

# 高雄市左營區新上國民小學健康促進學校實施計畫

經 106 年 6 月 28 日校務會議通過

經 111 年 1 月 19 日校務會議修正通過

## 壹、依據：

高雄市左營區新上國民小學 106 學年健康促進學校實施計畫

高雄市政府 110 學年度辦理學校健康促進實施計畫

高雄市政府教育局 110 年 6 月 11 日高市教健字第 11033947400 號函辦理。

## 貳、背景說明：

### 一、計畫緣起

依據世界衛生組織對健康促進學校(Health Promoting School)的定義是，「學校社區的全體成員共同合作，為學生提供整體性與積極性的經驗和組織，以促進並維護學生的健康。」「健康促進學校」是世界的趨勢，亦是我國衛生署及教育部共同推動的重要政策，學校肩負著奠定國民身心健康基礎的重責大任，希望藉由積極推動「健康促進學校計畫」，結合政府、學校、社區、家長一起關注學生的健康，使學校成為學生、教職員工、家長和社區民眾學習健康知能、建立健康態度行為、培養健康習慣、獲得健康之場所；且教育培養學生正確之衛生知識及行為，以減少日後疾病及健康問題之發生。

2001 年美國學者曾研究指出，少動多吃是學生肥胖的重要因素，需藉由政策制定與環境改變的方法，預防與管制全國性肥胖問題。因此，建立健康體型意識、動態生活及健康飲食之實施策略，以提昇學生體適能，逐年降低學生過輕及過重（肥胖）比率乃是當務之急。

為確實從政策面、教育面、環境面、技術面將「健康體位與健康飲食」知能轉化為學生生活行為，乃擬定「本市健康促進學校實施計畫」具體執行，期整合相關局處和社會團體資源，透過學校政策、健康教育與活動及健康服務之實施，引導學生和教職員及社區民眾等建立健康管理，共同營造「健康校園」，進而落實「健康幸福城市」之願景。

### 二、現況分析

本校屬於都會型學校，學區家長社經地位頗高。基於主動學習的出發點，從專業組織的角度，服膺學校願景，深入探討學校的活動，組成一個有愛、有活力的學習型組織，做為提供成員成長的教育社區。更期盼能成為一個各種力量均能釋放、發揮、平衡發展的園地，同時結合社區資源，讓親、師、生共創全贏的局面，達成全方位發展合作型教育組織。

本校從創校以來實施學生人數總量管制，近年受到少子化影響，目前已取消總量管制，是一所擁有 64 班的大型學校，每人分配的活動面積漸符合規定。目前學校健康促進的工作內容涵蓋六大範疇等層面，經學校行政與教學努力推行，不僅增進師生之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣外，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態，營造「創新、美感、活力、人文」親師生共樂的學

習環境。

鑑於文明的演進與環境的改變，學校健康問題漸趨於多元與複雜，實有必要整合學校、社區的組織人力與資源以及家長會，才能營造一個健康體位、健康飲食與心理安適的學校環境，以增進全校教職員工師生的全人健康。

### 參、計畫目的：

- 一、推動營養飲食教育及規律正確的運動習慣，以有效控制健康體位。
- 二、推動視力保健計畫並宣導正確護眼政策，降低近視率。
- 三、推動口腔保健計畫，有效降低齲齒率。
- 四、跨局處合作施行菸害防治工作，達成無菸校園。
- 五、鼓勵家長配合輔導，協助學生從事行為改變，逐年降低各項健康不良率。
- 六、建立永續經營之健康促進組織與團隊。

### 肆、實施內容：

- (一) 健康體位：分為「營養教育」及「健康體位」二部份，營養教育部分以「均衡飲食」、「正確體位意識」為推動重點，並配合「110學年度飲食教育多元活化課程實施計畫」，建立師生及家長的正確飲食觀念，改變高油、高鹽、高糖的三高飲食習慣，加強健康知能與健康行為。健康體位以「規律運動習慣」之養成及「體位適中指標」之提升為重點，並配合政策推動 85210，養成學生健康的生活型態，每日睡足 8 小時、天天 5 蔬果、4 電少於 2 小時、天天運動 30 分鐘、0 含糖飲料，多層面促進學生健康體位，並結合衛生局健康管理科辦理健康體位相關活動，促進學校對健康體位更多元的認知，同時擴大健康體位管控的規模，將學校對健康體位的管控，不只對過重及肥胖的學生成立體重控制班，必須擴及全體師生的體位管控，讓所有老師都有「體位管控」的健康觀念。
- (二) 視力保健：以「4 電少於 2」及「減少近距離用眼時間」為視力保健推動重點，提醒學生每日戶外活動時間達 120 分鐘(天天戶外 120)，數位 3C 產品使用 30 分鐘、休息 10 分鐘之規範(護眼 3010)，並透過與眼科醫院及眼科醫學會的協助，提升學生對正確用眼的認知與就診率。積極主動的利用所有與家長接觸的時機，宣導正確的用眼常識，以達到控度防盲的護眼目標。
- (三) 口腔衛生：養成學生潔牙習慣及正確潔牙姿勢，提醒學生每日刷牙次數達 2 次以上，每週使用含氟漱口水 1 次。提升學生齲齒填補率，並配合衛生福利部

國民健康署宣導辦理「低年級學生第一大白齒窩溝封填」計畫，減少齲齒發生率。請社區牙醫協助入校推廣口腔保健觀念，並將含氟漱口水、牙齒塗氟等觀念利用各種機會，宣導給所有的師生與家長。

- (四) 菸害防制：推動重點於認識菸之危害及輔導諮商課程之建立及施行，並加強與衛生局整合資源，宣導菸品不得販賣 18 歲以下之青少年。配合推動「無菸家庭認證活動」，讓學生從小就具有拒菸的觀念進而影響家長與社區。
- (五) 性教育：將性教育融入各領域教學課程中，除讓學生參與愛滋病防治講座外，鼓勵教師參與培訓，推動以生活技能為主之性教育。
- (六) 正確用藥：融入課程中教導學生正確用藥的能力，且藉由健康講座宣導，結合社區藥師、治安單位、校安單位與學校，加強反毒宣導活動，遏止藥物濫用，進而將正確用藥的觀念帶回家庭，影響家人。

#### 伍、推動策略及執行內容：

項次	推動策略	執行內容
一	制訂健康促進學校政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成立健康促進學校推行委員會。</li> <li>2. 依學生體位、飲食現況提出需求評估，擬定適合學校之實施計畫並列入行事曆，據以推展學生體適能及營養教育。</li> <li>3. 建立學生之健康資料檔案，於計畫實施前後進行成效評價，並提出成果報告。</li> </ol>
二	發展健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 擬定學校本位課程，將健康體位及健康飲食融入教學課程及學校常規。</li> <li>2. 透過多元管道引發教職員工生關心健康體位議題。</li> <li>3. 擬訂學生運動處方，實施學生健康與體適能護照。</li> <li>4. 推動學生健康飲食，建置有利之校園健康飲食環境政策，落實學校午餐食物內容及營養基準。</li> <li>5. 增加學生身體活動時間，營造並推動家庭、校園動態生活環境，以減少學生坐式靜態活動。</li> <li>6. 推動教職員工學生達成「85210」，養成健康的生活型態。</li> </ol>
三	提供健康之校園環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供校園健康生活及健康飲食的環境與設施，除了健康中心發揮衛教功能之外，學校午</li> </ol>

		<p>餐也應提供健康飲食概念並落實。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 學校提供安全的校園環境及適當的衛生設備，並維護校園飲用水安全。</li> <li>3. 維持學校環境衛生，並符合國家傳染預防的法令及消毒的標準。</li> <li>4. 推行環保，鼓勵學生參與維護校園乾淨與美化學校環境同時做好資源回收工作。</li> </ol>
四	營造學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景。</li> <li>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。</li> <li>3. 學校成員願意產生健康行為、建立健康的生活形態，進而提升健康的品質。</li> <li>4. 藉由學校健康促進委員會及工作小組的運作，網羅健康有關之機構、團體，建立互惠合作關係，以期有效聯結社區內外之資源。</li> <li>5. 成立學生健康社團，提供學生機會參與學校健康管理。</li> <li>6. 教師尊重學生個人特質，提供協助予有特殊需求的學生，落實健康教學，改善健康問題。</li> </ol>
五	建立完善之健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 執行學生的身體健康檢查，並有效建檔、儲存與運用。</li> <li>2. 學校提供健康性社團及健康訊息，鼓勵並協助教職員工及學生參與。</li> <li>3. 辦理班際、校際健康相關靜態或動態活動，宣導健康體型意識、飲食熱量分析、如何安全減重、藥物安全知識及濫用防治等相關議題。</li> <li>4. 於校刊或校園佈告等刊登健康相關之文章或資訊。</li> <li>5. 透過聯絡簿、親師座談等機制，請家長協助學生在家飲食、運動、護眼計畫。</li> </ol>
六	結合社區 共同營造健康校園	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合學校、家庭、社區資源建構健康體位與健康飲食的支持環境，共同推動健康議題。</li> <li>2. 建立學校、家庭、社區推動健康體位與健康飲食的夥伴關係。</li> <li>3. 積極開放校園，提供社區民眾運動場所，規劃具社區特性之動態生活環境。</li> </ol>

		4. 鼓勵並協助家長參與與主題契合之活動及社區服務。
--	--	----------------------------

**陸、預期成效：**

- 一、學生能建立健康體位的正確觀念，落實於平日生活；進而推展到家庭，親子均能達成合乎標準體位的成效。
- 二、落實「學校健康教育課程及活動」，培養師生的健康飲食知識、態度與行為。
- 三、提升整體校園的健康服務，從學生健康資料建立、健康異常矯治追蹤，透過社區醫療資源提供到校服務等，掌握學生健康資料並納入性別統計與性別分析，作為施政參考及提高家長更重視學生健康。
- 四、達成健康促進學校目標，提供學生一個安全、健康和促進學習的環境，而且提供給學校教職員一個安全和健康的工作環境。

**柒、成立推行委員會**

組織成員執掌表如附件一

**捌、本計畫經校務會議通過後實施，修正時亦同。**

承辦人

處室主任

校長

附件一

推行委員會之組織成員執掌表如下：

職 稱	職 稱	主要工作項目
主任委員	校 長	策劃督導本校健康促進相關業務之推行
副主任委員	家長會長	策劃督導相關業務之推行，協助家長協調
副主任委員	教務主任	綜理促進健康之課務活動，協助行政協調
副主任委員	輔導主任	綜理促進健康之學生輔導，協助行政協調加強社區參與
副主任委員	總務主任	綜理促進健康相關活動後勤支援，協助行政協調
總幹事	學務主任	綜理促進健康之師生相關活動，協助行政協調
副總幹事	衛生組長	執行承辦健康飲食相關活動
副總幹事	體育組長	執行承辦促進健康體位相關活動
副總幹事	生教組長	執行承辦學生健康生活行為、習慣之輔導
副總幹事	訓育組長	協助健康促進社團之成立、訓練及成果展
教學組	教學組長	執行承辦健康議題融入教學相關課程，統計資料分析
資訊組	資訊組長	協助健康促進網路平台之建構
活動宣傳組	導師	協助承辦促進健康活動之宣傳及指導
教師推廣組	研發組長	協助連絡本校教職員工積極參與促進健康相關活動
健康防治推廣組	護理師	執行承辦追蹤全校教職員工生之健康情形及慢性病相關防治之宣導活動
健康促進社團組	學生自治市 團隊	協助促進健康相關活動之種子學生訓練、成果展及宣導