

臺南市西勢國小 114 學年度健康促進學校計畫

一、依據

- (一) 教育部國民及學前教育署 109 年 8 月 7 日臺教國署學字第 1090090627B 號函。
- (二) 臺南市教育局 109 年 8 月 14 日南市教安(二)字第 1090974007 號。

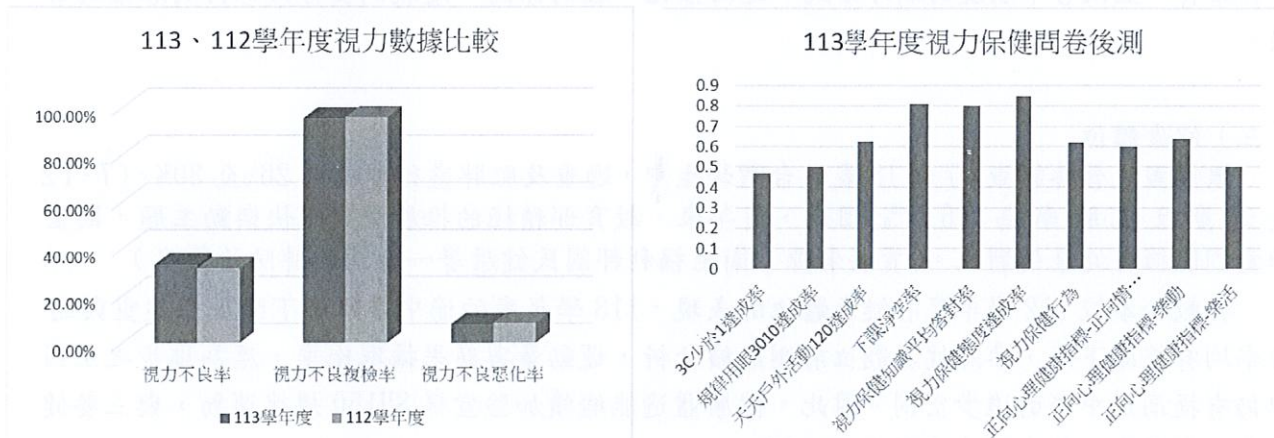
二、背景與計畫重點說明

本校國小部共有 20 班(含特教班 1 班)，幼兒園 1 班，學生數共 453 人，教職員工 55 人。因生活型態的改變，學區家長可能普遍缺乏健康生活習慣與親職教養相關知能，而近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，經健康中心分析 113 學年度上學期初全校學童之視力不良率為 33.4%，齙齒比例小一為 29.41%、小四為 27.03%，過重比例為 12.39%，過輕比例為 11.06%，學童健康議題需要關切、健康促進工作仍需要持續努力。此外，本校教師對於健康教學專業知能與輔導知能都需持續增能，因此，提升教師專業知能是工作重點。再者，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，因此本計畫乃結合學校家長會、志工團、社區便利商店、衛生所、警政等單位人力物力資源，發展多元之安全與健康促進策略，以增進全校教職員工生的全人健康。

以下分析 113 學年度上學期初學生視力保健、口腔衛生、健康體位的檢測情形，以作為本學年度健康促進學校計畫執行的重要依據：

(一) 視力保健

社會環境快速變遷，3C 產品早已充斥在每個人的生活，使得學童視力不良比例逐漸攀升，主要以學生的近視最嚴重，歸因於長時間、近距離、用眼不當所致。



以 112、113 學年度整體比較，本校學童的視力不良率略有上升，在 3C 產品使用、規律用眼 3010 的達成率均不到 50% 的比率，學童的視力保健的認知與習慣，仍有很大的改進空間。

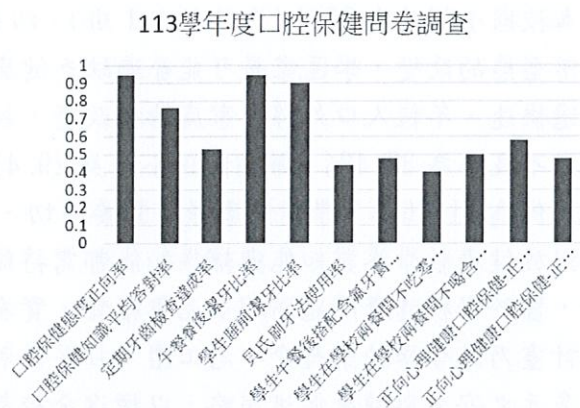
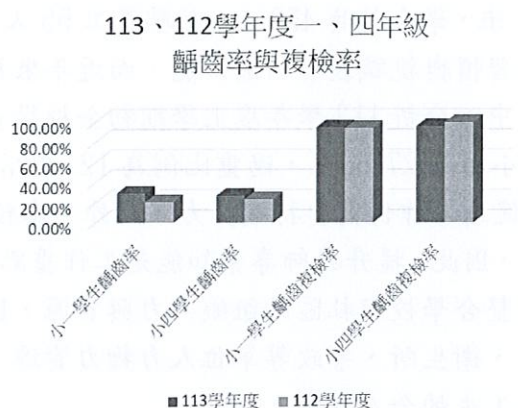
3C 產品的日益普及，連家長也都深陷其中。因此，如何利用教學課程和宣導，有效的指導本校學童，增加戶外體能活動的時間，適度的使用 3C 產品，以做好視力保健，依然是刻不容緩的任務。

(二) 口腔衛生

齙齒是學齡兒童常見健康問題之一，教育部國教署近年積極推動校園口腔保健，據統計全國國小一年級學童未治療齙齒率從 105 學年 46.95%，至 111 學年已下降至 32.95%，但為更有效降低一年級學童未治療齙齒率，決定著手向下深入幼兒園。口腔保健計畫鼓勵學童餐後

與睡前潔牙搭配含氟量 1000ppm 以上的牙膏，並定期更換牙刷、開始使用牙線，減少含糖食物攝取，定期至牙科診所進行口腔檢查，並接受第一大白齒窩溝封填服務，使口腔衛生從小扎根，養成學童良好口腔生活習慣。

口腔健康對學齡兒童健康有直接影響，攸關學習、生活品質與身心發展，未來將持續落實學童口腔保健計畫，以多元方式推動校園口腔保健，提升全國校園對於學童口腔保健的重視度，讓學童齲齒率持續下降。



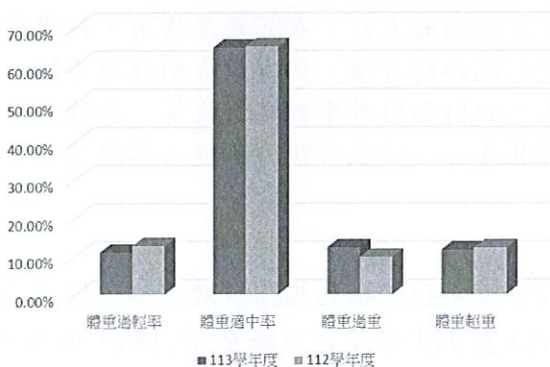
分析本校一、四年級齲齒率表現，113 學年度小一新生的齲齒率，比 112 學年度新生的齲齒率而言，有上升現象。小四學童的齲齒率表現上也比 112 學年度略有上升。顯示本校尚需護理師用心的衛教、健康體適能少食用甜食的宣導、家長的配合，小朋友在口腔保健上才有進步空間，本校將加強貝氏刷牙法的宣教，期待提高學童齲齒的複檢率。因此，持續宣導少食甜食，並改善小朋友的刷牙方式，進而強化口腔的保健，是我們要努力保持與加強的目標。

(三) 健康體位

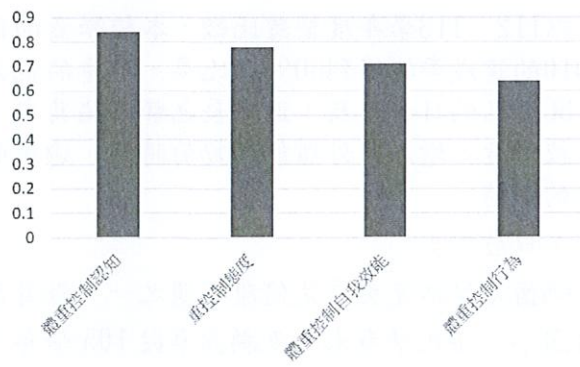
根據國民營養調查，7 到 18 歲的台灣學生中，過重及肥胖盛行率約為 26%至 30%。(7-12 歲過重及肥胖率為 26.7%)因此，近年來，教育部積極的推展健康吃快樂動主題，期望學童們能擁有健康的體位。(資料來源：衛生福利部國民健康署—台灣肥胖防治策略)

相較於本校 112 學年度在健康體位的表現，113 學年度的適中率略有下降，但超重與過輕率均有持續下降，參照健康體位前測成績分析，運動量與蔬果攝取比率，應為進步之主因但仍有提高適中率的進步空間。因此，健康體適能繼續加強宣導 SH150 規律運動，與三餐健康均衡的攝取，是本校持續努力的目標。

113、112學年度體位適中率比較圖表



113學年度健康體位問卷成績



(四) 精神健康

健康促進不僅只於生理的健康層面，精神健康的層面，更是不可忽略的重點。不管是壓力的調適、性別平權尊重、身心障礙學生的關懷，從關心自己開始繼而關懷他人，師長們也都能以身作則，營造一個友善、溫暖的校園環境，是健康促進非常重要的努力方向。

三、計畫目的

- (一) 建立融合校內外資源之健康促進組織與團隊，落實學校整體健康促進計畫之執行。
- (二) 瞭解教職員工生之健康狀況與需求，發展有效的策略及計畫，提供充分健康促進的環境支持與服務。
- (三) 精進教師發展健康教學創意課程或活動專業知能，培養學生健康生活習慣與技能，提升各項健康促進議題的教育成效。
- (四) 建構親師教育夥伴關係，促進健康學校、健康家庭、健康社區理想之實踐。

四、推動策略與具體作為

策略	具體作為	承辦單位	實施期程
研擬學校衛生政策	1. 成立健康促進學校組織（附件一），研訂健康促進學校計畫。 2. 校長以身作則，帶領師生從事健康促進活動	學務處 校長室	114.08 全學年
推展健康教學與活動	1. 規劃教師專業成長研習 2. 聘任具健康教育專長教師任教 3. 落實健康與體育領域教學 4. 發展健康促進相關議題課程 性別平等教育 正確用藥教學與行動研究 5. 發展幼兒園大肌肉教學活動 6. 辦理健康議題之教育或宣導活動 視力保健：SH150活動、下課教室淨空活動 3C 產品使用宣導（親職教育） 口腔衛生：含氟漱口水的使用、牙線使用 餐後潔牙、杜絕含糖飲料宣導 健康體位：健康吃快樂動、飲食教育 SH150 活動、校慶暨運動會 菸害防制：校園衛教宣導、社區衛生所反菸拒檳講座。 性教育：校園衛教宣導、社區衛生所愛滋病防制講座。 全民健保、正確用藥： 衛教宣導、正確用藥、手遊教學、親子運動會社區宣導。 安全教育與急救：防災教育與逃生演練 7. 新冠肺炎防治教學	學務處 教務處 教務處 教務處 幼兒園 學務處	全學年 如行事曆 全學年
營造健康	1. 定期進行校園設備與設施之檢核 校園安全檢核	總務處	定期檢核

安全 環境	水塔清洗 飲用水定期檢驗 每學期教室照度檢查 2. 編列校內預算改善各項設備或設施 3. 研擬計畫爭取政府經費改善環境設施	總務處 總務處	學期初 全學年
建構 友善 社會 情境	1. 結合節慶或重要時機促進親師生良性互動 教師節活動 2. 關注行為偏差學生之輔導與關懷 3. 研擬與落實教師輔導與管教辦法 4. 落實身心障礙學生教育與關懷 依據學生需求擬訂個別化教育計畫 召開個別化教育計畫會議 檢視個別化教育計畫的執行情形與修正 落實特殊教育服務計畫 5. 爭取社會資源或政府補助協助經濟困難學生 6. 落實學習困難學生的課後輔導 申辦課後英語班 申辦學習扶助班 6. 友善校園週的宣導與教育 生活問卷的調查與處理	教務處 學務處 輔導室 總務處 教務處 學務處	114. 09 全學年 校務會議 全學年 全學年 全學年 每個月 114. 11
提供 完善 健康 服務	1. 擬訂年度建康檢查實施計畫 2. 特殊疾病學生的造冊並會知級科任關懷注意 3. 填載健康中心日誌，追蹤與關懷平日受傷學生 4. 落實視力、牙齒的檢查與複檢追蹤 5. 定期身高體重測量，關注體位過輕、超重學 童的健康 6. 教職員之健康服務與關懷	學務處	114. 09 全學年 全學年 全學年
建立 社區 夥伴 關係	1. 建立社區安全健康維護網絡 徵求鄰近商店提供師生緊急需求協助 爭取龍潭派出所擴大安全巡邏 衛生所蒞校進行健康講座 2. 建構親師合作夥伴關係 利用家長會、班親會宣導健康議題重要， 凝聚家長們共識 結合家長會辦理健康議題相關活動 邀請志工團參與學生健康檢查工作 3. 結合台南市輔諮中心辦理教師輔導知能研習	學務處 總務處 學務處 輔導室	114. 10 114. 12 115. 03 114. 09 114. 12 114. 12 上下學期各一次

五、預定進度

年月 工作進度	11408	11409	11410	11411	11412	11501	11502	11503	11504	11505	11506	11507
1. 組成健康促進工作團隊	[Progress bar from 11408 to 11409]											
2. 進行現況分析及需求評估	[Progress bar from 11408 to 11410]											
3. 決定目標及健康議題	[Progress bar from 11408 to 11411]											
4. 擬定學校健康促進計畫	[Progress bar from 11408 to 11411]											
5. 編製教材及教學媒體	[Progress bar from 11410 to 11506]											
6. 建立健康網站與維護	[Progress bar from 11410 to 11507]											
7. 擬定過程成效評量工具	[Progress bar from 11411 to 11412]											
8. 成效評量前測	[Progress bar from 11411 to 11504]											
9. 執行健康促進計畫	[Progress bar from 11409 to 11505]											
10. 過程評量	[Progress bar from 11409 to 11505]											
11. 成效評價後測	[Progress bar from 11506 to 11507]											
12. 資料分析	[Progress bar from 11506 to 11507]											
13. 報告撰寫	[Progress bar from 11505 to 11507]											

六、組織與職掌

職 稱	現 職	職 掌
召集人	校 長	綜理健康促進學校推行督導事宜。
副召集人	家長會長	協助健康促進學校家長會參與及宣導。
副召集人	志工團長	健康促進學校志工之參與及宣導。
總幹事	學務主任	健康促進學校計畫之擬訂與推動。 健康促進學校計畫執行成果之檢視與修訂。
副總幹事	教務主任	督導健康促進學校課程之推行。
副總幹事	總務主任	健康促進學校環境設備之維護與改善。
副總幹事	輔導主任	規劃健康促進之心理輔導諮詢服務。
執行秘書	衛生組長	健康促進學校計畫之執行。
委員	護理師	協助擬訂與推動健康促進學校執行計畫 定期健康檢查之執行及矯正追蹤。
委員	生教組長	負責健康促進學校相關學習活動之宣導。
委員	體育組長	負責健康促進學校相關學習活動之推行。
委員	教學組長	負責健康議題相關課程教學之規劃與執行。
委員	特教組長	特殊教育推動與身心障礙學生教育服務
委員	事務組長	協助健康促進學校環境設備之維護與改善。
委員	六年級代表	創意健康議題課程教學之設計、執行與學生學習 結果之評量。
委員	五年級代表	創意健康議題課程教學之設計、執行與學生學習 結果之評量。
委員	四年級代表	創意健康議題課程教學之設計、執行與學生學習 結果之評量。
委員	三年級代表	創意健康議題課程教學之設計、執行與學生學習 結果之評量。
委員	二年級代表	創意健康議題課程教學之設計、執行與學生學習 結果之評量。
委員	一年級代表	創意健康議題課程教學之設計、執行與學生學習 結果之評量。
委員	英語外師	創意健康教學雙語課程之設計、執行與學生學習 結果之評量。
委員	專輔老師	行為偏差個案學生之關懷與輔導。
委員	資訊組長	健康促進學校網頁之製作與成果行銷。
委員	文書幹事	家庭經濟困難學生補助之申請與執行。 健康促進學校議題會議之紀錄。

七、各項議題成效評核方法與指標

(一) 視力保健：

視力測量正常學生人數百分比及矯正視力不良率統計。

(二) 口腔衛生：

1. 牙齒健康檢查學生齲齒顆數統計及矯治率統計。

2. 睡前潔牙紀錄表統計。

(三) 健康體位：

透過身高、體重的測量，分析達到正常體位的學生人數百分比。

(四) 性教育：

透過學習單，了解性教育宣導成效情形。

(五) 全民健保、正確用藥

1. 辦理闖關活動與常識測驗，了解學生具備相關知能情形。

2. 透過問卷調查家長對正確就醫與不濫用、不浪費醫療資源的了解程度。

(六) 安全教育與急救

1. 辦理防災逃生演練與常識測驗，了解學生具備相關知能情形。

2. 隨時檢視校園設施安全，及角落巡邏。

(七) 菸害防制

1. 辦理闖關活動與常識測驗，了解學生具備相關知能情形。

2. 透過問卷調查家長對菸害的了解、抽菸的情形。

八、預期效益

(一) 學校整體層面

1. 學校健康促進組織能定期運作，成員具有共同願景，並能在民主化參與中，主動實踐健康促進學校的理想。

2. 能營造一個生理與心理安適有感的學校環境，師生能在一個健康、安全、友善的校園中教與學，相互學習成長。

3. 能善用家長與政府、社區資源，建立合作網絡及夥伴關係。

4. 每個學年教師都能發展健康促進相關創意課程。

(二) 各項議題層面

1. 視力保健

全校視力不良率下降到 25% 以下。

2. 口腔衛生

齲齒率維持在 25% 以下，矯治率全部達到 100%。

3. 健康體位

全校正常體位的學生人數百分比達 70% 以上。

4.性教育

100%能具有愛滋病防治正確觀念。

5.全民健保

60%以上家長、全校學生均能有正確就醫、正確用藥觀念、習慣與行為。

6. 安全教育與急救

全校學生都能做出正確的自我安全掩護與逃生動作。

學生在校意外受傷之人次逐年降低。

7. 菸害防制

全校學生皆無使用菸檳行為。

家中有抽菸人口學生數比率降至 30%以下。

九、經費概算

(一) 視力、口腔、體位教育宣導及菸檳、愛滋病防制宣導經費

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價	說明	
一	講師鐘點費	1000	時	7	7000	依實際授課事實編列內講師	
二	講師鐘點費	2000	時	1	2000	依實際授課事實編列外聘講師	
三	印刷費、紙張文具費	1500	式	1	1500	印製教學及紙張、文具等費用	
四	學生獎品(有獎徵答)	10	份	470	4700	有獎徵答獎品	
五	雜支	2000	批	1	2000		
合 計						17200 元	

備註：本經費由學校相關項下支付，不足部份擬自籌財源。

(二) 正確用藥、二代健保宣導經費

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價	說明	
一	講師鐘點費	1000	時	3	3000	依實際授課事實編列內聘講師	
二	講師鐘點費	2000	時	1	2000	依實際授課事實編列外聘講師	
三	印刷費、紙張文具費	8000	式	1	8000	印製教學及紙張、文具等費用	
四	學生獎品(有獎徵答)	20	份	350	7000	有獎徵答獎品	
合 計						20000 元	

備註：本經費預算依照實際執行，由教育局支付中心議題學校。

(三) 健康促進硬體相關經費

1. 定期進行校園設備與設施之檢核

- (1) 校園安全檢核，每年一次消防安檢，永續校園科經費補助。
 - (2) 建物安檢，2年一次，永續校園科經費補助。
 - (3) 水塔清洗，一學期一次，辦公費支。
 - (4) 飲用水定期檢驗，一季一台，辦公費支。
 - (5) 每學期教室照度檢查，辦公費支。
2. 研擬計畫爭取政府經費改善環境設施，不定時撰寫專案計畫向國教署或永續校園科申請補助。

十、本計畫經校務會議審議通過，請校長核定後公告實施，修正時亦同。

衛生組長

教師兼
衛生組長 余瑄

教務主任

教師兼
教務主任 陳秋伶

校長

臺南市永康區
西勢國民小學校長 黃淑燕

學務主任

教師兼
學務主任 鄭福仁

總務主任

教師兼
總務主任 陳譽仁

輔導主任

教師兼
輔導主任 李招美

