

# 臺南市永康區大橋國民小學 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

## 二、計畫摘要：

本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，以本校教職員工生現行問題分析與健康進行需求評估，增進全校教職員工生的全人健康。本學年度仍依據臺南市健康促進計畫辦理健康促進學校的實施項目與計畫，將視力保健、口腔保健、健康體位、菸檳防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)及正向心理健康促進等 7 項列為必選議題，並以「安全教育與急救」為自選議題，另，本校 114 學年度健康促進推動主題仍為「健康體位」。

依據所訂定之議題，配合各項課程融入教學，規劃相關健促活動，積極宣導正確健康知識及觀念，培養學生良好的健康與衛生生活習慣，落實於個人生活中，使學生達到健康生活型態，進而提升自我身體素質，同時結合學校志工團與社區，大力倡導健康之重要，期許全校教職員工、學生及家長能在健康體態、健康飲食知能、與健康生活上實踐並獲益，共同營造大橋健康校園。

## 三、背景說明：

本校位於臺南市永康區，鄰近台南市區，緊鄰大橋火車站，交通及生活可說相當便利，近年學區內建案繁多，因此學校年年增班，目前全校班級數共計 74 班，美學年約 11-13 班，目前屬永康區大校之一，學生人數共達兩千多位，教職員工約一百七十七人，許多來自外地的新組成家庭，所以社區文化相當多元，學區家長大部份從事工、商、自營業、科技業、醫護人員等，社經地位高，家長對學校期望也高，在人力、財力、物力等支援上能給學校極大助力，然，新住民家庭、中低收入戶、隔代教養之比例也不低，在教養態度及對健康生活型態的認知觀念落差亦頗大，是造成本校健促議題推動上的阻因之一。校園周邊便利超商、飲料店、炸物店林立，取得高熱量低營養之食品相對容易，對於學生養成良好健康生活習慣有加強之必要性。

表一：為本校 113 學年度健康資訊與全市表現比較表，接續分析健康議題推動重點。

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	53.10	51.36	42.67	優於市平均，持續推廣
	裸視視力不良就醫複檢率	89.36	94.79	97.17	優於市平均，持續推廣
	裸視視力不良惡化率	6.72	7.36	6.02	優於市平均，持續推廣
口腔保健	未治療齲齒率	23.63	19.38	9.18	優於市平均，持續推廣
	齲齒複檢率	93.76	85.88	98.18	優於市平均，持續推廣

	窩溝封填施作率	1年級： 9.34 4年級： 35.22	1年級： 8.28 4年級： 25.00	1年級： 1.4 4年級： 21.41	優於市平均，持續推廣
健康 體位	體位過輕率	9.42	9.54	9.39	優於市平均，持續推廣
	體位適中率	65.46	64.20	68.48	優於市平均，持續推廣
	體位過重率	11.57	11.76	11.21	優於市平均，持續推廣
	體位肥胖率	13.55	14.49	10.91	優於市平均，持續推廣

表二：學校發展條件分析(SWOT)

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅)
學校環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎屬大型學校，教師具備多元專長，人力資源豐富。</li> <li>◎建置本校健康促進學校活動網頁，並定期維護與更新，提供全校教師、學生、家長資訊。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎學區家長以工商業為主，對健康議題不重視。</li> <li>◎學生放學後大都參加課後安親班</li> <li>◎校園空間不足，學生缺乏適當的運動環境及視覺空間。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎志工團熱心參與學校事務，為健康促進工作推行助力。</li> <li>◎配合學區鄰近大學、社工團體、社區資源，建立策略聯盟合作關係協助教學活動。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎校園四周馬路狹小，學生上、下學期間交通擁擠，易發生交通事故。</li> <li>◎隔代教養及單親家庭日益增多，普遍缺乏健康飲食觀念。</li> <li>◎學區家長較重視學生學業甚於健康的重視。</li> </ul>

健康體位	<p>◎學校設有廚房供應營養午餐。</p> <p>◎學校有專任營養師實施均衡飲食之設計及各學年營養教育。</p> <p>◎各項學生健康管理資訊化，能隨時掌握學生健康資料。</p> <p>◎全校各學年全面推動體適能測驗。</p> <p>◎每學期辦理各學年班際體育競賽。</p>	<p>◎學生體位異常人數日趨增多。</p> <p>◎學生午餐時，會有偏食行為。</p> <p>◎體控班招生不易，且學員持續心不足。</p> <p>◎校地規模遠低於教育部標準，師生活動的空間嚴重不足。</p> <p>◎高熱量食物、飲料無控制飲用，造成學童體重過重現象。</p>	<p>◎教師平均年齡 43.6 歲，正是經驗豐富且教職生涯中的中堅份子，且觀念新、有活力。</p> <p>◎絕大部分的老師認同本健康體位、健康體能，對學童現在及未來有很大的影響，並願配合實施。</p>	<p>◎學業成績至上的觀念深植家長心中，使得本議題較難推動。</p> <p>◎學童放學後多至安親班、補習班，運動時間相對減少，運動習慣較難養成。</p> <p>◎少子化現象，多數家長載孩童上下學，減少學童步行、運動時間。</p>
口腔衛生	<p>◎健康中心每學年均安排口腔檢查，並通知家長附回條追蹤處理情形。</p> <p>◎本校力行午餐後學生</p>	<p>◎因學生人數多，牙醫師及校護無法負擔每學期檢查之工作。</p> <p>◎學生放學後餐後潔牙活動，教師難以全程</p>	<p>◎本校有熱心的社區牙醫師，願意隨時接受電話詢問口腔保健相關問題。</p>	<p>◎學區內便利商店紅茶店林立，學生易購買零食及飲料。</p> <p>◎部分家長忙於生計，忽略學生口腔保健之</p>
菸檳防制	<p>◎健康中心、學務處提供各項教學資源。</p> <p>◎學務處每學年皆會舉辦拒菸等相關活動。</p> <p>◎本校學生吸菸者極少</p> <p>◎義工爸媽們能支援學校活動，並提供人力支援。</p>	<p>◎本校社區吸菸人口比例較高，多數吸煙已成常態，家長的防治教育有實質上的困難。</p> <p>◎學生人數眾多，各項調查及統計工作繁瑣。</p>	<p>◎衛生所可提供拒菸戒菸相關資源。</p> <p>◎與社區及愛心商店合作宣導，拒絕販賣菸品給學生，並且在發現學生有吸菸狀況時，通知學校並進行輔導。</p>	<p>◎家長普遍教育程度、社經地位落差大，推行本活動，恐引起有吸菸者家長不認同。◎緊鄰國中，易受國中（中輟）生不良行為影響。</p>

#### 四、計畫內容與策略：

(一)成立學校健康促進委員會，組成健康促進工作團隊，了解診斷學生健康情形及行為狀況，以現有人力、物力及資源進行需求評估，進而確立健康促進學校計畫目標之擬定。

(二)本學年度推動健康促進計畫實施內容如下表。

各項議題	實施大綱	具體實施內容	執行單位	工作時程
健康體位	(一)訂定學校衛生政策	1、推動健康體適能與健康飲食行動計畫。 2、推動零廚餘，惜食、愛食等營養教育。	健康促進學校計畫推行小組	每年8月
	(二)健康服務	1、每學期測量與分析學生身高體重，測量結果通知家長。 2、針對體位異常之學生，進行健康飲食觀念與運動指導。	健康中心 衛生組 營養師	1、每年9-10月 2、每學期
	(三)健康教學與活動	1、辦理營養教育宣導講座。 2、餐前五分鐘營養教育。 3、推動SH150。 4、辦理教職員工健康促進研習。	學務處 全體教職員	經常性 上學期 下學期
	(四)學校物質環境	1、飲水機設備管理與定期保養。 2、營養師設計健康均衡菜單，為教職員工健康把關。	總務處 營養師	經常性 上學期 下學期
	(五)學校社會環境	1、於學校網頁公告健康飲食相關資訊，落實親師生健康飲食宣導。 2、辦理各項體育社團(桌球、足球、射箭、田徑隊)，與課後才藝社團(跆拳道、直排輪、舞蹈等)，鼓勵學生踴躍參加。 3、辦理各學年班際競賽(折返接力、呼拉圈、保齡足球、樂樂足球、樂樂棒球)。	學務處	經常性 上學期 下學期
	(六)社區關係	1、與董氏基金會合作推動「健康吃，快樂動」計畫	學務處	每學年

各項議題	實施大綱	具體實施內容	執行單位	工作時程
視力保健	(一)訂定學校衛生政策	1、擬定學童視力保健計畫。 2、將視力保健宣導納入行事曆。	健康促進學校計畫推行小組	每年8月
	(二)健康服務	1、健康中心於測量完視力後，持續追蹤宣導視力不良複檢。 2、對於高度近視個案，造冊追蹤管理。	健康中心	每年9-10月 上學期 下學期
	(三)健康教學與活動	1、教師落實使用電子化設備進行教學注意事項，並指導學生進行3010之習慣。 2、鼓勵教室下課淨空，鼓勵學生多從事戶外活動。	班級導師 學務處	每學期 經常性
	(四)學校物質環境	1、定期檢查教室燈光照度，確保教室光線充足，營造健康環境。	總務處	每學期
	(五)學校社會環境	1、不定期張貼視力相關宣導資訊於學務處外布告欄。 2、於下課時間、學生朝會時間多加宣導用眼習慣。	學務處	每學期
	(六)社區關係	1、與安親班合作，協助推動視力保健，一同提醒學童寫字姿勢及用眼習慣。	學務處 安親班	每學期

各項議題	實施大綱	具體實施內容	執行單位	工作時程
口腔衛生	(一)訂定學校衛生政策	1、訂定口腔衛生計畫並納入行事曆。	健康促進學校計畫推行小組	每年8月
	(二)健康服務	1、每周二含氟漱口水。 2、中午播放飯後潔牙歌，落實飯後潔牙。 3、持續追蹤齲齒個案。 4、與診所配合，推動幼兒塗氟及一、二年級窩溝封填。	健康中心	每學期
	(三)健康教學與活動	1、教導貝氏刷牙法，及使用牙線方法。 2、指導學生少吃含糖食物及飲料。	教師	每學期
	(四)學校物質環境	1、健康中心提供教學用教具，供班級借用。 2、張貼口腔衛生海報。	學務處	每學期
	(五)學校社會環境	1、辦理口腔衛生講座	學務處	每學期
	(六)社區關係	1、於學生健檢時，與牙醫診所合作，進行衛教，並發放口腔檢查通知單。	健康中心	每學期

各項議題	實施大綱	具體實施內容	執行單位	工作時程
菸癮防制	(一)訂定學校衛生政策	1、落實無菸校園計畫	健康促進學校計畫推行小組	每年8月
	(二)健康服務	1、健康中心、衛生組提供戒菸諮詢管道	健康中心 衛生組	每學期
	(三)健康教學與活動	1、教師於健康課講解菸癮危害，加強學生對電子菸等認知。	教師	每學期
	(四)學校物質環境	1、校園內外及人行道張貼禁菸標誌。	學務處	每學期
	(五)學校社會環境	1、衛生所人員到校對學生進行菸害講座。	學務處	每學期
	(六)社區關係	張貼禁菸標誌，落實來校來賓家長不吸菸。	學務處	每學期

各項議題	實施大綱	具體實施內容	執行單位	工作時程
全民健保(正確用藥)	(一)訂定學校衛生政策	1、透過聯絡簿宣導全民健保。	學務處	每學期
	(二)健康服務	1、健康中心提供健保或用藥諮詢管道。	健康中心	每學期
	(三)健康教學與活動	教師於健康課進行正確用藥、藥物濫用危害等課程	教師	每學期
	(四)學校物質環境	健康中心推行相關物質環境	健康中心	每學期
	(五)學校社會環境	1、於學生朝會進行宣導 2、高年級健康促進闖關活動關卡 3、張貼相關海報。	學務處	每學期
	(六)社區關係	結合衛生所到校進行宣導	學務處	每學期

各項議題	實施大綱	具體實施內容	執行單位	工作時程
性教育(含愛滋病)	(一)訂定學校衛生政策	訂定性教育計畫	健康促進學校計畫推行小組	每年8月
	(二)健康服務	健康中心提供生理衛生講座	健康中心	每學期

	(三)健康教學與活動	1、辦理愛滋病防治宣導講座 2、辦理性教育衛生講座 3、專輔教師入班進行班級輔導	學務處 輔導室	每學期
	(四)學校物質環境	健康中心配合衛生所推行相關物質環境備置	學務處	每學年
	(五)學校社會環境	四、五、六年級每學年一次衛生講座	學務處	每學年
	(六)社區關係	配合衛生所宣導，張貼相關海報文宣	學務處	每學期

各項議題	實施大綱	具體實施內容	執行單位	工作時程
正向心理健康	(一)訂定學校衛生政策	1、訂定輔導工作計畫 2、啟動三級輔導系統	健康促進 學校計畫 推行小組	每年 8 月
	(二)健康服務	提供師生心理健康諮詢管道	輔導室	每學期
	(三)健康教學與活動	結合友善校園與特教宣導週， 進行心理健康宣導活動。	學務處 輔導室	每學期
	(四)學校物質環境	設置個別諮商室，團體輔導室	輔導室	每學年
	(五)學校社會環境	進行相關宣導：網路成癮、校 園反霸凌、性別平等教育等	學務處 輔導室	每學年
	(六)社區關係	愛心志工入班說故事	輔導室	每學年

各項議題	實施大綱	具體實施內容	執行單位	工作時程
安全教育與急救	(一)訂定學校衛生政策	建立事故傷害防治與緊急救護 處理體系	健康促進 學校計畫 推行小組	每年 8 月
	(二)健康服務	隨時啟動事故傷害與緊急救護 機制	健康中心	每學期
	(三)健康教學與活動	1、辦理教職員工防災急救訓練 2、鼓勵教職員參加急救知能研 習	學務處	每學期
	(四)學校物質環境	1、遊戲器材設備檢查及使用宣 導 2、定期檢查維修校園建築設備	總務處	每學期
	(五)學校社會環境	1、加強交通安全教育宣導 2、校園防災演練，防災卡執行	學務處	每學期
	(六)社區關係	愛心導護志工，協助維護學童 上學安全	學務處	每學期

五、人力配置：

計畫職稱	職稱	姓名	本計畫之工作項目
計畫主持人	校長	徐俊雄	委員會召集人暨主持計畫的推動
協同主持人	教務主任	李承樺	•研究策劃、督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	學務主任	陳志忠	•研究策劃、督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	輔導主任	周蘭芳	研究策劃、督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	總務主任	黃子凡	•研究策劃、督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	衛生組長	潘苡廷	•負責健促計畫執行宣導 •健康檢查稽查員。 •體控班體能課程設計及教學
研究人員	體育組長	林吟蓉	•體適能評估，活動策略設計及效果評價。 •辦理班際及社區運動競賽
研究人員	生教組長	王韻綺	•防制學生藥物濫用活動執行
研究人員	活動組長	陳照欣	•管理多元化社團 •學生活動協助
研究人員	健康與體育領域召集人 科任教師		•體適能評估，活動策略設計及效果評價 •體控班體能課程設計及教學。
研究人員	教學組長	江姿瑩	•負責健康促進學校課程之安排 •獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生
研究人員	註冊設備組長	林鸚慧	•教學設備支援
研究人員	課程研發組長	謝明原	•課程、議題融入教學計劃訂定、設計、安排、調查相關教師進修研習
研究人員	資訊組長	王聖閔	•各項活動照相、資訊設備維護、電腦相關教學支援 •健康促進網站建置及維護
研究人員	特教組長	葉于萍	•性別平等教育執行
研究人員	輔導組長	鄧守娟	•學生心理健康狀況及需求評估，性教育執行，活動設計及效果評價
研究人員	資料組長	林淳敏	•資料收集整理
研究人員	出納組長	黃雯琪	•各項宣導活動支援協助
研究人員	事務組長	高英傑	•校園環境規劃、綠美化維護、課桌椅、燈光照明等及各項活動場地安排布置、人力調度 •控制、改善物質環境，提供安全健康的空間



4. 擬定學校健康促進計畫												
5. 編製教材及教學媒體												
6. 建立健康網站及維護												
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												

## 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前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

(一)過程評量：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，所有質性及量性的資料與建議，都能提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。

1、政策因素：課程實施時間、內容、方式是否適切。明訂學校教職員生禁止校園吸煙之政策、推動無菸等。

2、組織因素：檢視師生互動、志工等組織之社會支持、行政人員之配合及運作功能。

3、資源因素：人力、物力資源、經費編列、設備硬體設施是否足夠。

(二)成效評量：依選定議題執行成效進行評估

1、健康狀況：

(1)生理指標：(透過長期行為觀察記錄) 菸毒行為、體位、坐姿。

(2)心理指標：(透過長期行為觀察記錄) 教職員生能對自身健康關心與注重，進一步達成健康人生、健康心理。

(3)體適能指標：(身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力) 前後體適能檢測實施結果對照，教職員生能達成預定目標。

2、行為與生活型態：

(1)預防性健康行為：(透過檢查記錄、行為觀察記錄及訪談) 定期接受口腔、視力、身體測量等健康檢查、接受增進健康之輔導及就醫矯治。

(2)增進健康行為：(透過長期行為觀察記錄及前後測問卷) 培養定時運動習慣、均衡飲食、充足睡眠、從事正當休閒活動、用眼3010、時常遠眺休息、飲食後潔牙等。

(3)危害健康行為：(前後測問卷) 遠離菸害毒品、長期喝含糖飲料、不吃早餐、不吃蔬

果。

### 3、環境因素：

(1)健康環境：(透過長期行為觀察記錄)校園美化綠化、充足燈源照明、配合身高之課桌椅、健康餐飲供應、無菸校園環境、校園安全規劃、課後不涉足不良場所。

(2)健康服務：(透過長期行為觀察記錄及質性訪談)成立健康輔導諮商處所(健康中心、輔導室、營養師)，建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治和輔導系統。提供健康相關訊息(健康促進網、公布欄、校網公告、班級教室布置)。

(3)校園社會文化：(透過長期行為觀察記錄)建立優質校園文化，如閱讀、藝文等，進而提昇學生正常之生活型態，運用各種師生會議提倡健康促進觀念並凝聚共識。

### 4、認知因素：(透過觀察記錄及相片呈現)利用各項宣導、課程及活動，從日常生活中建立個人的健康知覺、知識、態度、價值觀與健康生活技能。

八、經費來源：114 學年度健康促進學校計畫相關經費項下支應。

## 九、預期效益：

### (一)健康體位：

- 1、體位過重及肥胖比率能降低 1%以上
- 2、體控班學生 BMI 能降低 0.5

### (二)口腔保健：

- 1、齲齒率能降低能降低 1%
- 2、複檢率能達 100%

### (三)視力保健：

- 1、視力不良率能下降至 40%以下
- 2、視力不良就醫複檢率能達 100%

### (四)性教育與愛滋病防治：

- 1、學童得知性相關求助管道期能達 100%
- 2、學生能對愛滋病有正確認知，並知道如何預防愛滋病傳染
- 3、接納身邊的愛滋病感染者

### (五)正確用藥及全民健保：

- 1、學生正確用藥教育遵醫囑率能達 100%
- 2、學生能有正確醫療資源觀念

### (六)菸檳防制：

- 1、提高對香菸危害人體的認知達 100%
- 2、會吸菸的人數維持 0 人
- 3、無菸校園成效百分百

### (七)正向心理健康：

- 1、養成學生正向樂觀的態度

### (八)急救安全教育：

- 1、教職員工 CPR 證照能達 95%以上
- 2、每學期學生校園傷病人數能再降低

十、本計畫經校長核准後實施，修訂後亦同。

承辦人：

教師兼  
衛生組長 潘苡廷

主任：

教師兼  
學務主任 陳志忠

校長：

臺南市永康區  
大橋國民小學校長 徐俊雄