

苗栗縣蟠桃國民小學健康促進學校計畫

壹、計畫摘要

一、推動議題：視力保健、口腔衛生、健康體位

二、計畫目的：

本計畫旨在結合學校教、職、員工的人力資源和整合各處室的教學、課程及活動並加入社區志工人力、物力的支援，整合成全面性的學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。本計畫分三個階段進行，首先，成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，先診斷學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。其次，則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，學校提供充分的環境支持與服務，增進學生養成健康、正確的生活習慣，使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。最後，依據所擬定的計畫，進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之成效。

以「學校衛生政策」、「學校健康服務」、「學校健康教育課程及活動」、「學校物質環境」、「學校精神環境」、「學校－社區關係」六大範疇為活動軸心，透過制定學校衛生政策、建立學生個人視力檢查檔案、定期衛教工作宣導，專題演講、教學活動、建立正確生活習慣、持續落實於日常生活中，透過教、訓、總三處室全校動起來，讓「視力健康護照」的觀念深植於每一位教、職、員工、生及每一位家長的心中，營造並建立校園良好的物質、精神環境，以「居家檢核表」建立「學校－家庭」良好關係，共同維護孩子視力、徹底反菸拒檳，達成本計畫實施的目標。

本計劃最終的目的是希望蟠桃國民小學親師生在有系統、有計畫、有組織的重要政策下，透過「無菸拒檳」、「視力保健」宣導月的活動，將相關議題融入相關領域課程規劃，藉由徵文、徵畫的徵選和創作，提升無菸拒檳、視力保健的行動力，讓親師生了解吸煙、吃檳榔的壞處及對身心的影響，進而共同營造無菸拒檳學校、減少預防學生視力不良率的發生。持續推展「3020」望遠凝視、「3010」打電腦休息活動，利用健康與體育課程活動愛眼操的推廣；徵文、徵畫廁所佈置的

境教，逐步實現健康促進學校的目標，以學校成為社區健康中心，藉由學校健康促進學校活動的推展，帶動每個家庭，進而強化整個社區的活絡，共同營造學校社區化、社區學校化的優質健康環境。

貳、依據

- 一、教育部健康促進學校計劃。
- 二、苗栗縣政府 103 年 3 月 31 日 府教體字第 1030065878 號函。

參、現況分析

本校位處於頭份鎮市區，是一所中型學校，一至六年級共有 25 班，學生數共 668 人，教職員工 48 人。學生由 91 學年度至 101 學年度，視力不良率逐年攀升，讓本校深感目前視力保健問題日益嚴重。

本校一年級視力不良率將近二成，六年及視力不良率將近七成，視力不良率隨年級逐年攀升，讓本校深感視力問題是目前本校學生急需改進的議題，故以「視力保健」為本校的自選議題。

有感於視力保健的議題，是學生持續落實的生活習慣，今年將加強班級每個學生望遠凝視的落實及正確寫字姿勢、近距離使用電腦「3010」口號的指導，以便將成果持續落實於每一位學生身上，經學校健康促進委員會成員評估，今年仍持續選訂視力保健為自選議題；反菸拒檳議題將再結合健康與體育課程，對於菸、檳榔易導致口腔癌和肺癌的宣導，加強家長對於反菸拒檳議題的關心，於各場合加強文宣宣導，於全校新生說明會、志工大會加強反菸拒檳觀念的宣導，加強反菸拒檳議題家庭功能的配合。

將加強教師研習及教師對於健康促進學校議題的重視，讓全校師、生、家長，都能將健康的觀念從認知一到行為的落實，養成正確的生活習慣，培養反菸拒檳的行動並且持續落實於日常生活的每一分鐘。

肆、SWOT 分析

	S(優勢)	W 劣勢	O 機會點	T 威脅
地理環境	* 學生人數 668 人，25 班，推動容易。	* 孩子活動空間狹窄，孩子較少從事戶外活動。 * 部分社區人士、家長對	* 每年編列預算進行視力保健宣導。 * 每星期二次望遠凝視。	* 孩子回家休閒活動多為看電視、打電腦，很容易用眼過度、近距離使用眼睛過度。

		於學生視力相關議題較不關切。		* 社區多數為雙薪家庭，父母工作繁忙，無暇參與學校舉辦反菸拒檳、事力保健專題講座。
人口特徵	<ul style="list-style-type: none"> * 以視力保健為衛生組重點推行業務。 * 教師利用隨機教學、聯絡教學縱橫交叉課程。 	<ul style="list-style-type: none"> * 教師對健康促進學校概念不清楚。 * 教師、家長參與研習意願不高。 * 燈光照明設備須更新。 * 多數導師需身兼教職無法即時掌握每位學生狀況。 	<ul style="list-style-type: none"> * 運用社區資源邀請專業人士至校辦理研習。 * 運用資訊融入教學，利用視力保健、防菸拒檳影帶融入教學。 	<ul style="list-style-type: none"> * 家長過於忙碌，無法實際協助「視力居家檢核表」的活動。 * 學童近視率逐年攀升。 * 家長對於學生在家近距離使用眼睛、打電腦、看電視並無持續監督指導。 * 家長無法以身作則改變生活習慣。
資源運用	<ul style="list-style-type: none"> * 設置視力保健專欄。 * 定期測量學童視力，並發給視力不良學童矯治回條。 * 經由學校的重視與 	<ul style="list-style-type: none"> * 部分教師認為視力保健應由家長自行督導。 * 學生無法落實將視力保健融入日常生活中。 * 家長無法 	<ul style="list-style-type: none"> * 辦理相關防菸拒檳、視力保健家長、教師研習。 * 直接邀請眼科醫生至校對學生做宣導。 	<ul style="list-style-type: none"> * 大部分家長僅精神支持，但對於學童在家視力保健之養成並不重視。 * 有抽菸、吃檳榔習慣家長很

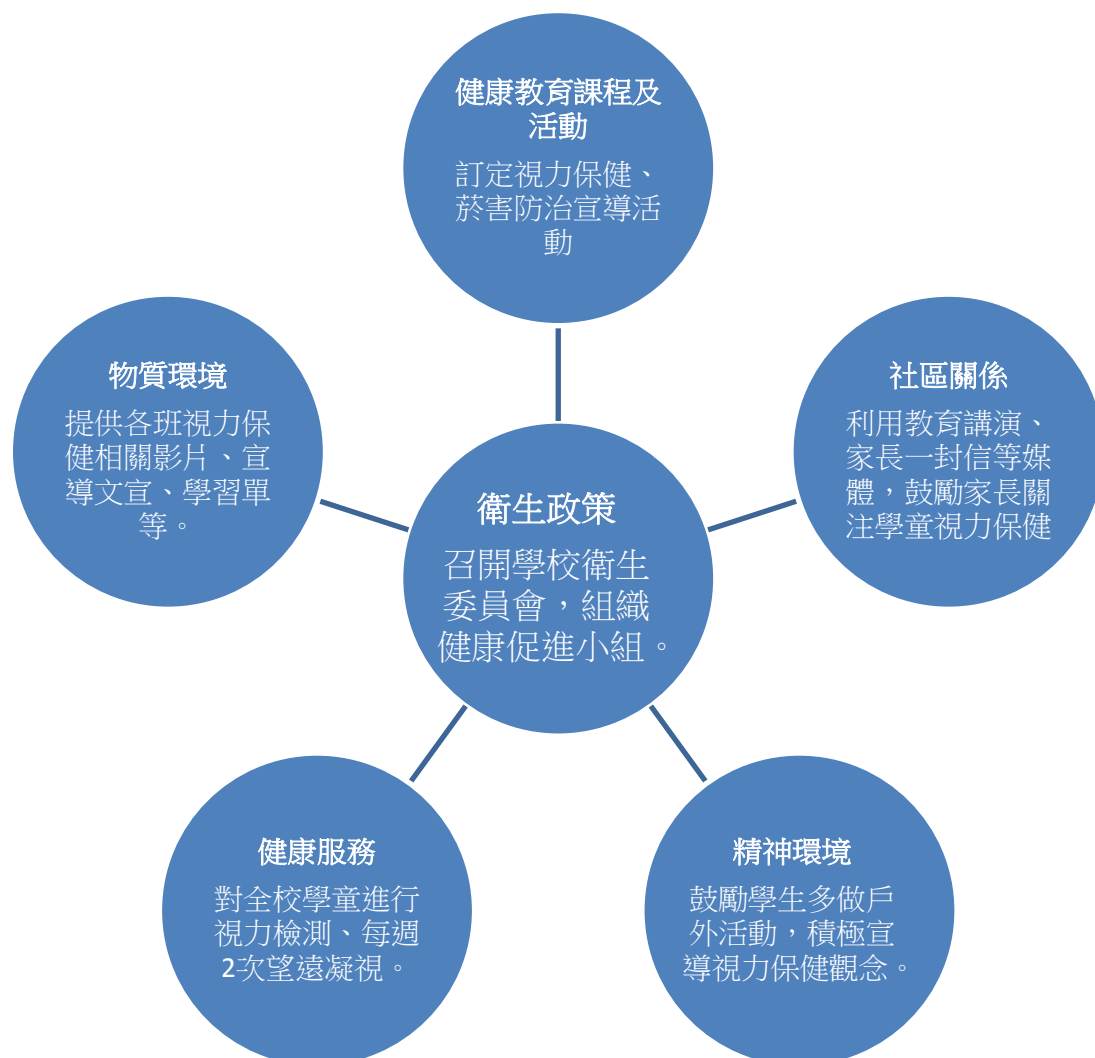
	<p>活動的推廣，加強學生、教師、家長對於視力保健問題、反菸拒檳活動的重視。</p> <p>*加強學校教、職、員工100%無菸環境的達成率。</p>	<p>持續督促落實學生在家庭方面的視力保健工作。</p> <p>*學生放學後，大部分同學都因父母上班未歸，持續進入安親班，安親班過多的過度練習，往往造成孩子近距離使用眼睛過度。</p>	<p>*利用新生說明會、班親會及志工成立大會進行家長防菸拒檳、視力保健宣導。</p> <p>*以「居家檢核表」拉入家長一起進行視力保健工作。</p>	<p>難根治，在家仍然抽菸吃檳榔，無法建立孩子正確的觀念。</p> <p>*學生沉溺於電腦線上活動，往往容易入迷而造成近距離眼睛使用過度。</p>
--	--	--	--	---

伍、計畫目的

- 一、增加學生防菸拒檳的知識和態度。
- 二、先從學校教職員工拒菸防檳的行為開始，達到校園零菸害的環境。
- 三、利用各種宣導方式，請家長不要在學生面前吸菸嚼檳榔。
- 四、以校園服務志工、教師（健康檢查如胸部X光）方式推動菸害及檳榔防制。
- 五、訂定「菸害及檳榔防制」、「視力保健」宣導月，建立學生正確視力保健觀念及態度。
- 六、增進教師及家長視力保健衛生知識。
- 七、透過親師、家長合作，以「居家檢核表」促使學生養成規律且持續的衛生保健行為並落實於生活中。
- 八、以「菸害及檳榔防制」、「視力保健」為學校衛生保健政策主軸，以「健康促進學校」為永續經營的目標。
- 九、聯合社區醫療體策略聯盟，提供簡易教職員工健檢，使每位教育夥伴做好健康自我管理。
- 十、菸害及檳榔防制、視力保健納入健康與體育課程，實施菸害、檳榔防制、視力保健健康促進主題教學，從小培養正確的衛生保健知識，養成良好的健康行為，減少日後疾病及健康問題的發生機率。

陸、計畫內容

一、六大範疇



二、工作職責

工作範疇	實施內容	預訂完成日期	主辦單位(人員)	協辦單位(人員)
一、學校衛生政策	1. 主持學校衛生委員會	103/8	校長	衛生組
	2. 召開健康促進學校小組會議	103/8	訓導主任	衛生組
	3. 尋求各處室協助推動本計畫	103/8	訓導主任	衛生組
	4. 組織考評小組	103/8	訓導主任	教務主任

	5.彙整本計畫成果報告資料、看版、簡報	103/8	衛生組	護理師
二 健康教 育課程 及 活動	1.設計簡報介紹政策給師生、家長了解推 動流程	103/9	訓導主 任	衛生組
	2.反菸、拒吃檳榔宣導月	103/3	衛生組	訓導處
	3.教職員工、家長愛眼研習	103/4	衛生組	護理師
	4.護眼大秘笈(愛眼操、正確姿勢指導)	103/4	衛生組	護理師
	5.愛眼徵文、徵畫、標語競賽	103/4	訓育組	教學組
	6.拒菸、拒吃檳榔闖關活動	103/3	衛生組	愛心志工
	7.「拒菸、拒吃檳榔」文宣	103/3	衛生組	訓導處
	8.播放拒菸、拒吃檳榔影片	103/3	衛生組	護理師
	9.五年級健康與體育課程教學	103/3	訓導處	衛生組
	10.班級、集體望遠凝視	103/9	訓導主 任	導護老師
	11.視力保健專題演講(低、中、高年級)	104/4	護理師	衛生組
三 、 健 康 服 務	1.佈置視力保健櫥窗	103/9	訓導處	衛生組
	2.尋求愛心志工媽媽協助推動計畫	103/9	訓導處	衛生組
	3.全校學生視力檢查與新生斜弱視篩檢	103/9	護理師	級任老師
	4.發視力檢查結果通知單	103/9/30	護理師	級任老師
	5.登錄及統計視力篩檢與矯治結果	103/10/30	護理師	保健志工
	6.回收視力不良矯治回條	103/10/30	護理師	級任老師
	7.提供視力保健及口腔衛生資料及諮詢服 務	103/10/30	護理師	保健志工
四 、 物 質 環 境	1.校園綠化美化。	103/8	總務主 任	事務組
	2.教室照度測量	103/12	事務組	職工
	3.教室燈具維修及改善	103/122	事務組	總務處
	4.向總務處提出申購	103/12	衛生組	事務組
	5.尋求家長會協助支援經費	103/12	訓導主 任	家長會
	6.提供教師視力保健教學教具(掛圖、錄影 帶、書籍)	103/12	訓導處	衛生組
	7.健康網路網頁製作	103/10	資訊組 長	訓導處
五 精 神 環	1.結合輔導室學生獎勵辦法	103/10	輔導主 任	衛生組
	2.獎勵視力正常學生頒發明眸獎	103/10	訓導主 任	衛生組

境	3. 拒菸、拒吃檳榔徵文徵畫得獎作品展示	103/12	訓育組	衛生組
	4. 愛眼徵文徵畫得獎作品展示	103/12	訓育組	衛生組
	5. 獎勵視力保健生活習慣正確學生	103/12	衛生組	護理師
	6. 視力不良矯治率 100%班級頒發錦旗	103/12	訓導主任	護理師
	7. 頒發熱心參與視力保健計畫愛心志工及家長	104/6	輔導主任	護理師

三、工作進度

日期	活動名稱	參加對象	負責單位	目的
103.8.	召開健康促進小組會議	校長、訓導主任、衛生組組長、護理師、家長代表	訓導主任	規劃健康促進學校視力保健計畫
103.8	召開學校衛生委員會	校長、行政人員、學年主任	校長	綜合單位回饋資料 訂定健康促進學校主題
103.9	視力檢測	全校學生	健康中心	了解學生視力
104.4	菸害防治宣導月 (1) 播放拒菸拒吃檳榔影片 (2) 辦理闖關活動 (3) 拒菸拒吃檳榔徵畫、徵文 (4) 拒菸拒吃檳榔標語製作	全校師生	衛生組	菸害防治宣導
104.4	視力保健宣導月 (1) 護眼大祕笈 (2) 愛眼徵文、徵畫 (3) 專題演講 3 場 (4) 健康促進研習	全校師生	衛生組	視力保健宣導
104.3	拒菸、拒檳宣導 (1) 發放給家長的一封信(拒菸拒吃檳榔宣導) (2) 拒菸、拒檳有獎徵答活動	全校師生	衛生組	菸害防治宣導
103.10	視力保健宣導 (1) 愛眼健康操比賽 (2) 護眼闖關活動 (3) 視力保健標語	全校師生	衛生組	視力保健宣導

	競賽 (4) 教師暨家長視力保健研習			
103.9-104.7	望遠凝視	全校師生	衛生組	視力保健宣導
103.8.	健康促進學校視導會議	校長、訓導主任、衛生組長、護理師、家長代表	訓導主任	1. 計畫執行進度。 2. 討論執行問題與解決方法。 3. 檢討自評表。 4. 獎勵辦法。
104.1	健康促進小組會議	訓導主任、衛生組長、護理師	訓導主任	檢討執行問題與解決方法
104.6	匯整計畫成果	各處室提供資料	衛生組	1. 匯整成冊。 2. 經費核銷。

四、以甘梯圖表示

月次 工作項目	第1月	第2月	第3月	第4月	第5月	第6月	第7月	第8月	第9月	第10月
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. 編製教材及教學媒體			■	■						

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									

五、健康促進推動小組

工作人員	職稱	工作項目
主席	校長	主持計畫並督導
策劃執行組	訓導主任	策劃執行組研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
課程研究組	教務主任	課程教學研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
事務支援組	總務主任	課程教學研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
宣教推廣組	輔導主任	課程教學研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
組員	衛生組長	環境整潔維持能評估，活動策略設計及效果評價，防疫 工作資訊管理
組員	1 至 6 六年級學年主任	聯繫、辦理促進健康活動有關課程活動事項
組員	體育組長	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
組員	護理師	健康教育所需醫療體系相關專業、諮詢人才與規劃
組員	營養師	關於午餐教育所需營養師體系相關專

		業、諮詢人才與廚房之行政支援
組員	家長代表	提供家庭支持功能與協助
組員	資訊組長	健康促進網站維護與建置

柒、預期成效

- 一、視力保健矯治率逐年提升：每年提升 5%
- 二、「2320」目標：每天兩次望遠凝視、一次三分鐘，持續一學年二十週。
- 三、「3010」目標：減少近距離使用電腦、閱讀、看電視、寫功課每 30 分鐘，休息 10 分鐘的觀念，並落實於日常生活中。
- 四、校園 100%：全校教職員工全體配合實施 100%無菸環境、無菸校園。
- 五、正確姿勢：各年級學童能了解正確對視力保健坐姿、閱讀、寫字、執筆姿勢重要性，對視力保健認知能力提昇至 90%以上。
- 六、望遠凝視：全校學生每天參加望遠凝視比率能提高至 70%以上。
- 七、廁所美化：加強無菸廁所美化境教活動，以徵文標語佈置廁所無菸環境；以視力保健徵畫作品佈置健康促進學校環境。
- 八、明眸獎獎勵：結合學校榮譽制度推廣，於兒童晨會表揚全校各班級，視力達 1.0 以上視力優良的好兒童，喚醒每位小朋友對於照顧自己視力健康的實踐力。
- 九、社區支援：辦理新生入學、班親會、志工大會，健康促進學校說明會，拉近家長、社區人力、物力的資源，共同參與健康促進學校的議題，全力配合學校發展。
- 十、成果評鑑：每學年定期做健康促進學校成果自評，提供下學年改進依據。

捌、本計劃經校長核准後實施，修正時亦同。