

臺南市南化區北寮國民小學

114學年度健康促進學校健康體位議題實施計畫

學校名稱	南化區北寮國民小學
班級數	6 班
教職員人數	23人
學生人數	70人
推 動 議 題	
必選議題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視力保健 2. 口腔衛生 3. 健康體位(114 學年度主推議題) 4. 菸檳防制 5. 全民健保(含正確用藥) 6. 性教育(含愛滋病防治宣導) 7. 正向心理健康
自選議題 (擇一勾選)	<input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 學生藥物濫用防制 <input type="checkbox"/> 環境保護教育 <input checked="" type="checkbox"/> 傳染病防治
學校承辦人員 聯絡方式	姓名：郭思吟
	聯絡電話：06-5772215 分機 204
	E-mail：kuosyn@hotmail.com

臺南市南化區北寮國民小學114學年度健康促進學校實施計畫

114年9月3日校務會議通過

一、計畫依據：

(一) 學校衛生法

(二) 臺南市政府教育局114年8月15日南市教安(二)字第1141157315號函辦理

二、計畫摘要：

學校是學生們重要學習與生活場所，對於兒童健康行為的型塑具有重大的影響力，透過教育和健康促進計畫的實施，建構健康友善的學習環境與成長環境，並結合社區資源，透過多元化介入措施，可以有效促進學生健康。

本校健康計畫擬定依據學生健康資訊系統的統計資料進行資料收集與分析。執行內容包括學校衛生政策、學校物質環境、社會環境、健康生活技能教學與行動、健康服務、社區關係等六大範疇。首先成立健康促進計畫小組，由校長公開帶領推動，制定學校推動策略，並定期召開會議，進行進度追蹤及提出推動過程所面臨困難情形，共同討論提出解決方案。

學校健康促進之現況分析及需求評估，以學生健康資訊系統的統計資料進行資料收集與分析。執行內容包括學校衛生政策、學校物質環境、社會環境、健康生活技能教學與行動、社區關係、健康服務等六大範疇。必選議題為「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」、「菸害檳榔防制」、「全民健保(含正確用藥)」、「性教育(含愛滋病)」及「正向心理健康促進」等七項。

評估及檢討113-114學年度學生健康問題如下：體重超重比率下降2.015%、體重過輕比率下降0.7%、體重適中比率無明顯變化、體重過重比率上升4.115%；學生齲齒率上升5.555%，但都低於市平均與全國平均；裸視視力不良率上升9.905%，但都低於市平均與全國平均。故本學年須加強推動健康體位議題。

114學年度推動重點以「傳染病防治」為自選議題。歷經近年抗疫，面對各種傳染病的威脅，學校強化整體防疫應變體系、完備新興傳染病因應準備，保障師生防疫安全。校園傳染病防治是本校執行重點之一，期望能將校園傳染病傷害減至最低及最少的個案，因此，114學年度推動重點以「傳染病防治」為自選議題。

為落實推動學生，養成規律運動與正確飲食的行動力，並達到【活力臺南、食在健康】的目標。學生能達到認識食物、瞭解營養價值、惜食感恩、將飲食知識轉變成日常生活習慣。學校訂定「健康體適能與飲食教育」實施計畫。

執行方式：

一、學校午餐時間：用餐時間實施飲食教育，加強飲食相關知識，也可實際執行用餐禮儀(穿著打菜服、打菜帽、一起開動、適當使用餐具等)，更可透過與同儕間的共餐、打菜等互助合作提升飲食素養。

二、校園內非正式課程：可利用晨朝會時間辦理活動或進行教學。

三、飲食諮詢指導：根據學生定期健康檢查結果，以及師長對學校日常飲食的觀察、設計飲食指導。

預期成效：

- 一、養成學生規律運動習慣及建構健康體位創意政策。
- 二、結合飲食教育課程與教學，扎根學生的營養知能。
- 三、將體適能政策轉型為學校普及化運動與樂趣體育教學。

執行項目指標包括：[體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率]、[執行學校SH150計畫、並依執行狀況填報體育年報][參加任2項台南市辦理普及化運動比賽][年度學生體位適中率提高][實施餐前5分鐘飲食教育][辦理水域安全課程活動][推廣健康護照][施行飲食教育課程或活動][午餐剩食率降低][學校建置自己農園][推動學校體育性社團]

學校於學期中皆能積極推動，學期末完成成果繳交及填報上傳。

執行策略包含強化組織、課程介入、活動介入、社區與媒體行銷方式、建構溫馨的校園社會環境，以增進師生及社區家長之健康知覺、態度及技能，以建立良好健康行為及生活習慣，並營造一個優質快樂學園，提供孩子安全、優質、快樂的學習環境。進而達到學校永續發展目標；建構一個「創新、健康、均等」的校園。

三、背景說明

(一)學校現況簡介：

1. 本校為偏遠小學，民風純樸，是一所小型學校，全校目前有七班，國小普通班六班、學生56人，幼兒園混合班一班、學生14人，全校學生數共70人，教職員工23人。
2. 學區家長大部分為務農、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、新移民子女及隔代教養學童，家庭健康照護效能不佳。
3. 學區內只有一間內科診所，就醫最近需至玉井區及南化區。
4. 學校規模雖小，師生感情融洽，如同一家人，親師生配合度高，與社區家長互動密切，社區各團體更是互相交流與協助，大家對健康促進議題相當配合投入推動。
5. 近兩年推動健康促進成果
 - (1)113學年度健康體適能與飲食教育榮獲A組績優學校。
 - (2)114年度校園活動存摺推動獎勵計畫國小組3-4年級學校健康獎績優獎。

(二)學校SWOTA分析：

因素	S 優勢	W 劣勢	O 機會	T 威脅	A 行動
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綠地多、空氣新鮮。 2. 開放校園，提供民眾運動。 3. 校長對於健康促進議題支持，設立舞龍隊參與本市傳統藝術比賽獲取佳績 4. 爭取在學校設置牙科診療床 5. 學校無設置合作社，學生無含糖飲料及零食可購買。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校國小生70人，教職員工23人，學校人數少，推動健康議題不易。 2. 學校位屬山區偏遠學校，各項資源較缺乏。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 環境教育與美感校園活動，可以與「健康體位」、「視力保健」結合。 2. 透過獎勵集點活動，讓學生主動參與健康促進議題活動，效果更佳。 3. 對於體育領域表現優良學生，會公開表揚以鼓勵其他學生參與。 4. 參與課後照顧學生，請老師透過下課時間安排學生參與體能活動。 5. 學生人數較少，師長可進行一對一教學。口腔衛生、視力保健等日常教山可確實執行。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大部分老師來自外地，故流動率高。 2. 社區有農會展售中心、超商及飲料店，學生下課後取得零時飲料非常容易。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用週三導師進修時間，提升老師對健康議題重視並隨時掌握最新資訊。 2. 透過朝會、週三第一節向師生宣導健康議題。 3. 針對各議題入班級宣導，導正不良健康習慣及觀念。 4. 對於需缺點矯正學生造冊，並個別衛教。 5. 透過廣播提醒學生第二節課間活動下課離開教室到戶外活動。 6. 透過教育局提供飲食影片，於學生用餐時間播放提供營養知識。
家庭環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生家長大多願意參加學校舉辦班親會或親職教育活動。 2. 家長會支持學校健康政策，協助學校健康促進計畫。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單親家庭、新移民及隔代教養學童，家庭健康照護效能不佳。 2. 家長務農及勞工階層居多，有抽菸、嚼檳榔習慣者多，孩子易模仿。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對於健康問題偏差學生，老師會透過聯絡簿或主動電話聯繫家長，家長通常願意配合督促學生改進。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生家長大多忙於工作，對於學生偏差健康行為(手機、電腦、電視不離手)容易忽略。 2. 大部分家庭為外食族或常以泡麵、麵包、含糖飲料等垃圾食物為三餐來源，影響學生健康。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 持續透過聯絡簿與家長溝通，提供健康資訊，讓家長多關心小孩健康。 2. 對於健康檢查、視力不良、體位偏差及口腔不良學生，透過家訪以了解學生在家生活情形，並與家長討論，讓學生能改善不良習慣。

				<p>3. 部分家長對於學童近視定期回診追蹤觀念薄弱。</p> <p>4. 家長或學童生病時消極就醫，會自行服用之前看診剩下藥物。</p>	<p>3. 辦理親職教育時，融入健康議題課程。</p>
社區環境	<p>1. 與衛生所關係良好，願意主動提供衛生教育服務。</p> <p>2. 附近必清診所為愛心商家，提供藥物諮詢服務。</p> <p>3. 與消防隊互動佳，每年到校舉辦 CPR 指導。</p> <p>4. 社區牙科巡迴醫療每年到校服務二次。</p>	<p>1. 學校偏遠，資訊不足。</p> <p>2. 學區內只有一間內科診所，就醫最近需至玉井區及南化區。</p>	<p>1. 校長與社區互動頻繁，對於社區活動會鼓勵學生參與，以舞蹈表演及弦樂團演出，增加學生身體活動。</p> <p>2. 各善心團體願意主動提供弱勢家庭協助。</p> <p>3. 偏鄉醫療服務，邀請牙醫師到校為學生牙齒塗氟、治療，並提供個別口腔衛教服務。</p>	<p>1. 學校外販賣含糖飲料及油炸食物商家距離不遠，學生早餐常進食過多不健康食物。</p> <p>2. 衛生所業務繁忙，來學校宣導或指導學生時間不足。</p> <p>3. 社區家長對子女教導缺乏正確觀念，常以高糖分飲料或零食獎勵學生，健康習慣養成不易。</p>	<p>1. 學校於寒暑假辦理活動，優先訂購衛生局認證健康餐飲商家。</p> <p>2. 每年 4 月及 12 月邀請校牙醫為學生塗氟、檢查、治療牙齒，宣導口腔衛生知識。</p> <p>3. 邀請衛生所向師生宣導健康觀念。</p> <p>4. 邀請消防到校指導師生 CPR 急救知識。</p> <p>5. 暑期營隊加入健康議題，讓學生將健康觀念帶入家庭。</p> <p>6. 配合董氏基金會營養計畫，提供學生飲食衛教。</p>

(三)學校健康問題分析及需求評估：

1、視力保健

學年度 項目	113 學年	114 學年	臺南市	全國	達成指標情形
裸視視力不良率	40.195 %	50.1%	52.20%	53.80%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
裸視視力不良複檢率	100%	100%	97.07%	89.56%	■達市平均以上 □低於市平均以下仍需努力
視力不良惡化率	5.585%	12.81%	8.20%	7.31%	□達市平均以下 ■高於市平均仍需努力

◎分析

視力不良率因3c產品的日益進步而更形嚴重，學校在學期前監測照明環境及督促學生培養3010閱讀的習慣。114學年度視力不良上升9.905%，視力不良惡化率上升7.225%，仍需不斷衛教家長，關心孩子使用手機時間避免長時間盯著螢幕、注意環境光線及坐姿要正確、建議裸視不良學生定期至眼科定期追蹤，避免視力惡化。正確3C商品的使用原則是本年度著重的目標。另外針對視力不良之學生，每學期檢查後之固定矯治回診追蹤，本學期雖有達到標準100%，然而，視力保健並非只有單靠每學期一次的例行性追蹤檢查，而是視需要及情況必須定期追蹤與檢查，本學期將加強家長知識、態度衛教宣導。

2、口腔衛生

學年度 項目	113 學年	114 學年	臺南市	全國	達成指標情形
齲齒率	0%	5.555%	22.8%	21.11%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
就醫率	無人需要複檢	100%	97.15%	85.79%	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力

◎分析

本校114學年度學生齲齒率5.555%，較113學年度增長，但都低於市平均及全國平均，需持續督促學生養成良好口腔習慣。口腔衛生執行：每週二含氟漱口水確實執行，本學年須加強宣導窩溝封填、正確貝式刷牙技巧及使用牙線技巧並灌輸學生飯後及睡前潔牙重要與少吃含糖飲料、多吃蔬果觀念。本校因有申請偏遠學校牙科醫師巡迴檢查與治療，因此，在學生齲齒複檢率能達100%，每學年持續申請此項醫療服務，並與牙科醫師合作加強貝式刷牙法及牙線正確操作；加強低年級少吃甜食、多喝開水口腔保健知識，養成三餐飯後及睡前刷牙習慣，中年級貝氏刷牙法正確執行，高年級學生牙線使用之教導，以利養成牙線潔牙習慣。今年開始邀請牙科醫師一年到校二次，鼓勵學生參加牙齒治療及塗氟服務。

3、體位控制

項目	學年度		臺南市	全國	達成指標情形
	113學年	114學年			
體重過輕	7.84%	7.14%	9.66%	9.45%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
體重適中	58.82%	58.035%	64.82%	66.04%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
體重過重	10.785%	14.9%	11.61%	11.30%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
體重超重	22.55%	20.535%	13.91%	13.21%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

◎分析

本校114學年過輕及超重比率皆比113學年下降，114過重比率較113學年增長4.115%，適中率無明顯變化，體位控制為主推議題。經調查發現，學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡、食物選擇不當及運動量不足；由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷未臻成熟，又無法拒絕不健康食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物，加上長時間使用3C產品，靜態活動多導致體重過重影響健康；而部分學生的偏食或挑食習慣易造成體重過輕學生人數增加的原因。因此，如何培養學童正確飲食習慣、加強每天戶外活動量，配合生活化的教育宣導，建構一個健康的校園，是本校積極改善的主要目標。

4、菸害及檳榔防制

項目	學年度	
	113學年	114學年
學生吸菸率	0	0
菸害宣導場次	2	4
學生咀嚼檳榔率	0	2
檳榔防制宣導場次	2	2

◎分析

本校目前學生雖無吸菸及嚼檳榔，但同住家人還是有吸菸及嚼檳榔的習慣。家長雖不贊成小孩未來養成吸菸及咀嚼檳榔的習慣，大人卻很難戒掉此不良習慣，長期的耳濡目染及同儕的影響，吸菸人口似有年輕化。利用各活動加強家長衛教宣導，提供戒菸專線諮詢服務；鼓勵家長參加戒菸班戒檳班或戒菸門診。衛教學生正確知識與觀念，進而透過孩子拒絕菸檳正確觀念影響家長，進而達到無菸家庭的環境。

5、全民健保含(正確用藥)

項目	學年度	
	113學年	114學年
全民健保宣導場次	1	2
正確用藥宣導場次	2	3

◎分析

(1) 全民健保

透過學校的宣導能讓民眾更加享受健保資源、運用資源、愛惜資源。本學年度將利用各集會、班親會等對教職員工、學生及家長加強衛教宣導。

(2) 正確用藥

本校為偏遠地區，交通不便，年青人多到外地打拼事業，家中只剩年邁者及小孩。而高齡長輩習慣聽信廣播電台亂買來路不明藥物，不當藥物知識及態度，將導致身體器官無法負擔藥物代謝，造成洗腎人口比例增加，由此可知正確用藥宣導的重要性。大家若能正確用藥，不僅減少對身體的傷害，也可減輕社會醫療資源的浪費。本校社區中老年人很多，終日和兒孫相處，因此，教導學生正確用藥知識及觀念為重要課題。學校的孩子們可以透過正確用藥的教學與訓練，協助家中長輩正確用藥，做好第一線的預防工作。

本學年度須再加強學生正確用藥的相關知識與訓練，學生有正確觀念才能發揮影響及教育家人的作用。

6、性教育(含愛滋病防治)

學年度 項目	113學年	114學年
宣導場次	3	4

◎分析

因近來社會鼓吹性開放的風氣，促使社會需負擔婚前性行為、未婚懷孕和墮胎、自殺等問題。學校位處偏鄉加上本校單親、隔代教養學生偏多，許多觀念傳統的家長，甚少會向孩子提及有關兩性教導之資訊與技巧，正處青春期懵懂學生可能透過各類媒體或網路資訊接收錯誤訊息。

因此，矯正錯誤性知識，加強尊重兩性關係與維護生命的神聖性，便成為了重要議題。本學年將透過衛教宣導鼓勵學生作最佳抉擇以保護自己、尊重他人，預防婚前性行為，將正確性教育觀念傳達給學生。

7、正向心理健康促進

學年度 項目	113學年	114學年
宣導場次	2	3

◎分析

觀察及向導師詢問發現本校目前無情緒困擾學生。但有部分學生生性害羞，不擅表達，逆來順受，容易累積壓力，而產生負面情緒，時間一久心理可能有不健康想法。透過帶領學生學習面對求學、人際、健康等方面的壓力調適與預防學生自傷。

8、傳染病防治

學年度 項目	113學年	114學年
流感人次	0	11
腸病毒人次	5	9
登革熱人次	0	0
諾羅病毒人次	0	3
新冠狀肺炎人次	0	0
施打疫苗師生涵蓋率	學生 86.67% 教師約 50%	學生 91.07% 教師約 73.91%

◎分析

學校是一個團體，校內教職員生眾多，彼此接觸密切，一旦傳染病入侵，極易引起疫情傳播，更可能由學校蔓延至家庭，甚至波及社會，釀成大流行。由於傳染病種類時有變異，且相關預防或處理措施會因應不同傳染病而有更新，任何一種傳染病都可能在學校中發生。學校中容易發生的傳染性疾病不只是法定傳染病，還有許多其他的傳染性疾病，且時令更替仍難免又有新興傳染病發生，如新冠肺炎。

故無論何時發生傳染性疫情，學校皆應遵循傳染病管制規定落實執行各項相關業務。傳染病管制原則，主要有消滅傳染源、切斷傳染途徑及保護易感染性宿主等方法。因此校園防疫工作，應包含改善環境衛生、施行預防接種、預防直接傳染（早期發現，早期隔離）、實施衛生教育四大要項，且建立一份標準化處理流程，才能迅速與有效遏止傳染病蔓延。學校辦理傳染病管制業務應隨時上網搜尋最新訊息，提供給學校師生或家長參閱，正確宣導傳染病知識及其因應處理措施，以降低感染機會與恐慌情緒，增進生理及心理健康。

四、計畫內容及實施方法：

(一)六大層面工作內容與方法

實施大綱	實施工作內容與方法	辦理單位	協辦單位	工作時程
一、 學校衛生政策	1. 制定一套健康促進政策	教導處 健康中心	學務組	114.9-115.10
	2. 成立學校衛生委員會			
	3. 制訂「學生緊急傷病處理辦法」			
	4. 積極辦理衛生保健業務之研習			114.9~115.6
二、	1. 採購各項設施及教育器材	學務組	教導處	114.7~115.8

學校物質環境	2. 各項設施及教育器材使用之安全教育訓練	健康中心		114.9-115.11
	3. 建立危急及災難應變機制-緊急傷病流程演練			114.9
	4. 定期教室照明測量(每學期至少一次), 並確保			114.8~115.7
	5. 設立廁所、洗手檯管理及清潔維護辦法	學務組	總務處	114.8
	6. 訂定飲用水設備管理辦法, 定期維護飲用水衛生(定期清洗水塔、飲水機水質檢驗)	總務處		114.9
	三、學校社會環境	1. 制定友善校園實施活動計劃	學務組	教導處
2. 制定班級的健康生活守則及獎勵制度				
3. 辦理教職員工健康促進活動		人事室	教導處	115.1
4. 制定教職員工生支持和關懷實施計劃		總務處 人事室	教導處	114.9
5. 制定教職員工生危機處理辦法		教導處	總務處	114.9
6. 設置弱勢族群照顧管理辦法		學務處	教導處	114.9
7. 設置特殊教育需要服務的學生管理辦法		教導處	學導處	114.9
四、健康教學與活動	1. 教師週三健康與體育知能研習	教導處	健康中心	114.9~115.6
	2. 健康教育課程設計以生活技能為導向, 並運用多元化和以學生為中心的健康教學策略和活動形式來推行健康教育	教導處	教務組	114.9~115.6
	3. 健康教育課程上課時數, 各年級每週至少一節課	教務組	教導處	114.9~115.6
	4. 健康教育課程設計能讓學生與社區相關議題或生活經驗相連結, 將所學運用在生活中	教務組	教導處 學務組	114.9~115.6
	5. 健康教育授課教師建置個人教學檔案(包含教案、教材、學習單)	教務組	教導處 學務組	114.9~115.6
	6. 健康教育教師參與專業在職進修, 每二學年至少參加學校衛生相關研習時十八小時	教導處	教務組	114.11
	7. 籌組健康服務隊	健康中心	學務組	114.9~115.6
五、社區關係	1. 社區合作參與健康有關活動	教導處	學務組	114.9~115.6
	2. 積極舉辦家長可參與的健康促進活動	教導處	健康中心	114.9~115.6
	3. 學區內建立愛心商店	學務組	教導處	114.9
	4. 結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動	健康中心	學務組	114.9~115.6
六、健康服務	1. 學齡前預防接種, 補接種完成率達100%, 並有完整紀錄	健康中心	教導處	114.9~114.10
	2. 完成一、四年級健康檢查, 檢查前對學生做教育性說明, 並通知家長			114.10~114.12
	3. 一、四年級健康檢查完成率達100%			114.10-115.11
	4. 學生的健康紀錄檔都以「健康資訊管理系統」做資訊化管理且紀錄清楚、完整, 並注意隱私性			114.9~115.7

5. 各項體格缺點學生列冊管理，進行相關衛生教育，並告知家長，轉介至醫療院所，進行矯治追蹤工作，未能進行矯治追蹤工作，能分析其原因並研議改善策略			114.9~115.06
6. 罹患特殊疾病學生造冊管理，並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情並做成記錄以利追蹤			114.9~115.06
7. 訂立校園傳染病防治辦法，有明確的實施流程、管理策略及傳染病防治應變計畫（如：腸病毒、登革熱、流感...），以監控和因應流行病的發生			114.9~115.06
8. 提升健康中心功能；能符合教育部訂定之各級學校健康中心設施基準	健康中心	總務處	114.9
9. 建立護理人員差假期間職務代理人辦法	人事室	教導處	114.9
10. 定期健康檢查資料於規定內完成上傳，並利用統計結果作為校內衛生政策擬訂之參考	健康中心	教導處	114.9-115.2
11. 提供教職員工保健諮詢服務	健康中心	學務組	114.9~115.7

〈二〉健康議題實施策略與方法：

視力保健			
項目	活動內容	承辦單位	預定進度
擬定學童視力保健推動實施計畫	一、視力保健工作融合各處室重要議題納入學校行事曆實施。 二、貫徹正常教學、確實按照課表上、下課，盡量不以下課考試。 三、下課鼓勵學童走出教室活動:確實執行:下課十分鐘，教室要清空。 四、課後輔導課，騰出一節課時間做運動讓眼睛休息。	教導處 健康中心	學期初
健全學童視力保健服務	一、正確使用學校視力檢查設備，並定期維護。 二、每學期定期視力篩檢，力求達成視力不良學童追蹤率。 三、辦理視力保健專題講座，增進全校師生、家長對視力保健認知。	班級導師 健康中心	全學年
視力保健教學與活動	一、慎選教學方法 1. 配合九年一貫課程精神實施視力保健教學活動。 2. 配合環境教育及美感校園計畫提高戶外教學活動比率。 3. 落實體育課及課外活動教學 4. 降低幼兒園及國小低年級需用眼之作業總量。 5. 電子化白板使用規則 (1)低年級不建議使用電子化設備進行教學。 (2)中年級:建議上下、午各最多使用 30 分鐘。 (3)高年級:建議隔節使用，且需符合 3010 原則(注視螢幕每30分鐘休息 10 分鐘)。 (4)下課時間，學生應至戶外活動，避免繼續使用電子化教學設備。 二、落實視力保健行為的指導 1. 護理師利用眼球模型向學生宣導愛護眼睛知識。 2. 鼓勵學童下課時間走出教室，到校園內活動，遠眺來調節視力。確實執行:下課十分鐘，教室要清空。 3. 讀書寫字姿勢，要保持眼睛和課(簿)本之距離至少達 35 公分。 4. 指導正確寫字姿勢，糾正不良執筆方法。 5. 指導閱讀與使用 3C 產品時間，勿持續達三十分鐘以上。 6. 學習電腦時，要注意電腦操作的照明環境、姿勢和持續時間，一天使用勿超過 1 小時。 7. 使用散瞳劑治療學生督促按時點眼藥及按規回診衛教戴帽子遮陽、3010 確實執行。 三、推動充足睡眠與均衡營養之生活習慣 1. 每日應有充足睡眠與休息，每日至少睡足 8~10 小時，午休 確實讓學生休息。 2. 午餐推動均衡飲食，設計富含維生素 A 食物，並請導師	教務組 班級導師 午餐執秘 健康中心	全學年
改善視力保健物質環境	一、提供適當照明環境 (一)每學期進行教室採光測量，報表彙整後會各班級任老師、 總務主任，進行維護與修繕工作。	總務組 班級導師 健康中心	全學年

	(三)教室全面更換 T5 節能省電燈管與燈座。 (四)綠美化校園。		
建立學童視力保健社會環境	一、提昇工作人員之視力保健共識與專業知能 (一)利用週三進修辦理校內教師視力保健研習，並鼓勵教師參加視力保健研習。 (二)將有關視力保健之資訊與訊息資料張貼佈告欄、學生聯絡簿、階梯、學校網頁及校刊，提供全校師生、家長瀏覽。 二、視力保健議題加入班級健康守則	教導處 班級導師 健康中心	全學年
與社區合作	1. 針對視力不良學生提供衛教單張向家長宣導好視力重要性，強調「近視是一種疾病，戴鏡無法根治惡視力」，請協助定期追蹤視力。 2. 邀請左鎮衛生所向師生宣導視力保健知識	班級導師 健康中心	全學年

口腔衛生

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
學校政策及環境營造	擬定學童口腔保健推動實施計畫	教導處 班級導師 健康中心	學期初
物質環境	洗手檯設備維護	總務處 班級導師 健康中心	全學年
口腔保健教學與活動	一、播放潔牙歌進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動〈每班一位口腔保健天使協助進行〉。 二、每班一位口腔保健天使每日確實將潔牙情形記錄至潔牙紀錄表上。 三、每週二執行全校漱口水計畫。 四、健康教育老師將口腔保健觀念與正確潔牙步驟融入教學。	教務組 班級導師	全學年
健康服務與矯治輔導	一、護理師透過牙齒模型進行口腔保健宣導；並請回覆示教。 二、一年級及四年級健檢齲齒需矯治同學，配合巡迴醫療牙科醫師到校服務，定期口腔檢查並追蹤，增加完成追蹤率。 三、一年級及四年級口腔檢查，統計口腔不良名單，並發放通知單告知家長。 四、潔牙紀錄表，統計未確實刷牙及沒刷牙學生，請老師加強督導執行正確潔牙。 五、統計矯治回條，了解學生就診情形。 六、將有關口腔保健之資訊與訊息資料張貼佈告欄及學生聯絡簿，提供全校師生、家長瀏覽。 七、利用晨會或週三老師進修時間宣導口腔保健議題。	班級導師 健康中心	全學年
社會環境	班級制定口腔衛生健康守則	班級導師 健康中心	全學年

與社區合作	1. 結合校牙醫每年入校二次進行全校口腔檢查、齲齒治療及塗氟。 2. 利用家長會、班親會時間加強家長相關之衛教宣導。 3. 針對口腔不良學生聯絡簿張貼口腔衛生宣導單張，提醒家長注意口腔衛生狀況(飯後及睡前潔牙重要)，每半年口腔檢查一次。	健康中心	12 月
-------	--	------	------

體位控制

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
學校政策	一、擬定健康體位實施計畫 (一) 調整學校作息：星期四課間活動進行全校學生大運動時間；第二節下課時間30分鐘，協調導師勿利用下課訂正功課及補課，鼓勵學生離開座位至戶外運動。 (二) 利用晨會、週三老師進修、星期三第一堂課時間健康促進教育活動宣導活動：佈置健康體位、健康飲食宣導海報、學校網頁、校刊、安排講座，針對學生、老師進行宣導。 (三) 針對體位不良學生，加入「健康體位班」督促課間運動並每月監測紀錄 BMI，培養每日運動良好習慣及掌握體位控制情形。 (四) 第二節及第六節下課透過廣播提醒學生走出教室到戶外活動。 (五) 健康飲食及規律運動列入班級健康守則內容並提供獎勵規範。 (六) 鼓勵報名參與教育部運動競賽或參與社區舉辦趣味競賽活動，參與者及得名者榮譽卡積點，提昇規律運動的動機。 (七) 每學期每周不定時一天為蔬食日，衛教天天五蔬果的概念。 (八) 提倡購買衛生局輔導通過「多蔬低卡」商家。	教導處 班級導師 午餐執秘 健康中心	學期初
物質環境	一、改善校園致胖環境 (一) 校園飲食環境 1. 午餐由營養師設計採均衡飲食，少油、少糖、少鹽料理食材，每星期油炸食品次數少於 2 次。每周不固定一天為蔬食日，提供五穀米飯及 2 種蔬菜，每週提供鮮奶，補充營養及提倡低碳教育多蔬果觀念。 2. 盡量勿以含糖食物獎勵學生，建議提供運動用品、文具作為選擇。 (二) 校園運動環境 1. 飲水設備張貼多喝水天天 1500cc 宣導標語，提醒運動後喝水，補充流失水份。 2. 運動遊戲器材定期維護與修繕。 3. 教室放置球類、跳繩及呼拉圈，增加學生運動意	總務組 班級導師 健康中心	全學年

社會環境	<p>一、配合下課『教室要淨空-3010 護眼』政策，督促學生離開座位執行身體活動。</p> <p>二、榮譽卡記點累積點數-參與期末獎品競標活動。</p> <p>三、健康促進班-運動集點活動，鼓勵學生運動得獎勵，增加運動動力。</p> <p>四、班級訂定促進健康體位守則。</p> <p>五、環境佈置:利用階梯、公佈欄、校刊張貼健康飲食及天天五蔬果觀念；張貼多喝水天天 1500cc 宣導標語，提醒運動後喝水，補充流失水份。</p>	<p>教導處 班級導師 健康中心</p>	全學年
教學與活動	<p>一、健康體位課程融入教學</p> <p>(一) 校外教學參觀，既能增廣見聞並增加身體活動。</p> <p>(二) 利用資訊課上網填寫健康體位問卷並加強體位控制的觀念。</p> <p>(三) 健康教育課程融入教學，利用資訊軟體指導學生上網查詢健康飲食及運動相關知識並分享如何身體力行維持良好體位。</p> <p>(四) 融入教學健康飲食及規律運動設計。</p> <p>(五) 寒暑假作業推動自行規律運動及健康飲食紀錄。</p>	<p>教務組 班級導師</p>	全學年
健康服務與矯治輔導	<p>一、每學期測量學生身高、體重，計算 BMI，體重過輕、過重及超重學生收案管理並加入體重控制班，每月測量體重掌握成效。體位控制班學員加強宣導 85210 健康觀念並設立運動獎勵制度，於期末頒發『運動達人獎』鼓勵利用課間時間活動筋骨。</p> <p>二、發給體位不良學生家長通知單，讓家長了解子女健康狀況，適時提醒重視飲食控制及規律身體活動的重要。</p> <p>三、統計及分析各班 BMI 情形，會知各班導師協助導正不良飲食習慣，如：天天吃早餐、健康早餐選擇；勿攜帶零食飲料入校園；午餐提醒細嚼慢嚥、蔬菜吃光光、控制食量及督促課間運動執行。</p> <p>四、針對四年級男生 BMI 值大於等於 22.9；女生 22.3 鼓勵參加健康檢查抽血檢測，了解自身健康狀況，以調整健康生活。針對病理性體位異常個案，輔導 家長轉介至醫療院所看診。</p> <p>五、設置衛教專區，如：學校網頁、公佈欄、校刊、聯絡簿等環境佈置。</p> <p>六、與課後輔導老師討論，請挪用一堂課讓學生伸展筋骨，增加運動量可促進學習力。</p> <p>七、利用週三教師進修時間，向教職員宣導健康體位議題。</p>	<p>班級導師 健康中心</p>	全學年
與社區合作	<p>一、積極參與社區辦理活動，如：慈惠教養院、公館社區、北極殿中秋晚會舞蹈及鬥牛陣演出。</p> <p>二、樂齡學習中心推廣健康飲食及銀髮族運動，導入健康生活觀念，提升高齡者的自信，晚年生活更</p>	<p>班級導師 健康中心</p>	全學年

	<p>快樂。</p> <p>三、班親會安排健康講座，宣導健康密碼 85210、天天五蔬果觀念。</p> <p>四、結合左鎮衛生所，辦理師生健康飲食講座。</p> <p>五、與衛生所及社區共同辦理致胖環境說明會，與各機關及家長討論促進兒童達成健康體位的方法。</p> <p>六、與衛生局輔導健康餐商家合作，為寒暑假活動訂餐的選擇。</p> <p>七、開放校園，提供社區民眾運動場所。</p>		
--	--	--	--

菸、檳防制

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
學校政策	<p>一、訂定拒菸拒檳防制計畫。</p> <p>二、訂定 5 月及 11 月為菸害防制教育宣導月。</p> <p>三、友善校園週校長向全校師生宣導拒菸拒檳議題。</p>	<p>教導處</p> <p>班級導師</p> <p>健康中心</p>	學期初
社會環境	<p>一、營造無菸環境：大門、側門、辦公室、家長接送制。</p> <p>二、佈告欄張貼禁菸禁檳標語。</p>	健康中心	全學年
教學與活動	<p>一、菸檳議題融入教學</p> <p>二、透過繪本向低年級學生衛教</p>	<p>教導處</p> <p>班級導師</p>	全學年
健康服務	<p>一、辦理週三師菸害及檳榔防制研習。</p> <p>二、班親會向家長宣導香菸及檳榔危害。</p> <p>三、週五安排拒菸、檳衛教(師生)。</p>	<p>班級導師</p> <p>健康中心</p>	全學年
與社區合作	<p>一、邀請衛生所到校進行拒菸拒檳防制宣導。</p> <p>二、聯絡簿向家長宣導香菸及檳榔危害。</p> <p>三、支持衛生所舉辦戒菸戒檳。</p>	健康中心	全學年

全民健保(含正確用藥)

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
學校政策	擬定全民健保及正確用藥教育計劃。	<p>教導處</p> <p>班級導師</p> <p>健康中心</p>	學期初
社會環境	公佈欄、校網張貼全民健保及正確用藥資訊。	健康中心	全學年
教學與活動	全民健保教育及正確用藥活動，融入教學課程。	<p>教務組</p> <p>班級導師</p>	全學年
健康服務	<p>一、提供藥師諮詢電話，提供藥物使用諮詢管道。</p> <p>二、週五安排全民健保及正確用藥衛教(師生)。</p> <p>三、辦理週三教師菸害及檳榔防制研習。</p> <p>四、班親會向家長宣導全民健保及正確用藥資訊。</p>	<p>班級導師</p> <p>健康中心</p>	全學年
與社區合作	安排參訪藥局或邀請藥師到校宣導	<p>班級導師</p> <p>健康中心</p>	全學年

性教育(含愛滋病防治)

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
學校政策	擬定性教育實施計劃。	<p>教導處</p> <p>班級導師</p> <p>健康中心</p>	學期初

社會環境	一、張貼愛滋病防治及性教育相關海報，供家長和師生深入了解。 二、校網刊登性教育、愛滋病相關資訊。	健康中心	全學年
教學與活動	班級配合健康與體育課本相關單元教學。	教務組 班級導師	全學年
健康服務	一、辦理相關進修研習，增進教師性教育及愛滋病防制教學知能。 二、高年級女生:生理期衛生指導，及安全性行為宣導。 三、中年級:認識身體構造及生理期知識。 四、低年級教導認識身體界線及自主權宣導。 五、提供友善青少年門診名單，供需要教職員生參考。	班級導師 健康中心	全學年
與社區合作	一、配合衛生所進行全校師生大型性教育及愛滋病防制宣導活動。 二、透過班親會時間向家長進行性教育(含愛滋病防制宣導)。	班級導師 健康中心	全學年

正向心理健康

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
學校政策	擬定性教育實施計劃。	教導處 班級導師 健康中心	學期初
社會環境	一、張貼心理衛生相關海報，供教職員工生紓壓方法。 二、校網刊登心理衛生相關資訊。 三、鼓勵班級成立健康天使互相關心。	健康中心	全學年
教學與活動	配合友善校園週向全校師生宣導。	教務組 班級導師	全學年
健康服務	入班宣導相關知識及問卷調查心理健康狀態。	班級導師 健康中心	全學年
與社區合作	邀請衛生所進行心理衛生相關宣導。	班級導師 健康中心	全學年

傳染病防治

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
學校政策	一、校網公布傳染病類別，及相關海報，供家長和師生深入了解。 二、利用朝會及學校家長會群組，對師生加強宣導與執行。	教導處 總務處 班級導師 健康中心	學期初
物質環境	一、教學環境、遊戲區各遊戲器材、用餐環境-定期清潔與消毒。 二、每學期開學前即購置相關的環境清消之用品及醫療藥品。	健康中心	全學年
社會環境	一、校網設立健康促進專區及相關網站連結。 二、利用學校家長會群組，宣導傳染病防治最新訊息	班級導師	全學年

教學與活動	一、辦理傳染病防治教育講座與融入課程。 二、學校教導主任、學務組長、護理師，利用晨會集合學生進行宣導活動，安排入班宣導，健康老師於課堂上教導傳染病相關內容與注意事項。	教務組 班級導師	全學年
健康服務	一、辦理校園特殊疾病學生的疾病認識及發作處理。 二、衛教常見意外傷害處理 三、聯絡簿向家長有關學生傳染病防治相關資訊。	班級導師 健康中心	全學年
與社區合作	一、結合社區衛生單位，每學期開學即到校辦理傳染病防治宣導，並進行全校師生闖關活動、有獎徵答活動。 二、區公所與里長期初會協調到校環境清消作業	教導處 總務處 班級導師 健康中心	全學年

五、人力配置：

計畫職稱	姓名	職稱. 單位	本計畫之工作項目
計畫主持人	張鴻祺	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
執行秘書	雷漢強	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調負責計畫執行
顧問	饒○雯	南化區衛生所 護理師兼護理長	提供醫療保健及健康相關諮詢服務
顧問	徐全立	南化區區長	提供社區資源
顧問	王雪滄	學輔校安科	指導並協助健康促進學校行政業務
顧問	胡朝進	家長代表	協助整合社團人力及協助推展健康促進活動
顧問	李坤童里長	社區代表	協助整合社團人力及協助推展健康促進活動
執行人員	陳怡真	總務主任	安全教育與急救執行、活動策略設計及效果評價、社區及學校資源之協調聯繫
執行人員	郭思吟	學務組長	校園及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
執行人員	許永儒	教務組長	監督及協助課程設計、教學融入、教案設計及教學觀摩，並協助行政協調。擬定健康促進學校計畫書。
執行人員	雷漢強	資訊教師	健康促進網頁維護
執行人員	洪怡菁	護理師	校園健康狀況需求評估、資料蒐集與彙整，各項計畫之執行及協調，健康環境佈置。活動策略設計及效果評價。
執行人員	劉駿毅	班級導師	班級各領域之教學融入課程。計畫執行與回饋
執行人員	林亞涵	班級導師	班級各領域之教學融入課程。計畫執行與回饋
執行人員	張心虹	班級導師	班級各領域之教學融入課程。計畫執行與回饋

七、評價方法：

配合計畫執行進行過程評量，並於計畫執行前、後收集前後測資料實施成效評量以評估計畫成效，茲說明如下：

(一)過程評量：

- 1、目的：根據過程評價的質性描述及量化資料，提供重要訊息，以助於計畫的研擬、執行及修正。
- 2、範圍：
 - (1) 個人層面：包括健康知識、態度、健康生活技能（前測與後測問卷）。
 - (2) 組織層面：包括師生互動、親師互動、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作的功能。
 - (3) 社區層面：包括、人力、物力、財力資源、設備之可利用性。
 - (4) 政策層面：包括課程與教學的規畫與執行、法令政策的訂定、組織結構與配置。

(二)成效評量：

- 1、學校衛生委員會定期召開會議，針對各項推行活動檢討缺失，做成會議記錄以為改進之依據。並隨時觀察各項健康議題；視力保健、口腔保健、全民健保、健康體位、性教育、正確用藥等觀念是否落實及實踐於日常生活中。
- 2、透過教師會議中，將整體學校衛生政策、菸害防制、視力保健、健康體位、口腔保健、性教育、正確用藥、正向心理健康與安全教育等健康議題融入課程，並提供學校相關建議。
- 3、透過教學觀摩，互動式的學習，經驗分享，豐富教學內容，提高學童學習興趣。
- 4、藉由辦理活動之成果紀錄如學習單、相關軟硬體設施改變、活動心得等，以做為持續辦理之改進依據。

(三)結果評價

- 1、在計畫實施前，對全校學生進行前測，活動後進行後測。描述計畫執行前、後的學生對於各項健康議題的健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能、行動能力的具體變化，如進行量性問卷的前、後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。
- 2、視力保健、口腔衛生、健康體位等議題，可由期初、期末健康檢查統計資料中之不良率及篩檢異常需要矯治學生，定期追蹤之矯治率來檢視推動成效。推行活動時進行量性問卷的前、後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。
- 3、安全教育與急救可由期末傷病統計資料分析，進行量性的結果分析。並在計畫實施前，對學生進行前測，活動後進行後測，描述計畫執行前、後的學生對於前述議題的健康覺察、知識、態度、行動能力的具體變化。

八、預期效益：

議題名稱	成果指標
視力保健	一、控制視力不良增加率小於2%，落實追蹤學生視力不良複診率維持95%以上。 二、高度近視學童複診率達100%。
口腔衛生	一、潔牙及牙齒保護觀念向下延伸至幼兒園，落實追蹤回診矯治率100%，降低齲齒率1%。幼兒園塗氟率達100%。 二、學生懂得使用貝氏刷牙法，並願意徹底執行。 三、每天飯後及睡前潔牙，每天刷牙比率可達3次以上。
健康體位	一、學生體位適中比率提升2%； 二、體位過重比率下降2%， 三、體位超重比率下降2%。
菸害/檳榔防制	一、落實無菸、無檳校園，無抽菸及咀嚼檳榔學生。 二、菸害及檳榔防制宣導場次達 2 場以上。
正確用藥/全民健保	一、用藥的認知率達80%以上(問卷調查)。 二、健保的正確認知率達80%以上(問卷調查)。 三、正確用藥及全民健保宣導場次達2次以上。
性教育/愛滋病防治	一、對愛滋病及正確性觀念的認知率達80%以上(問卷調查)。 二、親師生性教育(含愛滋病防治)宣導場次達 2 場以上。
正向心理健康	校內教職員工生宣導達2次以上。
傳染病防治	一、針對校內教職員工每學期宣導達2次以上。 二、師生確診傳染病人數比率達35%以下。

九、本計畫經行政會議、校務會議開會通過，校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

代理教師兼
學務組長 郭思吟

教導主任：

教師兼
教導主任 雷漢強

校長：

北寮國民小學
校長 張鴻祺

