臺南市111學年度健康促進績優學校評選

- 指標項目：

  二、領導力與歸屬感：健康學校政策

- 內容說明：

  2-2 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議通過

- 2-2-1 佐證資料：健康促進學校計畫

臺南市111學年度學校健康促進實施計畫申請表

學校名稱	麻豆區安業國民小學
班級數	7
教職員工人數	19
學生人數	128
推　　動　　議　　題	
必選議題	1.視力保健 2.口腔衛生 3.健康體位 4.菸(檳)防制 5.全民健保（含正確用藥） 6.性教育（含愛滋病防治） 7.心理健康
自選議題 (擇一勾選)	■安全教育與急救
學校承辦人員 聯絡方式	姓名：邱靖雅
	聯絡電話：06-5722261#811
	E-mail：ayesstudent @school.ayes.tn.edu.tw

111學年度健康促進學校計畫撰寫自我檢核表

校名:安業國民小學

編號	項目		自我檢核有無（請勾選）	
			有	無
一	計畫依據		✓	
二	計畫摘要		✓	
三	背景說明	學校健康問題分析	✓	
		在地化問題	✓	
		推動議題重點	✓	
四	計畫內容	具體實施策略、作法或步驟	✓	
五	人力配置	人力配置與工作職掌	✓	
		成員涵蓋不同處室的成員（包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等）	✓	
六	預定進度	甘梯圖或相關表格呈現	✓	
七	評價方法		✓	
八	預期效益		✓	
九	計畫經校務會議**提案**討論通過列入會議紀錄**(計畫需核章)**		✓	

臺南市麻豆區安業國民小學111學年度學校健康促進實施計畫

「活力安業　健康成長　感恩新紀元」

一、計畫依據

(一)學校衛生法

(二)台南市111學年度健康促進學校實施計畫

(三)臺南市政府教育局111年8月19日南市教安(二)字第1111048697號函

二、計畫摘要

本計畫分三階段，第一階段成立學校健康促進委員會，組成健康促進工作團隊，成立後持續正常運作。首先診斷前一年度學校教職員工、學生家庭之健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源及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，發現本校仍需持續加強安全教育與急救的議題。第二段則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進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；第三階段進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並最後進行成效評價來評估計畫實施之效果。

疫情當前，學習的方式更加多元和豐富，學童使用線上學習的機會大為增多，視力保健與口腔衛生是從小需要紮根的觀念，國小階段可說是最佳時機，本校藉由親師生合作塑造學生餐後潔牙及下課淨空活動的推行、護眼3010習慣的養成；健康體位議題，配合董氏基金會「健康吃快樂動」計畫及本市政府教育局推動「健康飲食與體適能活動」，以輔導並監督飲食衛生安全、提供均衡之營養午餐、配合健康教育課程及活動等一系列方法，期望學童除了建立營養的知識外，還能落實進而養成習慣；本校晨間及課間配合SH150目標實施，搭配校本課程中食育課程的學習，建立學童正確觀念。近年來，本校的學生體位不良學生有漸多的趨勢，因此進行體位不良的改善方案；此外，從國小開始教導學生不吸菸及迴避二手菸的正確觀念，進而發揮影響力，使家長及社區民眾皆能有正確的健康觀念，也期許學生在家中也可以建立拒抽二手菸的氛圍。

三、背景說明

(一)學校現況

本校位處於臺南市麻豆區井東里的一個小村落，是一所農村偏遠的學校，一至六年級共有7班，學生數共128人，教職員工19人，除了在地學生外，近年來也吸引了不少市區的學童前來就讀，使學校的組成更具多元化。

本校為推動健康促進學校針對學校條件及社區資源做SWOTS分析（見表

學習，加上每天安排課間活動及推行下課淨空活動，鼓勵學生多到戶外活動，近年因線上學習活動增多學生裸是不良惡化率有提升的趨勢，在學生視力保健觀念仍需加強。 (見表 2)。

表 2：安業國小視力不良數據變化表

議題名稱	指標	全國平均值(供參)	臺南市平均值	本校(%)	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	國小 45.10% 國中 73.61%	國小 44.16% 國中 72.43%	47.2	□達市平均以下 ☑高於市平均仍需努力
	裸視視力不良就醫複檢率	國小 91.68% 國中 84.40%	國小 96.43% 國中 94.91%	98.31	☑達市平均以上 □低於市平均仍需努力
	裸視視力不良惡化率	國小 7.8% 國中 4.26%	國小 7.9% 國中 4.34%	16.84	□達市平均以下 ☑高於市平均仍需努力

2. 口腔健康：小一新生及小四學生未治療齲齒率達市平均值以下，因小一入學後積極宣導並衛校口腔健康觀念推動學生均能於在校期間餐後進行潔牙並將口腔保健觀念向下延伸至本校附設幼兒園推行，且每學期邀請牙醫師免費到校為全校學生檢查牙齒，矯治回診均能全數繳回 100%以上(見表 3)。

表 3：安業國小口腔衛生數據變化表

議題名稱	指標	全國平均值(供參)	臺南市平均值	本校(%)	達成指標情形
口腔保健	未治療齲齒率	小一 35.29% 小四 30.33% 國一 21.41%	小一 33.78% 小四 27.68% 國一 18.28%	23.81 26.92	☑達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	小一 87.85% 小四 85.59% 國一 79.35%	小一 95.03% 小四 93.57% 國一 89.43%	100% 100%	☑達市平均以上 □低於市平均仍需努力

3. 健康體位：本校目前體位適中率達市平均以上，但過重及肥胖率高於市平均（見表 4），因此還需逐步改善讓學生符合健康體位，近年來推動體育社團、體能成長班的活動，並配合飲食觀念的建立，希冀借此有效提升學生體重適中率。

表 4：安業國小健康體位數據變化表

議題名稱	指標	全國平均值(供參)	臺南市平均值	本校(%)	達成指標情形
健康體位	體位過輕率	國小 8.55% 國中 7.67%	國小 8.51% 國中 7.52%	4.72	☑達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	體位適中率	國小 64.25% 國中 61.12%	國小 63.31% 國中 60.01%	63.78	☑達市平均以上 □低於市平均仍需努力
	體位過重率	國小 12.90% 國中 12.89%	國小 13.04% 國中 13.02%	13.39	□達市平均以下 ☑高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國小 14.29% 國中 18.32%	國小 15.14% 國中 19.46%	18.11	□達市平均以下 ☑高於市平均仍需努力

4..菸(檳)防制：本校學生及教師們均無抽菸無嚼檳榔，但校門口緊鄰交通要

成潔牙好習慣，並加強口腔複診與矯治追蹤。推動幼兒塗氟及九歲以下學生臼齒窩溝封填。

(3)健康體位：配合本市推動「健康體適能與飲食計畫」並持續與董氏基金會合作推動「健康吃、快樂動」飲食營養教育。鼓勵多喝開水。針對體位未符合標準者，透過課間運動及飲食控制記錄健康護照逐步改善，讓學生符合健康體位。

(4)菸(檳)防制：持續對社區家長進行菸(檳)防治宣導，達成無菸(檳)環境。加強電子煙危害認知教學。

(5)全民健保（含正確用藥）：加強宣導健保資源及正確就診、用藥觀念，使社區家長能珍惜健保資源，並配合藥劑師到校協助推動正確用藥觀念。

(6)性教育（含愛滋病防治）：持續宣導性教育及愛滋病防治，持續推動融入教學活動。

(7)心理健康：落實教師初級輔導並配合領域課程融入心理健康議題，提供多樣性課後社團，培養學生多元的學習力，

2.自選議題

(1)安全教育與急救：透過校園安全地圖的規劃及宣導、正確使用遊戲器材的課教學，降低學童意外發生，並舉辦教師安全教育與急救知能，增進本校教職員工基本常識及能力，以應變緊急狀況。

3.主推議題-健康體位

本校學生體位不良率近年皆高於市平均值且有逐漸上升的情況，雖然本校於課間活動、健康與體育課及社團時間安排多元體能活動，且配合健康吃快樂動計畫推動營養教育，學生在校時間能維持良好習慣，但課後或假日在家施行率偏低，餐間吃零食、喝含糖飲料等，假日常是在家玩3C或是從事較靜態的活動，較少戶外活動時間，因此仍在此議題上仍需持續加強。

四、計畫內容

(一)計畫目的

1.瞭解學校教職員工生的健康狀況及影響健康的相關因素。

2.加強視力保健工作，延緩學童近視發生年齡，降低深度近視對個人健康的衝擊。

3.建立學生均衡健康飲食習慣及營養衛教知識。

4.建立無菸校園環境，實施菸害防制宣導教育，建立學生健康行為。

5.建立學生健康檢查及傳染病監控資料，發揮早期預防、診斷、治療效果。

6.落實體適能教育與活動、健康操帶動，培養教職員工生規律運動習慣。

7.透過多元的學習，培養學童能達到自我管理，自我整合出健全的行為思考模

訂定學校衛生政策	● 組織：學校健康促進委員會下設視力保健推行委員會工作小組。 ● 政策： (1)訂定視力保健實施計畫，並納入健康中心行事曆。 (2)制訂學生校內及校外生活用眼習慣準則。 (3)推行規律用眼3010活動及戶外活動120。 (4)視力篩檢、複檢及矯治因應計畫。 (5)規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫。 ● 定期召開保健工作小組會議，檢討得失，評估成效。
健康服務	● 定期舉行學童視力篩檢，並發給通知單，持續追蹤至就診。 ● 統計篩檢結果以了解學生視力不良狀況，造冊列管，聯繫家長務必帶至眼科醫師處檢查。 ● 提供親師生視力保健相關資料及訊息。 ● 視力不良學童名冊列表造冊進行追蹤輔導。 ● 每學期初進行視力檢查並登錄檢查結果， ● 檢查結果在一個月內通知家長篩檢結果及矯治追蹤。 ● 配合醫師確診之建議接受治療比率達 100% 。
健康教學與活動	● 教師晨會宣導視力保健配合推展工作。 ● 融入健體、生活、藝術、英語及國語文領域教學。 ● 舉辦視力保健教學及護眼之營養教育宣導。 ● 實施機會教育，指導正確閱讀習慣及姿勢（離課本至少三十五公分） ● 設計避免近距離過度用眼之教學方法。 ● 將視力保健議題融入遊戲，例如:飛盤擲準、拋射紙飛。
學校物質環境	● 校園環境： (1)營造多元化的學習環境。 (2)增加校園植栽，以期常態性美綠化學校環境。 ● 燈源照明： (1)檢測記錄黑板、教室照度，適時更換照明設備。 (2)掌握教室內光源穩定，燈光不閃爍。 ● 課桌椅： (1)依新型課桌椅規定配置對號入座。 (2)訂定課桌椅管理、更新及維修辦法。 ● 教學活動近距離用眼限制在 30 分鐘內。 ● 不鼓勵學生去網咖，學校的電腦加螢幕暫歇軟體。 ● 健康櫥窗展示視力保健海報文宣，發放宣導單張與視力保健手冊。 ● 學校網頁提供視力保健相關資訊免費下載網站。 ● 規畫視力保健教育之教材。
學校社會環境	● 擬定學生健康生活公約、推動學童健康自主管理、建立健康兒童獎勵辦法。 ● 視力保健學藝競賽及有獎徵答。 ● 學童扮演視障者生活及路走體驗。 ● 融入生活領域-認識校園植物。 ● 發展、鼓勵下課時間之動態活動：舞獅練習、武術練習。

健康服務	● 成立動態社團，養成運動習慣。 ● 辦理學童及家長健康飲食講座。 ● 每學期初進行體適能前測，針對體適能未達正常標準的學生予以造冊，並予以追蹤輔導。 ● 針對BMI 指數達過重標準以上之學生，開設「體能成長班」，安排固定的體能活動，培養定期運動的習慣。 ● 期末進行體適能後測。
健康教學與活動	● 健康飲食習慣與知能融入領域教學。 ● 藉由食育課程認識健康食物及教導正確飲食習慣。 ● 班親會活動宣導「健康體位、健康飲食」措施及其重要性。 ● 由保健中心轉介特殊飲食或疾病學童及家長，例如：糖尿病、血脂異常學童、肥胖…等，進行營養諮詢及追蹤。 ● 實施每天「課間活動」，分年段大步跑、健康操、或跳繩活動。 ● 讓學生利用下課時間到戶外進行活動，儘量不要待在教室。 ● 加強體能成長班訓練-體育課增加運動量，並於下課時間進行跳躍運動。
學校物質境	● 佈置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。 ● 校刊中放入「營養專題」，落實健康飲食教育宣導。 ● 拒絕含糖飲料販賣機進入校園，本校設有4台飲水機，並且推動每天喝水1500cc 以上。 ● 校園環境： (1)擁有一條 500 公尺的校園綠蔭步道。 (2)一座多功能視聽教室、PU 跑道及大操場。 ● 各式器材： (1)球類：躲避球、足球、籃球、樂樂棒球、排球等。 (2)民俗體育：扯鈴、毽子、跳繩…等。 (3)其他：呼拉圈、飛盤…等。
學校社會環境	● 擬定學生健康生活公約、推動學童健康自主管理、建立健康兒童獎勵辦法。 ● 成立社團：舞獅戰鼓隊、武術隊。 ● 獎勵辦法：頒發體適能獎章表揚表現優異的學生。 ● 體位不良之增重及減重成功者於朝會表揚。 ● 鼓勵學童減少久坐，推行早運動。 ● 全校固定於朝會結束後，全校健走活動。
社區關係	● 配合每學年一次的運動會，設計親子趣味競賽活動，並廣邀社區親子參加。 ● 每學年辦理柚花飄香社區健走活動。
項目	四、菸害防制
訂定學校衛生政策	● 組織：學校健康促進委員會下設菸害防制校園推動小組。 ● 政策： (1)訂定禁止教職員工及學生在校園內吸菸之政策。 (2)100%教職員工及學生能公開承諾並遵守在校園之禁菸政策。 ● 不定期召開菸害防制工作小組會議，檢討得失，評估成效。
健康服務	● 提供拒菸或戒菸的諮詢服務。 ● 轉介至相關醫療單位接受診治。

健康服務	● 設立悄悄話信箱，成為另一個學童溝通的平台。 ● 糾正學童不健康的肢體碰觸行為。
健康教學與活動	● 安排教育人員參加性教育相關研習。 ● 設計以學校為本位的性教育課程，協同跨領域教師研發相關教材。 ● 辦理正確性教育及愛滋病防制宣導，教學單元活動融入相關議題。 ● 針對中高年級學童舉辦愛滋病防制講座。 ● 家長會宣導性病及愛滋病防治。 ● 健康櫥窗展示生殖系統，安排高年級女童生理教育。
學校物質環境	● 播放母親從受孕到妊娠到生產的影片。 ● 性教育相關常識大進擊及愛滋病教育有獎徵答。
學校社會環境	● 發放性教育防制宣導單張。 ● 安排學生輔導諮商的場所，進行行為偏差之學童個別輔導。 ● 口頭獎勵與鼓勵。 ● 善用與宣導衛福部國健署建置「性福e學園」網站(https://young.hpa.gov.tw/index/)。
社區關係	● 家長會宣導性病及愛滋病防制的重要性。 ● 舉辦性病及愛滋病防制社區宣導。 ● 邀請社區機構或團體到校協助宣導活動。
項目	七、心理健康
訂定學校衛生政策	● 組織：學校健康促進委員會下設心理健康推動小組。 ● 政策：訂定學生安全教育與急救實施計畫，並納入行事曆。 ● 不定期召開工作小組會議，檢討得失，評估成效。
健康服務	● 建立兼輔老師服務機制提供學生輔導需求。
健康教學與活動	● 辦理相關輔導課程。 ● 建立學童心理健康知能評估、輔導機制。 ● 辦理心理健康影片宣導
學校物質環境	● 營造學校及班級心理健康的環境佈置。 ● 健康櫥窗宣導相關知識。
學校社會環境	● 發放心理健康宣導單張及推動相關書籍閱讀活動。 ● 安排學生輔導諮商的場所，進行學童個別輔導。 ● 口頭獎勵與鼓勵。
社區關係	● 家長會宣導正向心理健康的重要性。 ● 配合市府心理健康月推型相關活動。 ● 邀請社區機構或團體到校協助宣導活動。
項目	八、安全教育與急救
訂定學校衛生政策	● 組織：學校健康促進委員會下設安全教育與急救推動小組。 ● 政策：訂定學生安全教育與急救實施計畫，並納入行事曆。 ● 不定期召開工作小組會議，檢討得失，評估成效。
健康服務	● 提供安全教育與急救的諮詢服務。 ● 辦理師生 CPR 認證。 ● 校園簡單傷口照護，視需求轉介至相關醫療單位接受診治。

五、人力配置：

計畫職稱	本校所屬 單位及職稱	姓名	在本計畫之工作項目
計畫主持人	校長	陳宏吉	研擬並主持計畫
協同主持人	教導主任	陳盈雅	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	總務主任	陳怡伶	協助採購各項健康促進活動器材
研究人員	教務組長	蔡淑惠	相關教學活動設計與比賽活動辦理，辦理學童輔導事宜
研究人員	學務組長	邱靖雅	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價、健康網路網頁製作及維護
研究人員	事務組長	謝志宏	協助推動各項健康促進活動器材使用
研究人員	資訊業務	高國騰	協助健康促進網頁規劃
研究人員	導　　師	王妙君	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫、融入教學
		莊明芳	
		李威廷	
		高國騰	
		黃秀琴	
		甘蘋	
		郭雅玲	
研究人員	健康與體育領域教師代表	李岱融	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
研究人員	護理師	蔡淑雅	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合、環境環境建置。
研究人員	家長代表	李宜珊	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	學生代表	黃品誠	

恆齒齲齒率到 30% 以下，乳齒矯治率達 100% 以上。

(2) 視力保健：矯正視力者度數不增加比率達 85%，深度近視矯正率達 100%，裸眼視力不良率增加量少於 3%，眼科傳染病比率可控制在 5% 以下。

(3) 體適能指標：身體質量指數（BMI）正常比率達64%，過重及超重比例低於 30%。

2. 行為與生活型態：

(1) 預防性健康行為：完成國小入學年的預防注射達 90%，配合衛生單位接種流行性感冒疫苗達 70%，及一、四年級 100% 參加健康檢查。

(2) 增進健康行為：鼓勵學生養成運動、均衡飲食、防曬、壓力管理等良好習慣。

(3) 減少危害健康行為：減少如吸菸、酒精和藥物濫用、暴力行為等不良習慣。全校師生0%吸煙率，0%飲酒率，0%藥物濫用率。

3. 環境因素：

(1) 建構健康校園環境：

(2) 健康服務：建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介服務系統。提供悄悄話信箱，讓學童有正確的傾訴管道及方式。

(3) 校園社會文化：提升師生的凝聚力、和諧性以及對學校的認同感。

4. 個人因素：提升師生健康知覺、知識、態度、價值觀及健康生活技能。

九、預期效益：

(一)凝聚學校健康促進的共識及建立健康校園的願景：全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的目標。健康促進學校能實踐民主化、參與式及透明化的學校管理策略。

(二)營造一個生理與心理安適的學校環境以促進健康：提供易適應且安全的校園建築、設施，使學生容易於學校環境中適應並與教師的互動良好。

(三)教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。

(四)結合社區資源及家長會共同營造無菸之校園環境。

(五)將學生體位過重比率由 110 學年度 18.11%降至 17%以下。

(六)將學生裸眼不良人數百分比從 110 學年度 47.2%維持不變，並希望矯正後視力均達 0.5。

(七)降低學生齲齒率，小一維持 23.81%、小四維持 26.92%。

(八)降低學生事故受傷率從現行 1 人次/日減低至 0.6 人次/日以下。

(九)學生健康指標，全校(或分年級)學生適中體位比率由 110 學年度 63.78%提高至 64%，全校(或分年級)學生體位肥胖比率由 18.25%降至 17%。

護理師：　　學務組長：　　教導主任：　　校長：

護理師蔡淑雅　代理教師兼學務組長邱靖雅　教師兼代教導主任陳盈雅　安業國小校長陳宏吉

導師：教師王妙君　黃秀琴　甘葵

教師李威廷

高國騰