

臺南市玉井區層林國民小學

114 學年度學校健康促進實施計畫

健康 · 快樂 · 希望



臺南市玉井區層林國民小學 114 學年度學校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) 中華民國 114 年 8 月 15 日南市教安(二)字第 1141157315 號函。

二、計畫摘要

本計畫依據 WHO 健康促進學校的概念，並依據學校教職員工生現行問題分析與健康需求評估，本校 113 學年度學校推動重點以” **健康體位**” 為推動重點。本校 113 學年度執行成果發現經由一學年的宣導、控制後，發現學生的過重比率仍偏高這，是因為學生未養成運動習慣以及健康飲食的正確觀念，故 114 學年度仍持續努力。為落實教育部健康體能 333，培養學生規律運動，實施方法為運用健康教育大單元教學與活動介入同時並行的方式，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必選議題，及本市自選議題” 安全教育與急救**” 應用於生活中。活動設計乃是基於 WHO 健康促進學校的七大範疇，以期達到以健康促進學校為永續經營的目標。實施步驟為透過教師、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，讓教職員工生及家長共同注意，以經營一個健康的校園與社區，共創美好的未來。

三、背景說明

(一) 計畫緣起與文獻探討

體位問題為本校學童常見的健康狀況，多吃少動是兒童肥胖問題的重要因素，因此針對小學生進行健康體位教育非常重要孩子健康生活習慣的建立很重要，飲食、生活習慣不良及熱量攝入不平衡是造成的肥胖或過瘦的問題，不健康的身體未來會造成家庭甚至是国家的重要負擔。

本校位處於臺南市偏遠地區，是一所小型學校，一至六年級共 6 班，114 學年度學生總數共 39 人，教職員工 17 人。學區家長大部分屬於務農、勞工階層，外籍子女、單親家庭及隔代教養學童高達六成以上，健康照護有文化差異及隔代照養觀念問題，又因歷經兩年校舍改建時期，導致學生並無完善之場地可以運動，而且家長社經地位較為弱勢忙於經濟，常常無暇顧及學童健康照護，再加上家長對健康的認知不足，導致學校的健康教育又顯得更為重要。

學校以「健康」為首要願景，運用健康促進七大範疇發展校務，除了教導學生平時健康體位的保健方法，也會利用班親會或學校活動對家長進行宣導，以改變其認知觀念，促成健康行為，以降低本校學童過重比率。

(二) 現況分析及在地化特色(需求評估)

本校位處於偏遠地區，學區家長大部分屬於務農、勞工階層，工作繁忙，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率高，且有逐年增加趨勢，學童之生活、學習與成長頗值得關切。因此，本校健康促進計畫擬於培養、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。

1.必選議題方面：

(1)菸(檳)防制

本校學生雖無吸菸者，但家長吸菸與吃檳榔比例高，此外，對於反菸拒檳政策的明朗化都有助於校方積極推動。而吸菸與吸毒在統計上呈現高度正相關，也因此學校期望透過菸害與檳榔防制的教育工作讓反菸拒檳的觀念根植於學生腦海中。

在學校積極推廣下，學生對菸和檳榔的危害已有充分了解，並且多數願意宣誓不吸菸、不嚼檳榔。然而，隨著年齡的增長，他們可能因好奇心或同儕的邀約而增加接觸菸草和檳榔的機會。

儘管家長們普遍支持孩子不吸菸、不嚼檳榔，但在某些家庭中，成人仍會在孩子面前進行這些行為，這無形中成為孩子的負面示範，使得他們容易將吸菸和嚼檳榔視為理所當然。因此，學校的反菸拒檳教育旨在讓學生充分理解這些行為的代價，建立正確的價值觀，幫助他們在未來面對社會影響和誘惑時，能夠做出正確的選擇。我們期望透過建立學生的健康觀念，從而減少未來吸菸和嚼檳榔的人口比例。

(2) 健康體位

本校由玉井國小廚房供應本校師生安全衛生、營養均衡的健康午餐，也積極推動「天天吃早餐」、「健康體位認識」。根據 111-113 學年度上學期測量的結果(見表 1)後發現：體位過重的比率從 15.55%升至 20.93%，而體位肥胖比率 111 學年度 112 學年度從 28.3%降至 26.66%，在 113 學年度再下降至 20.93%，依上述項目比率，雖肥胖比例下降，但過重比例上升，顯示體位問題仍未改善完全，本校之健康促進計畫在健康體位部分是可

以也值得持續努力的面向。

學校要努力的方向除了持續推動體適能提升計畫，在營養教育方面也需再持續努力。因此，114 年度預計透過健康飲食及餐前五分鐘晨間活動的宣導活動、課間活動，讓學童從飲食控制著手，並搭配學務組設計之每日運動健康促進班，來達到促進健康體位的效果，期望能將 BMI 指數從 48.84% 提高到 50%。

表 1：層林國小 111-113 學年度上學期各年級 BMI 評等表

項 目	111 學年度 第 1 學期	112 學年度 第 1 學期	113 學年度 第 1 學期
學生體位適中比率	47.17%	46.66%	48.84%
學生體位過輕比率	9.43%	11.11%	9.30%
學生體位過重比率	15.09%	15.55%	20.93%
學生體位肥胖比率	28.30%	26.66%	20.93%

(3) 口腔保健

本校 111 學年度學生齲齒盛行率，見(表 2)，一年級為 28.5%，四年級 18.1%，112 學年度學生齲齒盛行率，一年級為 20%，四年級 62.5%，小四齲齒率有明顯升高，以教育部 94 學年度針對全國學生健康檢查結果分析比較，一年級齲齒罹患率為 67%，四年級為 47%，顯示本校齲齒率依舊有改進之部分。

本校作為 112 學年度口腔保健計畫的種子學校，將計畫內容導入四年級班級並結合行動研究進行實施。我們設計了適合學生的課程，採用互動教學方法，鼓勵學生參與，並通過家校合作促進口腔保健習慣的養成。在計畫過程中，我們將收集和分析數據，不斷優化教學策略，最終分享研究成果，推動全校口腔健康教育的發展。

114 學年度學校將聘請衛生所護理師到校教導學童及教師潔牙的知識觀念，並結合牙醫協會的偏鄉到校服務及溝縫填補政策，協助學童進行加強學齡期之口腔保健保健工作，期待日後會增進口腔保健之工作效果。

表 2：111-113 學年度一、四年級齲齒盛行率統計

項 目	111 學年度	112 學年度	113 學年度
學生齲齒率	小一：28.5%	小一：20%	小一：66.67%
	小四：18.1%	小四：62.5%	小四：28.57%

(4)視力保健

本校 111-113 學年度學生裸眼視力不良率(見表 3)數據從 50.94%降到 40%而至 113 學年度的 45.95%，可知本校在視力保健方面表現呈現波動，仍需持續努力。本校教室採光學生座位符合「教育部公報第三〇六期修正學校一般教室照明標準」(見表 4)，但教室黑板燈部分照度不足仍需做改善(目前班級上課要求黑板燈打開)，其他部份探究其原因得知，其一，學童家中燈光不佳、學生閱讀姿勢欠佳。其二，電視觀賞時間及 3C 產品的使用時間過長，睡眠也不定正常，造成學童用眼過度，休息不足，導致裸眼視力不良率攀升。

因此，本年度除了每天的下課「遠眺休息」以外，再邀請營養師及衛生所護理人員做衛教與營養教育宣導並融入健康與體育領域課程教學，讓學生從正確認知到飲食方面得到視力保健需要的營養素；也透過親職講座提醒家長對孩子視力保健的重視；另外，利用課間活動時間辦理提升體適能-跳繩，從運動方面讓學生接觸大自然，看遠及看綠色植物，調節睫狀體。期望 114 學年能改善本校之視力不良率。

表 3：層林國小 111-113 學年度第一學期視力檢查結果統計表

項 目	111 學年度 第 1 學期	112 學年度 第 1 學期	113 學年度 第 1 學期
全體裸視篩檢視力不良率	50.94%	40%	45.95%
裸視篩檢視力不良就醫複檢率	96.3%	100%	100%
視力不良定期就醫追蹤率	96.3%	100%	100%
規律用眼 3010 達成率	100%	100%	100%
戶外活動 120 達成率	100%	100%	100%
未就醫追蹤關懷達成率	100%	100%	100%

表 4 層林國小教室採光測量紀錄表(未開燈)

位置	課桌部份實際照度平均	黑板部分實際照度平均
照度 班級		
一甲	498	704
二甲	524	800
三甲	629	824
四甲	548	720

五甲	601	796
六甲	409	700
平均	534	757
平均 標準照度	500LUX	750LUX

備註：1. 本次採光檢測未開燈教室桌面照度均低於標準、黑板照度不足低於標準。

2. 各班應依陽光強度及照明設備適時調整前後門、窗戶、窗簾或室內燈光，以免引起反光。

3. 檢測資料影印給相關老師，以供參考。

4. 各班燈管損壞及窗簾毀損，知會總務處處理。

5. 建議黑板部分可否加裝燈管(原本有兩支燈管)。

(5) 全民健保(含正確用藥)

我國全民健康保險自民國84年開辦至今，已經有29個年頭，國小學童對它的認知大多侷限於”攜帶健保卡就可以看病”，本校於114學年度中，在全校性的集會時間執行宣導，並融入學童常規的健康教育課程。目前本校學童無使用醫療資源上的障礙，家長無積欠健保費的問題。

(6)性教育(含愛滋病防治)

隨著社會快速變遷，多元開放的社會潮流，以及網路色情、新聞媒體及報章雜誌充斥著各種似是而非的性知識，學生的性觀念正受到空前的挑戰。現今學子面對如此嚴峻的環境，各種令人不安的現象在社會上層出不窮，性及性別暴力與兒童性交易問題、愛滋病感染年輕化…等。父母在面對青春孩子時，常不知如何有效的引導，以及相關的性知識如何去啟齒與教育。因此，學校對小朋友性教育的指導更顯重要。希望透過相關活動與增能，親師共同來引導，才能讓孩子有正確的概念去面對自己成長的生理、心理的改變。

(7)正向心理健康促進

正向心理健康為「每個人享受生活，以及處理問題的感受、思考方式和行動的能力。這是一種文化、平等、社會正義、連結性及個人尊嚴的正向情緒與精神上的幸福感」，藉由強化學生的正向心理，提升其幸福感受，將有助於學生保持良好的心理健康、樂在學習與健全發展，進而成長為肯負責任、對社會有貢獻的優秀國民。首先，建構友善的校園環境，強化師生間的良好互動，並將正向心理相關知識融入課程活動，以培養正向健康的人才。

(8)安全教育與急救

本校校區位處偏遠，而學生在校期間除了學習，最重要的莫過於安全教育與急救常識的了解。因此，學校有必要在此部份加強宣導，並結合消防局、衛生局等行政資源，建立學生正確觀念，了解安全教育與急救應有的常識與反應，進而能夠保護自己也能保護他人。

四、計畫內容

(一) 計畫目的（本計畫所要達成之目標及所要完成之工作）

1. 加強視力保健工作，延緩學童近視發生年齡，降低深度近視對個人健康的衝擊。
2. 瞭解學校教職員工生的健康狀況及影響健康的相關因素。
3. 建立學生均衡健康飲食習慣及營養衛教知識。
4. 落實體適能教育與活動、健康操帶動，培養教職員工生規律運動習慣。
5. 建立無菸校園環境，實施安全教育與急救宣導教育，建立學生健康行為。
6. 建立學生健康檢查監控資料，發揮早期預防、診斷、治療效果。
7. 有效監測校園危害健康因子，提供教師推動改善菸害與藥物防治、安全教育與急救的目標，有效降低問題發生。

(二) 教學策略：

1. 課程介入方面：由課程發展委員會進行統整規劃，將所選定之健康議題融入相關之課程教學與學習評量。
2. 活動介入方面：可藉由推廣活動及辦理訓練的方式增進學校成員之健康知能與行為，並增強師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。
3. 媒體傳播方面：可運用平面媒體（如單張、海報、校訊、小冊）及電子媒體（如健康網站、校園廣播、電子告示板）等等，以傳播健康資訊並引發學校成員及家長的關心及參與。

(三) 實施方法與步驟：

項目	一、菸(檳)防制
組織政策	1. 組織：學校健康促進委員會 2. 政策： (1)訂定菸(檳)防制計畫，並納入健康中心行事曆。 (2)校內全面禁菸禁檳。
進修成長	1. 辦理菸檳防制宣導。
教學活動	1. 融入課程，實施隨機教學。 2. 進行菸(檳)防制衛生教學。
宣導活動	1. 校園內標語佈置。 2. 運用平面與網路資訊推動家長及學生菸(檳)防制運動。
競賽 藝文活動	1. 菸(檳)防制有獎徵答。
環境配合	1. 規劃全校為禁菸區。 2. 張貼禁菸標語。
輔導措施	1. 提供學生與家長菸品對人體危害之傳單。
保健服務	1. 提供拒菸或戒菸的諮詢服務。 2. 轉介至相關醫療單位接受診治。
親職教育	1. 班親會活動宣導家庭禁菸拒檳重要性。
社區網絡	1. 邀請並配合衛生機構到校辦理禁菸拒檳活動。
獎勵辦法	1. 結合本校榮譽護照制度。 2. 有獎徵答獎成績優良給予獎勵。
成果報告	1. 彙整相關資料。 2. 召開會議，檢討得失，評估成效。
項目	二、健康體位
組織政策	1. 組織：學校健康促進委員會 2. 政策： (1)訂定健康體位（健康飲食）實施計畫，並納入學務組行事曆。 (2)90%學生能養成吃早餐的習慣。 (3)95%學生能養成天天運動的習慣。 (4)體位不合格之學生達成天天運動之習慣。
進修成長	1. 成立運動性社團-多元體育社團，養成運動習慣。 2. 週三辦理健康飲食講座。
教學活動	1. 融入課程，實施隨機教學。 2. 辦理晨跑、跳繩活動。(下課時間) 3. 成立「健康活力」班：利用課間活動時間實施體能及跳繩運動訓練
宣導活動	1. 佈置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。 2. 網站公告資訊，落實健康飲食教育宣導。

競賽 藝文活動	1. 健康飲食學藝競賽。 2. 食譜猜謎遊戲。
環境配合	1. 校園環境：一座綜合球場，一條六十公尺壓克力跑道。 2. 各式器材： (1)球類：躲避球、足球、籃球、匹克球、排球、羽毛球、樂樂棒球、樂樂足球…等。 (2)民俗體育：毽子、跳繩…等。 (3)其他：呼拉圈、飛盤等。
輔導措施	1. 每學期初進行體適能前測，針對體適能未達正常標準的學生予以造冊，並予以追蹤輔導。 2. 針對 BMI 指數未達標準之學生，加強宣導與協助，期望現行百分比 51.16% 降到 50% 以下。 3. 進行體適能測驗(一學期一次)。
保健服務	1. 定期利用午餐時間進行飲食指導。 2. 由保健中心轉介特殊飲食或疾病學童及家長，例如：糖尿病、血脂異常學童、肥胖…等，進行營養諮詢及追蹤。 3. 破除「瘦即是美」的觀念。
親職教育	1. 活動宣導「適當體位、健康飲食」措施及其重要性。 2. 配合每學期一次的運動會，設計親子趣味競賽活動。
社區網絡	1. 邀請衛生醫療機構到校協助宣導活動。
獎勵辦法	1. 結合本校榮譽護照制度。 2. 頒發體適能獎章表揚表現優異的學生。 3. 獎勵積極參與之人員(包含教職員、學生、家長)。
成果報告	1. 彙整相關資料。 2. 召開會議，檢討得失，評估成效。
項目	三、口腔保健
組織政策	1. 組織：學校健康促進委員會 2. 政策： (1)訂定口腔保健實施計畫，並納入健康中心行事曆。 (2)制定學生校內潔牙習慣準則。 (3)制訂推行餐後潔牙、配合漱口水使用活動辦法。 (4)篩檢、複檢及矯治因應計畫。
進修成長	1. 辦理教職員工口腔保健及齲齒防治研習。
教學活動	1. 融入課程，實施隨機教學。 2. 進行口腔衛教學。
宣導活動	1. 分發口腔保健教育宣導單張。 2. 公佈欄宣導相關知識。 3. 運用平面與網路資訊推動家長及學生口腔保健運動。
競賽 藝文活動	4. 舉辦學藝競賽如演說、朗讀、書法、作文等比賽。
環境配合	1. 增加健康的休閒活動場所。 2. 口腔清潔紀錄。
輔導措施	1. 提供教職員工及學生口腔保健教育。

保健服務	1. 提供口腔保健的諮詢服務。 2. 轉介至相關醫療單位接受診治。
親職教育	1. 班親會活動宣導口腔保健與衛生習慣養成的重要性。
社區網絡	1. 邀請並配合衛生機構到校辦理禁菸拒檳活動。 2. 學校與社區相關團體共同注意口腔保健教育。
獎勵辦法	1. 本校榮譽護照制度。 2. 潔牙小天使給與獎勵。 3. 獎勵推廣績優人員(包含教職員、學生、家長)。
成果報告	1. 彙整相關資料。 2. 召開會議，檢討得失，評估成效。
項目	四、視力保健
組織政策	1. 組織：學校健康促進委員會 2. 政策： (1)訂定視力保健實施計畫，並納入健康中心行事曆。 (2)制定學生校內生活用眼習慣準則。3010 (3)制訂推行望遠凝視活動辦法。 (4)篩檢、複檢及矯治因應計畫。
進修成長	1. 週三視力保健研習活動。 2. 安排教育人員參加環境教育研習。 3. 正確選用新型課桌椅之研習。
教學活動	1. 教學單元活動融入視力保健的方法。 2. 實施機會教育，指導正確閱讀習慣及姿勢（離課本至少三十五公分）。 3. 設計避免近距離過度用眼之教學方法。 4. 每天利用課間活動時間進行跳繩及望遠凝視活動。
宣導活動	1. 教師晨會宣導視力保健配合推展工作。 2. 健康櫥窗展示視力保健海報文宣。 3. 分發視力保健宣導單張與視力保健手冊。 4. 學校網頁提供視力保健相關資訊免費下載網站。 5. 電子產品使用時間需有限制。
競賽 藝文活動	1. 視力保健學藝競賽。 2. 殘障關懷活動「有愛無礙體驗營」。
環境配合	1. 校園環境： (1)營造多元化的學習環境。 (2)增加校園植栽，以期常態性美綠化學校環境。 2. 燈源照明： (1)檢測記錄黑板、教室照度，適時更換照明設。 (2)掌握教室內光源穩定，燈光不閃爍。 3. 課桌椅： (1)依實際狀況採購新型課桌椅規定配置對號入座。 (2)訂定課桌椅管理、更新及維修辦法。 (3)班級張貼正確新型課桌椅使用對照表。

輔導措施	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期初進行視力檢查並登錄檢查結果。 2. 視力不良學童名冊列表造冊進行追蹤輔導。 3. 檢查結果在一個月內通知家長篩檢結果及矯治追蹤。 4. 配合醫師確診之建議接受治療比率達 90%。
保健服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期舉行學童視力篩檢，並發給通知單。 2. 統計篩檢結果以了解學生視力不良狀況，造冊列管，聯繫家長務必帶至眼科醫師處檢查。 3. 提供親師生視力保健相關資料及訊息。 4. 提供避免視力不良之資訊單張。 5. 制訂視力不良學童居家檢核表提供家長使用。
親職教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期初辦理視力保健親子座談會。 2. 班親會活動宣導家庭視力保健措施及其重要性。
社區網絡	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦視力保健社區宣導。 2. 邀請學校附近衛生醫療機構到校協助宣導活動。 3. 成立視力保健家長義工組織。
獎勵辦法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校榮譽護照制度。 2. 公開表揚視力保健生活習慣良好及視力正常之學生。 3. 獎勵推廣績優人員(包含教職員、學生、家長)。
成果報告	<ol style="list-style-type: none"> 1. 彙整相關資料。 2. 召開會議，檢討得失，評估成效。
項目	五、全民健保(含正確用藥)
組織政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組織：學校健康促進委員會 2. 政策： <ol style="list-style-type: none"> (1)訂定學生及家長全民健保(含正確用藥)宣導計畫，並納入學務組行事曆。 (2)提供全民健康保險正確使用資訊。 (3)100%學生能養成不濫用健保資源觀念。
進修成長	<ol style="list-style-type: none"> 1. 安排教育人員參加相關研習。 2. 辦理”珍惜健康保險”之相關講座。
教學活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學單元活動融入正確使用健保資源。 2. 舉辦參訪健保局。 3. 實施機會教育，指導正確使用健保卡。
宣導活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師晨會宣導善用全民健康保險之配合推展工作。 2. 健康櫥窗展示珍惜健保等文宣海報。 3. 學校網頁提供健保局連結網站。
競賽藝文活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 珍惜健保活動有獎徵答。 2. 繪畫出自己的健保卡。
環境配合	<ol style="list-style-type: none"> 1. 安排個別輔導的場所。 2. 校園明顯處張貼珍惜健保資源的海報。
輔導措施	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭正確使用醫療資源之問卷調查。 2. 進行個別輔導。
保健服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供全民健康保險免費服務之資訊。 2. 依病情轉介學童到適當的醫療院所。 3. 目前大多無積欠情形，惟仍提供必要協助機制

親職教育	1. 期初辦理珍惜健保資源之座談會。 2. 提供家長免費的健保給付服務資訊。 3. 宣導弱勢學童積欠保費，可不鎖卡原則。
社區網絡	1. 珍惜健保資源之社區宣導。 2. 邀請學校附近衛生醫療機構到校協助宣導活動。
獎勵辦法	1. 結合本校榮譽護照制度。
成果報告	1. 彙整相關資料。 2. 召開會議，檢討得失，評估成效。
項目	六、性教育(含愛滋病防治)
組織政策	1. 組織：學校健康促進委員會 2. 政策： (1) 訂定性教育(含愛滋病防治)計畫，並納入健康中心行事曆。 (2) 規劃辦理「性教育」健康促進學校相關說明，並列入行事曆。
進修成長	1. 舉辦性教育(含愛滋病防治)進修研習。
教學活動	1. 融入課程，實施隨機教學。
宣導活動	1. 教師晨會宣導性教育與愛滋病防治配合推展工作。 2. 學生朝會宣導性教育與愛滋病防治觀念。 3. 健康櫥窗展示性教育與愛滋病防治海報文宣。
競賽 藝文活動	1. 於相關競賽融入性教育與愛滋病防治理念。
環境配合	1. 社區與校園設置監視系統以預防犯罪。 2. 消除學校陰暗角落，避免治安死角。 3. 學校公佈欄及網站提供性教育與愛滋病防治之文宣品。
輔導措施	1. 提供家長與學生性教育與愛滋病防治相關知識之傳單。 2. 透過班級綜合活動，引導小朋友認識自我，培養兩性相互尊重。 3. 實施品德教學，培養孩子相互尊重，健全人格發展。
保健服務	1. 針對單親家庭的學童心理輔導，並造冊列管掌握動態。 2. 設立悄悄話信箱，成為另一個學童溝通的平台。 3. 糾正學童不健康的肢體碰觸行為。
親職教育	1. 會活動宣導 措施及其重要性。
社區網絡	1. 邀請衛生所相關單位到校協助宣導活動。
獎勵辦法	1. 結合本校榮譽護照制度。 2. 有獎徵答獎成績優良給予獎勵。
成果報告	1. 彙整相關資料。 2. 召開會議，檢討得失，評估成效。
項目	七、正向心理健康促進
組織政策	1. 組織：學校健康促進委員會 2. 政策： (1) 訂定正向心理健康促進議題宣導，並納入健康中心行事曆。 (2) 辦理「正向心理」健康促進相關活動。
進修成長	1. 安排人員參與相關研習。
教學活動	1. 融入課程，實施隨機教學。

宣導活動	1. 教師晨會宣導正向心理健康促進配合推展工作。 2. 學生朝會宣導正向心理健康促進防治觀念。 3. 健康櫥窗展示正向心理健康促進海報文宣。
競賽 藝文活動	於校內競賽融入正向心理主題。
環境配合	張貼海報以及相關教室佈置，給予學生正向學習環境。
輔導措施	1. 提供家長以及學生相關傳單以及影片資料。 2. 將正向心理健康議題融入親職講座。
保健服務	1. 針對重點學生進行心理輔導，並定時追蹤後續狀況。 2. 連結健康促進其他議題，提升學童身體的健康，以利心理的健全。
親職教育	餘班親會活動以及親職講座宣導正向心理的重要性。
社區網絡	邀請社區相關人員以及相關單位到校宣導。
獎勵辦法	1. 結合本校榮譽護照制度。 2. 有獎徵答獎成績優良給予獎勵。
成果報告	1. 彙整相關資料。 2. 召開會議，檢討得失，評估成效。
項目	八、安全教育與急救
組織政策	1. 組織：學校健康促進委員會 2. 政策： (1) 訂定安全教育與急救實施計畫，並納入訓導組行事曆。 (2) 對教職員工生有關安全教育與急救議題制定本校實施政策。
進修成長	1. 辦理安全教育與急救增能研習。
教學活動	1. 融入課程，實施隨機教學。
宣導活動	1. 校園內標語佈置。 2. 運用平面與網路資訊推動家長及學生安全教育運動。
競賽 藝文活動	1. 於相關競賽融入安全教育與急救活動。
環境配合	1. 張貼安全教育與急救等之文宣品。
輔導措施	1. 提供家長安全教育與急救相關知識之傳單。
保健服務	1. 提供安全教育與急救的諮詢服務。 2. 轉介至相關醫療單位接受診治。
親職教育	1. 班親會活動宣導藥物濫用對人體危害之嚴重性。
社區網絡	1. 邀請衛生所相關單位到校協助宣導活動。
獎勵辦法	1. 本校榮譽護照制度。 2. 有獎徵答獎成績優良給予獎勵。
成果報告	1. 彙整相關資料。 2. 召開會議，檢討得失，評估成效。

五、人力配置

計畫職稱	單位及職稱	姓名	本計畫之工作項目
計畫主持人	校長	林水順	督導並主持計畫。
協同主持人	教導主任	劉美雯	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	魏曼伊	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
協同主持人	教務組長	李俊偉	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
協同主持人	學務組長	邱亮瑜	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
研究人員	教師	陳秀禎	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。
研究人員	教師	李俊偉	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。
研究人員	教師	林函霏	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。
研究人員	教師	楊玉媚	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。
研究人員	教師	傅聖慈	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	教師	吳美琪	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	教師兼網管	曾宇賢	健康網路網頁製作及維護、策劃「健康促進學校」活動之統整工作。
研究人員	護理師	呂百珠	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。
研究人員	家長代表	賴甫彥	協助各項活動之推展及整合社團人力。
研究人員	健康促進小志工	買獻傑	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。

六、預定進度（以甘梯圖表示）

依本計畫之目的、教學策略、實施內容及進度，研擬出預定進度表：

月份 工作項目	114年 8月	114年 9月	114年 10月	114年 11月	114年 12月	115年 1月	115年 2月	115年 3月	115年 4月	115年 5月	115年 6月
1.成立學校健康促進委員會											
2.組成健康促進工作團隊											
3.進行現況分析及需求評估											
4.決定目標及健康議題											
5.擬定學校健康促進計畫											
6.編製教材及教學媒體											
7.擬定過程成效評量工具											
8.成效評價前測											
9.執行健康促進計畫											
10.過程評量											
11.成效評價後測											
12.資料分析											
13.成效檢討											

七、評價方法：

(一) 過程評量：

1. 行政和政策因素：

(1) 教育方面

- a. 對於健康促進教育之課程、活動、訓練事先規劃。
- b. 健康促進教育之課程、活動、訓練執行率達 90% 以上。

(2) 政策方面

- a. 將健康促進教育要素列入校務發展計畫之中。
- b. 將健康促進教育要素列入校規之中。
- c. 將健康促進教育要素列入學校行事曆之中。

2. 組織因素：
 - (1) 推行健康促進教育強調師生互動。
 - (2) 鼓勵成立師生健康社團。
 - (3) 加強志工等組織之社會支持與參與。
 - (4) 增進行政人員之行政配合。
 - (5) 健全組織運作功能。

3. 資源因素：
 - (1) 考量人力/物力資源可近性，統整運用。
 - (2) 經費編列力求合理，符合專款專用原則。
 - (3) 檢視學校現有設備，充分發揮可利用性。

(二) 成效評量：

1. 健康狀況：
 - (1) 生理指標：將裸眼視力不良率從現45.95%至畢業能夠維持或降低。
 - (2) 心理指標：如問題解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、學習適應力、情緒適應力均能符合標準。
 - (3) 體適能指標：**身體質量指數(BMI)正常比率能從現行48.84%提高到50%。**
2. 行為與生活型態：
 - (1) 預防健康行為：定時進行預防接種健康檢查。
 - (2) 增進健康行為：鼓勵學生養成運動、均衡飲食、防曬、壓力管理等良好習慣。
 - (3) 減少危害健康行為：減少如吸菸、酒精、暴力行為等不良習慣。
3. 環境因素：
 - (1) 建構健康校園環境：
 - a.加強校園污染防治。b.規劃校園景觀。c.供應健康餐飲。
 - (2) 健康服務：建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統。
 - (3) 校園社會文化：提升師生的凝聚力、和諧性以及對學校的認同感。
4. 個人因素：提升師生健康覺知、知識、態度、價值觀及健康生活技能。

八、預期效益

- (一) 設計健康與體育教學活動，強化學校本位健康課程。
- (二) 舉辦健康教學觀摩活動，實施專題講座、座談會，提升師生與社區家長健康知能。
- (三) 加強師生體適能教育及檢測，建立體適能護照，提倡規律運動，使師生養成「能運動、肯運動、願運動」的習慣。
- (四) 藉由學校所舉辦的活動建立學生吸菸食檳與藥物濫用對人體危害的觀念。

- (五) 舉辦「校慶暨社區運動會」，提供學生發揮的舞台，讓學生透過體育競賽，來養成運動的習慣，獲取成功的經驗。
- (六) 將學生BMI指數正常百分比從現行48.84%提高到50%。
- (七) 將學生裸眼視力不良人數百分比從現行 45.95%至畢業能夠維持或降低。

承辦人：

主任：

校長：

臺南市 114 學年度學校健康促進實施計畫申請表

學校名稱	臺南市玉井區層林國民小學		
班級數	6		
教職員工人數	17		
學生人數	39		
推 動 議 題			
必選議題	1.視力保健 2.口腔保健 3.健康體位 4.菸(檳)防制 5.全民健保(含正確用藥) 6.性教育(含愛滋病防治) 7.正向心理健康促進		
自選議題 (擇一勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 藥物濫用防制 <input type="checkbox"/> 心理健康 <input type="checkbox"/> 環境保護教育 <input type="checkbox"/> 傳染病防治		
學校承辦人員 聯絡方式	姓名：邱亮瑜		
	聯絡電話：06-5743574#105		
	E-mail：lamce111111@gmail.com		