高雄市仁武區烏林國民小學115學年度健康促進學校實施計畫

114年09月24日校務會議修正通過
115年09月 23日校務會議修正通過

壹、依據

一、高雄市政府辦理健康促進學校年度實施計畫

二、高雄市提升學生體適能實施計畫

貳、計畫目的

一、強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。

二、發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。

三、營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。

四、充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。

五、結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。

參、實施對象：全校師生。

肆、活動時間：115年08月30日至116年6月30日。

伍、學生健康狀況分析

一、烏林國小 114 學年度健康資訊資料：

項目	指標	本校(%)	本行政區平均數(%)	本市(%)	全國(%)	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	51.69	44.70	45.04	44.69	□符合全國指標以下 ■高於全國指標尚需努力
	視力不良複檢率	93.48	73.45	84.8	92.12	■符合全國指標以上 □低於全國指標尚需努力
口腔衛生	學生初檢齲齒率〈四年級〉	59.25	31.85	31.56	25.08	□符合全國指標以下 ■高於全國指標尚需努力
	學生齲齒就醫矯治率〈四年級〉	100	54.05	67.97	86.91	■符合全國指標以上 □低於全國指標尚需努力
健康體位	學生體位適中率	60.67	63.64	64.44	66.37	□符合全國指標以下 ■高於全國指標尚需努力

二、各議題推動情形分析：

(一)視力保健：

114學年度本校視力不良率高於全國7%，複檢率高於全國1.36%，本學年度會持續加強在家長會、班親會宣導視力保健及矯治觀念，以期學生在家使用3c產品時能有大人協助提醒其使用30分鐘休息10分鐘，並多多鼓勵學生進行戶外活動，落實視力複檢，重視視力保健之觀念。

(二)口腔保健：

114 學年度本校初檢齲齒率皆高於全國和本市平均，且就醫矯治齲齒率顯示本校學生及家長口腔衛生觀念正確，新學年度將持續落實宣導與推動飯後潔牙、含氟漱口運動。

(三)健康體位：

114 學年度本校體重適中體位比例低於全國比例約 5.7%，因此本學年度應更加落實 SH150 方案，並實施健康飲食與健康體位宣導教育活動，以期降低不良體位比例。

(四)菸檳防治：

家長多以勞動職業居多，抽菸比率較高。在學生方面，根據導師回報，本校學生無人抽菸。故本校在菸害防治上，除持續推動校內措施外，期望能將菸害宣導推動到家庭與社區。

(五)性教育(含愛滋病防治)：

民風較保守，加上部分學生多由祖父母教養，學生對於性的知識較為缺乏。因此，性教育、認識愛滋及愛滋防治等觀念，將會持續高年級階段做宣導。

(六)傳染病防治：

在平時學生集會、班親會、親職教育活動等，皆會對全校教職員工生及家長宣導落實戴口罩、勤洗手、生病不上學上班等防止群聚感染的措施，有效降低傳染病降低風險。

(七)全民健保(含正確用藥)教育：

台灣的全民健保制度被視為許多國家視為奇蹟，全民無論貧富貴賤皆可享受健保的資源，然而也容易產生濫用資源的情形。為降低醫療資源濫用，減少健保財政虧損，人民應善用全民健保。

(八)正向心理健康促進

因應目前社會變遷，愈來愈重視個人幸福的正向概念，期能促進社會、情緒、心靈的安適程度與生活品質。心理健康的積極內涵，包括快樂、主觀幸福感、心理安適、生活滿意與生活品質。例如能夠充分享受生活、因應壓力和悲傷、並能實現目標和發展潛能、與人維持良好關係等，這是一種提昇心理健康與幸福的積極行動，而非聚焦在減少問題而已。

肆、實施內容

項序	活動項目	活動內容	時間	地點	主辦
一	教師研習	1. 第一學期教師健康促進研習 2. 健康促進學校—校慶運動會籌備會(一) 3. 健康促進學校—校慶運動會籌備會(二) 4. 第二學期教師健康促進研習	115/08/30 至 116/06/30	電腦教室 會議室 戶外場域	學務處

二	宣導活動	1.健康體位、視力保健、口腔衛生宣導、菸檳防制、性教育(含愛滋病防治)、全名健保(含正確用藥)用藥、傳染病防治七大議題宣導	115/08/30 至 116/06/30	地下室 視聽教室	健康中心 訓導組
三	健康促進活動	（一）視力保健 1.定期舉行視力檢查，追蹤視力不良學生矯治情形，並統計、分析全校視力檢查結果。 2.配合家長會及班親會，加強宣導視力保健的重要性。 3.落實學生視力轉介矯治之工作。 （二）健康體位 1. 辦理體適能檢測 2. 辦理各項體育競賽：運動會、路跑等 3. 辦理各項宣導活動 4. 辦理 SH150 方案 5. 實施健康飲食與健康體位宣導教育活動。 （三）口腔衛生 1. 實施全校學生口腔檢查 2. 實施全校學生飯後潔牙、含氟漱口運動 （四）菸檳防制、性教育、全民健保(正確用藥)、傳染病防治 1. 藝文競賽活動 2. 辦理宣導活動 （五）實施四至六年級學生問卷調查(含前後測)	115/08/30 至 116/06/30	健康中心 操場	健康中心 訓導組
四	藝文競賽活動	1.著色比賽（幼兒園、低年級） 2.演說比賽（中、高年級） 3.朗讀比賽（中、高年級） 4.作文比賽（中、高年級）	115/08/30 至 116/06/30	班級教室	教務處
五	教學活動	1. 教學環境佈置。 2. 落實健康與體育課程及校外活動教學。 3. 教導學生正確的書寫姿勢及操作電腦時的正確方法與距離。 4. 鼓勵學生走出室外，接近大自然。 5. 配合班際運動競賽與游泳教學，融入課程。 6. 實施每日運動 30 分鐘，每週四落實課間操。 7. 融入本土語言與英語教學。 8. 列入總體課程計畫。	115/08/30 至 116/06/30	班級教室	教務組 訓導組
六	校園環境設施營造與維護	1. 種植樹木綠化校園 2. 檢測桌面及黑板照明並維護燈管清潔 3. 以學生身高選用適合的型號課桌椅。 4. 結合社區資源，推動保健工作。	115/08/30 至 116/06/30	校園	總務處
七	建置健康促進網	建置健康促進網頁資訊，提供學校成員及社區居民健康資訊。	115/08/30 至 116/06/30	校園	資訊執秘

陸、獎勵辦法：依各項競賽活動獎勵辦法（詳見活動實施計畫）。

柒、經費來源：由學生事務費預算下支應。

捌、預期成效：

一、營造身心安適、環境安全的校園。

二、建置健康促進網頁資訊，提供學校成員及社區居民健康資訊。

三、充實學生自我健康管理認知力，建立全人健康理念。

四、建立全體親師生正確用眼保眼方法與態度，落實健康生活型態。

五、結合社區人力物力資源，建立合作網絡與夥伴關係。

玖、本計畫經校務會議通過，陳 校長核准後實施，修正時亦同。

承辦處室	會辦處室	校　長
訓導組長 教師兼任訓導組長 鄭月裡	教務主任 教師兼任教務主任 林宛萱	高雄市仁武區烏林國民小學校長 林文章
學輔主任 教師兼任學輔主任 郭俐君	總務主任 代理教師兼任代理總務主任 劉承輝	
	會計主任 會計室主任 黃秋敏	
	人事主任 人事室主任 蕭楚樺	

高雄市仁武區烏林國民小學115學年度健康促進學校

各項活動工作分配

組別	負責人	工作項目及人員	備註
召集人	林文章	研擬並主持計畫，督導計畫執行	
副總幹事	郭俐君	1. 擬訂計畫、督導計畫執行 2. 協助行政協調 3. 研習、親職活動規劃與執行 4. 彙整報告撰寫	
副總幹事	劉承輝	1. 校園環境設施營造與維護 2. 協助社區及學校資源之協調聯繫 3. 經費核銷	
副總幹事	林宛萱	1. 協助教學策略設計及課程融入 2. 協助藝文競賽活動執行	
活動組	鄭月裡	1. 體適能評估 2. 活動設計與執行 3. 成果冊彙整 4. 問卷處理	
衛教組	朱斐琦	1. 體位狀況檢查、矯治追蹤與分析 2. 健康體位活動執行與宣導 3. 檢查結果統計	
教學組	林俊傑 組員：各班導師	1. 教學策略設計及課程融入之策劃與執行 2. 藝文競賽活動之執行	
資訊組	劉承輝	健康網路網頁製作及維護	
事務組	沈宗憲	1. 校園環境設施營造與維護 2. 物品採購	
諮詢組	家長會長	協助各項活動之推展及整合社區資源協助推展健康服務	

高雄市仁武區烏林國民小學「學校健康促進委員會」工作執掌表

計畫職稱	姓　名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
召集人	林文章	校長	研擬並主持計畫，督導計畫執行
副總幹事	郭俐君	學輔主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助行政協調，彙整報告撰寫
副總幹事	劉承輝	總務主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助社區及學校資源之協調聯繫
副總幹事	林宛萱	教務主任	研究策畫，督導課程教學，並協助教學組
活動組	鄭月裡	訓導組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價、訓育及生教活動策略設計及效果評價
衛教組	朱斐琦	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，協助安全教育推廣教學
教學組	林俊傑	教務組長	教學策略設計及課程融入成效評價
教學組	沈宗憲	健體領域教師	教學策略設計及課程融入成效評價
資訊組	劉承輝	網管與資訊教師	健康網路網頁製作及維護
事務組	沈宗憲	事務組長	校園環境設施營造與維護
諮詢組	家長會長	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
學生組	學生代表	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