

健康從校園開始—「健康促進學校計畫」全方位打造幸福學習環境

文/鄭雅文 新竹市政府教育處體健科教師

摘要

健康是幸福的基石，本市持續推動「健康促進學校計畫」，從政策、教學、環境到社區連結六大範疇，打造支持學生身心發展的校園環境。透過牙醫巡迴、視力檢查、健康課程與教師增能研習，有效降低齲齒與視力不良率，並結合在地資源與家長參與，深化健康教育內涵，讓學生在安全、有愛的環境中快樂學習、健康成長。

健康是幸福的基石，也是我們最重視的議題之一，提升學生的健康概念與強化健康行為是學校教育中不可或缺的一環。本市秉持「健康新竹」的理念，於114年度持續深耕「健康促進學校計畫」，從健康政策、教學創新、環境建置到家社聯結，全面營造支持學生身心發展的校園環境。

六大範疇，建構全面健康藍圖

本市的健康促進學校計畫遵循教育部國教署訂定的六大範疇：

- 1.學校健康政策：學校定期召開健康促進推行委員會並訂立具體的健康政策，落實學生飲食、運動、心理等面向，並落實自我管理機制。
- 2.健康教學與活動：教育是推動健康行為的重要管道，本市健體輔導團辦理多場健康教育種子教師培訓，並針對各健康議題設計教學模組，提供給各校使用，鼓勵融入學校本位課程中實施。
- 3.學校物質環境：為維護學生健康，學校每學期依學生身高調整課桌椅，並進行教室桌面及黑板採光測量，提供學生亮度充足的學習環境。
- 4.學校社會環境：將健康促進議題納入班會，透過師生共同討論，引導學生思考與自身相關的健康問題，另外，本市也大力推動「教室下課淨空活動」，讓學生利用下課時間到戶外活動，強化視力保健與身心健康。
- 5.健康服務：積極推動學校視力保健工作，定期進行視力檢查，追蹤裸視視力不良學生並將高度近視個案進行列管，以避免視力惡化。
- 6.社區關係：強化親師合作，利用家長會日或校慶活動辦理健康促進議題宣導，建立家長正確的健康觀念。結合在地醫療與社福資源，共同參與健康促進任務。

透過這六大範疇，將「健康」從教室內延伸至整座城市，讓學校成為學生終身健康行為的啟航地。

推動齲齒預防與視力保健，成效卓著

在具體實踐方面，本市於齲齒與視力保健上成績卓著。教育處與衛生局合作推動校園口腔保健計畫，定期安排牙醫巡迴檢查與塗氟服務，112學年度國小一

年級學童初檢齙齒率小於 26.5%，國小四年級低於 20%；國中齙齒率也逐年降至 11%以下，口腔檢查異常矯治率大於 85%以上，有效改善學童口腔健康。

在視力保健上，推動正確用眼姿勢、護眼照明設備、減少視螢幕時間等措施，使國小視力不良率降至 43.58%。雖然國中生因課業壓力影響，112 學年度視力不良率 74.51%，達成年度指標 74.6%以下，未來市府將持續推動視力保健計畫及近視延緩課程，以期持續改善。

健康教育師資增能與教學創新

健康教育須從教學端扎根。教育處健體輔導團辦理多場「健康教學種子教師增能研習」，內容涵蓋跨領域教案設計、AI 應用於體育教學、非健康專長教師之教材研修等，並推動公開觀課、分區備課等制度，讓各校能相互觀摩、共同進步。例如，在「身體自主權」與「性教育」領域，有學校與在地非營利機構合作，透過角色扮演與情境模擬課程，使學生能在安全的氛圍中學習判斷與表達，提升自我保護意識。

我們深刻理解「健康是一切學習的根基」，透過健康促進學校計畫，從制度、教育、環境到文化，全面推動校園健康政策。這不僅是教育創新的一環，更是城市對未來的長遠投資。讓我們攜手打造讓孩子「學得快樂、活得健康」的幸福新竹。



港南國小於每個月的首個週一辦理兒童週會，將健康議題納入班會議程討論。

※照片來源：新竹市校園新聞網



本市健體輔導團辦理國小非健康教育專長教師增能研習，提升健康教育的教學品質。

※照片來源：本市健體輔導團 FB