

110 學年度台南市永康區三村國民小學性育暨愛滋病防治宣導實施計畫 壹、依據：

- 一、學校衛生法（總統令華總一義字第 09100025070 號）
- 二、學校衛生法施行細則（教育部台參字第 0920127426A 號令）
- 三、教育部國民及學前教育署 102 年 7 月 3 日臺教國署學字第 1020063973 號函。

貳、背景說明

隨著社會日趨開放多元，目前社會環境與媒體不當的報導，加上學校課程未能完全落實，導致青少年性行為及相關問題逐年增加。因此，如何有效整合國內性教育相關資源，推展標本兼治的「全人性教育」（包含性的生理、心理、社會及心靈四個層面），讓性教育的消極目標與積極目標能畢其功於一役，是本計畫規劃的目標。

參、當前青少年性議題分析

隨著社會環境之變遷，社會價值觀不斷的改變，資訊科技發達，青少年的性議題包羅萬象，本案從生育率、性行為比率、性態度、性交易等方向探討。

（一）青少年生育率不變

（二）青少年性行為比率逐年增加、性態度較為開放

1. 學生性行為比例增加且年齡層提早
2. 15-19 歲有性行為的青少年中，58.7%的男生及 55.1%的女生表示，其初次性行為並未採取任何避孕方法（行政院衛生署國民健康局，2000）。第 1 次性行為使用保險套等安全性行為的比率又偏低，造成生育年齡降低或性傳染病感染之疑慮。
3. 媒體過度渲染情色議題，影響青少年性觀念與性價值觀正常發展

（三）性及性別暴力與兒童性交易問題

1. 校園性侵害問題。
2. 兒童及少年性交易問題：近年來因社會變遷、價值觀偏差，出現許多自願性的援交個案，尤以網路援交更為嚴重。

（四）愛滋病感染年輕化

肆、目標：

- 一、在學校衛生政策方面，落實性別平等教育法與性侵害犯罪防治等相

- 關法規規定訂定合理且具教育意義之處置和管理辦法。以「性教育與愛滋病防治」為主軸，『健康促進學校』為永續經營的目標。
- 二、在健康服務方面，以校園服務（健康檢查）方式推動性教育，早期發現性侵害個案。
 - 三、在健康教育課程及活動方面，學校的課程中能適時加入性教育與愛滋病防治有關之創意內容，推動以性教育與愛滋病防治主題之全校性活動。
 - 四、在學校物質環境方面，提供、發展學校本位的教材教法。
 - 五、在學校精神環境方面，在尊重關懷接納的氣氛下，使校園成為有益健康的學習環境。
 - 六、在社區關係方面，結合社區的力量擴大性教育與愛滋病防治的範圍和意識。

伍、實施策略：

- 第一階段：辦理性教育與愛滋病防治講座，期望學生經由系列規劃的學習，引發學生對性教育與愛滋病防治關注，並具備照顧身體健康的生活技。
- 第二階段：發展本校的『健康學習護照』，加入新的健康議題，學生能對健康需求，提出計劃改善；社區家長能建立社區意識，能關心家人及周圍親友的健康，並從事有益身心健康的親子活動。
- 第三階段：紙筆測驗，透過愛滋病常識測驗，驗收學生的學習成果。

陸、實施過程：

一、學校衛生政策方面：

1. 成立及召開學校衛生委員會。
 - (1) 評估學校健康問題現況與需求，選定性教育與愛滋病防治為本校推動之健康議題。
 - (2) 研擬討論校園性教育與愛滋病防治計劃，將課程、活動納入行事曆。
- 2 規劃健康促進學校研習課程，形成共識、創造支持環境，以作為推展『健康促進學校』的基礎。

二、健康服務方面：

1. 進行性教育與愛滋病防治宣導
2. 藉由健康觀察與健康檢查早期發現性侵害個案。
3. 提供性侵害個案學生個別輔導或建立轉介機制。

三、健康教育課程及活動方面：

1. 相關議題排入週三教師進修時段辦理，針對愛滋病防治等健康議題及「預防勝於治療」等健康促進概念。
2. 舉辦性教育與愛滋病防治相關競賽。

3. 學校本位之課程融入

- (1) 性教育與愛滋病防治健康議題教學如入健康與體育領域課程實施。
- (2) 編製兩性教育宣導課程並納入彈性課程實施。
- (3) 結合衛生所辦理『愛滋病防治』宣導。
- (4) 依領域課程融入相關健康議題。
- (5) 利用晨光時間放映有關性教育與愛滋病防治宣導影片，進行討論。
- (6) 張貼性教育與愛滋病防治教育有關法令、圖片。
- (7) 設置學校網頁及通訊建立性教育與愛滋病防治教育相關資訊，教育師生、家長及社區民眾等。

四、學校物質環境方面：

1. 鼓勵相關學習領域教師研發性教育與愛滋病防治之教材教具

- (1) 設計以學校為本位的性教育與愛滋病防治課程的教材教法

五、學校精神環境方面：

1. 配合親職日，辦理社區家長性教育座談會。
2. 結合鄰近相關醫療院所提供性教育與愛滋病防治的諮詢服務。

六、社區關係方面：

1. 結合學術單位、轄區衛生所、醫療院所等資源，提供校園豐富的性教育與愛滋病防治資訊，辦理相關活動。
 - (1) 邀請專業社群並配合衛生機構至校辦理愛滋病防治、家暴防治等活動宣導。
 - (2) 邀請社工師心理師介入性侵害個案學生的處理與輔導。
2. 分享交流，將辦理性教育與愛滋病防治成果建置於相關網站中。

柒、本計畫呈請校長核可後實施，修正亦同。

臺南市 110 學年度三村國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	結合衛生局做性教育與愛滋病宣導活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111 年 9 月 17 日	參加人數	120	0	
簡述活動內容	愛滋病的傳染途徑、有獎徵答			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到)



說明：愛滋病的傳染途徑



說明：學生舉手搶答



說明：學生舉手搶答



說明：愛滋病的知識介紹

110 學年度臺南市永康區三村國民小學
學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果總覽表

壹、年度指標					
項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	教育局審查點數	最終達成率點數
一	體適能填報率達100% , 提高體適能檢測通過率	通過率 57~57.9% : 3點	3	0	0
二	執行學校SH150計畫 , 並 依執行狀況填報體育統計 年報	依執行狀況 填報體育統 計年報 : 1點	1	1	0
三	參加本市辦理任2項普及 化運動	參加2項活 動 : 2點	2	0	0
四	年度學生體位適中率提高	提高 0.5~0.9% : 1點	1	0	0
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行1 次 : 3點	3	1	0
六	辦理水域安全課程活動 , 並依執行狀況填報體育統 計年報	依執行狀況 填報體育統 計年報 : 1點	1	1	0
七	推廣健康護照	1/3班級數實 施 : 1點	1	1	0
八	年度學生齲齒率降低	降低 0~0.9% : 1 點	1	5	0
九	午餐剩食率降低	降低 4~4.9% : 1 點	1	0	0
十	-無-			0	0
十一	-無-			0	0

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	教育局審查點數	最終達成率點數
十二	-無-			0	0
貳、畢業生個人健康行動獎勵人數統計					
一	健康活力五優獎人數(完成5項健康行動者)			共0人	
二	身體力行實踐獎人數(完成3~4項健康行動者)			共0人	
參、健康護照					
一	學校健康護照		已上傳		

110 學年度臺南市永康區三村國民小學 學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果報告

<p>指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率</p> <p>一、執行方式：</p> <p>(一)教師指導學生於課間時間進行體能活動</p> <p>(二)體育課安排體適能檢測項目教學與練習</p> <p>(三)利用晨間時間進行體能活動</p> <p>二、執行對象：全校學生</p> <p>三、指標目標及點數：通過率57~57.9%：3點</p> <p>四、預期效益：</p> <p>(一)依據年級不同，落實體育課前跑操場1~4圈。</p> <p>(二)早自修及下課時間，學生至操場及跑道進行慢跑或跳繩活動</p> <p>五、實際成效：</p> <p>六、學校申請點數：3</p> <p>七、學校自評點數：0</p> <p>八、佐證文件：已上傳</p> <p>九、指標一成果照片(4~6張)</p>



利用晨間時間進行體能活動_體操



利用晨間時間進行體能活動_跳繩



教師指導學生於課間時間進行體能活動_哈啦圈



教師指導學生於課間時間進行體能活動_躲避球



體育課安排體適能檢測項目教學與練習_跑走



體育課安排體適能檢測項目教學與練習_肢體前彎

指標二：執行學校SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)辦理晨間體育活動

(二)辦理課間健身活動

(三)課後自主運動

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：依執行狀況填報體育統計年報：1點

四、預期效益：

(一)目標數值：執行SH150計畫得1點；未執行則0點 (符合指標點數→1點)

(二)學生達到每週運動 150 分鐘。

五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：已上傳

九、指標二成果照片(4~6 張)



利用晨間辦理學生躲避球賽



參加校際躲避球賽



週三下午練習田徑



課間練習健身操

指標三：參加本市辦理任2項普及化運動

一、執行方式：

(一)舉辦各年級班際普及化運動比賽並代表參加全市比賽

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：參加2項活動：2點

四、預期效益：

(一)目標數值：預計參與幾項本市辦理普及化運動：健身操表賽及 大隊接力等三項 (符合指標點數→參加2項市級普及化運動競賽得2點)

五、實際成效：

五、實際成效：

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：已上傳

九、指標三成果照片(4~6張)



參加110年全市大隊力-接棒練習



參加110年全市大隊接力-熱身



參加110年全市馬拉松接力 (2)



參加110年全市馬拉松接力



參加111年全市大隊接力 (2)



參加111年全市大隊接力

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)每生身高體重測量，並且對體重過輕、過重與超重造冊持續追蹤。

(二)以推行均衡飲食及營養教育為主要議題，設計相關主題活動。

(三)規劃相關體適能活動，如跑步、跳繩、健康操

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：提高0.5~0.9%：1點

四、預期效益：

(一)目標數值：年度學生體位適中率提高百分比：提升提高1%。

五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：已上傳

九、指標四成果照片(4~6張)



均衡飲食及營養教育議題課程_6大類食物



均衡飲食及營養教育議題課程_問卷



相關體適能活動_跳繩



相關體適能活動_體操

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)班級利用餐前或相關課程，透過午餐教育資訊網教材實施餐前教育

(二)期末統計班級實施概況

(三)學期中根據影片內容辦理有獎徵答

一、執行對象：全校學生

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每週施行1次：3點

四、預期效益：

(一)目標數值：每週有多少成導師施行餐前五分鐘達幾次：每週1次

五、實際成效：

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：已上傳

九、指標五成果照片(4~6張)



班級利用餐前或相關課程，透過午餐教育資訊網教材實施餐前教育



班級利用餐前或相關課程，透過午餐教育資訊網教材實施餐前教育2



班級利用餐前或相關課程，透過午餐教育資訊網教材實施餐前教育3



學期中根據影片內容辦理有獎徵答



餐前5分鐘教師宣導



台南市午餐教育宣導

指標六：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)辦理高年級游泳課(上學期8周、下學期6周，視疫情調整)

(二)打水前進 10 公尺、游泳前進 15 公尺 (換氣 3 次以上)

(三)浮具漂浮 60 秒、水母漂 20 秒 (可換氣)、仰漂 15 秒

二、執行對象：五六年級

三、指標目標及點數：依執行狀況填報體育統計年報：1點

四、預期效益：

(一)高年級畢業達全國中、小學學生游泳與自救能力分級標準第二級以上70%

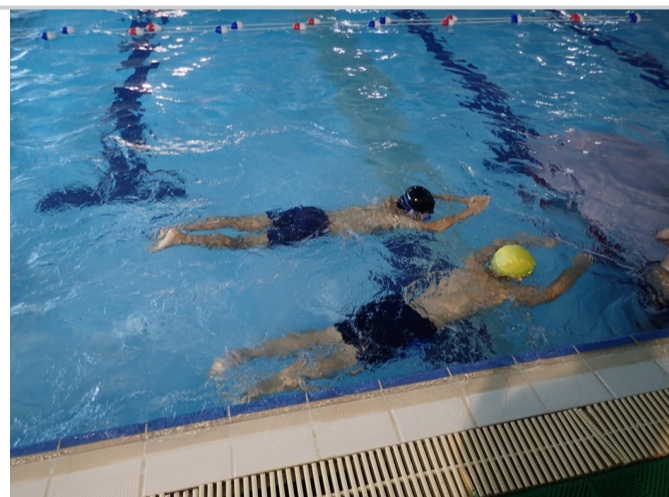
五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：已上傳

九、指標六成果照片(4~6 張)



水母漂



打水前進



浮具漂浮



辦理高年級游泳課--伊藤萬泳池1



指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)落實健康護照各項紀錄(個人健康紀錄、體適能紀錄、健康行動紀錄)

二、執行對象：本校4.5年級學生

三、指標目標及點數：1/3班級數實施：1點

四、預期效益：

(一)完成個人健康行動目標(均衡飲食、喝足白開水、不喝含糖飲料、不吃零食與油炸品、天天運動30分鐘)

五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：已上傳

九、指標七成果照片(4~6張)



健康護照指標宣導1



健康護照指標宣導2



推廣健康護照1



推廣健康護照2

110學年度三村國小健康體適能與飲食教育行動開動~!!

日期: 2022-03-09 | 點閱數: 7

各位同學好

為了大家的健康運動及營造健康飲食環境，110學年度 4-6年級各班發下健康護照使用，期未完成的同學可至學務處換取榮譽點數 2 點。



三村國小學務處
活動推廣護照.pdf

圖 六 推 廣 健 康 護 照

指標八：年度學生齲齒率降低

一、執行方式：

(一)全校推動餐後潔牙，建立衛生習慣

(二)健康口腔衛生融入相關課程

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：降低0~0.9%：1點

四、預期效益：

(一)目標數值：年度學生齲齒率降低百分比：降低約1%

五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：已上傳

九、指標八成果照片(4~6張)



健康口腔衛生融入相關課程宣導



健康口腔衛生融入相關課程宣導2



全校推動餐後潔牙，建立衛生習慣



全校推動餐後潔牙，建立衛生習慣
(2)



指標九：午餐剩食率降低

一、執行方式：

- (一)班級定量打菜，鼓勵學童嘗試多元而營養均衡料理
- (二)廚房根據各班飲食與剩食狀況，配膳斟酌減量
- (三)根據廚餘回收廠商提供每月剩食統計量，檢視剩食率變化狀況

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點

四、預期效益：

- (一)推廣午餐剩食率降低達4%以上即獲得1點。

五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：

九、指標九成果照片(4~6 張)



班級定量打菜，鼓勵學童嘗試多元而營養均衡料理



班級定量打菜，鼓勵學童嘗試多元而營養均衡料理 (2)



廚房根據各班飲食與剩食狀況，配

膳料酌減量



指標十：-無-

一、執行方式：

二、執行對象：

三、指標目標及點數：

四、預期效益：

五、實際成效：

六、學校申請點數：

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：

九、指標十成果照片(4~6 張)

指標十一：-無-

一、執行方式：

二、執行對象：

三、指標目標及點數：

四、預期效益：

五、實際成效：

六、學校申請點數：

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：

九、指標十一成果照片(4~6 張)

指標十二：-無-

一、執行方式：

二、執行對象：

三、指標目標及點數：

四、預期效益：

五、實際成效：

五、其他事項：

六、學校申請點數：

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：

九、指標十二成果照片(4~6 張)

全校金、銀獎累計學生人數

一、全校金獎累計學生人數：共 0人

二、全校銀獎累計學生人數：共 0人

三、獲獎名冊：

健康護照

一、學校健康護照：已上傳

臺南市永康區三村國民小學學童視力保健實施計畫

壹、依據：

- 一、教育部「加強學童視力保健五年計劃」辦理。
- 二、台南市政府加強學童視力保健各項規定辦理。

貳、目的：

- 一、輔導學童養成正確的閱讀、寫字姿勢及遠眺休息的習慣，導正校內教學正常化，並使學童具備視力保健常識。
- 二、有效減少本校視力不良學生人數，降低學生近視比率，落實轉介矯正工作，以增進學童視力健康，避免學童過早近視。

參、實施原則：

- 一、經由校內視力保健工作之推展，養成學生視力保健正確觀念。
- 二、透過教學宣導活動，授予學生視力保健常識。

肆、實施辦法：

一、成立組織、擬定計劃：

訓導處列為每學年之重點工作，並訂定校內【加強視力保健實施計畫】，以為工作推展之依據。

二、教學活動的實施：

- (一) 配合健體課程，加強視力保健教學活動。
- (二) 配合家長會及班親會，加強宣導視力保健的重要性。
- (三) 利用聯絡簿宣導：請家長督導學生養成正確閱讀習慣、隨時檢查居家照明設備。
- (四) 課餘時間鼓勵學生多從事室外活動，如：遠眺休息、球類活動…等。

三、強化學生視力保健生活及環境：

- (一) 級任教師實施機會教育，隨時保持正確閱讀習慣及姿勢（離課本至少三十五公分）。
- (二) 利用十點十五分之下課時間做遠眺休息活動【如附件一】。
- (三) 落實體育課及課外活動教學。

(四) 定期檢查全校教室之照明設備，並請教師隨時回報不良狀況，以便立即修繕。

(五) 落實學生視力篩檢、彙報及轉介矯治之工作。

四、舒緩學生課業壓力：

(一) 書包減重。

(二) 貫徹正常教學。

(三) 定期辦理戶外教學或參觀活動。

本計畫經校長核可後公佈實施，修正時亦同。

『視力保健居家生活檢核表』

親愛的家長您好：

爲了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康，請您與孩子一同配合下列幾點小秘訣並落實在生活中。

視力保健居家生活習慣檢核項目	備註
1、孩子看電視及打電腦每天不超過1小時。	
2、孩子看書或寫作業時，會保持35公分以上的距離。	
3、孩子使用電腦時，應距離60-70公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	
4、孩子不會趴著或躺著看電視、看書、畫畫、寫字。	
5、孩子不會在走路及坐車時閱讀。	
6、孩子閱讀、做作業、看電視、打電腦時： (1) 室內光線要充足。 (2) 光線來自左後方(慣用左手者，光線來自右後方) (3) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要開。 (4) 用眼30分鐘，一定要讓眼睛休息10分鐘。	
7、平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	
8、配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所複檢或矯治。	
9、避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	
10、選擇安親班及課後輔導機構時，注意環境是否符合視力保健所需。	

台南市三村國小視力保健推行成果活動照片



說明：護理師測量學生視力



說明：護理師測量學生視力



說明：視力保健海報



說明：視力保健海報



說明：三年級視力保健宣導



說明：三年級視力保健宣導



說明：下課做運動



說明：升旗做健身操



說明：下課淨空做活動



說明：sh150 活動學生課間跑步



說明：結合中華醫事護理系到校宣導



說明：結合中華醫事護理系到校宣導