

臺南市仁德區仁德國民小學 114 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114學年度健康促進學校實施計畫
- (三) 臺南市政府教育局114年8月15日南市教安(二)字第1141157315號

二、計畫摘要：

本校 113 學年度必選議題為菸檳防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保(正確用藥)、性教育(含愛滋病防制)、正向心理健康促進，自選議題為安全教育與急救。

經過一年的實施推動成效如下：

	112學年度	113學年度	預期達成指標	增減比率	目標達成與否
教職員工吸菸率	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	是
齲齒率	26.35% (一年級)	43.75% (一年級)	30%	+13.75%	否
	20.71% (四年級)	26.24% (四年級)	28%	-1.76%	是
學生視力不良率	38.46%	39.38%	40%	-0.62%	是
視力複檢率	94.15%	95.68%	94%	+1.68%	是
體位過輕比率	9.2%	8.88%	10%	-1.12%	是
體位過重、超重比率	27.32%	28.8%	29%	-0.2%	是
平均學生受傷人數	77.86 人次/日	67.86 人次/日	70 人次/日	-2.14% 人次/日	是

全校學生進行課間健身操及戶外球類、跳繩、遠眺練習，學生的體位皆能達到預期的標準，視力不良率也有略微的提高，顯示學生可能過度使用3C，然而在視力不良的複檢率追蹤上，維持以往；四年級齲齒率的部分上升，必須再加強中年級的口腔衛教宣導；健康體位適中的比率也有進步的趨勢，全校全面禁菸，教職員工吸菸率也持續維持在零吸菸的情形；在安全教育與急救上每學期初即辦理全校防災演練始學生熟練急救與救災並配合全國防災日再次演練已達將災害減至最低境界，在學生課間的傷病人數下降，顯示在安全教育宣導方面式有所成效。

三、背景說明：

(一) 計畫源起

本校 114 學年度以學童、老師、家長身心健康為出發點並結合既有之衛生環境與體育教學之優勢，確立本校『拒菸反毒大作戰、兩性教育話題夯、千里視力看、全民健保政策佳、正確用藥保健康、時時注意安全與急救、口腔衛生和健康體能讚！讚！讚！』等為健康促進推動議題，並藉此增進全校教職員工學生的全人健康。

本計畫概分三階段進行：

第一階段成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，先診斷學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源，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。

第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，並設計不同層次的健康促進課程，與健康促進教育網頁，期許教師與學生能藉由課程的實施，瞭解健康促進的觀念，並產生健康行為與建立健康的生活型態，進而提昇健康品質。

第三階段為透過教師、學生、家長、社區人士共同對話、參與及執行的模式，群策群力合作，讓家長、教職員工學生及社區人士共同推動『毒品藥物香菸檳榔 No No No，兩性教育我最通，視力千里最厲害、口腔保健我最愛，健康體能好人才，健康用藥、全民健保保平安』等仁德之健康校園，以經營一個健康學區與社區，並建構本校健康願景：

願景一、提供多元化的健康促進學習資源及豐富的學習體驗

願景二、營造創意的健康促進學習氛圍

願景三、形成健康促進教學教師專業社群，增進教職員工健康專業知識

願景四、塑造強健體魄與健康知識兼具的學生

仁德國小健康促進團隊為提供學生豐富及多面向的健康學習經驗，透過活動安排與教師增能活動，以提升學童菸害防制、視力保健、口腔衛生、健康體位、全民健保、正確用藥、性教育、安全教育與急救等觀念，並落實於日常生活中，使教師的專業素養得以在教學活動中充分的發揮，也使得學校健康促進發揮最大的成效。

(二) 現況分析

1. 學校衛生政策

- (1) 自 92 學年開始組成衛生委員會，至 94 學年改為健康促進委員會，每學期初擬定計畫進行衛生教育，行之多年，成效良好。
- (2) 積極推動各項健促活動，並與仁德區衛生所，進行多次健康促進與衛生教育宣導，提升學童多元健康促進概念與衛生教育知能。
- (3) 班級定期公告相關健康新知。
- (4) 於每學期辦理菸害與檳榔防制、視力保健、口腔保健影片放映及宣導，與推動拒菸拒檳、視力保健、口腔保健、正確用藥活動。

2. 菸檳防制

- (1) 本校教職員工共 102 人，113 學年有吸菸或吃檳榔習慣者有 0 人，比例 0 %。
- (2) 113 學年有吸菸行為或吃檳榔之學生調查，人數為 0，全校無吸菸學生。

3. 視力保健

表 1.111-113 學年度裸視視力不良率

學年度/年級	111 學年度		112 學年度		113 學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	23.12	24.73	25	26.25	24.84	30.57
二年級(%)	31.84	28.86	26.88	30.65	31.87	37.5
三年級(%)	39.52	41.92	32.84	33.33	36.56	41.4
四年級(%)	40.56	41.67	47.9	51.5	36.32	42.79
五年級(%)	55.84	55.19	45.56	46.11	55.69	61.68
六年級(%)	59.4	58.96	58.06	60	50.28	55
全校平均值(%)	40.25	40.41	38.89	40.8	39.45	45

惡化率(%)	8.84	8.84	6.62	4.07	5.84	6.51
臺南市國小市平均(%)	43.75		43.88		43.85	
全國國小平均值(%)	45.20		45.11		44.69	

- (1) 本校學生視力不良率，111 學年度佔約 39.6%，112 學年度佔約 38.46%，113 學年度佔約 39.38%，近三年不良率都差不多。
- (2) 視力複檢率，111 學年度佔 93.5%、112 學年度佔 94.15%、113 學年度佔 95.68% 顯見學生家長在視力複檢率方面均有增加。
- (3) 全校視力不良平均值跟臺南市國小市平均看起來本校低於市平均，但仍需持續宣導護眼活動並減用 3C 產品

4. 口腔衛生保健

表 2. 111-113 學年度未治療齲齒率

學年度/年級	111 學年度	112 學年度	113 學年度
一年級(%)	24.48	26.35	43.75
四年級(%)	17.65	20.71	26.24
全校平均(%)	21.1	23.21	33.9
臺南市小一市平均(%)	30.10	27.61	25.32
臺南市小四市平均(%)	24.84	22.90	20.59
全國小一平均(%)	33.11	31.67	29.80
全國小四平均(%)	27.86	26.51	25.08

- (1) 本校四年級學生齲齒罹患率，齲齒率從 105 學年 25% 減至 108 學年 21.6%，109 學年度佔 19.85%，110 學年度佔 23.57%，111 學年度佔 17.84%，112 學年度佔 20.71%，113 學年度佔 26.24% 防治齲齒近年確實日益有成效，但 113 學年度學生齲齒率提高，學校持續宣導潔牙及漱口水實施的重要性並轉知家長在家養成潔牙好習慣。
- (2) 113 學年度新生共 157 人，113 學年度新生齲齒罹患率為 43.75%，明顯入學前家庭教育部分未能及時注意而高於前幾年，敦請一年級老師加強潔牙及宣導事宜。
- (3) 針對親師生仍持續宣導三餐飯後及睡前潔牙的重要。
- (4) 健康中心確實檢視各班導師實施含氟漱口水狀況，並請各班導師建議學生於中午飯後逸可有潔牙習慣(配合學校刷牙歌)，進而達到減少齲齒率。

5. 健康體位

表 3. 111-113 學年度體位過輕比率

學年度/年級	111 學年度		112 學年度		113 學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	7.53	5.38	5.63	6.25	7.64	3.18
二年級(%)	10.45	5.97	15.05	8.06	8.13	7.50
三年級(%)	11.98	7.19	7.96	5.47	13.44	7.53

四年級(%)	8.89	7.78	10.78	8.98	4.48	5.47
五年級(%)	6.49	7.79	8.33	7.78	10.78	8.98
六年級(%)	10.53	8.96	8.39	7.74	8.84	7.22
全校平均值(%)	9.3	7.05	9.44	7.34	8.84	6.66
臺南市國小市平均(%)	9.68		10.35		10.10	
全國國小平均值(%)	9.17		10.30		9.96	

表 4. 111-113 學年度體位適中比率

學年度/年級	111 學年度		112 學年度		113 學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	71.51	76.88	75	74.38	68.79	71.34
二年級(%)	65.17	70.15	66.67	72.04	68.13	68.13
三年級(%)	60.48	64.07	65.67	65.67	64.52	65.59
四年級(%)	58.89	57.78	58.08	61.08	58.21	59.70
五年級(%)	65.79	56.49	57.22	57.44	57.49	61.08
六年級(%)	65.22	58.96	56.77	60	57.46	60.0
全校平均值(%)	61.4	64.68	63.3	65.49	62.17	64.03
臺南市國小市平均(%)	62.69		64.39		64.95	
全國國小平均值(%)	64.38		65.79		66.37	

表 5. 111-113 學年度體位過重比率

學年度/年級	111 學年度		112 學年度		113 學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	14.52	12.37	13.13	11.88	10.83	13.38
二年級(%)	13.43	11.44	12.9	11.83	16.88	14.37
三年級(%)	13.17	13.17	9.95	11.44	12.90	16.67
四年級(%)	13.33	18.33	17.37	14.37	19.40	16.42
五年級(%)	18.18	16.88	13.33	11.67	14.37	10.78
六年級(%)	15.79	14.18	14.84	14.19	9.94	11.11
全校平均值(%)	14.73	14.29	13.44	12.49	14.16	13.89
臺南市國小市平均(%)	12.60		11.69		11.70	
全國國小平均值(%)	12.39		11.43		11.40	

表 6.111-113 學年度體位肥胖比率

學年度/年級	111 學年度		112 學年度		113 學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	6.45	5.38	6.25	7.50	12.74	12.1
二年級(%)	10.85	12.44	5.38	8.06	6.88	10.0
三年級(%)	14.27	15.57	16.42	17.41	9.14	10.22
四年級(%)	18.89	16.11	13.77	15.57	17.91	18.41
五年級(%)	20.78	18.83	21.11	21.11	17.37	19.16
六年級(%)	19.55	17.91	20	18.06	23.76	21.67
全校平均值(%)	14.69	13.99	13.82	14.68	14.83	15.41
臺南市國小市平均(%)	15.03		13.57		13.25	
全國國小平均值(%)	14.06		12.48		12.27	

- (1) 學校積極推動健康操、桌球、樂樂棒球、客家獅、跳鼓陣……等各項運動，並成立桌球隊等之體育團隊，113 學年度桌球隊 30 人。
 - (2) 本校參加教育部 113 學年度體適能檢測，結果如下：
 - i. 參加人數：男童計 285 人，女童 262 人，合計 547 人受測。
 - ii. 全體男童平均坐姿體前彎 25.45 公分，立定跳遠 145.06 公分，仰臥起坐 31.9 次，心肺適能 5 分 18 秒。
 - iii. 全體女童平均坐姿體前彎 32.69 公分，立定跳遠 135.95 公分，仰臥起坐 32.69 次，心肺適能 5 分 32 秒。
 - (3) 110 學年度體位不良率為 38.5%，而體位適中率為 64.5%，111 學年度體位不良率為 38.21%，而體位適中率為 61.79%，112 學年度體位不良率為 36.52%，而體位適中率為 63.47%，113 學年度體位不良率為 36.58%，而體位適中率為 63.32%。由此可見學生的健康體位略有逐年退步的趨勢。
 - (4) 本校體位過重及體位肥胖比率有高於臺南市國小市平均，已建議體育組規劃相關活動，如：SH150、85210、週二朝會學生跑走或參加相關運動社團等等改善體位
 - (5) 學生飲食的部分請導師及健體老師教育孩子減少垃圾食物(空熱量食物)的攝取，並減少含糖飲料的食用，鼓勵多喝水。
 - (6) 擔任體育教學教師為體育相關科系者為 6 人。
6. 全民健保(正確用藥)
- (1) 辦理認識全民健保之校園活動，如：故事劇欣賞。
 - (2) 辦理認識二代健保教師研習，強化教師對全民健保的專業知能。
 - (3) 配合社會領域課程實施「認識全民健保」之課程融入。
 - (4) 本校目前未發現有學生藥物濫用之特定人員。
 - (5) 定期配合教育局與校外會所聘請之講師群，申請「反毒宣講團」師生宣導或研習活動。
7. 性教育(含愛滋病防制)
- (1) 辦理五、六年級生理衛生講座。
 - (2) 辦理性別教育教師研習，強化教師性教育專業知能，加強教師輔導及處理學生性教育相關問題的能力。
 - (3) 配合健體領域課程實施「性教育與愛滋病防治」之課程融入。
 - (4) 辦理性教育與愛滋病防治之校園活動，如：影片欣賞。

8. 正向心理健康促進

- (1) 結合張老師基金會辦理心理健康講座。
- (2) 結合漸凍人協會辦理生命教育正向宣導。
- (3) 定期與各公益團體合作推廣愛心活動。
- (4) 配合專輔教師入班宣導「健康人際關係與正向網路使用」及團體輔導工作。
- (5) 定期辦理各項親職教育講座
- (6) 辦理新生始業式活動。
- (7) 辦理小小 VIP 感恩活動。
- (8) 辦理志工旅遊活動。

9. 安全教育與急救

- (1) 配合國家防災日進行每學期一次全校防災演練，包括防震、防火、燒燙傷急救。
- (2) 提升教職員工領有 CPR 證照的比率，強化教師的急救專業技能。
- (3) 健康中心確實記錄每天學生受傷的原因及人數，依據統計結果進行安全教育宣導。
- (4) 配合健體領域課程實施「危機總動員」之課程融入。

(三) 現況 SWOTA 分析

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅性)	A (行動)
學校政策	1. 成立健康促進委員會，積極推動各項活動。 2. 學校已推廣無菸校園，並擁有資源回收室。	1. 學生家長社經地位不高，且抽菸者亦多。 2. 學校 43 班(含資源班 2 班)，學生 1032 人，推行較為不易。	1. 教師服務年資多為 5 年以上者且具教學熱忱。 2. 與家長會協商經費之補助。	1. 相關經費較為不足。 2. 教師教學工作沉重且有壓力，實施時可能遭到阻力。	1. 辦理社區相關衛生健康教育講座。 2. 推動義工團招募活動。 3. 積極向外爭取經費
菸檳防制	1. 家長對學校事務能充分支持及配合。 2. 家長能尊重教師專業的領導。	1. 家長吸菸者眾多，影響學生衛生觀念。 2. 本校單親、隔代教養、外配子女家庭比率高。	1. 本校無學生吸菸者。 2. 部分家長熱心參與學校活動。 3. 成立班親會，推動親師合作。開放家長參與校務及多元溝通管道。	1. 學生、家長衛生教育觀念需加強。 2. 家長多有吸菸習慣，改變其習慣，較為不易。	1. 透過家長會，以建立家長與學校良好關係。 2. 於各學期班親會宣導拒菸主題，建立家長「生育保健」之正確觀念。
視力保健	1. 家長對學校事務能支持及配合。 2. 家長尊重教師專業的領導。	1. 學生補習與安親班作業多。 2. 家庭安排休閒活動機會少。	1. 成立班親會，推動親師合作與多元溝通管道。	1. 家長依賴安親班，用眼活動多。 2. 安親班採光環境不佳，待改善。	1. 於各學期班親會宣導，建立家長正確用眼觀念。
口腔衛生保健	1. 衛生所願意提供衛教宣導與衛生服務。 2. 大型教學醫院(成大醫院、奇美醫院)近，可就近取得資源。	1. 較缺乏相關經費可運用 2. 社區居民對公眾事務參與動力不足，欠缺積極主動性。	1. 透過教育期許能提升學童與家長健康觀念並維護口腔衛生。 2. 每學年度固定有牙醫為學生檢查牙齒，針對一至三年級學童作	1. 單親、隔代教養、外配子女人數多，衛生教育觀念不足。 2. 部分社區人士缺乏生育保健觀念，以至子女人數多，經濟負擔	1. 辦理親子衛生教育講座或親子日，提升家庭教育及衛生觀念 2. 辦理親師生座談會促進家長溝通並積極撰擬計劃向上級單位申

			塗氣，並教導正確的口腔保健知識。	重，忽略個人口腔衛生保健。	請經費，期許未來致力於下降學童齲齒率。
健康體位	1. 本校積極推動多項體適能活動並成立田徑隊、與桌球隊等團隊。 2. 辦理寒暑假體育育樂營活動。	擔任體育教學教師大多非體育科系畢業，全校教師具備體育科系背景者僅6人，較無專業性。	1. 每1月推動體適能月與5月畢業生體育競賽活動已逐漸提升學童參加體育活動之興趣。 2. 定期更新體育器材與教學光碟CD，提供教師使用。 3. 配合教育部普及化運動，積極推動健康操、桌球、客家獅、跳鼓陣、樂樂棒球……等趣味、多元的體育活動。	1. 家長讀書重於體育觀念仍未改變，較不支持學童利用課餘參加體育活動。 2. 教師體育專業知能尚待加強。 3. 體育教學項目漸漸多元化，設備、獎勵經費仍屬拮据，以致推廣困難。	1. 請家長會支援相關經費。 2. 聘請辦理體育專長教師到校辦理研習，增進體育教師知能。 3. 另聘兼任教師實施律動舞蹈、國術與球類運動增進體育教學多元化。 4. 聘請營養師到校講解多吃蔬果類食物。
正確用藥	1. 邀請仁德區公所到校演講，提供正確用藥觀念宣導活動。 2. 朝會、跑馬燈、布條、綜合領域課程…等宣導機會多元。	1. 本校單親、隔代教養、外配子女家庭比率高。	1. 本校目前未發現有學生藥物濫用之特定人員。 2. 成立班親會，推動親師合作與多元溝通管道。	社區內不良青少年、泰國等外籍勞工常在假日到校園內活動。	1. 辦理育樂活動，舒暢學生身心，並鼓勵學生多從事有益身心健康之活動，以減少學生涉足藥物濫用高危險場所。 2. 建構安全校園，讓學生有更安全的學習環境遠離不當藥物。
性教育(含愛滋病防制)	1. 家長對學校事務能充分支持及配合。 2. 校內老師多位具有輔導專長背景。 3. 充足校內相關教學教材	1. 學校附近有網咖，學生容易受不良資訊影響。 2. 本校單親、隔代教養、外配子女家庭比率高，在性教育宣導知識上較不足。	1. 成立班親會，推動親師合作與多元溝通管道。 2. 輔導室及健康中心提供性教育的諮詢。 3. 隨時提供相關新資訊給老師做性教育宣導。	1. 偶像劇的流行造成學童身心各方面的早熟。 2. 單親、隔代教養、外配子女人數多，性教育觀念不足。	1. 每學年度定期辦理衛生講座與教師研習。 2. 加強教師輔導及處理學生性教育相關問題能力。
正向心理健康促進	1. 家長對學校事務能充分支持及配合。 2. 校內有專業專任輔導教師。	1. 親職講座的目标學生家長參與度偏低。 2. 部分家長未實際發揮家庭功能，輔導效果打	1. 學校親師合作與溝通管道多元。 2. 辦理各項講座活動能獲得家長會支持。	多數家長假日仍需工作，校園活動參與的機會較少。	透過多元管道邀請家長增能，並增加參加誘因。

		折扣。	3.校內有專輔教師輔導資源。		
全民健保	1.家長對學校事務能充分支持及配合。	1.本校單親、隔代教養、外配子女家庭比率高，在全民健保知識上較不足。	1.成立班親會，推動親師合作與多元溝通管道。 2.人事室提供全民健保的諮詢。	1.單親、隔代教養、外配子女人數多，全民健保觀念不足。	1.每學年度定期辦理認識二代健保教師研習。 2.加強教師處理學生全民健保相關問題能力。
安全教育與急救	1.家長對學校事務能充分支持及配合。 2.配合國家政策宣導安全教育。	1.防災演練時學生較無危機意識。 2.學生下課發生意外受傷率居高不下。	1.成立班親會，推動親師合作與多元溝通管道。 2.本校教職員工113學年度領有CPR證照的比率約達77%。	1.防災演練時學生較無危機意識。 2.學生下課發生意外受傷率居高不下。	1.辦理親子安全教育講座，提升家庭安全教育及急救觀念。 2.教師利用「危機總動員」的課程融入機會教育。

四、計畫內容

(一) 實施原則

1. 將視力保健、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七大議題、以及自選議題為安全教育與急救融入各學習領域課程當中，藉由統整課程以及教學活動發展具有學校特色的健康促進課程及宣導活動。
2. 在視力保健上利用下課時間多到外面活動，望遠凝視、或打球、或散步，使眼睛休息輕鬆。
3. 發展有效的教學策略及學習計畫，營造無菸校園環境並提供充分的健康資源與服務。
4. 在全民健保、正確用藥上以健促進學校成員對家長於全校班親會與新生座談會上宣導、讓學童產生用藥安全與了解全民健保的真諦並建立健康的生活型態，進而全面提昇健康品質。
5. 在口腔衛生上推展各項口腔潔牙活動，實施全校午餐後潔牙，並定期追蹤學生口腔保健。建立學童養成餐後睡前潔牙習慣，降低齲齒罹患率並提高齲齒矯治率。
6. 在健康體位上多了解食物的營養素，多攝取蔬菜水果、多運動，辦理各種活動，增進學童體適能並促進師生情感交流。
7. 在菸害防制辦理各項影片欣賞與健康教育指導，了解菸害及檳榔危害等活動，增進學童口腔衛生保健與拒菸及拒吃檳榔等常識，並落實於家長與學童日常生活中。
8. 在性教育(含愛滋病防治)與仁德衛生所宣導兩性議題與性教育觀念。
9. 在正向心理健康促進中，除了校內本身的團體輔導資源，另結合各專業團體豐富學生輔導資源以及強化親職溝通管道與親職增能。
10. 在安全教育與急救上每年街舉辦防災演練成立防災救護小組，實際演練以達真實狀況發生災害將傷亡減至最低。
11. 配合國家政策每學年實施二次防災演練，增強學生危機的臨場感。
12. 積極運用週三下午進修，成立健康促進團隊，積極學習成長，所有健體老師具備充足健促知識。
13. 利用學校網頁建立相關健康促進教育資訊，教育家長及社區民眾等。

(二) 實施策略

編號	活動項目	實施方式	預定實施日期	負責處室
1	制定學校衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會。 2. 組織「校園緊急救護小組」。 3. 建立「學生緊急傷病處理辦法」。	114年8月 114年8月 114年8月	各處室

2	建立學生個人健康檔案	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期實施學生健康檢查(身高、體重、視力、口腔、尿液、蟯蟲...等)、建立資料檔案並做適當矯治。 2. 生長遲滯學生,體重過輕與過重...等體格缺點矯治。 3. 特殊疾病學生之建檔及照顧。 	<p>114年9月</p> <p>每學年9月到翌年6月</p> <p>每學年</p>	學務處 健康中心 各班級任
3	實施各項衛教工作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期口腔檢查、提高齲齒矯治率。 2. 加強學童餐後潔牙活動。 3. 推動口腔 333 運動,每天三餐後 30 分鐘內刷牙,每次 3 分鐘;再加睡前潔牙。 4. 定期調查齲齒學童蛀牙填補情形。 5. 成立義工爸媽宣導隊,輔導學校周遭商店拒賣菸品給學生。 6. 建立無菸校園環境及舉辦菸害防制宣導活動。訂定每年 6 月、12 月為菸害防制教育宣導月。 7. 於校刊或校園佈告欄等刊登健康相關之文章或資訊。 8. 建立仁德健康促進網站並適時更新。 9. 將視力保健、菸害防制、口腔衛生保健、身體健康促進、全民健保及正確用藥融入各領域實施教學活動。 10. 下課遠眺休息並推行 3010120,確實讓學生下課休息。 11. 專輔教師協助入班宣導正向心理健康事宜及團體輔導工作。 	<p>每學年</p> <p>每天</p> <p>每天</p> <p>每學年</p> <p>每學年</p> <p>114年6月、12月</p> <p>每學年</p> <p>每學年</p> <p>每學年</p> <p>每天</p> <p>每學年</p>	學務處 教務處 總務處 健康中心 各班級任
4	舉辦各項觀摩活動 實施專題講座、座談會	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園踢除菸蒂日活動。 2. 口腔衛生保健專題演講。 3. 辦理教師拒菸、拒檳、正確用藥、反毒、性教育、認識二代健保講座研習。 4. 辦理教師與學童體適能指導研習。 5. 辦理各項親職教育講座。 	<p>114年6月、12月</p> <p>114年10月</p> <p>114年12月</p> <p>115年3月</p> <p>每學期</p>	學務處 健康中心 各班級任
5.	舉辦各項競賽活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用健康課欣賞 85210、均衡食物等影片。 2. 12月舉辦校慶暨運動會 3. 1月舉辦樂樂棒球校內競賽 4. 辦理應屆畢業生體育活動,促進健康體能與班際交流。 5. 持續推動健康 SH-150 運動,除了體育課之外每週運動 150 分鐘。 6. 各班級自訂週二~週五實施晨掃後操場健走運動。 7. 辦理小小 VIP 活動。 	<p>114年10月</p> <p>每年12月</p> <p>每年5月</p> <p>每週</p> <p>每週</p> <p>每週</p> <p>每週</p> <p>每週</p> <p>每週</p> <p>每週</p> <p>每學期</p>	教務處 學務處

6.	建立健康安全的校園環境	1. 開放學校運動場…等運動設施，以提供社區民眾運動環境，建立運動地圖據點，促進健康行為的動力。 2. 定期檢查各項校園設施並進行維護工作。 3. 建構完善、安全的校園學習環境、以達到學生「無傷病」之目標。 4. 使飲水、用水安全無虞。 5. 建立無菸校園環境。 6. 合作社販賣物品均合乎教育主管機關所規定之食品及飲品。 7. 確實落實防災演練讓學童有安全教育與急救觀念 8. 校園設置 AED，並辦理教師研習。	每學年 每學年 每學年 每學年 每學年 每學年	總務處 學務處 健康中心
7.	建立學校與社區良好關係	1. 藉由開學初舉辦的家長班親會、座談會，宣導「健康促進學校計劃」之精神和內涵及全民健保、正確用藥宣導。 2. 班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。 3. 結合社區或家長組織建立健康網路。 4. 每年與合作到校實施各類衛教宣導活動、休閒康樂與體育活動。 5. 與仁德衛生所合作實施班級衛教宣導。(菸害防制、正確用藥、口腔衛生、視力保健及性教育等議題) 6. 結合鄰近的公益團體辦理愛心推廣活動	114年9月、 115年2月 每學期 每學期 每學年 每學年 每學年 每學年	輔導室 學務處

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 23 名。各成員之職稱及工作項目見下表：

序號	姓名	所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
1	李培瑜	校長	主持計畫並研擬、彙整報告撰寫
2	劉時斌	教務主任	彙整各項健康促進活動融入各領域課程，並撰擬總體課程並列入行事曆中
3	林家鴻	總務主任	統籌健康促進活動器材採購與校園綠美化推動
4	李茂誠	輔導主任	規劃班親會活動並促進教師與家長、社區間連繫
5	李家華	學務主任	統籌規劃健康促進活動並執行
6	邱朋賢	衛生組長	執行各項健康促進活動並編製成果，並聯繫各處室工作協調
7	李佳黛	體育組長	統籌辦理學生體育競賽活動，協助辦理各項健康促進活動，體適能評估
8	李婷瑛	生教組長	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
9	楊麗蓉	午餐執秘	針對午餐食材選擇、營養調配，增進體位適中。

10	黃妙珠	輔導組長	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
11	劉紘初	教學組長	研發與收集與健康促進相關議題之教材、教具、教案，舉辦與健康促進之相關研習活動
12	陳承謙	資訊組長	健康資訊網路架設與網頁製作及維護
13	連敏貝 周逸榮	護理師	學校師生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
14	李鈞賜	駐校藥師	推廣校園正確用藥教育，協助師生用藥安全諮詢服務，提升師生正確用藥的生活技能與專業知能
15	林春香	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
16	呂庭好	教師代表 (一年級學年主任)	統籌一年級教師群意見並協調健康促進活動配合及執行
17	李珮嘉	教師代表 (二年級學年主任)	統籌二年級教師群意見並協調健康促進活動配合及執行
18	林淑芬	教師代表 (三年級學年主任)	統籌三年級教師群意見並協調健康促進活動配合及執行
19	蔡幸吟	教師代表 (四年級學年主任)	統籌四年級教師群意見並協調健康促進活動配合及執行
20	周佳馨	教師代表 (五年級學年主任)	統籌五年級教師群意見並協調健康促進活動配合及執行
21	李宇智	教師代表 (六年級學年主任)	統籌六年級教師群意見並協調健康促進活動配合及執行
22	江建霖	衛生所主任	協助健康保健服務宣導、推展及整合醫療資源
23	葛品謙	優良學生代表 品德小達人	1. 協助組織健康促進活動服務隊並彙整學童調查資料與意見整合 2. 協助辦理學生體育競賽活動並擔任服務生召集人

六、 預定進度(以甘梯圖表示)

議題	項目	年月份											
		114 08	114 09	114 10	114 11	114 12	115 01	115 02	115 03	115 04	115 05	115 06	115 07
推動學校衛生教育	1. 設立學校健康促進委員會												
	2. 組織「校園緊急救護小組」。												
	3. 建立「學生緊急傷病處理辦法」。												
	4. 學期開始會議(協調、討論、研習與開發)												
	5. 撰擬本校衛生教育、視力保健、口腔衛生保健與菸害防制、身體健康促進、性教育等三年中長程計畫												

- (6) 學校邀請家長會、駐校藥師或社區相關團體、衛生單位，制訂和檢討發展健康促進學校各項政策，有系統的結合參與社區健康促進活動。

2. 菸害防制

- (1) 能依法於校園門口等明顯處張貼禁菸標誌或標語，校園全面禁菸，加強宣導吸菸的危害。
- (2) 能鼓勵各學習領域教師研發菸害防制之輔助教材、教具。
- (3) 能邀請社區相關團體共同營造校園及社區的無菸環境。
- (4) 能維持校園學童零吸菸率。
- (5) 將菸害防制健康知識教育融入現有的衛生健康教育相關課程中。
- (6) 安排並鼓勵學生參加校內或校外菸害防制活動如影片欣賞等。
- (7) 請老師在班上講解菸害，學生吸收新知。

3. 視力保健與口腔衛生保健、檳榔防制

- (1) 鼓勵班級學生下課確實遠眺休息。
- (2) 減少班級作業，減少用眼時間，養成正確用眼習慣與姿勢。
- (3) 每學年舉辦全校性的主題週或主題月活動，期許學生能建立良好的衛生習慣。
- (4) 將視力保健與口腔衛生保健融入各大領域課程教學中。
- (5) 於校刊或校園佈告等刊登健康相關之文章或資訊，使教師、家長與學生能有正確資訊。
- (6) 每學年與駐校牙醫師合作實施牙齒檢查保護工作。
- (7) 實施全校貝式刷牙法小種子培訓活動。
- (8) 每班落實午餐後在教室潔牙與含氟漱口水工作。

4. 健康體位

- (1) 由教務處於每學年課程計畫中規劃多元化體育教學課程。
- (2) 由教務處每學年規劃教師體育科研習活動與教學觀摩會，以增進教師教學專業知能。
- (3) 每學年配合教育部實施體適能檢測活動，確實記錄統計並上傳，各項統計資料留存。
- (4) 每天實施健身操活動及班級體育性活動。
- (5) 午餐菜單均配合營養師的到校諮詢服務，設計合適菜單供全校師生，以達到健康飲食之目標。
- (6) 請營養師到校講解營養教育活動，期待提昇至健康之體位。
- (7) 給予體位不良學生的家長通知單，提供可以徵詢的管道或醫療體系。
- (8) 體重控制優良之學生給予適度正向獎勵，鼓勵其健康的生活態度與行為。

5. 全民健保(正確用藥)

- (1) 由校內高年級各班品德小達人編導認識全民健保戲劇並進行全校性宣導。
- (2) 辦理認識二代健保教師研習，強化教師對全民健保的專業知能。
- (3) 將正確用藥健康知識教育融入現有的衛生健康教育相關課程中。
- (4) 安排並鼓勵學生參加校內或校外正確用藥與反毒活動如海報、徵文競賽等。

6. 性教育(含愛滋病防制)

- (1) 透過各學年教師會議中，將性教育與愛滋病防治議題融入課程計畫的編寫。
- (2) 將性教育融入健體課程中，讓學童有更正確的兩性價值觀。
- (3) 由輔導室每學年規劃教師性別教育研習活動，以增進教師輔導學生性相關問題的能力。
- (4) 與鄰近的衛生單位及大專院校合作辦理青少年性教育與愛滋病防治宣導工作。

7. 正向心理健康

- (1) 透過與各專業團體與組織合作，將正向心理健康的理念向學生宣導。
- (2) 透過校內團體輔導課程推廣正向心理健康態度。
- (3) 將正向心理健康的概念沉浸於生活教育中，並藉由講座活動傳達給家長。
- (4) 由輔導室每學年規劃教師正向心理研習活動，以增進教師輔導學生的能力。
- (5) 與鄰近的公益團體辦理愛心推廣活動。
- (6) 結合家長會與志工團的力量，建構親師生的溝通橋樑。

8. 安全教育與急救

- (1) 透過國家防災日進行每學期一次全校防災演練，增強學生防震、防火、燒燙傷急救之知能。
- (2) 鼓勵教職員工參加 CPR 訓練及考試，以提升領取證照的比率，強化教師的急救專業技能。
- (3) 健康中心確實記錄每天學生受傷的原因及人數，依據統計結果進行安全教育宣導，減少學童發生意外的機率。

(二) 結果評量

1. 其評量方式則採多元評量方式，在教學過程中以各班級以小組互評、資料評量等方式檢測各班實施教學時，學童參加活動獲得知識與技能程度，並列入各班學童學習檔案中。
2. 以自製問卷有獎徵答方式，彙整問卷並分析，藉此了解學童參加各項活動時所產生問題與學習效果。
3. 辦理教師研習或親職講座，以回饋單方式，了解教師或家長參加效果並列入下次改進依據。
4. 期能從體位適中增加比率，以了解學童健康促進的成果。
5. 進行各項體能檢測，並依教育部規範各項目與各年齡層之百分等級 50 為標準，檢視各班級通過率，並彙整分析。

預期效益

(三) 預期成效

1. 菸害防制

- (1) 落實本校教職員工自 0% 吸菸率，並持續保持 0% 低吸菸率。
- (2) 期望家長或親屬的吸菸比率能逐年下降，持續推廣。
- (3) 持續推廣拒菸活動，維持學生無吸菸行為的優良狀況。

2. 視力保健

- (1) 學生視力不良率，113 學年度為 39.38%，預期能至少維持現狀不惡化。
- (2) 113 學年度視力不良就診率為 95.68%，預期能逐年上升 0.5%。

3. 口腔衛生與檳榔防制保健

- (1) 預期學生與家長的睡前潔牙比率，分別預期能逐年上升，建立學童與家長良好生活習慣。
- (2) 本校四年級學生齲齒罹患率 113 學年度 26.24%，預期能逐年下降 0.5%。
- (3) 自本學年起，實施調查齲齒學童蛀牙填補率，以降低齲齒再發生率（逐年提升補牙次數）。
- (4) 全校 113 學年度全校 1056 位學生能使用貝式刷牙法的比率 79%，今年全校學生數為 1032 人，114 學年預期能達到 80% 以上並能逐年上升。

4. 健康體位

- (1) 鼓勵四至六年級學童加入桌球隊與跳鼓陣，三項體育團隊隊人數均可增加至 40 人以上，並參加各項競賽。
- (2) 教師教學多元化，除球類（籃球、羽球、足球、躲避球）與田徑項目外，並增加墊上運動、單槓、舞蹈、國術等體育教學項目。

- (3) 參加教育部體適能檢測獲獎章人數逐年增加，預估 114 學年獲得金牌、銀牌、銅牌人數能分別達全校受測人數 5%、9% 以及 12%。
- (4) 全校每天持續運動 30 到 60 分鐘人數，近五年能以每年全校人數以顯著之幅度逐年增加，預估 114 學年人數達 520 人以上達 50%。
- (5) 持續推動校慶運動會及每年 12 月體適能月活動以及每年 5 月畢業生體育競賽活動，以達到上述前四項提升學童體適能之計畫目的。
- (6) 113 學年四項體適能通過率為 46.44% 上升至 48%。
- (7) 預期全校健康體位不良學童比率自 36.9% 降為 36%。
- (8) 預期全校健康體位適中學童比率高於全市平均。

5. 全民健保(正確用藥)

- (1) 本校於 114 學年度預定辦理 1 場學生認識全民健保知識宣導活動。
- (2) 本校於 114 學年度預定辦理 2 場(班親會與新生座談會)家長衛教研習。
- (3) 對中年級進行全民健保行動研究，提昇學校同仁以及學生對全民健保之正確認知。
- (4) 本校於 114 學年度內至少辦理 1 場次學生正確要藥宣導講座。
- (5) 提昇學校同仁以及高年級學生對毒品危害、藥物濫用等知能。
- (6) 建構本校為安全學校。

6. 性教育(含愛滋病防制)

- (1) 本校於 114 學年度內辦理 1 場次教師性別教育研習。
- (2) 本校於 114 學年度內辦理 1 場學生性教育暨愛滋防治講座。
- (3) 高年級學童對性教育、愛滋病防治認知測驗正確率達到 80%。

7. 正向健康心理

- (1) 本校預於 114 學年度內辦理 2 場學生正向心理相關講座。
- (2) 本校預於 114 學年度辦理 3 場次親職教育講座。
- (3) 本校預於 114 學年度辦理學年入班宣導及團體輔導課程。
- (4) 本校預於 114 學年度辦理 2 場次愛心公益活動。

8. 安全教育與急救

- (1) 透過全校性防震、防火演練，增強學生面對災害之臨場感，提升處變不驚之態度。
- (2) 全校教職員工領取 CPR 證照的比率可由 75% 提升至 80%。
- (3) 加強安全教育宣導，預期能降低學生每日平均受傷人數至 70 人。

(四) 中長期推動成效

1. 學校方面：落實健康促進政策，提供安全與多元的環境。
2. 教師方面：增進專業知識，發揮創意與教學，以達視力好、牙齒白、身體健康少病痛。
3. 學生方面：增進健康的知識與強健的體魄，以達視力好、牙齒白、身體健康少病痛，做好迎向未來的準備。
4. 社區合作方面：建立學校與家長的合作健康機制打造健康社區。

承辦人：

教師兼
衛生組長 邱朋賢

學務主任

教師兼
學務主任 李家華

校長：

臺南市仁德區
仁德國民小學校長 李培瑜