臺南市鹽水區坐頭港國民小學111學年度健康促進學校實施計畫

一、 計畫依據：

（一）學校衛生法

（二）臺南市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：

三、 本校配合臺南市健康促進學校實施計畫，持續執行健康促進宣導講座及教學活動，在111學年度執行必選議題有「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」、「菸(檳)防制」、「全民健保(含正確用藥)」、「性教育(含愛滋病防制)」等六項，並以「口腔衛生」為主推議題。而為使學生、教職員工及社區民眾對於拒毒技巧與新興毒品與藥物濫用辨識之能力的認知與養成，故自選議題為「學生藥物濫用防制」。以「防制學生藥物濫用」為自選議題。

四、 背景說明：

（一）學校現況：本校位於鹽水區最南端，國小班級6班，學生人數51人，附設幼稚園1班，學生19人，教職員工數19人。以國小而言，家長職業以農、工業為主，再加上由於近年來社會變遷，家庭結構改變，經統計本校學生屬低收入戶、隔代教養、單(寄)親家庭、親子年齡差距過大、新移民子女等弱勢家庭的學生達50%以上。因此，學校對於目前推動健康促進業務之困境在於家長忙於工作或隔代教養，忽略學生健康生活習慣的養成。

（二）依110學年度學生健康資訊系統資料，本校與臺南市平均值差異：

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%	36.36%	■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%	100%	■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%	10.44%	□達市平均以下 ■高於市平均仍需努力
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%	小一50.00% 小四46.67%	□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%	小一100% 小四100%	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
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%	10.64%	□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%	62.77%	□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%	3.19%	■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%	23.4%	□達市平均以下 ■高於市平均仍需努力

(三)健康議題擇定

1、視力保健議題：

本校學生視力不良率由109學年35.1%至110學年39.36%。目前學校對於學生視力不良複檢率推動達100%，不良就醫追蹤率100%，顯示本校仍持續重視視力保健議題之推動。而對於學生視力不良之狀況改善，則持續推動「均衡健康飲食」、「規律用眼3010」和「戶外活動120」的等活動。並督促學生養成均衡飲食的觀念與行為，進行戶外活動戴帽遮陽護眼，並力行下課淨空，到戶外運動等動態活動，期使視力不良率能逐年降低。

本校教室採光均符合「教育部公報第306期修正學校一般教室照明標準」，本校學生裸眼視力不良率低於市平均，將賡續上學年度方法推動，並於班親會、親職教育、社區成果發表等活動時，加強對家長進行宣導，並不定期發放視力保健宣導單張，提醒家長多注意孩子的家庭活動時間及內容。

表一：108-110學年度學生視力不良率

學年度	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	校平均
108	44.4%	10%	22.2%	66.67%	16.67%	58.33%	29.16%
109	30%	44.4%	20%	55.56%	50%	25%	35.10%
110	0%	40%	61.67%	23.33%	55.56%	66.67%	39.36%

2、口腔衛生議題：

本校學童的齲齒率比例過半數偏高，學校持續推動下列活動加以改善：校護協助教導牙齒保健及正確潔牙、使用牙線的方式，且於班級落實午餐後師生共同潔牙及含氟漱口水的使用，並舉辦校內潔牙比賽。此外並進行營養均衡教育-減少高糖飲料攝取，鼓勵飲用白開水。目前學校有一位校友牙醫志工定期到校協助口腔保健檢查，但要確實改善並達到顯著成效，還有賴學校教職員工生的共同努力以及家長的積極配合。

表二：108-110學年度學生齲齒率

項目	108學年度	109學年度	110學年度
學生齲齒率	小一: 55.56% 小四: 100%	小一: 40% 小四: 11.11%	小一: 50% 小四: 46.67%
學生齲齒複檢率	小一: 100% 小四: 100%	小一:100% 小四:10%	小一:100% 小四:100%

3、健康體位議題：

本校積極推動「天天吃早餐」、「正確體位認識」、「健康吃快樂動」等相關活動。在110學年度繼續以SH150運動計畫外，也讓體位不良學生增加在校運動的機會，110學年度過重比率為3.19%，較109學年度過重比率13.83% 下降

10.64%；且110學年度過輕比率為10.64%，較109學年度過輕比率13.83%，上升3.19%，表示部分學生體位在過重與過輕都需改善。期望111學年度在持續推行相關議題及活動下，體位適中比率能達8成，體位過重、肥胖比率皆能再下降。

表三：全校學生體位統計表

	學生體位肥胖	學生體位過重	學生體位適中	學生體位過輕
108學年度	13.54%	16.67%	57.29%	12.5%
109學年度	15.96%	13.83%	56.38%	13.83%
110學年度	23.4%	3.19%	62.77%	10.64%

4、菸檳防制議題：

本校全面禁菸，全體教職員工吸菸人數為0人，且在校門口及校園周邊環境明確公告宣導為無菸場所，但部分學生仍會在家庭中接觸到有吸菸嚼檳榔習慣的家長；因此本校持續推動菸檳防制教育，希望協助學生從小建立反菸檳觀念，使學生能遠離香菸檳榔的誘惑，並能提醒家人戒菸戒檳。依據110年9月學童家庭抽菸比率之調查，學生家庭內成員吸菸的比例為40.8%，顯現多數學生家庭對吸菸及二手菸的危害認知仍有待改善的空間。

5、全民健保(含正確用藥)：

因本校地處偏遠，社區內並無藥局與診所，家長社經地位不高，部份老年家至今仍有太多對藥物的錯誤觀念，109、110學年度均邀請鹽水區衛生所藥師蒞校演講宣導，將透過專業藥師及宣導，增加學生的用藥知識，期望學生除擁有正確的用藥觀念保護自己外，更能影響家長用藥習慣。另外於109、110學年度均利用班親會、全校集會、融入健康課程等活動時間，宣導就醫分級、珍惜全民健保，使健保永續經營，以確保國人健保就醫權。

6、性教育與愛滋病防治

性教育議題除了邀請警察局婦幼隊到校進行宣導外，於一般教學活動中更融入生活及健體領域課程中進行，此外也將相關議題排入教師週三進修的課程中，務使學生對於自我身體保護、危機意識的覺察、性別平等等觀念有基本的認知與應變能力。110學年度已辦理相關宣導、研習、課程等活動，預計從111學年度起會再加強高年級愛滋病防治觀念，並於班親會或親職教育時積極宣導本議題，使家長也能具備性教育與愛滋病防治的概念。

7、學生藥物濫用防制

面對新興毒品推陳出新，強化防制學生藥物濫用，建構師生健康安全的生活環境。因此，本校健康促進委員會與防制學生藥物濫用任務編組結合，積極的每學期針對學生辦理「防制學生藥物濫用」校園多元宣教活動1次，並融入相關課程，並利用週(朝)會，班親會或親職教育時積極宣導本議題，建構安全無毒的健康環境。

五、計畫內容：

（一）成立學校健康促進委員會，組成健康促進工作團隊，成員包括校內健康專業教師、行政人員及家長代表、學生代表。

（二）現況分析及需求評估：

1、收集並分析現有的健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告，了解學校成員之生理、心理及體適能健康狀況。

2、運用溝通及人際互動技巧訪談學校成員的意見，了解他們對學校健康促進現況之看法及滿意度並評估學校及社區的特性、可運用之人力、物力資源及經驗。

（三）決定目標及健康議題：

1、依據學校健康促進之現況分析及需求、評估結果、提出目標及健康議題之建議方案。

2、根據議題的重要性、需求性及人物力資源之配合等各項評估指標，選定議題及決定目標與策略，並藉由互動過程建立共識。

（四）政策層面：

1、訂定相關規定方面：召開學校健康促進委員會，審定學校健康促進計畫。

2、強化組織方面：透過健康促進專業知能及人際溝通技巧與領導能力訓練，以提升健康促進工作團隊及家長志工之組織效能，增進各行政組織之運作功能、協調合作能力。

（五）訂定健康促進具體執行策略：

序號	計劃項目	工作重點	參與人員	預期達成目標
1	整體學校衛生政策	1.籌組健康促進學校計劃推行小組。 2.制定實施計劃並納入學校行事曆。 3.規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。	1.健康促進學校計劃推行小組成員。 2.社區資源人士。 3.教職員工及家長。	1.凝聚健康促進學校推展共識。 2.參與之教職員工能具備執行本計劃的能力。 3.提升社區民眾對學校的認同感。
2	視力保健	1.擬定學童視力保健計劃。 2.確實執行戶外活動120。 3.舉辦視力保健活動 4.提供符合規定的燈光照度。 5.養成端正的閱讀寫字姿勢。 6.定期進行視力檢查並追蹤輔導管理。 7.爭取經費添購新型課桌椅依體型分配入座。	1.健康促進學校計劃推行小組成員。 2.社區資源人士。 3.教職員工及家長。	1.降低學童視力不良率。 2.提高視力不良學童的矯治率。 3.增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。
3	口腔衛	1.舉辦口腔保健活動。 2.進行每日餐後潔牙記錄及每週二含氟漱口水活動。	1.健康促進學校計劃推行小組成員。	1.降低學童齲齒率。 2.提高齲齒學童

	生	3.定期口腔檢查並追蹤輔導管理。 4.舉辦口腔保健親職教育活動。 5.倡導多喝開水，少零食活動。	2.社區資源人士。 3.教職員工及家長。	的矯治率。 3.增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。
4	健康體位	1.每學期實施學生體適能檢測一次，並依檢測結果，實施提升學生體能措施。 2.每學年舉辦全校性的運動會一次，各類運動競賽二次，鼓勵學生和家長共同參加。 3.體育課程能強調不同運動技能的發展 4.每週定期實施課間健身操運動。 5.每天晨間時間進行全校晨跑運動。 6.鼓勵老師和學生共同參與活動、社區體育及休閒活動。 7.擬訂營養教育推廣計畫例如：「吃早餐運動」、「天天五蔬果」、開辦「體重控制班」、「聰明吃快樂動」，建立學童正確的飲食習慣。 8.提升學童體適能。	1.健康促進學校計劃推行小組成員。 2.社區資源人士。 3.教職員工及家長。	1.降低學童體位不良率。 2.增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。
5	菸檳防制	1.收集菸檳害防治相關資料 2.成立無菸檳校園推動小組 3.拒菸檳課程融入領域教學 4.舉辦相關藝文活動（書法、海報比賽等） 5.菸檳害防治教育宣導 6.校園中張貼禁菸檳標誌	1.健康促進學校計劃推行小組成員。 2.社區資源人士。 3.教職員工及家長。	1.建立無菸檳校園。 2.增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。
6	全民健保	1.利用班親會、親職座談會、家長會 2.向家長做「全民健保」宣導。 3.辦理演講宣導全民健保。 4.辦理教師全民健保知能研習。	1.健康促進學校計劃推行小組成員。 2.社區資源人士。 3.教職員工及家長。	1.親師生均建立全民健保觀念 2.結合社區資源，擴大影響範圍，健全社區對全民健保正確的觀念的了解。
7	性教育	1.由課程發展委員會進行統整規劃，將所選定之性教育(含愛滋病防治)議題融入相關之課程教	1.健康促進學校計劃推行小組成員。	1.親師生均建立正確性教育(含愛滋病防治)等

	(含愛滋病防治)	學與學習評量。 2.利用班親會、親職座談會、家長會向家長做性教育(含愛滋病防)宣導。 3.辦理演講宣導性教育含愛滋病防治)。 4.辦理教師性教育(含愛滋病防治)知能研習。	2.社區資源人士。 3.教職員工及家長。	觀念。 2.結合社區資源，擴大影響範圍，健全社區對性教育(含愛滋病防治)建立正確的觀念。
8	正確用藥學生暨藥物濫用防制	1.由課程發展委員會進行統整規劃，將所選定之藥物濫用防治議題融入相關之課程教學與學習評量。 2.利用班親會、親職座談會、家長會向家長溝通宣導。 3.辦理演講宣導用藥安全知能與藥物濫用防治。 4.辦理教師反毒知能研習。 5.舉辦學生認識「用藥安全及藥物濫用防治知識大考驗。	1.健康促進學校計劃推行小組成員。 2.社區資源人士。 3.教職員工及家長。	1.親師生均建立正確用藥與防制學生藥物濫用、反毒等觀念 2.結合社區資源，擴大影響範圍，健全社區健康的生活習慣。

六、人力配置：

本計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，111學年度各成員之職稱及工作項目如下表：

編制	職稱	姓名	職掌
召集人	校長	關向君	督導推動健康促進學校計畫之各項事宜。
副召集人	家長代表	張照旭	協助推展健康促進學校計畫工作，並喚起家長對健康之重視，進而擴大至社區。
執行秘書	教導主任	黃伯軒	1.研究策劃，督導健康促進學校計畫執行，並協助行政協調。 2.協調各項執行達成預期指標或進度。
活動組	學務組長	高均元	1.負責支持性環境之營造及佈置 2.舉辦健康促進學校相關活動 3.體適能與健康活動的推行
教學組	教學組長	黃靜淑	負責推動健康融入各領域教學
資訊組	網管人員	張書豪	健康網路網頁製作及維護
服務組	護理師	林淑惠	1.提供學生、家長、教職員工相關健康諮詢。 2.身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。 3.負責策劃健康促進學校計畫之推動，協調
	工友	許明鏡	
	人事	蔡宜蓁	

			各項執行及達成預期指標或進度。
	學生代表	張芸恩	協助各項活動執行及需求評估、各項活動檢討改進
庶務組	總務主任	梁淑惠	1.協助活動會場開放、音響及空調。 2.負責活動所需物品之採購及經費核銷。 3.社區及學校資源之協調聯繫。
	主計	趙乃蓉	
	出納	陳淑娟	
輔導組	導師	游舜雅	1.學生之心理健康輔導、協助及追蹤。 2.指導班級學生配合健康促進學校活動之進行及事宜。 3.各項活動檢討改進 4.參與各項行動研究
	導師	楊宛樺	
	導師	蔡慧娟	
	導師	張書豪	
	導師	沈玟君	
	導師	許庭嘉	
	導師	沈玟君	
	導師	張雅燕	
	導師	黃靜淑	

七、 預定進度：

月　次 工作項目	1118 月	1119 月	1110 月	1111 月	1112 月	1121 月	1122 月	1123 月	1124 月	1125 月	1126 月	1127 月
1.組成健康促進工作團隊	━											
2.進行現況分析及需求評估	━											
3.決定目標及健康議題	━											
4.擬定學校健康促進計畫	━											
5.編製教材及教學媒體		━	━	━								
6.建立健康網站與維護			━	━	━	━	━	━	━	━	━	━
7.擬定過程成效評量工具			━	━	━							
8.成效評量前測			━	━								
9.執行健康促進計畫			━	━	━	━	━	━	━	━	━	━
10.過程評量				━	━	━	━	━	━	━		
11.成效評價後測										━	━	━
12.資料分析										━	━	━
13.報告撰寫											━	━

八、 評價方法：

（一）過程評價：

1.每學期召開學校衛生員會，檢討各議題的得失，並做成會議記錄以為改進之依據。

2.經由老師、學生檢討有關問題，提供學校改進建議。

3.辦理活動照片或其他成果、活動心得（從活動中得到的看法或感受）等。

（二）成效評量

1、測驗學校師生、家長之知識態度及健康狀況。

2、測量學校成員之體適能指標。

3、實施體重測量、牙齒檢查、視力檢查

4、作「菸害防制」、「健康體位」、「口腔衛生」、「視力保健」、「全民健保」 及「性教育(含愛滋病防治)」、「正確用藥教育」、「安全教育與急救」前測、後測之比較。

5、運用學習單、參與者之回饋問卷調查表進行效果評量。

（三）結果評價

1、能提升學童及家長對「菸害防制」、「健康體位」、「口腔衛生」、「視力保健」、「全民健保」及「性教育(含愛滋病防治)」、「正確用藥教育暨學生藥物濫用防制」、「安全教育與急救」相關知識的認知。

2、建立無菸檳校園環境。

3、學童視力不良矯治率、齲齒矯治率能達100%。

4、全校教職員工CPR急救研習合格率達100％，高年級學童具有CPR急救常識。

5、學校師生可做到營養午餐餐後潔牙運動執行率達100% 。

6、改善全體師生身體適能、健康體位以及身體營養攝取的認知。

7、親師生均建立全民健保正確觀念。

8、親師生均建立正確性教育(含愛滋病防治)等觀念。

9、親師生均建立正確用藥與防制學生藥物濫用、反毒等觀念。

10、結社區資源及家長會共同營造清新、安全健康的學習環境。

九、 預期效益(預定績效指標)：

（一）視力保健：

1、視力保健知識：教師達90分以上；家長達80分以上；學童達70分以上。

2、規律用眼3010達成率和戶外活動120達成率，學童能達80%。

3、追蹤學童近視矯正率，110學年全校學生矯治比率，持續維持100％。

（二）口腔衛生：

1、口腔保健知識：教師達90分以上；家長達80分以上；學童達80分以上。

2、110學年學童齲齒學生矯治比率，持續維持100％。

3、學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率能達95%以上。

4、學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率達100%

5、學生在學校兩餐間不吃零食比率達85%以上。

6、改善並努力控制學童齲齒率低於市平均。

（三）健康體位：

1、全校學童體位不良率（超重、過重、過輕）的問題，以110學年度學童體位調查數據為依據，改善5個百分點。

2、學生每週運動量達成率95%以上。

3、學生飲水量達成率與依日蔬菜達成率達70%以上。

4、全校學童過重比例改善3% ，過輕比例改善3% 。

（四）菸檳防制：

1、全校教職員工能一律防菸檳、禁菸檳達100%，建立100%無菸檳校園環境。

2、到校的家長、來賓不在校園內吸菸、嚼檳榔的比例達100%。

3、認識電子菸或其相關產品是違法又傷身的產品。

（五)全民健保(含正確用藥)：

1、親師生能具備全民健保正確認知比率、珍惜健保行為達80%以上。

2、親師生能遵醫囑服藥率、並看清藥袋標示率等行為達90%以上。

3、結合社區資源，擴大影響範圍，健全社區對全民健保正確的觀念的了解。

(六)性教育(含愛滋病防治)：

1、親師生能建立並具備正確性教育(含愛滋病防治)等觀念比例達80%以上。

2、結合社區資源擴大影響範圍，健全社區對性教育(含愛滋病防治)建立正確的觀念。

（七）學生藥物濫用防制：

1、親師生均建立正確用藥與防制藥物濫用、反毒等觀念。

2、師生不出入不良場所，並遠離不良少年或幫派組織，減少毒品接觸機會。

3、認識新興毒品，學會拒毒招式。

十、本計畫經學校校務會議決議通過陳請校長核定後實施，修正亦同。

承辦：教師兼學務組長高均元 護理師：護理師林淑惠 主任：教師兼教導主任黃伯軒 校長：[illegible]國小校長關向君