

# 屏東縣佳佐國民小學 106 學年度學校健康促進實施計畫

## 壹、依據：

- 一、學校衛生法第 19 條規定。
- 二、教育部 106 年 7 月 17 日臺教國署學字第 1060077627 號函「教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫」辦理。
- 三、依據「屏東縣 106 學年度健康促進學校實施計畫」暨 107 年 3 月 26 日屏府教前字第 10710656100 號函辦理。

## 貳、背景說明：

### 一、學校現況

本校是一所小型學校，本校 10 班學生數 194，分校 6 班學生數 53 人共學生數 247 人，教職員工 42 人。

### 二、現況分析：

本校地位於鄉村以農業為主，目前以健康體位、口腔衛生、視力保健與全民健保為主議題，菸/檳防制、性教育〈含愛滋病防制〉為自選議題。

106 學年開始鼓勵大家注意飲食、降低甜份攝取、減少食用油脂熱量高的食物，以有效改善學童體位；齲齒、視力回診率比例落後全國平均值甚多，再度列為推動重點。另外，再度針對食用及栽種檳榔比例較高的鄉鎮學校，鼓勵栽種其他經濟作物代替檳榔，也將檳榔防制議題列為推動重點。

由於本縣務農人口比例很高，加上人口一直老化，一般民眾對於非法藥品欠缺判斷能力，導致非法有害藥品、電台廣告藥品一直在鄉間流竄，所以「正確用藥」的觀念就更顯重要。未來將持續朝向透過學生或學校系統將健康概念帶入家庭與社區，以奠定正確的飲食與用藥觀念。

## 參、計畫內容與實施策略：

- 一、策略目標：善用資源、落實推動、健康城市、活力佳佐。
- 二、具體作法：

## (一)組織運作與分工

1. 定期召開學校衛生委員會會議。
2. 為強化組織及人力，每學期召開二次學校衛生委員會暨健康促進輔導團會議。
3. 結合公部門、專家學者並邀請中央輔導委員共同討論本縣推動方向。
4. 擬訂本校推動計畫。
5. 訂定工作內容與行事曆，並依據所擬訂計畫實施。

## (二)協助健康促進學校各議題之推動

### 1. 健康體位：

- (1)午餐廠商營養師每學期到校做營養教育講座。
- (2)對體位不良之學生做體重控制及營養專業諮詢。將減重列為本校健康促進實施重點。
- (3)規劃「天天五蔬果」的課程設計。
- (4)本校配合縣府規劃每週安排一天有機蔬食。
- (5)鼓勵學生自備開水、多喝開水，減少飲用含糖飲料的次數。
- (6)建立學童飲食紀錄表，實地了解學童飲食習慣。

### 2. 視力保健：

- (1)填報課間活動實施計畫並落實學生課間進行戶外活動。
- (2)校護監控視力不良人數，每學期各呈報二次。
- (3)校護定期訪談矯視視力不良學生和家長，並溝通改進之道。
- (4)進行行動研究，發現原因、研擬策略，有效降低矯視不良率。
- (5)鼓勵教師設計課程、融入教學，實地發揮推動視力保健議題成效。
- (6)為有效降低視力不良率，從幼兒園開始建立良好的用眼習慣，遠離3C產品，辦理幼兒園教師研習，指導幼童建立正確的用眼習慣。

### 3. 口腔衛生：

- (1)配合教育部 106 學年度補助各縣市政府轄區內國民小學聘任校牙醫計畫推動「學校牙醫駐校計畫」，落實學童牙齒矯治。
- (2)持續推動餐後潔牙活動並適時使用漱口水輔助。
- (3)落實國小貝氏刷牙法教學，讓學童從小學習正確的刷牙方法。

- (4)持續推動學童養成吃東西後漱口的習慣。
  - (5)鼓勵進行行動研究，發現原因、研擬策略，有效降低齲齒率。
  - (6)鼓勵教師設計課程、融入教學，實地發揮推動口腔衛生議題成效。
  - (7)為有效降低齲齒率，從幼兒園開始建立良好的口腔衛生習慣，養成飯後潔牙習慣，鼓勵幼兒園教師參加相關研習，指導幼童建立正確的口腔衛生。
4. 菸害防制：
- (1)加強菸害宣導。
  - (2)鼓勵教師進行行動研究，發現原因、研擬策略，有效降低學生吸菸率。
  - (3)鼓勵教師設計課程、融入教學，實地發揮推動菸害防治議題成效。
5. 性教育：
- (1)依不同的年級實施不同性教育課程。
  - (2)鼓勵教師進行行動研究，發現原因、研擬策略，以培養學生正確性教育知識及態度。
  - (3)鼓勵教師設計課程、融入教學，實地發揮推動性教育議題成效。
6. 正確用藥：
- (1)善用正確用藥手冊使學生提升五大核心認知能力。
  - (2)辦理教師研習暨教學觀摩會以提升教師知能及教學技能。
  - (3)鼓勵教師進行行動研究，發現問題、研擬策略，有效提升學童五大核心認知能力。
  - (4)鼓勵教師設計課程、融入教學，實地發揮推動正確用藥議題成效。
7. 檳榔危害：
- (1)加強宣導強化學生對於檳榔危害的認知，有效降低嚼檳率。
  - (2)妥善運用親職教育機會，向家長宣導轉作形象正面的經濟作物。
  - (3)鼓勵各校進行行動研究，發現原因、研擬策略，有效降低學生嚼檳率。
  - (4)鼓勵教師設計課程、融入教學，實地發揮推動檳榔危害議題成效。
8. 全民健保：

(1) 學校配合親職教育辦理，讓學生與家長了解全民健保的精神與功能。

(2) 辦理校內宣導，讓師生瞭解辦理健保的意義與價值。

(3) 鼓勵教師設計課程、融入教學，實地發揮推動全民健保議題成效。

(三) 辦理各種專業成長營隊

1. 學校護理師在職教育，強化學校護理師的本質學能。

2. 辦理教師健促專題講座，聘請學者專家分享推動經驗與未來展望。

3. 為了讓健促觀念扎根、向下延伸，幼兒園教師參加相關研習。

肆、人力配置：本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 19 名。各成員之職稱及工作項目(如附件一)

伍、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：陳國欽

主任：吳孟儒

校長：鄒美華

附件一：

屏東縣佳佐國小衛生委員會委員名單

編制	職稱	姓名	職掌
召集人	校長	鄒美華	督導推動健康促進學校計畫之各項事宜。
副召集人	家長會長	李宗融	協助推展健康促進學校計畫工作，並喚起家長對健康之重視，進而擴大至社區。
執行秘書	教導主任	吳孟儒	1. 研究策劃，督導健康促進學校計畫執行，並協助行政協調。 2. 協調各項執行達成預期指標或進度。
活動組	訓導組長	陳國欽	1. 負責支持性環境之營造及佈置 2. 舉辦健康促進學校相關活動 3. 體適能與健康活動的推行
教學組	教學組長	史姍婕	負責推動健康融入各領域教學
資訊組	網管人員	高世豪	健康網路網頁製作及維護
服務組	校護	許文櫻	1. 提供學生、家長、教職員工相關健康諮詢。 2. 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價 3. 負責策劃健康促進學校計畫之推動，協調各項執行及達成預期指標或進度。
	工友	潘福中	
	人事	許文英	
	學生代表	沈芮瑜	協助各項活動執行及需求評估、各項活動檢討改進
會計組	總務主任	曾思潔	1. 協助活動會場開放、音響及空調。 2. 負責活動所需物品之採購及經費核銷。 3. 社區及學校資源之協調聯繫。
	主計	許文英	
	出納	張桂玉	
輔導組	導師	邱姮娟	1. 學生之心理健康輔導、協助及追蹤。 2. 指導班級學生配合健康促進學校活動之進行及事宜。 3. 各項活動檢討改進 4. 參與各項行動研究
	導師	柯惠青	
	導師	陳續文	
	導師	莊麗靖	
	導師	高碧霞	
	導師	邱小芸	