臺南市大內區大內國民小學113學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫標題

臺南市大內區大內國民小學113學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫依據

（一）學校衛生法

（二）臺南市 113 學年度健康促進學校實施計畫

（三）臺南市政府教育局中華民國113年8月21日字第1131150133號

三、計畫摘要

本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的統整性學校健康促進計畫，以增進全校教職員工與學生的**全人健康**為目的。本計畫共分為三階段進行，第一階段強化組織與能力，確立目標及議題，秉持「**健康、創造、希望、珍惜、合作、快樂**」的學校願景，打造健康學習的環境，讓每個大內人都能預約一個「健康人生」。

第二階段依據所訂定之目標及議題，發展有效策略及計畫，並提供充分環境支持與健康服務，以增進學校成員產生健康行為及健康生活型態，進而提升健康品質；第三階段進行過程評價，以期適時修正計畫，並進行成效評估以了解計畫實施效果。

健康促進有【視力保健】、【口腔衛生】、【健康體位】、【菸檳防治】、【全民健保(含正確用藥)】、【性教育(含愛滋病防制)】、【正向心理】等七項議題。以「傳染病防治」為本校自選議題，透過衛教宣導及健康促進融入課程，於過程中不斷進行檢討及修正，期盼能提供更完善的健康服務。

本計畫以課程融入的方式執行，配合領域教學、結合社區家長及校本課程安排相關學習活動，宣導健康概念、培養健康習慣與技能，並強調日常生活中健康行為實踐力，以期達成下列目的：

（一）營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。

（二）充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。

（三）強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。

（四）發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。

（五）結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。

四、背景說明

(一)現況分析

臺南市大內區座倚曾文溪畔，背有群山環繞，曾經是大武壠社、西拉雅四大社以及噍吧年社的遷徙之地，目前仍保有許多豐富的本土文化，因著時序規律而有不同的風貌呈現，白堊地、曾文溪曲流及壺穴地形使人驚豔；一年四季多樣農產與地貌的變化息息相關。

而本校位處大內區中心，屬鄉村型學校，民風純樸，是一所中小型學校，本分校一至六年級共有13班，學生數共 149 人，教職員工共38人。本校學區家長多屬農工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例逐漸增加，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

因此，我們的教育以營造尊重、和諧、安全的學習環境，使孩子能快樂學習、健康成長。為因應二十一世紀的各種挑戰，學校結合社區能力、物力資源，培養兒童具備生存的能力，以

達到「創造、希望、珍惜、健康、合作、快樂」的學校願景。

1.創造：培植創造力，吸收新知識，因應科技經濟的來臨。

2.希望：開展學生多元的能力，因材施教創造成就的舞臺。

3.珍惜：培養主動關心別人，珍惜生命，學會寬容與尊重。

4.健康：培養運動習慣，推動輔導體制以達成健全的身心。

5.合作：因應個別差異，啟發團隊動能進而充分發展自我。

6.快樂：經營開放反思教學環境，開展多元智慧學習空間。

（二）學校條件

1.學校歷史

本校創立於民國元年 4 月 17 日，是一所師資優良、校風純樸，歷史悠久的百年老校。

2.學校規模

校地面積 151,870 平方公尺，113 學年度合計班級數 13 班，學生共 149 人(含分校)，附設幼兒園 2 班 39 人，教職員工合計 38 人。

3.學校位置

本校位處臺南市大內區，於嘉南平原與山區的交界地帶，曾文溪蜿蜒流過，70%屬於低海拔山坡地。由於工商業不發達，故經濟活動以農業為主。

（三）學校環境

本校長期經營校園綠化，在區域的環境特色、文化歷史背景，配合校內已執行環境教育的績效成果與資源條件下，借重社區及專業力量的注入，系統化整合校園內的教學資源，並改善部分校園空間，以期達到永續發展、環保訴求的校園規劃，使學校成為永續校園規劃與綠色健康學校。

（四）社區特性

大內區位處於山區和平原的交界，地形起伏疊翠、溪流蜿蜒、景色宜人、人文薈萃。東邊與芒果之鄉玉井為鄰，曾文溪流經西側，隔開大內和善化區，南邊則和山上區相望，北邊與六甲區、官田區相接。全區有百分之七十的低海拔丘陵山坡地，全區依山傍水恰好在山間和平原交接地帶，鳥瞰其下青翠相攘，謂之「山城」，實獲美名。

基於上述條件與背景，因此本校健康促進計劃擬於培養、訓練學生「生活技巧」為導向，發展學生自我覺察與實踐之能力為目標。

（五）SWOT 分析

分析項目	優　勢	劣　勢	機　會	威　脅
學校政策	1.學校願景為「創造、希望、珍惜、健康、合作、快樂」，將健康列為首要。 2.已將健康促進學校計畫納入行事曆執行中。	1.學校課程緊湊，辦理相關活動的時間難覓。 2.健康促進學校活動策劃方向、作法及事宜，大多由護理師辦理執行，但因人員編制不足並	1.與熱心或認同健康促進計畫之同仁或家長發展夥伴關係 2.設計之健康促進活動盡量配合原先學校擬訂之課程和行事曆以不影響學	1.教師對健康促進活動，因課業上壓力與進度會顯得心有餘而力不足。 2.組織、制度及資源尚待整合。

	3.校長對健康促進學校計畫表支持及鼓勵。 4.每週行政會議，各處室探討問題都能縱、橫溝通。	無衛生組編制加上議題項目多且既有學校衛生工作多，負擔相當吃重。 3.部分教師仍需兼任辦理諸多行政業務。	校正常作息為原則。 3.強化行政對教學整合互動機制。	
學校環境	1.本校主要校舍有三棟，教室之通風和採光均良好，照明設備普遍在足夠之範圍。 2.本校利用課間時間，可運用進行遠眺休息及跳繩活動。 3.本校校園寬廣，學生活動空間大，有利推動各項健康活動。 4.與社區醫療院所互動良好，均願提供必要的資源與協助。	1.社區與家庭無全面可實施無菸環境。 2.老舊農工社區，家長生活結構難更改。	1.善用人際互動，結合並與該社區醫療專業人員互動良好。	
人口學特徵	1.教師會利用機會教育、聯絡教學縱橫交叉課程。 2.有關健康課程教師會向專業人員尋求支援與協助或聯合教學。 3.有健康促進共識的教師與班級，實施情形好，教師願意提供經驗與突破困難方法。 4.教師每年接受CPR訓練並每兩年取得證照。 5.每年均辦理安全教育宣導。	1.視力保健活動除全校性活動，亦應班級經營配合，部分教師配合度較低。 2.部分教師對事故傷害的認知不足。 3.少數教師對健康促進學校活動不配合辦理，學生參與意願低，健康行為出現少。	1.教育局推動四合一評鑑，其中參加健康促進學校列為重點 2.健康促進各項活動皆融入教學活動。 3.校護團體願意協助推動校園安全與急救工作。 4.學生普遍對菸害及檳榔危害認知高。 5.學校每年皆會辦理反菸拒檳相關活動。 6.校方提供獎勵給完成追蹤矯治的學生。	1.學校家長以農業及工商業為主，忙於生計，對本身及學生的健康及健康議題普遍不重視。 2.家長對事故傷存有僥倖心態，認為事件不會發生。 3.班親會部分家長出席不踴躍。
家長參與	1.家長純樸，對學校信任度高。 2.家長會長態度積極、熱心。	1.家長忙於生計，參與學校活動意願低。 2.單親及隔代教養比率偏高，家庭教	1.利用聯絡簿、電話及衛教單張，加強與家長的聯繫。 2.透過辦理親子間活動，增加彼此溝	1.學校家長以農業及工商業為主，忙於生計，對學校舉辦健康促進活動靜態講座參與意願不

		育欠缺，疏於患童日常生活照顧及督導。	通機會。 3.透過家長會長力量，強化家長與校方間的連結。	高。
教師參與	1.教師具有專業教學知能，能為健康促進活動規畫之顧問。 2.推動健康促進成果好的班級，老師經驗分享，並於會中表達可行之處。 3.教師會作機會教育、聯絡教學、縱橫交叉課程。 4.事先規畫之相關活動與需求，教師均能配合執行。 5.有關健康課程教師會向專業人員尋求支援與協助，或聯合教學。	1.部份教師業務量重，對健康促進活動辦理配合度稍低。	1.積極參與教務處課程開發，結合教師規畫健康促進活動於各領域課程。 2.落實本位課程發展機制，實施健康教學。 2.教師專業進修行銷健康促進計畫與經驗，求得認同後實施。 3.再增強校內同事間人際關係。	1.學校以「九年一貫」、「教訓輔三合一」為發展目標，健康促進活動非發展主流，支持受限制。 2. 部份教師對健康促進議題不感興趣，相關研習會缺席。 3.教師非專業人員，在落實上有困難，故無法一貫作業達成目標。

（六）學校健康問題分析

項　　目	109 學年度 第 1 學期	110 學年度 第 1 學期	111 學年度 第 1 學期	112 學年度 第 1 學期	113 學年度 第 1 學期
學生裸視視力不良率	30.6%	26.8%	26.8%	32.5%	27.3%
學生視力複檢率	100%	100%	100%	100%	100%
學生齲齒率	小一:37.5% 小四:30%	小一:45.16% 小四:29.41%	小一:47.62% 小四:38.46%	小一:62.96% 小四:26.09%	小一:23.53 % 小四:32.26 %
學生齲齒複檢率	小一:100% 小四:100%	小一:100% 小四:100%	小一:100% 小四:100%	小一:100% 小四:100%	小一:100% 小四:100%
學生體位適中比率	58.1%	65.85%	64.71%	59.88%	59.73%
學生體位過輕比率	7.5%	3.66%	5.23%	7.41%	8.67%
學生體位過重比率	11.8%	11.59%	12.42%	13.58%	16.67%
學生體位超重(肥胖)比率	22.6%	18.9%	17.65%	19.14%	15.33%

1. 112 學年度之學生視力不良率 32.5%，複檢率達 100%，視力保健工作仍需繼續努力。校內推動主題教學及宣導課程，加強遠眺休息、護眼操活動、課間跳繩等體育活動、各項宣導衛教活動，宜持續再推動及加強。
2. 學童的健康體位適中比率由 64.71%下降至 59.88%，過輕比率 5.23%上升至 7.41%，過重比率 12.42%上升至 13.58%，而超重比率由 17.65%上升至 19.14%；整體學生體重位比例仍須加強，本校仍會持續推動健康體位之教學、宣導等活動，以提升體位適中比率為目標。
3. 由今年數據得知，本校上學年度健康促進議題推動之成效，有值得深入探討的原因，將續推動健康促進相關教學、宣導活動以再提升學生各健康面向。

（七）推動議題重點

1.視力保健：

(1)落實規律用眼 3010 及戶外活動 120。`

(2)力行課間活動眺遠休息活動，視力不良率逐年降低。

(3)每學期落實視力檢查及治療矯正追蹤工作，視力矯治率逐年提高。

(4)例行檢測各教學場所環境燈光，以改善維護照明設備。

(5)結合親職教育辦理講座活動及文宣宣導。

(6)執行問卷前後測資料分析，建立實證資料以瞭解執行成效，並作為改進依據。

(7)落實教室照度檢測及強化電子白板使用規範。

(8)與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。

2.口腔衛生：

(1)護理師教導牙齒保健及正確潔牙、使用牙線的方式。

(2)落實午餐後潔牙並搭配使用含氟量達 1000ppm 以上之含氟牙膏，並不定期到班級抽檢潔牙狀況。

(3)營養均衡教育-減少高糖飲料攝取，鼓勵飲用白開水。

(4)結合社區資源，邀請大內衛生所人員蒞校宣導口腔衛生保健以及菸檳防制。

(5)與家長協力督導睡前潔牙。

(6)加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成向下延伸至幼兒園。

(7)執行問卷前後測資料分析，建立實證資料以瞭解執行成效，並作為改進依據。

(8)與牙醫師公會合作，針對一、四年級進行窩溝封填治療。

3.健康體位：

(1)排定運動樂活時間，落實運動 210。

(2)每年辦理後山健行淨山活動，全校師生樂活健行，維護環境，敦親睦鄰。

(3)結合體育競賽活動，舉辦班際體育活動、運動會等競賽項目，增加師生運動機會與活力。

(4)降低校園含糖飲料，避免以含糖飲料獎勵學生。

(5)成立各種運動社團及假期體育育樂營，培養學童良好的運動習慣，如武術社、太鼓隊、田徑隊、足球隊等。

(6)與社區家長結盟辦理營養親職講座，增進學生主要照護者正確體位意識。

(7) 學生營養午餐每週一日輕食，培養學童健康飲食概念。

(8) 持續推動健康體位 85110 五大核心能力培養並融入教學。

(9) 結合健康人權教育網問卷資料進行分析與輔導，提供多元實證數據檢測與改進策略。

4.菸檳防制：

(1)邀請大內衛生所蒞校辦理菸害防制宣導活動。

(2)貫徹落實無菸校園，全校教職員工生無人抽菸；學校出入口張貼禁菸標誌，設立無菸專欄，針對師生、入校民眾及施工廠商應嚴加規範與宣導。

(3)辦理學生菸檳防制宣導及教師菸檳防制知能研習。

(4)落實菸檳防制教育，強化學生反菸拒檳意識與技能。

(5)加強電子煙危害認知教學，如有查獲個案，協助追查來源。

(6)結合親職教育辦理講座活動及文宣宣導。

(7)執行問卷前後測資料分析，建立實證資料以瞭解執行成效，並作為改進依據。

5.全民健保(含正確用藥)：

(1)增進全民健保正確認知，融入課程教學，強化珍惜健保資源、正確就醫、自助互助及照顧弱勢的觀念。

(2)邀請大內衛生所蒞校辦理正確用藥宣導活動。

(3)於學生朝會時間，進行宣導。

(4)張貼海報於班級公佈欄宣導，辦理有獎徵答活動。

(5)結合親職教育辦理親師生政策宣導活動。

(6)利用網站及電子跑馬燈宣導珍惜全民健保資源使用觀念與作法。

6.性教育(含愛滋病防治)：

(1)建立正確的性教育觀念。

(2)透過學藝活動，深耕學生對愛滋病的認識。

(3)健康正確使用保險套的觀念。

(4)不定時辦理性教育宣導活動。

(5)加強學生對愛滋病正確認知，並能接納愛滋患者。

7.正向心理：

(1) 學校設有諮商室，提供學生教師有善良好的諮詢空間。

(2) 專輔教師辦理正向心理講座，增強教師心理知能。

(3) 邀請專輔教師入班宣導正向心理健康之議題。

五、計畫內容

（一）教學策略

1.教學原則：

(1)正式課程教學：配合健康與體育課程時間內施教。

(2)協同教學：採取單元教學活動方式進行之。

2.配合其他七大學習領域課程及課外活動教學。

3.利用晨會時間宣導。

4.辦理相關項目學藝競賽（晨間戲劇、繪畫、朗讀、書法學藝比賽）。

（二）實施方法與步驟

表一、大內國小具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程

(一)訂定學校衛生政策	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 4.結合社區相關團體制定學校衛生政策。	1.健康促進學校計劃推行小組組員。 2.教職員工	1.學童家長。 2.社區資源人士。 3.社區民眾。	113.08.30
(二)健康服務	1.提供教職員工符合規定的燈光照度。 2.養成學童端正的閱讀寫字姿勢。 3.定期進行學童視力檢查並追蹤輔導管理。 4.新型課桌椅對號入座。 5.利用網站及電子跑馬燈宣導。 6.每學期發放視力保健檢查通知單給家長。 7.發放口腔篩檢結果通知單給家長。 8.定期口腔檢查並追蹤輔導管理。 9.利用網站及電子跑馬燈宣導。 10.推展全校健康操運動。 11.實施體適能檢測。 12.擔任體能訓練諮詢人員。 13.辦理書包減重檢測活動。 14.加強對中途輟學後復學學生之防制宣導工作。 15.配合每年5月「菸害防制宣導月」及12月「愛滋防治宣導月」密集宣導。 16.不定時辦理性教育宣導活動。	1.健康促進學校計劃推行小組成員。 2.教職員工	1.學童家長。 2.社區資源人士。 3.社區民眾。	113.09～ 114.06
(三)健康教學與活動	1.辦理視力保健有獎徵答活動。 2.辦理健康促進彩繪比賽。 3.融入課程創意教學。 4.老師指導小朋友正確的寫字姿勢。 5.老師利用分組動態教學，讓學童窗外有藍天。 6.利用表演活動教學，避免學童眼睛長時間注視課本。 7.辦理口腔保健宣導活動。 8.辦理全民健保(正確用藥)宣導活動。 9.進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。 10.潔牙常識測驗。 11.辦理視口腔保健有獎徵答活動。 12.辦理全民健保(正確用藥)有獎徵答活動。 13.各班融入口腔教育課程進行創意教學。 各班融入全民健保(正確用藥)進行創意教學	1.健康促進學校計劃推行小組成員。 2.教職員工	1.學童家長。 2.社區資源人士。 3.社區民眾。	113.09～ 114.06

	14.辦理拒菸害檳榔教育防治有獎增答活動 15.落實一人一運動，每日運動 30 分鐘。 16.辦理營養教育有獎增答活動。 17.每學年實施菸害及檳榔防制課程教學。 18.實施全民健保(正確用藥)課程教學。 19.舉辦高年級全民健保之戲劇活動。 20.辦理宣教活動：如專題演講、觀賞錄影帶、 朗讀、戲劇表演等。			
(四)學校物質環境	1.提供教職員工符合規定的燈光照度。 2.新型課桌椅對號入座。 3.布置口腔教育公佈欄。 4.營造舒適的學習環境，讓學童進行遠眺活動。 5.課間活動提供班級跳繩，執行跳繩運動。 6.入口處張貼禁菸標誌。 7.校園角落湯張貼禁菸標誌。 8.張貼海報於班級公佈欄宣導。	1.健康促進學校計劃推行小組成員。 2.教職員工	1.學童家長。 2.社區資源人士。 3.社區民眾。	113.09～ 114.06
(五)學校社會環境	1.結合親職教育辦理講座活動。 2.張貼文宣宣導。	1.健康促進學校計劃推行小組成員。 2.教職員工	1.學童家長。 2.社區資源人士。 3.社區民眾。	113.09～ 114.06
(六)社區關係	1.推行社區家長口腔保健推動計劃。 2.推行社區家長健康體位推動計劃。 3.推行社區家長菸害防制計劃。 4.推行社區家長全民健保推動計畫。	1.健康促進學校計劃推行小組成員。 2.教職員工	1.學童家長。 2.社區資源人士。 3.社區民眾。	113.09～ 114.06

表二、

實施大綱	**訂定學校衛生政策**	**健康服務**	**健康教學與活動**	**學校物質環境**	**學校社會環境**	**社區關係**
視力保健	1.擬定學童視力保健計劃。 2.執行課間遠眺休息活動。 3.正確指導學童操作電腦坐姿。 4.晨間進行視力保健操活動。 5.朝會視力保健宣導	1.提供教職員工符合規定的燈光照度。 2.養成學童端正的閱讀寫字姿勢。 3.定期進行學童視力檢查並追蹤輔導管理。 4.新型課桌椅對號入座。 5.利用網站及電	1.辦理視力保健有獎徵答活動。 2.辦理健康促進彩繪比賽。 3.各班融入課程教學並進行前後測。 4.老師指導小朋友正確的寫字姿勢 5.老師利用分組動態教學，讓學童的語窗外藍天有約。 6.排定創意表演活	1.提供教職員工和學童符合規定的燈光照度。 2.新型課桌椅對號入座。	1.結合親職教育辦理講座活動宣導。 2.張貼文宣宣導。	1.推行社區家長視力保健推動計劃

		子跑馬燈宣導。 6.每學期發放視力保健檢查結果通知單給家長。	動教學，避免學童眼睛長時間注視課本。			
口腔衛生	1.擬定學童口腔保健計劃。 2.每日進行餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。 3.各班推派潔牙小天使進行每週二潔牙宣導。	1.發放學童口腔篩檢通知結果通知單給家長。 2.定期口腔檢查並追蹤輔導管理。 3.利用網站及電子跑馬燈宣導。 4.朝會進行口腔保健宣導。	1.辦理口腔保健宣導活動。 2.進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。 3.辦理視口腔保健有獎徵答活動。 4.各班融入口腔教育課程進行創意教學。 5.各班進行潔牙常識測驗。	1.佈置口腔教育公佈欄。 2.營造舒適的學習環境，讓學童進行遠眺活動。	1.結合親職教育辦理講座活動及文宣宣導。 2.透過電子白板拍攝海報的方式宣導。	1.推行社區家長口腔保健推動計劃。
健康體位	1.擬定學童健康體位計劃。 2.落實教育部優活計畫。 3.落實一人一運動，每日運動 30 分鐘。 4.晨間推行跳繩運動、慢跑、健康操。	1.推展全校健康操。 2.實施體適能檢測。 3.擔任體能訓練諮詢指導人員。	1.落實一人一運動，每日運動 30 分鐘。 2.辦理健康促進彩繪活動比賽。 3.辦理營養教育有獎增答活動。	1.課間活動提供班級跳繩，執行挑繩運動。 2.每週三早上進行晨跑活動跳繩運動、健康操。	1.結合親職教育辦理講座活動及文宣宣導。 2.透過電子白板拍攝海報的方式，宣導。 3.利用網站及電子跑馬燈宣導。	1.推行社區家長健康體位推動計劃。
菸害防制	1.訂定 5 月及 12 月為菸害及檳榔防制教育宣導月。 2.實施朝會宣導教育。	1.利用網站及電子跑馬燈宣導。發放反菸宣導單給家長。 2.發放家長戒菸活動通知單，鼓勵學童家長參加戒菸活動。	1.每學年實施菸害及檳榔防制課程教學。 2.舉辦高年級拒菸、反毒、拒檳榔之戲劇活動。 3.辦理健康促進彩繪比賽。 4.辦理拒菸害檳榔教育防治有獎徵答活動。	1.入口處張貼禁菸標誌。 2.校園角落湯張貼禁菸標誌。	1.結合親職教育辦理講座活動及文宣宣導。 2.透過電子白板拍攝海報的方式，宣導。 3.辦理口	1.推行社區家長菸害防制計劃。

					腔保健親職教育活動。 4.舉辦菸害及檳榔防制親職教育活動。	
全民健保	1.宣導並建立全民健保觀念。	1.發放全民健保宣導通知單。 2.利用網站及電子跑馬燈宣導珍惜全民健保資源使用觀念與作法。	1.朝會進行有獎徵答活動。 2.班級進行宣導。 3.課堂進行闖關活動。	1.張貼海報於班級公佈欄宣導。	1.結合親職教育辦理講座活動及文宣宣導。 2.透過電子白板拍攝海報的方式宣導。	1.張貼文宣宣導。
性教育	1.建立正確的性教育觀念。 2.健康正確使用保險套的觀念。	1.不定時辦理性教育宣導活動。 2.利用網站及電子跑馬燈宣導。	1.透過學藝活動，深耕學生對愛滋病的認識。 2.辦理性教育表演藝術課程比賽。 3.辦理健康促進彩繪活動比賽。 4.進行有獎徵答活動。	1.張貼海報於班級公佈欄宣導。	1.結合親職教育辦理講座活動及文宣宣導。 2.透過電子白板拍攝海報的方式，宣導。	1.張貼文宣宣導。
正確用藥	1.加強教育學生「認識藥物」等相關課程之教學。	1.加強對中途輟學後復學學生之防制宣導工作。 2.配合每年6月「菸害防制宣導月」及12月「愛滋防治宣導月」密集宣導。 3.利用網站及電子跑馬燈宣導。	1.到社區藥局參訪。 2.辦理宣教活動：如專題演講、各項藝文活動比賽、觀賞錄影帶、 朗讀、彩繪、戲劇表演等。	1.張貼海報於班級公佈欄宣導。	1.結合親職教育辦理講座活動及文宣宣導。 2.透過電子白板拍攝海報的方式，宣導。 3.辦理口腔保健親職教育活	1.張貼文宣宣導。

					動。	
安全教育與急救（自選）	1.定期進行各項校園安全教育宣導	1.針對高年級學童安排 CPR 研習課程。 2.利用校園網站及電子跑馬燈宣導。	1.辦理宣教活動：如專題演講、各項藝文活動比賽、觀賞錄影帶、 朗讀、彩繪、戲劇表演等。 2. 加強教育學生「安全教育與急救」相關課程之教學融入。	1.張貼海報於班級公佈欄宣導。	1.結合親職教育辦理講座活動及文宣宣導。 2.透過電子白板拍攝海報的方式，宣導。	1.張貼文宣宣導。
正向心理	1.確實將心理健康促進相關工作、課程與活動排定於行事曆中。 2.能協調及整合各處室相關的心理健康促進資源。	1.建立社區心理健康促進服務網絡，促使有特殊健康需要的親師生能及時獲得所需要的服務。(如: 1925 安心專線，1995 生命線等。) 2.協助心理健康促進諮詢與心理健康服務。	1.結合校園生命教育、性平、人權等教育議題，運用多元化的教育策略和活動形式，辦理心理健康促進相關校園活動(講座、闖關活動、藝文競賽等)。 2.運用情緒教育、幸福感教學、正向心理、生活品質等議題，落實心理健康促進推動。 3.教師心理健康促進增能: 培養教師健康認知、態度、自我效能，提升幸福感教學，涵養正向心理之教師專業知能。	1.落實安全校園的維修與巡邏，學校親、師、生共同參與協助校園安全巡邏，認養與維護學校安全角落。 2.提供師生促進心理健康、安全的環境與設施，如：校園安全地圖、校園心靈花園、照明、緊急求助按鈴等。	1.落實學校零體罰、正向管教的班級經營與師生互動關係，結合獎勵制度，鼓勵學生相互關懷、合作。 2.結合專任輔導教師、社工師、心理師等專業教育人員，進行輔導活動。	1.結合聯絡簿、健康小叮嚀等多元方式，維持家長與學校間之溝通管道暢通。 2.配合班親會、親職講座邀請家長參與心理健康促進親職活動，建立導師與家長溝通橋梁，了解學生心理健康狀況。

六、人力配置

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	李英昭	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫。
協同主持人	黃子才	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
協同主持人	鄭至凱	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
協同主持人	楊敦貴	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
研究人員	周孝謙	體衛組長	1.體適能評估，活動策略設計及效果評價。 2. 社區及學校資源之協調聯繫。
研究人員	陳孟婷	生教組長	心理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聯繫
研究人員	許梅花	護理師	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
		午餐執行秘書	督導學校午餐供應、健康飲食觀念之研究與推動。
研究人員	會長	家長會代表	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	黃致元	科任教師代表	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
研究人員	施雪娥	教師代表	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

七、預定進度

執行項目		預定執行月份												
規劃要項	推動內容	113 年					114 年							
					11	12	01	02	03	04	05			
規劃學校相關組織	1.成立行動研究小組				—									
	2.行動研究小組會議（協調、討論、研習與開發）			—	—	—								
	3.校務會議上報告						—							
	4. 行動研究小組成果檢討會議										—			

執行項目		預定執行月份											
規劃要項	推動內容	113 年					114 年						
					11	12	01	02	03	04	05		
課程實施方案	1.擬定行動研究課程計畫						—	—					
延伸活動	1.計劃小組人員參加校外研習				—	—	—						
	2.健康教學活動							—	—				
	3.班級及全校性活動（健康知識闖關、書法、戲劇表演宣導）							—	—				
	4.問卷前測、後測					—				—			
	5.全民健保及正確用藥海報張貼公佈欄				—	—	—	—	—	—	—		
	6.參訪社區藥局					—							
	7. 學生、教職員工及社區民眾宣導				—	—	—	—	—				

八、評價方法

(一) 形成性評價

1.每學期召開學校衛生員會，檢討菸害及檳榔防制教育得失、視力保健、口腔保健、正向心理及全民健保(正確用藥)是否落實於生活教育實踐於日常生活，並做成會議記錄以為改進之依據。

2.經由學生班會檢討安全教育與急救有關問題，提供學校改進建議。

3.辦理活動照片或其他成果（問卷前後測、彩繪、戲劇、書法、朗讀）。

(二) 衝擊評價

開發健康促進學校教學模式，整合學校的行政機制，以校園介入方式，推動課程教學，由於本課程具有連續性，為了評價課程推動成效，將在計畫實施前，學年結束再進行後測(依各年級授課內容測定)。教學內容包括生活技能、拒絕技巧、菸害防制、檳榔防制、健康體位生活實踐、性教育、全民健保、口腔衛生、視力保健、正確用藥防治與藥物濫用。描述計畫執行前後的學生對於危害健康的覺察、知識、態度、價值觀、生活技能、行動能力的具體變化，進行量性問卷的前後測。

(三) 結果評價

1.能提升對性教育、全民健保、拒絕菸檳、正確用藥與學生藥物濫用防制相關知識的認知，並將相關課程融入教學中，建立學童正確的行為觀念。

2.結合社區資源及家長會共同營造無菸、拒檳之學校環境。

3.能瞭解視力保健之要，並學習愛護眼睛及照護的能力。

4.能定時重視口腔衛生-教職員工生能確實於午餐餐後，進行潔牙運動，每半年看一次牙醫。

5.能善用時間運動，保持良好的體態，以達全人健康的教育。

6.能盡量降低危險行為的現象，減少受傷的比率。

7.能達到飲食均衡之實，且建立正確的營養教育觀念。

8.校內不以飲料為獎勵，因此希望能降低學童喝含糖飲料的需求，以茶水代替。

9.降低油炸類的食物，以多類蔬菜代替，希望可以降低學童對油炸食物的需求。

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）結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係，成立愛心導護商店，拒賣菸、酒、檳榔等危害學童之物品。

（五）結合社區資源及家長會共同營造性別平等、無菸拒檳之校園環境。

（六）能提升校園安全，降低傷害率達 2%以上。

（七）能維持午餐餐後潔牙運動執行率達 95%。

（八）視力不良複檢率維持 97%以上。

（九）學童體位超重的比率能維持。

(十) 學童體重過輕的比率能維持。

(十一) 學童體重過重比率能維持。

(十二) 學童裸視視力不良率能維持。

（十三）小四學童初檢齲齒率，下降 0.2%。

(十四)學童能正確使用全民健保資源及用藥知識。

承辦人：護理師兼午餐執行秘書 許梅花　　主任：教師兼代學務主任 鄭至凱　　校長：臺南市大內區大內國小校長 李英昭