

臺南市鹽水區月津國民小學 113 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 113 學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫摘要

本計畫依據現行問題分析與健康需求評估，擬定本學年度健康促進學校計畫，其中必選議題為視力保健、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)及正向心理健康促進等 7 項議題；自選議題為安全教育與急救。去年度部份議題實施頗具成效，齲齒矯治率及視力不良就醫矯治率皆達 100%；無菸校園率達 100%；遵醫囑服藥率達 100%。但部份議題仍需要特別加強，在健康體位方面，體位適中率 58.54%低於市平均，體位過重及超過比率為 12.2%及 18.7%高於市平均，健康體位在 112 學年度必須加強推動。此外學生未治療齲齒率一、四年級分別為 31.58%、38.89%也比市平均高，因此口腔衛生將列為本年度主推議題。

三、背景說明

(一)依 112 學年度學生健康資訊系統資料進行校內問題分析

1. 健康體位、視力及口腔保健指標與臺南市平均比較

議題名稱	指標	全國平均值	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 45.11% 國中 72.28%	國小 43.88% 國中 70.01%	32.5%	■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 84.27%	國小 96.12% 國中 95.49%	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 6.61% 國中 3.24%	國小 7.08% 國中 2.38%	4.73%	■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 31.67% 小四 26.51% 國一 18.14%	小一 27.61% 小四 22.90% 國一 14.69%	一 31.58% 四 38.89%	□達市平均以下 ■高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	小一 87.73% 小四 85.71% 國一 81.06%	小一 94.86% 小四 94.22% 國一 95.44%	一 100% 四 100%	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
	窩溝封填施作率	小一 8.71% 小四 32.70% 國一 19.66%	小一 9.08% 小四 28.54% 國一 20.43%	一 92.3% 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 10.30% 國中 8.28%	國小 10.35% 國中 8.03%	10.57%	□ 達市平均以下 ■ 高於市平均仍需努力
	體位適中率	國小 65.79% 國中 63.13%	國小 64.39% 國中 62.01%	58.54%	□ 達市平均以上 ■ 低於市平均仍需努力
	體位過重率	國小 11.43% 國中 11.90%	國小 11.69% 國中 12.07%	12.20%	□ 達市平均以下 ■ 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國小 12.48% 國中 16.69%	國小 13.57% 國中 17.90%	18.70%	□ 達市平均以下 ■ 高於市平均仍需努力

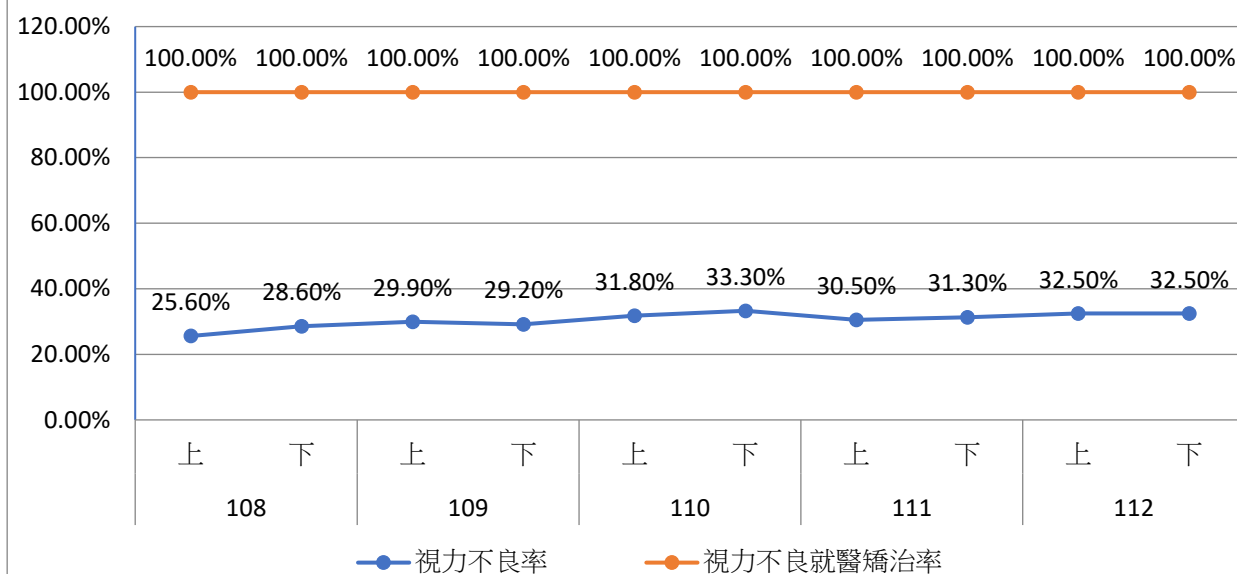
2. 裸視視力不良率-分年級

學年度/年級	110 學年度	111 學年度	112 學年度	112 與 111 同一母群體比較
一	5.9%	6.7%	15.8%	
二	5.6%	23.5%	13.3%	+6.6
三	34.5%	11.1%	23.5%	+0
四	40%	51.7%	16.7%	+5.6
五	37.5%	40%	55.2%	+3.5
六	68.8%	41.7%	48%	+8

(二) 議題選定

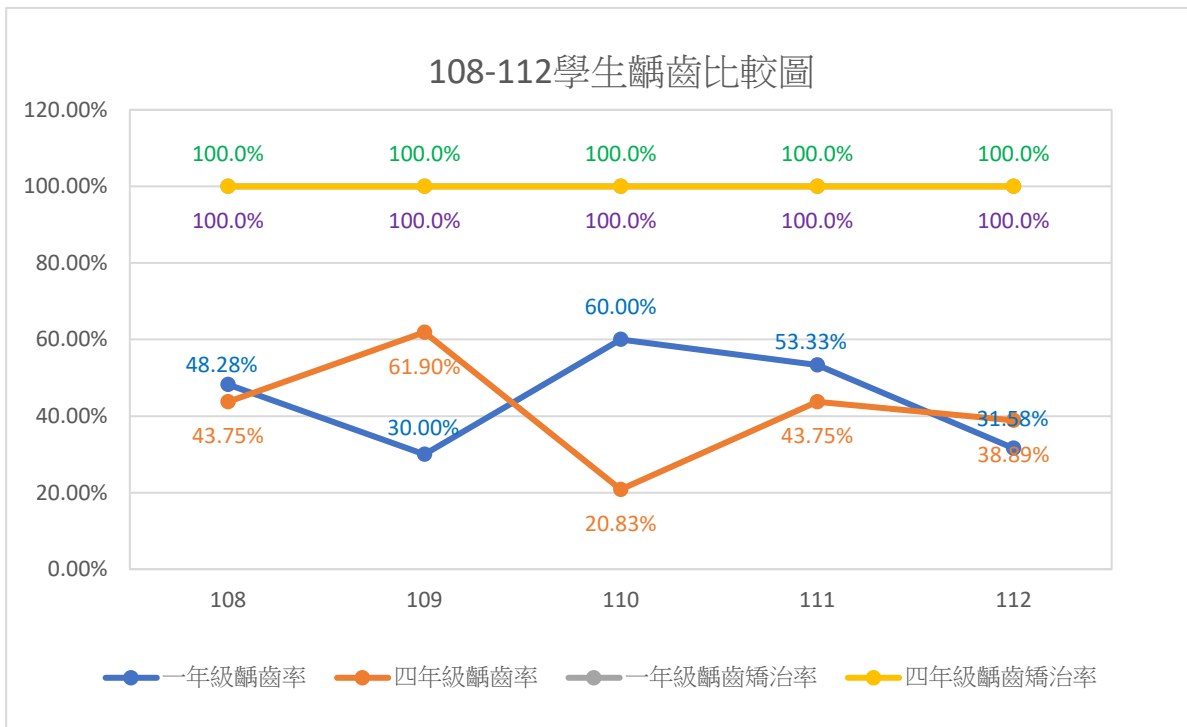
1. 視力保健

視力保健



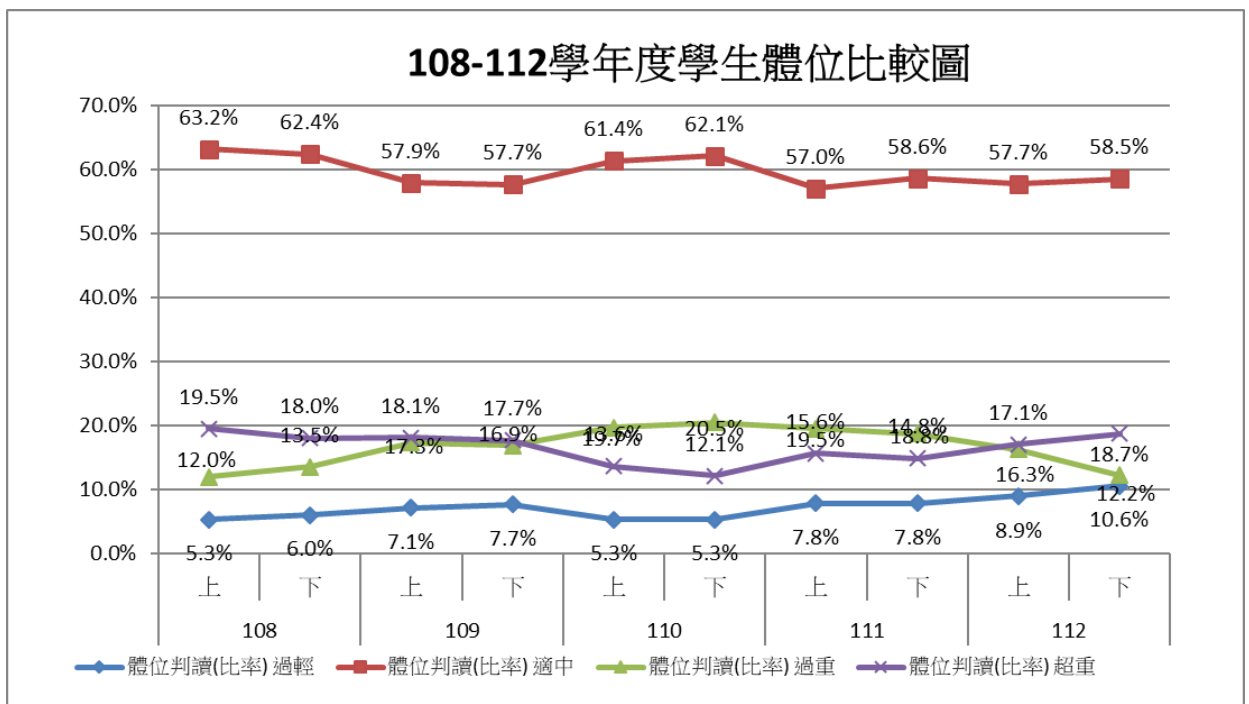
眼睛是靈魂之窗，學童的視力在 3C 電子產品充斥的今日及課業壓力下是每下愈況，在 112 學年度下學期健康檢查結果發現，學生視力不良之比率為 32.5%，雖然低於南市平均值 43.88%，但由裸視視力不良率-分年級表顯示，除三年級學生外，其餘年級學童的視力正在惡化中。本學年將持續宣導並請家長配合，培養學童規律用眼 3010 及戶外活動 120 等習慣，以改善學童視力惡化的情形。

2. 口腔衛生



根據本校近幾年來統計學生齲齒率發現，112學年度四年級學生齲齒率 38.89%，高於臺南市平均值 22.9%。一年級學生齲齒率 31.58%，也高於臺南市平均值 27.61%，因此口腔衛生為本年度主推議題，期使學生們的齲齒率能下降。

3. 健康體位



上表是本校歷年學生體位走勢圖，學童體位適中比率為 58.5%，比上一年度增加，但低於臺南市平均值 64.39%。過重及超重比率為 12.2%、18.7%，高於臺南市平均值 11.69%、13.57%，因此提升學童體位適中比率及降低學生過重及超重比率是本年度重點工作。

4. 菸檳防制

本校目前無吸菸習慣之學生，但有不少家長有吸菸的習慣，家長的不良示範將來可能會影響學生的行為。因此學校期望藉由知識的傳遞、活動的參與，使學生能由自身做起拒吸二手菸，並進而影響家中成員，共同推動無菸的家庭與校園優質環境。

5. 全民健保(含正確用藥)

全民健保的資源相當珍貴有待全民一起珍惜，本年度學校課程將結合全民健保議題來加以宣導，讓學生對全民健保的認知能提高，也利用親職教育講座的場合向家長與社區人士宣導珍惜健保資源的觀念。

在正確用藥方面，112 學年度學生遵醫囑服藥率後測 100%，不過量使用止痛藥比率後測 100%，使用藥品前看清藥袋藥盒標示率後測 100%，顯示 112 學年度正確用藥教學成效良好。

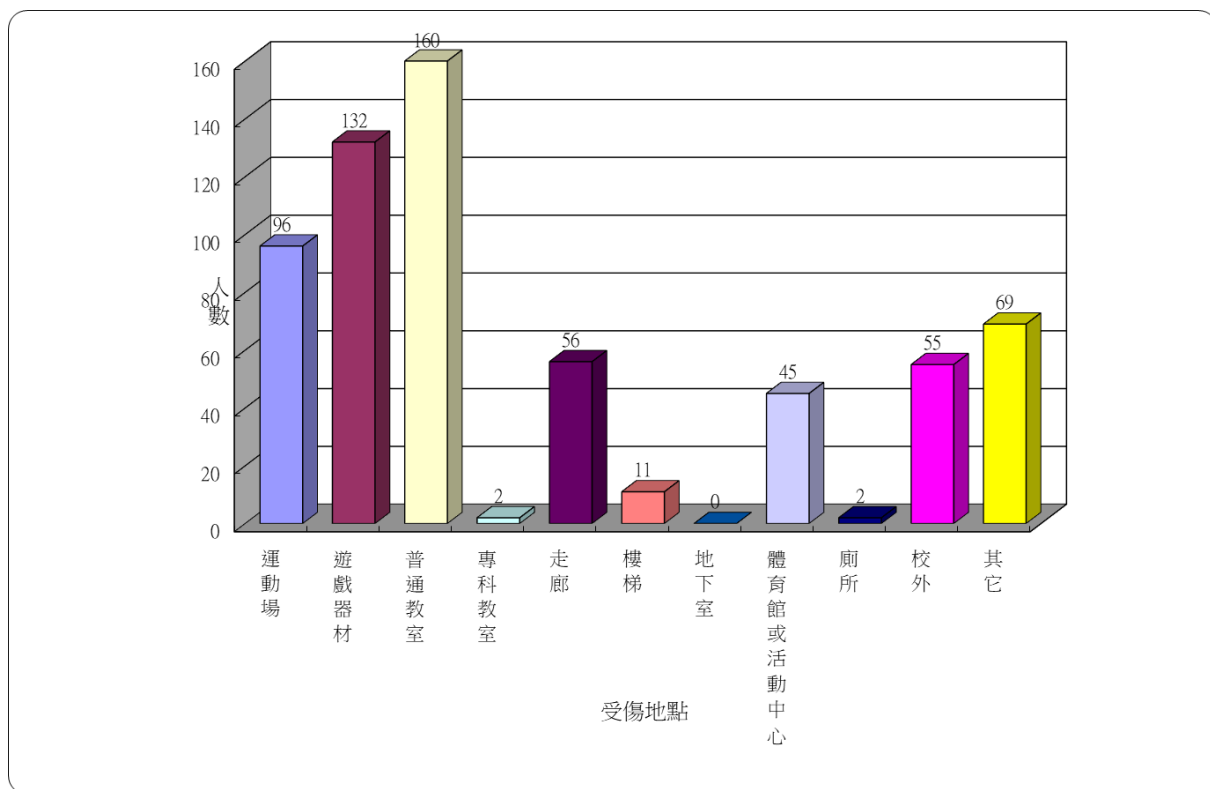
6. 性教育

現今的社會資訊相當便利，再加上學生發育的年齡比率逐漸降低，因此學校有責任落實推廣性教育，讓學生以正向的態度去面對自己成長的改變與喜悅，進而懂得學會保護自己。本年度將持續給合社區資源進行性教育宣導，並加強學生對愛滋病正確認知，接納愛滋患者。

7. 正向心理健康促進

鑑於學生的心理健康狀態攸關其健康品質與生活適應，也影響其專注力與學習能力，因此 113 學年度正向心理健康促進列為必選議題。

8. 安全教育與急救



小學生天性活潑好動，追趕跑跳碰是常有的事，也因而意外傷害頻傳。上表是本校 112 學年度學生受傷地點統計圖，受傷場合以普通教室及遊戲器材最多，所以有必要加強事故傷害防治教育與宣導，因此本校自選議題為安全教育與急救，藉此議題加強學生安全意識，並強化學生意外事件臨機應變能力。

四、計畫內容

(一) 視力保健

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. 訂定視力保健計畫。 2. 推動下課淨空計畫。 3. 視力保健教育融入課程。	教導處 教導處 教導處	健康中心 任課教師 任課教師	113.08 經常性 經常性
(二) 健康服務	1. 每學期辦理視力檢查，落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。 2. 視力不良學童通知家長，並附上視力保健衛教單。 3. 提供視力保健諮詢服務。	健康中心 健康中心 健康中心	 	113.09 113.10 經常性
(三) 健康教學與活動	1. 視力保健宣導。 2. 視力保健融入領域課程。	教導處 教導處	 任課教師	經常性 經常性

	3. 指導學童正確的閱讀寫字姿勢。 4. 指導學童用眼 30 分鐘休息 10 分鐘 5. 指導學童下課離開教室戶外活動 (每天 120 分鐘)。 6. 指導學童戶外活動戴帽護眼。	全校教師 導師 導師 全校教師		經常性 經常性 經常性 經常性
(四)學校物質環境	1. 定期檢查教室之燈光照度。 2. 提供符合學生身高的課桌椅型號。 3. 加強電子白板使用規範	總務處 總務處 任課教師		113.09 113.09 經常性
(五)學校社會環境	1. 刊登視力保健文章。 2. 寒暑假期間發放視力保健通知單。 3. 善用親師聯絡簿宣導視力保健。	教導處 教導處 教導處	導師 導師	經常性 114.2 114.6 經常性
(六)社區關係	1. 利用親師座談辦理視力保健講座 2. 與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。	教導處 教導處	健康中心	113.09 113.09

(二) 口腔衛生

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. 訂定口腔衛生計畫。 2. 口腔衛生教育融入課程。 3. 推動午餐餐後潔牙及含氟水漱口活動。 4. 中年級貝氏刷牙法教學。 5. 高年級牙線教導與使用。	教導處 教導處 教導處 健康中心 健康中心	健康中心 任課教師 健康中心 中年級師 高年級師	113.08 經常性 經常性 經常性 經常性
(二) 健康服務	1. 辦理一、四年級口腔檢查，並追蹤診療狀況。 2. 檢核每日餐後潔牙紀錄。 3. 全校每週二含氟漱口水活動 4. 推動幼兒塗氟及國小一二年級白齒窩溝封填策略。	健康中心 各班導師 各班導師 健康中心	健康中心 教導處 健康中心 健康中心	113.10 經常性 經常性 113.10
(三) 健康教學與活動	1. 利用朝會進行口腔衛生宣導。 2. 口腔衛生融入健體領域課程。 3. 指導正確潔牙方法與觀念 加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成。 4. 指導學生降低含糖飲料與零食攝取頻率。	教導處 任課教師 各班導師 各班導師	健康中心	經常性 經常性 經常性 經常性
(四) 學校物質環境	1. 各班教室提供放置潔牙用具場所。 2. 提供足夠洗手台設備。	各班導師 總務處		經常性 經常性
(五) 學校社會環境	1. 每天播放潔牙歌，提醒餐後潔牙。 2. 學校不提供含糖飲料及零食。 3. 張貼口腔保健海報。	教導處 總務處 教導處	健康中心	經常性 經常性 經常性

	4. 善用親師聯絡簿宣導口腔保健。	各班導師		經常性
(六)社區關係	1. 利用親師座談辦理口腔保健講座	教導處	健康中心	113.09

(三) 健康體位

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. 訂定健康體位實施計畫。	教導處	健康中心	113.08
	2. 體適能教育、提倡 85210 規律運動。	教導處	全校教師	經常性
	3. 禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。	教導處	全校教師	經常性
(二)健康服務	1. 定期測量學生體重，並分析學生體重情形及通知學生家長體重是否適當（過輕、稍輕、適當、稍重、過重），並衛教宣導。	健康中心	教導處	113.09
	2. 加強健康體位目標族群管控，體位異常學童進行飲食及運動指導。	健康中心	健康中心	經常性
	3. 實施學生體適能檢測培養學生運動習慣。	教導處	健體任課教師	113.09 114.04
(三)健康教學與活動	1. 推動營養教育，午餐前進行均衡飲食指導。	各師導師	教導處	經常性
	2. 每學期舉辦各項班際及全校性體育競賽。	教導處	各班導師	經常性
	3. 每天晨間活動時間配合健康體適能計畫實施全校健康活動促進身體健康。	教導處	各班導師	經常性
	4. 課間活動實施健康操。	教導處	各班導師	經常性
(四)學校物質環境	1. 禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。	總務處	全校教師	經常性
	2. 飲水機、水塔定期檢測和清洗。	總務處		經常性
	3. 運動設施定期檢查維護。	總務處		經常性
(五)學校社會環境	1. 張貼健康體位、正確飲食相關宣傳海報。	教導處	健康中心	經常性
	2. 集會宣導(早餐一定要吃、天天五蔬果、健康體位等)	教導處	各班導師	經常性
	3. 開設多元運動社團，如羽毛球社、樂樂棒、舞獅、舞蹈…等。	教導處		113.09
(六)社區關係	1. 利用親師座談辦理健康體位講座	教導處 總務處	健康中心	113.09 經常性

	2. 放學後開放學校運動場地，提供社區民眾友善的運動環境。 3. 辦理學校暨社區運動會並辦理健康促進相關主題宣導。	教導處	健康中心	114.03
--	--	-----	------	--------

(四) 菸(檳)防制

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. 制訂菸害防制實施計劃。	教導處 總務處	健康中心	113.08
	2. 校園全面禁止吸煙(含訪客及工程施工人員)			經常性
	3. 菸害防制教育融入課程。	教導處	各班導師	經常性
(二) 健康服務	1. 張貼菸害防制相關宣傳海報。	教導處	健康中心	經常性
(三) 健康教學與活動	1. 菸檳防制教育融入課程教學，強化學生反菸拒檳意識與技能。	教導處	健體教師	經常性
	2. 辦理菸檳防制宣導活動。	教導處		經常性
(四) 學校物質環境	1. 學校大門及校園明顯處張貼禁菸標誌。	教導處		經常性
	2. 張貼菸害防制相關宣傳海報。	教導處		經常性
(五) 學校社會環境	1. 於學校重大活動(如：運動會、親師座談會、校慶)中推動菸害防治活動。	教導處		經常性
(六) 社區關係	1. 結合學校暨社區運動會，辦理反菸檳宣導活動。	教導處	健康中心	114.03
	2. 利用聯絡簿張貼菸害相關知識。	教導處	各班導師	經常性
	3. 學校結合衛生所及社區辦理菸檳防制活動。	教導處	健康中心	114.03

(五) 全民健保(含正確用藥)

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. 配合市政府健康促進學校正確用藥及全民健保議題。	教導處	健康中心	經常性
	2. 納為學校行事曆，落實政策面。	教導處	健康中心	113.09
(二) 健康服務	1. 提供全民健保(含正確用藥)相關諮詢。	健康中心		經常性
	2. 針對經濟困難的學生，提供健保與醫療協助相關資訊。	健康中心		經常性

(三)健康教學與活動	1. 辦理正確用藥宣導活動	教導處	健康中心	114.03
	2. 全民健保正確認知，融入課程教學。	健體教師		113.12
(四)學校物質環境	2. 正確用藥融入課程教學。	健體教師		114.03
	1. 張貼全民健保(含正確用藥)相關宣傳海報。	教導處		經常性
(五)學校社會環境	1. 制訂班級的健康生活守則，珍惜健保資源，聽從藥師指示服藥。	教導處	各班導師	113.09
(六)社區關係	1. 校園跑馬燈刊登全民健保(含正確用藥)宣導標語。	教導處		經常性
	2. 結合學校暨社區運動會，辦理正確用藥宣導活動。	教導處		114.03

(六) 性教育(含愛滋病防治)

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. 制定性教育及愛滋病防治實施計畫	教導處	健康中心	113.08
(二)健康服務	1. 健康中心提供性教育諮詢及相關資源協助。	健康中心		經常性
(三)健康教學與活動	1. 性教育(含愛滋病防治)融入課程教學，指導生活技能(例如：拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等)及實際演練。	健體教師	教導處	經常性
	2. 辦理性教育及愛滋病防治宣導活動	教導處		114.04
(四)學校物質環境	1. 張貼性教育及愛滋病防治相關宣傳海報。	教導處		經常性
	2. 製作全校危險地圖，提醒學生注意自身安全。	教導處		113.09
(五)學校社會環境	1. 建立性侵害或性騷擾申訴管道。	教導處	各班導師	經常性
(六)社區關係	1. 運用各種管道向家長進行性教育(含愛滋病防治)宣導。	教導處		113.09
	2. 邀請社區衛生所或民間相關單位專業講師蒞校進行高年級性教育之衛教宣導。	教導處		114.03

(七) 正向心理健康促進

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. 成立學生輔導工作委員會，訂定學生輔導工作計畫。	教導處	導師 輔導教師	經常性
(二) 健康服務	1. 輔導教師提供心理輔導工作，以增進學生心理健康。	輔導教師		經常性
(三) 健康教學與活動	1. 辦理心理健康宣導活動。	教導處	輔導教師	114. 03
(四) 學校物質環境	1. 學校提供學童課餘活動場所。	總務處		經常性
(五) 學校社會環境	1. 張貼心理健康宣導海報。	教導處	輔導教師	113. 09
(六) 社區關係	1. 請社區衛生所或民間相關單位專業講師蒞校進行心理健康宣導。	教導處		114. 03

(八) 安全教育與急救

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. 成立校園防災推動小組、校園災害防救編組、研訂校園災害防救計畫。 2. 訂定緊急傷病處理準則。	教導處		113. 08
		教導處	健康中心	113. 08
(二) 健康服務	1. 學生傷病處理。 2. 建立學童傷病緊急連絡名冊，主動聯繫家長共同處理。	健康中心 各班導師		經常性 113. 09
(三) 健康教學與活動	1. 辦理校園安全、遊戲安全、行的交通安全、游泳安全宣導活動，並辦理急救教育之相關宣導活動。 2. 利用課程教學中教導學生安全急救的個人技巧，與隨時注意及保護自身安全。 3. 老師定期參加 CPR 研習，加強操作技巧。 4. 聘請消防隊蒞校進行安全與急救相關宣導。	教導處	任課教師	113. 09
		全校教師		經常性
		教導處	健康中心	113. 08
		教導處	總務處	113. 09
(四) 學校物質環境	1. 建置危險地圖及使用器材安全說明與警示告示牌。 1 定期檢查維修校園監視系統設。	總務處	教導處	113. 09
		總務處		經常性

(五)學校社會環境	1. 制訂班級的健康生活守則，不在走廊奔跑。	教導處	各班導師	113.09
	2. 導護老師及義工協助學生上下學。	教導處		經常性
(六)社區關係	1. 結合消防局和衛生所推動加強師生安全教育與急救技能。	教導處	總務處	113.09

五、人力配置

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，計 12 名。各成員之職稱及工作項目如下：

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	丁女玲	校長	主導及主持計畫
協同主持人	陳盈秀	教導主任	研究策劃，撰寫計畫，督導整體計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	張妙琳	總務主任	策劃行政支援以協助校園設施維護與改善，並協助行政協調
計畫執行秘書	翁宏霖	學務組長	資料彙整及統整報告，健康與體育活動之推行，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
護理師	張暄諭	健康中心	身體健康狀況及需求評估、健康數據分析。社區衛生人力、資源之協調聯繫。協助推行健康促進相關活動
健康推廣組	游昭祈	教學組長	督導計畫融入課程教學
健康推廣組	陳好瑄	健康與體育專才教師	體適能評估、活動策略設計及效果評價、體適能資料分析
健康推廣組	王嘉新	輔導教師	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
健康推廣組	全體導師	班級導師	配合並協助健康促進各項活動之推行
協辦委員	林欣霈	家長會長	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

協辦委員	翁美玉	衛生保健志工	協助推展健康服務
協辦委員	張偉甄	衛生所護理長	協助本校推動健康促進學校活動
學生代表	蕭靖敏	學生	協助各項活動之推展

六、預定進度（以甘特圖表示，打V者為已完成）

月份	113 學 年 度	113 年 8 月	113 年 9 月	113 年 10 月	113 年 11 月	113 年 12 月	114 年 1 月	114 年 2 月	114 年 3 月	114 年 4 月	114 年 5-6 月
1. 成立學校健康促進委員會	V										
2. 組成健康促進工作團隊	V										
3. 進行現況分析及需求評估	V										
4. 決定目標及健康議題	V										
5. 擬定學校健康促進計畫	V										
6. 編製蒐集教材及教學媒體			■								
7. 建立健康促進網頁與維護		■									
8. 擬定過程成效評量工具			■								
9. 執行健康促進計畫			■								
10. 過程評量					■						
11. 資料分析								■			
12. 報告撰寫								■			

七、評價方法

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集資料以評估計畫成效，茲說明如下：

(一) 過程評量：藉由評價過程來提升學校組織改善健康問題的能力，強調評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，包括個人、組織、社區、政策等各層面的分析，根據這些過程評價的質性及量性資料與建議，可提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。

1、行政和政策因素：包括教育方面（課程、活動、訓練的規劃與執行）、政策方面（相關規定的訂定、組織結構與配置）。

2、組織因素：包括師生互動、社團、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能。

3、資源因素：包括人力/物力資源、經費編列、設備可利用性。

(二) 成效評量：包括影響評價及結果評價，影響評價是指評價較短期立即的計畫成效，而結果評價是指評價較長遠或最終的效果。

1、健康狀況：包括生理指標（齲齒數量）、心理指標（家庭對禁煙、健康體位的看法、正確用藥及藥物濫用的觀念）。

2、行為與生活型態：

包括預防性健康行為：學生允諾禁菸及反毒、餐後潔牙、使用 3C 電子產品。

增進健康行為：養成良好口腔保健、勤洗手及多運動習慣、師生能共同反菸害。

危害健康行為：將口腔保健、菸害及濫用藥物的危害身體健康的影響融入課程來教學。

3、環境因素：營造一個低齲齒、無菸害、無毒的校園及社區環境。

4、個人因素：學生及教師能有健康覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能，共同反菸害和建造一個健康的生活。

八、預期成效

(一) 視力保健：降低學生視力不良比率從 32.5% 降至 31.5%；視力不良複檢率達 100%。

(二) 口腔衛生：建立學童養成餐後潔牙習慣，午餐餐後潔牙執行率達 100%，齲齒複檢矯治率達 100%。

- (三) 健康體位：降低體位不良之比率，體位適中比率由 58.54% 提高至 59.54%，體位超重比率由 18.7 降至 17.7%。
- (四) 菸檳防制：建立無菸害的學習環境，將菸害逐出校園，使學生生活於健康的學校環境中，維持學校抽菸零個案的成果。
- (五) 全民健保(含正確用藥)：培養學生有正確的全民健保認知，提升學生對全民健保正確認知比率，由 81.55%提高至 90%。建立學生正確用藥觀念及態度。
- (六) 安全教育與急救：加強全體師生安全觀念與急救相關宣導，減少意外事故。校園意外傷害降低 2%。

九、本辦法經校務會議通過後實施，修正時亦同。

承辦人： 教導主任： 校長：