

臺南市善化區大成國民小學

114 學年度健康促進學校實施計畫

計畫標題：健康大成 GO GO GO



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

本校健康促進學校的推動，需由全校學生與教職員工及家長共同參與，強調健康維護的預防觀念及自我意識，培養健康行為、健康生活型態及正確健康態度，運用社會資源來改善個人及學校的健康問題。

本校 113 學年度健康促進計畫執行成果如下：全校裸視視力不良率約在 44.80% 左右，與 112 學年度相較裸視視力不良率略降 0.5%；健康檢查四年級學生未治療齲齒率 11.50%，較 112 學年度下降 16.06%，一年級學生未治療齲齒率 20.65%，較 112 學年度下降 2.08%；健康體位適中學生比例 68.47%，較 112 學年度上升 0.79%。

114 學年度經學校召開衛生委員會，進行學校健康促進之需求評估，訂定健康促進學校整體計畫，全面推動必選議題為：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(含愛滋病防制)及正向心理等，自選議題為：安全教育與急救。期望透過宣導及健康促進活動的推動，全校師生對於自身的健康議題能更加重視。



三、背景說明

(一) 議題背景分析

本校位處善化區中心，是一所中大型學校，交通便捷，一至六年級共有 51 班，學生數共 1259 人(男 629 人、女 630 人)，教職員工數 110 人。目前學生家庭單親比例及隔代教養有增加趨勢，在家庭系統無法發揮功能下，對子女的關心與照顧常有疏忽，故需學校推動健康促進計畫，培養學生健康自我概念及帶著走的能力為目標，免除學生因家庭功能無法發揮下，健康無人照護，發生令人遺憾的事。

1. 視力保健議題：

根據表一 111~113 學年度全校學生裸視視力不良率雖有些微下降，但隨著年級增加，裸視視力不良率仍是節節攀升，就醫複檢結果八成以上都是近視，值得注意的是，除了近視罹患率逐年上升，近視深度也呈增加趨勢，與衛福部調查結果相符，此對學童之健康衝擊甚鉅，因此推行視力保健工作不僅刻不容緩，更需強而有力的政策，由上而下，由點至面，積極的推動。故除加強本校學童的視力保健宣導及禁用 3C 產品衛教，以延緩學

齡期兒童視力惡化問題；另落實下課教室淨空及學童每日戶外活動 120 分鐘，是最有效視力保健策略，將持續推動；此外，努力將護眼 3010 及每日戶外活動 120 及四電少於一延伸推廣至社區(含家庭與安親補習班)，也是另一個努力的方向，利用居家視力檢核表，請家長偕同安親班老師推廣並落實監督學童正確用眼及養成護眼的好習慣。

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(%)	28.3	29.1	20.0	20.8	23.3	27.2
二年級(%)	31.8	34.1	28.7	31.1	24.2	29.5
三年級(%)	40.5	43.6	38.2	38.7	35.9	42.6
四年級(%)	51.1	56.1	52.7	52.9	44.5	48.2
五年級(%)	58.4	63.7	62.9	64.3	59.3	59.7
六年級(%)	69.8	70.4	63.3	62.9	65.2	67.4
全校平均值(%)	45.9	48.8	44.9	45.7	42.9	46.7
惡化率(%)	8.41	8.08	7.16	4.65	5.29	7.98
臺南市國小市平均(%)	43.75		43.88		43.85	
全國國小平均(%)	45.20		45.11		44.69	

2. 口腔保健議題：

依據 113 學年度學生健康檢查-口腔檢查結果，一、四年級學生齲齒率有明顯改善，已治療齲齒率 16.30%(一年級)與 18.14% (四年級)，未治療之齲齒雖然仍有 20.65%(一年級)與 11.50% (四年級)，幸好就醫矯治率分別為 94.74%(一年級)及 92.31% (四年級)，可見家長對於齲齒的治療已有相當的重視。

與 112 學年度健檢結果比較，四年級未治療齲齒率已有些微降低，仍有少部分家長認為現階段學童正在換牙，等乳牙自然脫落，長出恆齒再加強照護即可，予加強宣導正確口腔衛生的觀念。

為落實學童健康行為及知能的提升，持續辦理各項口腔衛教及闖關活動，並加強宣導幼童執行牙齒塗氟及定期口腔健檢服務，期望降低幼兒齲齒率發生。

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(%)	25.19	23.68	20.65
四年級(%)	17.70	26.03	11.50

全校平均(%)	21.45	24.86	16.08
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

****全校平均:一四年級平均****

3. 健康體位議題：

依據衛生署所制訂之兒童BMI標準，身體質量指數(BMI)為判斷身體脂肪量的指標，利用身高和體重之間的比例去衡量一個人是否過輕或過重，圖二為本校113學年度各學年體位判讀結果統計圖表，顯示各年級學童BMI在正常範圍約落在61~78%區間，全校學童體位適中者占68.47%，較112學年度平均略增0.79%；過輕者8.09%，較112學年度平均值有些微降低；而過重者11.33%和超重者12.11%較112學年度平均值略為降低。本校堅持學童健康飲食觀念應向下扎根，運動習慣應從小培養的信念，因此，持續針對五年級體重超重學生開辦體重控制班，且就加強學生飲食教育、提升學生運動量等二大方向訂定策略，並思考落實含糖飲料禁入校園等具體方案，以期改善學童體位不良的現況。

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(%)	8.76	9.16	10.00	6.32	5.56	5.00
二年級(%)	9.68	5.53	12.75	9.56	11.64	10.58
三年級(%)	11.82	7.73	10.60	5.99	10.36	8.37
四年級(%)	5.43	5.43	14.09	6.33	8.72	6.42
五年級(%)	6.12	5.31	8.14	5.43	12.22	8.14
六年級(%)	7.94	6.88	8.57	6.53	6.33	3.17
全校平均值(%)	8.27	6.70	10.71	6.77	9.22	6.95
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(%)	68.13	70.52	69.47	76.84	76.67	79.44
二年級(%)	71.89	75.12	68.92	71.71	69.84	70.37
三年級(%)	66.36	72.27	71.43	74.19	68.53	69.72
四年級(%)	68.78	69.23	64.55	67.87	66.51	66.97
五年級(%)	57.96	60.82	65.61	66.52	58.82	65.16
六年級(%)	63.49	66.14	58.78	61.22	65.61	67.87
全校平均值(%)	66.05	68.95	66.29	69.44	67.34	69.61
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(%)	11.55	10.36	13.16	8.95	6.67	6.11
二年級(%)	10.60	10.14	9.16	9.96	9.52	10.05
三年級(%)	14.09	11.82	9.22	9.68	11.55	12.75
四年級(%)	12.67	11.31	10.91	13.12	12.39	12.84
五年級(%)	16.73	14.69	11.31	12.67	14.93	10.86
六年級(%)	11.64	9.52	12.65	14.69	12.22	13.57
全校平均值(%)	12.96	11.39	11.01	11.60	11.41	11.25
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(%)	11.55	9.96	7.37	7.89	11.11	9.44
二年級(%)	7.83	9.22	9.16	8.76	8.99	8.99
三年級(%)	7.73	8.18	8.76	10.14	9.56	9.16
四年級(%)	13.12	14.03	10.45	12.67	12.39	13.76
五年級(%)	19.18	19.18	14.93	15.38	14.03	15.84
六年級(%)	16.93	17.46	20.00	17.55	15.84	15.38
全校平均值(%)	12.73	12.96	11.98	12.19	12.03	12.19
臺南市國小市	15.03		13.57		13.25	

平均(%)			
全國國小平均值(%)	14.06	12.48	12.27

表 7. 依 113 學年度學生健康資訊系統資料

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	國小 44.69	國小 43.85	44.8 上下學期 平均	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	視力不良就醫率	國小 92.12	國小 96.42	99.21 上下學期 平均	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	裸視視力不良惡化率	國小 6.72	國小 7.36	6.64 上下學期 平均	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
口腔保健	未治療齲齒率	小一 29.80 小四 25.08	小一 25.32 小四 20.59	小一 20.65 小四 11.50	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	小一 88.93 小四 86.91	小一 96.96 小四 94.13	小一 94.74 小四 92.31	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	窩溝封填施作率	小一 9.34 小四 35.22	小一 8.28 小四 25.00	小一 7.07 小四 30.97	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
健康體位	體位過輕率	國小 9.96	國小 10.10	8.09	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位適中率	國小 66.37	國小 64.95	68.47	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	體位過重率	國小 11.40	國小 11.70	11.33	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國小 12.27	國小 13.25	12.11	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

4. 菸(檳)防制議題：

在本校的無記名問卷調查中，大部分學生知道吸菸、吃檳榔是有害健康(93%)，而且也知道吸菸(100%)、吃檳榔(98%)容易致癌，但在家庭環境中長輩有吸菸(35%)、吃檳榔(16%)的耳濡目染下，可能會增加未來抽菸及吃檳榔的機率。因此希望能將正確的菸(檳)害知識經由學校的宣導及學生的吸收學習，進而推展至家庭中長輩，共同推動無菸家庭拒吸二手菸及拒吃檳榔的習慣，並且落實於生活中。

5. 全民健保(含正確用藥)議題：

國小學童對於報章媒體，所傳達出不正確的用藥觀念，仍無正確的判

斷能力，恐對學童健康造成嚴重的威脅，導致藥物濫用的情形。期盼能由學校介入教育，提供學生正確「全民健保及使用藥物」的知能，了解正確的全民健保與用藥的觀念，落實在日常生活中並影響家人，使人人皆具備正確用藥五大核心能力，並落實全民健保推廣與訊息傳遞。

6. 性教育(含愛滋病防制)議題：

性教育包含愛滋議題--現今網路普及、3C 產品盛行，學童輕而易舉便能連接成人網站、接觸許多未經篩選的訊息，性價值觀也有所偏差，國小學童對於接收到的各類性知識缺乏判斷能力，容易受到外界不當誘惑的吸引。在對「性」、「第二性徵」充滿好奇、懵懂，又正值血氣方剛的階段，有鑑於此，本校持續將性教育及愛滋防制納入推動的重點項目，讓學生建立正確的「性教育與愛滋防制」觀念，希望透過宣導活動培養學生建立正確的性觀念，尊重別人也能保護自己。

7. 安全教育與急救議題：

本校健康中心統計 113 學年度全校學生傷病共計 12011 件，分別是男童 6128 件，女童 5883 件，其中意外傷害共計 7365 件，發生的地點以普通教室內 2094 件最多(高居第一)，運動場 2090 件次之(位居第二)；受傷的部位以上肢 3256 人次及下肢 2945 人次最為常見；傷害種類以挫撞傷 3323 人次、擦傷 1586 人次及裂割傷 1386 人次名列前三位。究其原因，可能與學校腹地狹小，學生數相對多，孩子擁有較為窄小的活動空間有關，因此輕微碰撞擦傷的學生較多。如果孩童在面對傷害發生的當下，能即時且適當的做出最正確的處置，往往能將傷害減輕到最低；因此，讓防傷害及正確的急救觀念向下扎根，並學習正確的防災避難引導極為重要，並將此知識藉由學生的參與推展至家庭與社區中，將安全教育與急救落實於生活中，這也是本校自選議題的主要目標。

8. 正向心理健康促進

以 PERMA(正向情緒 [Positive Emotions]、全心投入 [Engagement]、人際關係 [Relationships]、生命意義 [Meaning]、成就感 [Accomplishment])，合稱為 PERMA 幸福五元素)與五正四樂(五正：正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就；四樂：樂動、樂活、樂食、樂眠)為主軸，產出配合各校特色之正向心理健康教案與特色活動，強化教師間、師生間、生生間的連結。

本校持續將正向心理健康促進納入推動的重點項目，融入課程教學及透過友善校園及戶外教育活動，讓學生有效提升學校師生之正向心理健

康。

(二) 健康議題擇定

1. 必選議題: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)等6項。
2. 自選議題:安全教育與急救。本校腹地狹小，學生數相對多，孩子擁有較為窄小的活動空間，因此輕微碰撞擦傷的學生較多；如果孩童在面對傷害發生的當下，能即時且適當的做出最正確的處置，往往能將傷害減輕到最低。
3. 主推議題:健康體位。原選定主推為口腔保健議題，依據 113 學年度學生健康檢查-口腔檢查結果：一、四年級學生齲齒問題已有明顯改善，未來仍持續辦理各項口腔衛教及闖關活動，並加強宣導幼童執行牙齒塗氟及定期口腔健檢服務，期望降低幼兒齲齒率發生。另依據 113 學年度各學年體位判讀結果統計圖表，顯示各年級學童 BMI 在正常範圍約落在 61~78%區間，全校學童體位適中者占 68.47%，較 112 學年度平均略增 0.79%；過輕者 8.09%，較 112 學年度平均值有些微降低；而過重者 11.33%和超重者 12.11%較 112 學年度平均值略為降低，經評估結果本校 114 學年度仍以健康體位為主推議題。

(三) 學校現況分析

臺南市大成國小學校環境背景分析 (SWOTA 分析)

分析項目	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)	A (行動策略)
整體環境	※ 健康中心護理師專業知識及設備充足。 ※ 學校環境優美，充分發揮環境教育功能。 ※ 校長辦學認真，學校氣氛融洽。 ※ 教師年輕化，教學認真，專業知識充足。	※ 校地不大，學生人數眾多，學生生活動受限。 ※ 經費短缺，硬體設備不足，造成教學不便。 ※ 學生人數眾多，活動空間與遊戲設施不敷使用。	※ 教育部健康促進計畫經費補助。 ※ 學校向心力足夠，可以面對各項改革。 ※ 家長認同學校，可以提適度的支援。 ※ 南部科學園區蓬勃發展，帶動附近週邊地區繁榮。	※ 監控設備仍不足，部分校園死角無法兼顧。 ※ 教育經費短缺，影響學校計畫推行。 ※ 校區狹窄擴建不易，學校空間利用已達飽和。	※ 建立家長及教師健康觀念，促進學生健康發展。 ※ 爭取教育主管單位提撥經費，改善學校教學環境。 ※ 籌組教師專業成長團隊，因應各方案。
外在背景	※ 落實教改政策，實施多元化教學。 ※ 課程融入健康議題。	※ 行政組織編制不足，評鑑繁多疲於奔命。 ※ 政策多變，引發教師不	※ 學校繼續增班中，可能補足行政編制。 ※ 學校行政主導落實健康	※ 教育經費受到排擠，未來發展充滿不確定性。	※ 發展學校本位課程。 ※ 延續開放教育及小班教學精神。

			安。	議題，強制班級教學。		
	學區環境	<ul style="list-style-type: none"> ※ 校園開放，提供社區學習場所。 ※ 交通便捷，交資源豐富。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 校園開放，管理與維護不易。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 可結合社區資源，支援學校發展為資源中心。 ※ 資教發為資源中心。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 越區就讀，造成兒童形中壓迫。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 學校社區學化。 ※ 區學校社化。 ※ 區總體營造。
	家長參與	<ul style="list-style-type: none"> ※ 家長充分尊重學校辦學自主權。 ※ 各班積極運作。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 部分家長過度關心校務發展，介入太深成干擾。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 開辦各類親職教育活動。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 經濟不景氣下，義工招募困難。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 多溝通、多協調，傳達辦學理念，凝聚共識。
內在背景	教師教學	<ul style="list-style-type: none"> ※ 教師負責認真配合，努力達成工作。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 經費拮据，人事編制不足，行政工作無心教學。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 班群與協同教學，發揮教師專長，使學生得最好的學習。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 教師社會地位不高，如未提振學氣。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 簡化行政工作。 ※ 辦理學校本位課程的教師進修。 ※ 實施群組教學。
	學生學習	<ul style="list-style-type: none"> ※ 整體表現獲得肯定。 ※ 家庭關懷程度高。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 部分單親或隔代出現障礙。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 規劃學習步驟，提供學習機會。 ※ 運用社區資源，豐富學習活動。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 文化刺激較少，影響學生主動學習。 ※ 社會多元誘惑，影響價值判斷。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 落實教師輔導職責，多關懷學生。 ※ 成立多元社團，提供學生發展的機會。
	教學設備	<ul style="list-style-type: none"> ※ 家長會大力贊助，改善設備。 ※ 備有兩間教室、圖書輔助教學。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 體育館老舊，重建遙無期。 ※ 人數太多，設備相對不足。(如洗手台) 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 有效運用經費，開源節流。 ※ 尋求企業或校友支持，添購教學設備。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 經濟不景氣，影響意願。 ※ 教師運用能力有待提昇。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 逐年編列預算，充實教學項備。
	學校經費	<ul style="list-style-type: none"> ※ 依校務發展計劃，編制年度預算以利學校發展。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 學校經費短絀。 ※ 預算的編列與執行和發展未能契合。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 學校本位預算管理，統籌經費運用。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 學校本位預算尚未落實。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 落實學校本位預算。 ※ 依校務發展編列預算。

內在背景	過去表現	※ 友善校園特優學校。 ※ 聯合訪視健康衛生優等。	※ 教師行政工作及課務負擔繁重。	※ 教師任勞任怨，對工作積極投入。 ※ 家長會積極協助校務運作。	※ 家長過度重視智能教育，對其他發展產生排擠。	※ 充實教師進修管道，提高學校輔導文化。
	組織文化	※ 校園文化溫馨和諧。 ※ 教師團隊觀念默契足。 ※ 行政能充分支援教學。 ※ 家長會與學校行政運作順暢。	※ 組織變革困難重重。 ※ 教師觀念比較保守，行動力不足。	※ 校園民主開放。 ※ 學校組織再造。	※ 教師課業繁重，行動研究時間不足。	※ 尊重教師文化。 ※ 健全行政組織。



四、計畫內容與策略

依據健康促進學校的衛生政策、健康教學與活動、健康服務、物質環境、社會環境、社區關係等六大層面為主軸，本校實施視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制、全民健保、性教育(含愛滋病防治)、正確用藥教育及安全教育與急救等主要議題，歸納出本校推展健康促進計畫之教學策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

(一) 教學策略：

1. 教學原則：

- (1) 定時教學：利用晨間時間及配合健康與體育課程時間教學。
- (2) 協同教學：配合學校健促相關活動推動進行之。

2. 教育層面：

運用之策略主要為課程介入、活動安排及媒體宣導，以增進學校成員之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理及社會之全人健康狀態。

3. 教學目標：

- (1) 提升全校師生衛生保健常識並建立良好的健康行為。
- (2) 結合「有效教學策略」、「多元評量」及「適性教育」，融入健康促進學校六大範疇，強化精進教學成效。
- (3) 學校成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所。
- (4) 以「健康體位、視力保健、口腔衛生、禁菸拒檳、性教育、安全用藥、安全教育」為主軸，「健康促進學校」為永續經營的目標。

(二) 實施內容與方式：

1. 視力保健、口腔衛生議題

實施綱要	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施日期
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	衛生組	學務處	114.08
	2. 制定視力保健、口腔衛生保健實施計畫。	健康中心	衛生組	114.08
	3. 擬定具體行動策略及時程。	衛生組	學務處	114.08
校園物質環境	1. 提供教室符合規定的燈光照明。	總務處	學務處	經常性
	2. 提供符合學生身高的新型課桌椅型號。	事務組	總務處	經常性
	3. 校園持續綠美化。	總務處	學務處	經常性
	4. 各班教室提供放置潔牙用具設備。	各班	各班	經常性
	5. 提供足夠洗手台設備。	事務組	總務處	經常性
	6. 提供教師視力保健及口腔衛生相關教學教具。	健康中心	衛生組	經常性
學校社會環境	1. 塑造友善校園文化，建立健康快樂的校園環境。	學務處	輔導室	經常性
	2. 獎勵視力不良、齲齒矯治完成學生。	衛生組	學務處	11、5月
	3. 獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生。	衛生組	學務處	經常性
社區關係	1. 舉辦家長座談會宣導視力保健、口腔衛生之主要精神與內容。	衛生組	學務處	114.09
	2. 設計視力保健、口腔衛生之生活檢核表，請家長檢核後簽署。	衛生組	學務處	114.10
	3. 利用聯絡簿請家長協助督促學童正確用眼及口腔衛生習慣。	衛生組	學務處	114.10
	4. 善用健保資源，落實97年9月以後出生學童進行第一大白齒齒溝封填施作	健康中心	學務處	經常性
健康教育課程及活動	1. 視力保健、口腔衛生議題融入各科領域教學及課外教學。	學務處	教務處	經常性
	2. 辦理視力保健、口腔衛生相關講習活動。	健康中心	學務處	115.2-6
	3. 辦理視力保健、口腔衛生相關學藝競賽(寒暑假作業)。	衛生組	學務處	115.02 115.07
	4. 落實下課離開教室遠眺休息。	各班	學務處	經常性
	5. 督促學童養成端正的閱讀寫字姿勢。	各班	學務處	經常性
	6. 進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。	健康中心	學務處	經常性
健康服務	1. 張貼視力保健、口腔衛生相關宣傳海報。	健康中心	學務處	經常性
	2. 辦理視力及口腔檢查，並辦理缺點矯	健康中	學務處	114.09-

	治追蹤。	心		12
	3. 各項視力、口腔檢查結果資料統計分析。	健康中心	學務處	115.06
	4. 提供視力保健、口腔衛生相關資料及諮詢服務。	健康中心	學務處	經常性

2. 健康體位議題

實施綱要	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施日期
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	衛生組	學務處	114.08
	2. 制定提升健康體能實施計畫及策略。	衛生組	學務處	114.08
	3. 營養師設計營養健康美味午餐食譜，制定每週一日蔬食日。	營養師	衛生組	經常性
	4. 成立體重控制班。	健康中心	學務處	115.03
校園物質環境	1. 學校不提供含糖飲料。	合作社	營養師	經常性
	2. 飲水機、水塔定期檢測和清洗。	事務組	總務處	每三個月
	3. 學校網站張貼午餐菜單及各種營養資訊	營養師	衛生組	經常性
	4. 運動設施定期維護，體育器材完備。	體育組	事務組	每個月
學校社會環境	1. 塑造友善校園文化，建立健康快樂的校園環境。	生教組	學務處	經常性
	2. 與他校辦理體育活動友誼賽。	體育組	學務處	114.11
	3. 落實特殊疾病學童調查，對有運動限制學生給予協助與輔導。	健康中心	輔導室	114.09
	4. 4-6年級學生全面實施體適能檢測，並對表現優異班級導師給予獎勵。	體育組	學務處	11、4月
	5. 對參加體重控制班學生，自我健康體位管理表現優異，給予獎勵，	健康中心	衛生組	115.05
	6. 開設多元運動課程及社團，如羽球社、舞蹈、田徑隊、桌球、國術等。	體育組	學務處	經常性
社區關係	1. 舉辦家長座談會宣導健康體位之正確觀念。	學務處	輔導室	115.08
	2. 放學期間開放學校運動場地，提供社區民眾運動環境。	體育組	總務處	經常性
	3. 體位不良學生給予家長通知單，提醒家長注意學童體位狀態。	健康中心	學務處	115.03
	4. 成立體重控制班，並給予家長說明書，說明體重控制班成立宗旨，尋求家長的配合與支持。	健康中心	學務處	115.03
	5. 辦理學校暨社區運動會。	體育組	學務處	115.03
健康教育課程及活動	1. 健康體位議題融入課程教學。	健康中心	學務處	經常性
	2. 體育課教學正常化。	體育組	學務處	經常性
	3. 營養師進行營養教育活動。	營養師	學務處	114.11

	4. 每學期舉辦各項班際及全校性體育競賽	體育組	學務處	每學期
	5. 學生每日晨光活動時間運動 30 分鐘。	體育組	學務處	經常性
	6. 鼓勵教職員生課後留校進行運動休閒活動(健走、羽球、桌球)。	體育組	學務處	經常性
	7. 鼓勵多喝開水代替飲料活動。	健康中心	衛生組	經常性
健康服務	1. 學生體位測量前後，並作統計分析。	健康中心	衛生組	每學期
	2. 張貼健康體位、正確飲食相關宣傳海報。	健康中心	衛生組	經常性
	3. 體重控制班學員每週測量體重，體位控制不良學員給予輔導。	健康中心	衛生組	115.03-05
	4. 體位異常學童進行飲食指導，並通知家長。	健康中心	衛生組	115.03
	5. 定期檢驗午餐食材及午餐供應中心設備衛生。	營養師	學務處	經常性

3. 正確用藥及全民健保議題

實施綱要	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施日期
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	衛生組	學務處	114.08
	2. 進行正確用藥、全民健保觀念資料蒐集與分析。	衛生組	學務處	114.08
	3. 制定正確用藥教育、全民健保計畫。	衛生組	學務處	114.08
	4. 建立學生「託藥」流程。	健康中心	學務處	經常性
校園物質環境	1. 佈置正確用藥及全民健保教育專欄。	健康中心	衛生組	經常性
	2. 製作有關用藥安全之宣導單張。	健康中心	學務處	經常性
學校社會環境	1. 獎勵推動正確用藥及全民健保績優教師及學生。	衛生組	學務處	經常性
	2. 參加正確用藥及全民健保相關學藝比賽	生教組	學務處	9、3月
	3. 校園跑馬燈宣導正確用藥及全民健保，營造正確觀念氛圍。	生教組	總務處	經常性
社區關係	1. 舉辦家長座談會宣導正確用藥之觀念。	學務處	輔導室	115.08
	2. 親子有獎徵答，強調正確用藥的重要及認識全民健保。	衛生組	學務處	114.11
	3. 與社區藥局進行策略聯盟。	生教組	學務處	114.11
	4. 教學成果展，正確用藥及全民健保宣導攤位宣導用藥安全五核心。	健康中心	衛生組	115.03
健康教育課程及活動	1. 正確用藥及全民健保議題融入課程教學	學務處	教務處	經常性
	2. 邀請社區藥師到校宣導正確用藥觀念。	生教組	學務處	114.11
	3. 正確用藥及全民健保藝文競賽。	生教組	學務處	9、4月
	4. 健康促進闖關活動。(敏惠)	健康中心	學務處	115.05
健康服務	1. 提供過期藥物處理方法及打擊不法藥物	生教組	學務處	114.10

	單張。			
	2. 提供正確用藥諮詢輔導專線。	生教組	學務處	114.10
	3. 確實執行傳染病管制及傷病處理。	健康中心	學務處	經常性

4. 菸害防制議題

實施綱要	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施日期
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	衛生組	學務處	114.08
	2. 制定菸害防制實施計畫。	生教組	學務處	114.08
	3. 擬定具體行動策略及時程。	生教組	學務處	114.08
校園物質環境	1. 學校大門及校園明顯處張貼禁菸標誌。	衛生組	生教組	經常性
	2. 學校大門放置反菸宣導旗幟。	生教組	學務處	114.12
	3. 提供教師菸害防制相關教學教具。	學務處	教務處	經常性
	4. 無菸、無檳校園營造。	生教組	學務處	經常性
學校社會環境	1. 獎勵推動反菸活動績優教師及學生。	學務處	學務處	經常性
	2. 結合社區愛心商店，共同加入拒菸行列，不販售菸給青少年。	生教組	學務處	經常性
社區關係	1. 結合學校暨社區運動會，辦理反菸拒檳宣導活動。	生教組	學務處	115.03
	2. 舉辦家長座談會宣導菸害危害之知識。	學務處	學務處	114.08
	3. 利用聯絡簿張貼反菸拒檳相關知識。	生教組	學務處	經常性
	4. 提供戒菸資訊給有吸菸家長。	衛生組	生教組	經常性
健康教育課程及活動	1. 菸害防制議題融入課程教學。	教務處	教務處	經常性
	2. 結合衛生所辦理菸害防制宣導活動。	生教組	衛生組	115.03
	3. 辦理反菸拒檳相關學藝競賽。	生教組	學務處	9、4月
健康服務	1. 鼓勵學校吸菸老師參加戒菸活動，並給予支持，幫助提供戒菸資源。	生教組	學務處	經常性
	2. 張貼菸害防制相關宣傳海報。	生教組	學務處	經常性

5. 性教育(含愛滋防治)

實施綱要	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施日期
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	衛生組	學務處	114.08
	2. 制定性教育實施計畫。	學務處	輔導室	114.08
	3. 擬定具體行動策略及時程。	學務處	輔導室	114.08
校園物質環境	1. 設立校園保全系統並定期檢修及維護。	總務處	總務處	經常性
	2. 落實門禁管制制度，加強巡邏校園。	學務處	總務處	經常性

	3. 營造友善校園及心理諮詢信箱。	學務處	輔導室	經常性
學校社會環境	1. 製作校園安全地圖。	生教組	學務處	114.08
	2. 規劃無性別歧視的校園，提供均等的學習機會。	學務處	輔導室	經常性
	3. 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境。	輔導室	學務處	經常性
社區關係	1. 聘請社區專業人員蒞校宣導「內衣穿著」及辦理「青春期」講座。	健康中心	學務處	115.03
	2. 向社區衛生所借各項相關影片或海報作宣導。	健康中心	衛生組	114.11
	3. 辦理親職講座，建立性別平等觀念。	輔導室	學務處	115.03
健康教育課程及活動	1. 校訂課程-性別平等教育課程	課程研發組	學務處	114.10
	2. 性別平等教育融入課程每學年至少四小時。	生教組	學務處	115.05
	3. 結合輔導室辦理學生生理及心理衛生講座宣導活動。	學務處	輔導室	115.04
	4. 結合衛生所辦理性教育宣導活動。	健康中心	學務處	115.03
	5. 辦理性教育、防範愛滋相關學藝競賽。	學務處	輔導室	9、4月
健康服務	1. 提供性騷擾、性侵害投訴管道。	生教組	輔導室	經常性
	2. 提供緊急備用之生理期用品。	健康中心	衛生組	經常性

6. 正向心理健康促進

實施綱要	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施日期
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	衛生組	學務處	114.08
	2. 制定正向心理健康促進實施計畫。	輔導室	學務處	114.08
	3. 擬定具體行動策略及時程。	輔導室	學務處	114.08
校園物質環境	1. 設置心理健康促進資訊校園專欄，規劃長設性的公布欄。	輔導組	衛生組	經常性
	2. 提供教師心理健康促進資訊相關教學資源。	輔導組	教務處	經常性
	3. 充實輔導室諮商環境與設備，以發揮心理健康指導與輔導之效能。	輔導室	總務處	經常性
學校社會環境	1. 建置校園心理健康促進輔導信箱，定期提供校內師生相關之心理健康促進服務，如：辦理心理健康促進支持小團輔。	輔導室	學務處	經常性
	2. 對於情緒管理或適應障礙學生，提供高關懷、中輟生輔導。	輔導組	學務處	經常性

	3. 教師心理健康促進增能：培養教師健康認知、態度、自我效能，提升幸福感教學，涵養正向心理之教師專業知能。	輔導組	學務處	經常性
社區關係	1. 結合學校暨社區運動會，辦理正向心理宣導活動。	生教組	學務處	115.03
	2. 利用學校網頁、川堂公佈欄、跑馬燈，宣導推動正向心理健康促進訊息。	輔導組	事務組	經常性
	3. 結合學術單位、衛生單位或民間資源如：社區心理衛生中心、基金會等民間組織合作等，共同辦理心靈講座、校園心理健康促進相關活動。	輔導組	學務處	經常性
健康教育課程及活動	1. 融入各領域教學。	教務處	教務處	經常性
	2. 辦理正向心理健康促進相關學藝競賽。	輔導組	教務處	9、4月
健康服務	1. 推動友善校園三級輔導工作，針對高關懷學生協助訪談與輔導，適時關懷。	輔導組	學務處	經常性
	2. 落實危機個案的管理，進行個案的醫療轉介；並對於高風險個案與家庭，進行資源的整合與協助。高風險個案列冊管理、追蹤輔導、及早發現、轉介確診與矯治。	輔導組	學務處	經常性
	3. 提供高關懷家庭轉介諮商資源。	輔導組	學務處	經常性

7. 安全教育與急救

實施綱要	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施日期
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	衛生組	學務處	114.08
	2. 制定安全教育與急救實施計畫。	健康中心	衛生組	114.08
	3. 擬定具體行動策略及時程。	健康中心	衛生組	114.08
	4. 修訂校園緊急傷病處理實施辦法。	健康中心	健康中心	114.08
校園物質環境	1. 遊戲器材暨運動設施檢查及使用宣導。	體育組	總務處	經常性
	2. 定期檢查維修校園建築設備。	事務組	總務處	經常性
	3. 建置樓梯、轉角、廁所等處的安全膠條	生教組	總務處	經常性
學校社會環境	1. 製作校園安全地圖。	總務處	學務處	114.08
	2. 播放安全教育宣導影片。	生教組	學務處	經常性
社區關係	1. 利用聯絡簿張貼水域安全相關知識。	生教組	體育組	經常性
	2. 結合消防隊辦理急救逃生演練。	總務處	生教組	114.09

健康教育課程及活動	1. 辦理學生 CPR 研習。	健康中心	學務處	115.01
	2. 事故傷害防制融入領域教學。	教學組	學務處	經常性
	3. 加強上下學交通安全教育與管理措施。	生教組	學務處	經常性
	4. 辦理學生騎乘腳踏車安全教育。	生教組	學務處	114.09
	5. 實施游泳教學，加強自救防溺能力。	體育組	學務處	114.09
	6. 提升體適能預防或減輕意外事故傷害。	體育組	學務處	經常性
	7. 辦理教職員及學生防災訓練。(含師生急救教育相關訓練)	生教組 健康中心	學務處	114.09 115.03
	8. 用餐防燙傷安全教育。	各班	學務處	經常性
	9. 結合水域安全宣導活動。	生教組	學務處	經常性
健康服務	1. 辦理教師校外 CPR 研習。(兩年一次)	健康中心	學務處	115.07
	2. 張貼水域安全宣導海報。	生教組	學務處	經常性



五、人力配置：各成員之職稱及工作項目見下表

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	劉協成	校長	策劃督導本校健康促進相關業務之推行。
副主任委員	葉國興	家長會長	策劃督導相關業務之推行，協助家長協調。
副主任委員	蘇睿琪	教務主任	綜理促進健康之課務活動，協助行政協調。
副主任委員	鄭憲國	總務主任	綜理促進健康相關活動後勤支援，財務採購事宜，協助行政協調。
副主任委員	徐逸豪	輔導主任	綜理促進健康之學生輔導，協助行政協調，加強社區參與。
總幹事	曾振通	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
衛生保健組	陳怡君	衛生組長	執行承辦健康促進相關計畫活動
活動宣傳組	莊育霖	體育組長	執行承辦促進健康體適能相關活動
學生活動組	張學望	生教組長	協助健康促進社團之成立、訓練及成果展
課務組	陳季汝 沈惠雯	教學組長 課研組長	執行承辦健康議題融入教學相關課程，統計資料分析

資訊組	吳冠翬	資訊組長	協助健康促進網路平台之建構
健康中心	胡雅菁 王儷瑾	護理師	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	黃麗雲	午餐秘書	營養健康狀況及需求評估，協助指導與提供學童健康安全又衛生的飲食。
研究人員	涂佩萱	營養師	營養狀況及需求評估，協助指導學童健康飲食。
研究人員	李素珠	家長志工代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務。
研究人員	葉多恩	學生代表	協助各項學生活動之推展。



六、預定進度 (以甘梯圖表示)

月次 工作項目	114 年 8 月	114 年 9 月	114 年 10 月	114 年 11 月	115 年 12 月	115 年 1 月	115 年 3 月	115 年 4 月	115 年 5 月	115 年 6 月
1. 成立及召開學校衛生委員會	■									
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 (評價前測)			■	■						
5. 擬定學校健康促進計畫實施方案			■	■						
6. 編製教材及教學媒體				■	■	■				
7. 建立健康網站與維護				■	■	■	■			

8. 執行健康促進計畫 (專業知能訓練) (環境建置)(校園 安全事故傷害 防制)(課程教 學)										
9. 過程評量及成效評 量(後測)										
10. 資料分析										
11. 報告撰寫、經費 核結										



七、評價方法：

(一) 形成性評價

1. 每學期召開健康促進委員會，檢討各項議題是否落實於生活教育實踐於日常生活，並做成會議記錄以為改進之依據。
2. 經由教學回饋及家長座談，提供學校改進建議。
3. 辦理活動成果展(照片、海報、學習單)等。

(二) 結果評價

1. 能提升對視力保健、口腔保健、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防制)、安全教育與急救共七項議題之宣導網頁，以提升親師生對於健促相關知識的認知。
2. 落實無菸校園，執行率達 100%。
3. 建立學生良好的常態性的運動習慣，希望期末時學生健康體位之比率能提至 70% 以上。
4. 教職員工生可做到午餐餐後潔牙運動執行率達 95%。
5. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率能提升至 95%。
6. 辦理全校性健康促進教育相關議題宣導活動每年 2 場。
7. 配合小志工活動，宣導正確用藥與防制學生藥物濫用活動每年至少 2 場。
8. 辦理綜合性全校防災教育每年 2 場。
9. 結合社區資源及家長會共同營造健康快樂的學習環境，辦理相關親職講座至少 2 場。
10. 將調查問卷發下，抽樣調查本學年度健康促進學校實施情形，以作為下學年計畫調整之參考。
11. 自評表部分：

評價指標	實施效果					量的說明	質的說明
	極優	優	佳	普通	待努力		
1. 成立學校健康促進委員會、組成健康促進工作團隊的籌組與運作							
2. 透過校園宣導，讓校內教職員及學生瞭解有關「健康促進」的現況與問題							
3. 透過健康檢查，瞭解校內學生的視力現況與問題							
4. 將「健康促進」議題融入課程及教學中							
5. 辦理「校健康促進」藝文競賽或展演							
6. 充實學習資源							
7. 成立教師健康社團							
8. 辦理教師健康促進專業成長							
9. 辦理親職教育及家長、志工成長營及相關宣導活動							
10. 建立輔導資源網絡與轉介機制							



八、評價指標與預期效益：

(一) 總目標

1. 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景：全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍，共同營造一個安全無死角的學校環境以促進健康。
2. 結合社區資源，建置健康促進合作網絡及夥伴關係，以強化增廣親師生之正確健康資訊。
3. 學校能鼓勵教師在課程規劃納入健康議題，並進行融入教學，深耕學生正確健康理念。
4. 每學年至少辦理健康促進學校相關教師研習、社區健康促進宣導活

- 動至少各二場（含各議題宣導）。
5. 推動SH150運動，配合體適能檢測，瞭解學生體能狀況並增進學生身體健康。
 6. 請總務處配合議題檢修環境設備，並加強校園安全地圖製作及設備檢測（如：教室照明度檢測～視力、監視器及遊戲器材檢修～安全教育、水龍頭～口腔…）等。

（二）相關議題分析預期應達成以下目標：

114 學年度健康促進學校計畫指標與預期效益

議題名稱	114 學年度計畫指標		114 學年度預期效益
視力保健	部頒指標	裸視篩檢視力不良率	降低 0.2%以上
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	達 95%以上
		視力不良惡化率	國小 8%以下
	地方指標	規律用眼 3010 達成率	達 80%以上
		戶外活動 120 達成率	達 80%以上
		3C 少於 1 達成率	達 76%以上
		下課淨空率	達 90%以上
口腔保健	部頒指標	學生未治療齲齒率	降低 0.1%以上
		學生複檢齲齒診治率	達 95%以上
		四年級學生窩溝封填施作率	提升 1%以上或達 15%以上
	地方指標	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)潔牙比率	達 90%以上
		學生睡前潔牙比率	達 90%以上
		學生在學校兩餐間不吃零食比率	達 70%以上
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達 70%以上
	國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	達 70%以上	
健康體位	部頒指標	學生體位適中比率	提升 1%以上
		學生體位肥胖比率	降低 1%以上
		學生體位過重比率	降低 1%以上
		學生體位過輕比率	降低 1%以上
	地方指標	學生飲水量達成率	達 80%以上
		學生睡眠時數達成率	達 80%以上
		學生運動量達成率	達 75%以上
	學生一日蔬菜建議量達成率	達 70%以上	
全民健保	地方	遵醫囑服藥率	達 95%以上
		不過量使用止痛藥比率	達 95%以上

(含正確用藥)	指標	使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	達 95%以上
		對全民健保正確認知比率	達 80%以上
		珍惜全民健保行為比率	達 80%以上
菸檳防制	部頒指標	無菸校園率	達 100%
		無檳校園率	達 100%
	地方指標	學生吸菸率	2.5%以下
		學生嚼檳率	1.5%以下
		學生電子煙使用率	1.5%以下
		學生參與菸害防制教育比率	達 90%以上
		學生參與檳榔防制教育比率	達 90%以上
		校園二手菸暴露率	7%以下
		吸菸學生參與戒菸教育率	達 100%
		嚼檳學生參與戒檳教育比率	達 80%以上
性教育(含愛滋病防治)	地方指標	性知識正確率	達 85%以上
		性態度正向率	達 80%以上
		接納愛滋感染者比率	達 85%以上
		性危險知覺比率	達 80%以上
正向心理健康促進	地方指標	至少辦理 1 場結合生命教育、正向心理健康議題課程或相關宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。	至少辦理 1 場次
		心理健康正確知識率	後測較前測提升 5%
		心理健康正向態度率	後測較前測提升 5%
		心理健康自我效能比率	後測較前測提升 5%

九、經費來源

由學校預算經費、學生家長會經費支應及 114 學年度健康促進學校計畫相關經費項下支應。

十、本計畫經校務會議提案通過，校長核可後實施，修正時亦同。

護理師	護理師 胡雅菁	護理師 王儷瑾	事務主任	教師兼學生事務主任 曾振通	校長	臺南市善化區大成國民小學 劉協成
營養師	營養師 涂佩萱		教務主任	教師兼教務主任 蘇睿琪		
衛生組長	衛生組長 陳怡君		總務主任	教師兼總務主任 鄭憲國		
生教組長	生教組長 張學望		輔導主任	教師兼輔導主任 徐逸豪		
體育組長	體育組長 莊育霖					
教學組長	教學組長 陳季汝					
課研組長	課研組長 沈惠雯					