佐證資料：由各校自行提供佐證資料。 每項議題推動方式，可歸類分為 (一) 演講宣導 (二) 相關活動：如書法、漫畫、海報、標語、說故事、短劇、微電影等 (三) 外部資源社區合作：衛生所、警察局、醫療院所、民間資源、鄰近商家倡議等 二、評分標準： 擇定3議題辦理，單一議題達成以下推動方式最高得5分，3議題皆達成可得15分。(例：健康體位辦理宣導得1分、辦理健康體位活動得2分、與社區合作健康體位議題得2分) <u>1 分</u>：該項議題辦理宣導(最多 3 分)	<u>8 分</u>：除原擇定 3 議題外，額外多做 1 議題任選推動方式得 2 分、2 議題得 4 分、3 議題得 8 分 <u>加分項 5 分</u>：參加本局函轉健康促進議題相關競賽(例如：健康促進學校前後測成效評價成果報告 1 分暨校園健康主播評選 1 分、拒菸圖文四格漫畫創作比賽 1 分、拒菸圖文心得感想甄選活動 1 分、潔牙觀摩微電影活動 1 分、校園菸檳危害防制教育推廣績優學校獎勵競賽 1 分、菸檳危害網紅就是你短片競賽 1 分等) * 近 3 學年度(含本學年度)由本

基本指標 60 分		精進指標 20 分+加分項 5 分
<u>2分</u>：除了宣導，有辦理該項議題演講或相關活動(最多 6 分) <u>2分</u>：與外部或鄰近社區資源(例：衛生所、診所、藥局、大學等)合作該項健康議題(最多 6 分)		局推薦參加健康體位、口腔保健或視力保健績優學校遴選或健康促進特色獎勵競賽之學校 2 分 佐證資料：提供本局函文及參加比賽證明 1 項得 1 分，最多 5 分，體育競賽不納入

學校健康議題績效(將請學校於表單提供學生健康數據並附上佐證資料，佔 20 分)

113 學年度學校健康議題績效指標 20%：國小版

項目	指 標 內 容	111 學年 比例	112 學年 比例	增減 比例	得分	給分標準
一.健康 體 位	111 學年度上學期與 112 學年度上學期 <u>過重及肥胖</u> 比例比較(分別以 111 學年度四年級上學期及 112 學年度五年級上學期健檢資料作比較)	23.8%	23.8%	0	0	過重與肥胖比例 減少 1%以上 得 5 分 減少 0.8~1% 得 4 分 減少 0.6~0.8% 得 3 分 減少 0.4~0.6% 得 2 分 減少 0.2~0.4% 得 1 分
	111 學年度上學期與 112 學年度上學期 <u>過輕</u> 比例比較(分別以 111 學年度四年級上學期及 112 學年度五年級上學期健檢資料作比較)	9.52%	14.29%	4.77%	5	過輕與過瘦比例 減少 3%以上 得 5 分 減少 2.5%~3% 得 4 分 減少 2%~2.5% 得 3 分 減少 1%~2% 得 2 分 減少 0.5%~1% 得 1 分
二.視 力 保 健	111 學年度上學期與 112 學年度上學期視力不良率比較(分別以 111 學年度四年級上學期及 112 學年度五年級上	28.6%	33.3%	4.7%	4	增加 4%以下 得 5 分 增加 4%-6% 得 4 分 增加 6%-8% 得 3 分 增加 8%-10% 得 2 分 增加 10%-12% 得 1 分

	學期健檢資料作 比較)					
三.口 腔衛 生	112 學年度小四 未治療齲齒率(由 教育局直接自教 育部南華系統提 取，學校免提供)					未治療齲齒率 45%以下 得 5 分 未治療齲齒率 45%-60% 得 4 分 未治療齲齒率 60%-75% 得 3 分 未治療齲齒率 75%-90% 得 2 分 未治療齲齒率 90%以上 得 1 分