

臺南市佳里區通興國民小學114學年度健康促進學校實施計畫

114年8月29日校務會議通過

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、計畫目的：

本校發展主題以「通興樂活學，開心健康動」為114學年度的願景標語，藉由課程融入實施，搭配學校活動行事規劃，實施通興孩子能樂活的學習成長、健康地開心運動。本校114學年度延續過去推動的幾項重點為：「視力保健」、「口腔保健」、「健康體位」、「全民健保」、「性教育」、「正向心理健康促進」、「菸害防制」與「藥物濫用防制」，並新增本校特色課程活動「樂活晨跑」。以期達成：

1. 營造健康安全的校園環境，增進學生健康安全成長。
2. 充實學生健康管理的能力，增加學生健康生活技能。
3. 強化師生健康優質的服務，促進學校成員身心健康。
4. 發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。
5. 結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校工作。

三、背景說明：

(一) 學校與社區特色

本校位於佳里區的偏遠地區小型學校，114學年度全校共6班、學生41人，學生人數少，編制內教職員計十五人，教師與學生互動密切，能提供較高關注度與個別化照顧。然而，學區位處偏鄉，家庭社經條件普遍較弱，弱勢家庭比例約達80%，包含隔代教養、新住民及經濟弱勢家庭，部分學生在健康照護、生活習慣與家庭支持方面相對不足，需學校積極投入健康促進與生活教育工作，以協助學生建立良好健康行為與正向生活態度。

(二) 根據114學年度「學生健康資訊系統」之「學校回饋系統」統計數據，藉以評估校本健康問題，分析如下：

表一 114學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	全國 平均值 (供參)	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	53.81%	52.24%	54.87%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	裸視視力 不良就醫 複檢率	89.20%	95.20%	100%	<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	7.32%	8.24%	28.37%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
口腔 保健	未治療齲齒率	小一35.29% 小四30.33%	小一26.63% 小四25.43%	小一0% 小四100%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	小一87.85% 小四85.59%	小一87.85% 小四85.59%	小一100% 小四100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	窩溝封填 施作率	小一10.17% 小四36.14%	小一13.61% 小四37.05%	小一100% 小四100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
健康 體位	體位過輕率	9.45%	9.67%	18.06%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位適中率	66.03%	64.81%	54.91%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	體位過重率	11.30%	11.61%	18.92%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	13.21%	13.91%	8.11%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

依據學生健康資訊系統分析，本校學生整體健康狀況呈現部分指標表現良好，但仍有需持續改善之處。在視力保健方面，學生裸視視力不良率54.87%，高於臺南市平均52.24%，顯示學生近距離用眼情形仍需加強管理；惟視力不良就醫率達100%，優於全國及臺南市平均值，代表家長與學校對視力問題已有一定重視，能積極安排追蹤與治療。另一方面，視力不良惡化率28.37%，明顯高於全國與市平均，顯示學生雖有就醫，但日常用眼習慣與3C產品使用管理仍需持續強化。

口腔保健方面，本校未治療齲齒率高於全國及臺南市平均值，顯示學校及家庭推行口腔保健與潔牙行動仍有努力的空間。而在齲齒複檢率與齲齒矯治完

對低年級學童口腔問題較為重視；113學年度因無齲齒個案，因此複檢率為0%，屬正常情形。

此外，窩溝封填率由111學年度83.34%，逐年提升至113學年度87.50%，顯示學校積極結合醫療資源推動預防性口腔保健措施，學生接受窩溝封填的比例逐步增加，有助降低白齒齲齒發生率。

3. 學生體重過輕偏高，體位適中率低於市平均

項目	111學年度		112學年度		113學年度	
	市平均	本校	市平均	本校	市平均	本校
體位過輕率	9.68%	5.4%	10.35%	10.98%	10.10%	9.67%
體位適中率	62.69%	57.9%	64.39%	54.63%	64.95%	55.4%
體位過重率	12.60%	18.4%	11.69%	17.08%	11.70%	21.66%
體位肥胖率	15.3%	18.4%	13.57%	17.07%	13.25%	13.26%

依據111至113學年度學生體位統計資料分析，本校學生體位適中率皆低於市平均，而過重與肥胖比例則多數高於市平均，顯示學生體位狀況仍需持續關注與改善。

在體位適中率方面，本校111學年度為57.9%，112學年度降至54.63%，113學年度略提升至55.4%，但三年皆低於市平均約7%至10%，代表學生健康體位比例偏低，整體體位狀況尚未達理想標準。

在體位過重率方面，本校111學年度18.4%，112學年度17.08%，113學年度更上升至21.66%，均明顯高於市平均，尤其113學年度高出市平均近10%，顯示學生過重問題有增加趨勢。推測可能與學生運動量不足、久坐生活型態、含糖飲料及高熱量飲食習慣有關。

在體位肥胖率方面，本校111學年度18.4%，112學年度17.07%，皆高於市平均約3%至4%；113學年度降至13.26%，已接近市平均13.25%，顯示學校近年推動健康飲食、規律運動及體適能活動已有初步成效。

此外，體位過輕率部分，本校111學年度5.4%，低於市平均；112學年度上升至10.98%，略高於市平均；113學年度則降至9.67%，與市平均接近，顯示部分學生仍可能存在飲食不均衡或營養攝取不足情形。

整體而言，本校學生體位呈現「適中率偏低、過重比例偏高」的現象，顯示健康飲食與規律運動習慣仍需持續培養。未來可透過健康飲食教育、減糖宣導、增加學生身體活動機會、推動體適能課程及親師合作等方式，協助學生建立良好生活型態，以提升健康體位比例並降低過重與肥胖問題。

四、計畫內容：

實施大綱	具體實施內容	工作時程	執行人員
訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 召開健康促進會議，分析學校健康需求，研擬實施計畫，納入學校行事曆，分配工作事項並追蹤執行進度。 2. 蒐集分析學生健康資料與生活習慣，評估體位、視力及齶齒等健康需求，建立健康檔案並追蹤實施成效。 3. 結合社區資源評估健康需求，規劃健康促進與營養教育活動，並透過委員會共同設計課程及推動執行。 	114.08	學務組 校護
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理學生健康檢查（身高、體重、視力、口腔）、學生健康資訊管理系統、特殊疾病學生管理建檔並通知家長。 2. 緊急傷病處理、傳染病監控通報機制建立。 3. 申請相關醫療資源到校服務 4. 利用學生集會時間進行衛教宣導。 	114.08~ 115.07	學務組 校護
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理教職員健康促進研習或活動（藝文欣賞、休閒、旅遊、聚餐）、提供衛生保健書籍資料及諮詢服務。 2. 透過生活技能的融入，落實口腔保健課程與教學。 3. 推動餐前五分鐘營養教育，並將營養教育融入課程教學中。 4. 進行四至六年級學生體適能檢測，分析各項數據予以檢討並擬定改進策略，符合體適能獎勵標準者頒發獎狀鼓勵。 5. 推動下課時間教室淨空、護眼3010及四電少於一活動。 6. 依照SH150計畫，推廣大跑步與跳繩普及化運 	114.08~ 115.07	學務組 校護 導師 學生

成率上，仍有部分學生未能落實後續追蹤與治療，推測與家庭照護功能不足、家長工作繁忙及就醫不便有關。此外，口腔衛生習慣仍需透過課程與家庭教育持續深化，建立學生自主健康管理能力。

健康體位方面，本校過重與肥胖比例偏高，體位適中率54.91%，低於全國與臺南市平均值；過重率與肥胖率則高於平均值，反映學生運動量不足、飲食習慣不均衡及家庭健康飲食觀念待提升等問題。由於偏鄉地區休閒資源有限，加上部分學生課後缺乏規律運動安排，容易形成久坐及高熱量飲食習慣，進而影響健康體位發展。

綜合 SWOT 分析，本校優勢在於班級人數少、師生互動良好，教師能即時關注學生健康需求；且校園環境自然寬廣，具備推動戶外活動與健康教育之良好條件。弱勢則包含家庭支持功能不足、文化刺激較少及健康識能偏低等情形。未來可結合社區資源、醫療院所與健康促進計畫，強化視力保健、口腔衛生及健康體位教育，並透過親師合作與生活技能導向課程，培養學生健康自主管理能力，逐步提升學生整體健康品質，營造健康、安全且友善的校園環境。

(三)學校健康問題分析與推動議題重點

1. 學生裸視視力不良率、裸視視力不良惡化率沒有達到市平均

表二-裸視視力不良率-分年級

年級	學年度	112學年度	113學年度	114學年度	114與113 同一母群體比較
一		30%	30%	33%	
二		50%	50%	42%	+12%
三		44%	44%	90%	+40%
四		28%	42%	50%	+ 6%
五		57%	42%	55%	+13%
六		50%	40%	57%	+15%

由歷年裸視視力不良率資料分析可發現，本校學生視力問題有逐年上升趨勢，且部分年級增幅明顯，顯示學生用眼負荷與視力保健問題需持續關注。

整體而言，112學年度入學的學生視力不良惡化率最為嚴重，到114學年度視力不良率增加了60%，顯示學童入學後即可能受到近距離用眼與3C產品使用影響。

綜合分析，本校視力不良問題呈現「年級愈高、比例愈高」之趨勢，且部分年級短期內增加幅度大，顯示視力保健工作需及早介入。因此，未來將持續推動視力保健教育，包括規律視力檢查、正確用眼姿勢宣導、增加戶外活動時間、落實「3010護眼原則」及減少長時間使用3C產品，並結合親師合作與健康促進課程，協助學生建立良好用眼習慣，以降低視力不良率與惡化情形。

2學生未治療齲齒率不及市平均

表三-口腔保健近三年數據統計

項目	年級	111學年度	112學年度	113學年度
未治療齲齒率	一年級	50%	55.56%	0%
	四年級	25%	42.86%	50%
齲齒複檢率	一年級	100%	100%	0%
	四年級	100%	100%	100%
窩溝封填率	四年級	83.34%	85.71%	87.50%

依據111至113學年度口腔保健近三年數據統計分析，本校學生口腔健康狀況仍有改善空間，但部分指標已逐漸呈現進步趨勢。

在未治療齲齒率方面，一年級111學年度為50%，112學年度上升至55.56%，顯示新生入學時已有較高齲齒問題，與家庭潔牙習慣及幼兒期口腔照護有關。然而113學年度降至0%，代表近年推動潔牙教育、含氟措施與家長宣導已有顯著成效。四年級未治療齲齒率則由111學年度25%，逐年上升至112學年度42.86%、113學年度50%，顯示中高年級學生在飲食控制、潔牙落實及定期就醫方面仍需加強，也反映學生隨年齡增加後，自主管理能力不足與含糖飲食習慣可能影響口腔健康。

在齲齒複檢率方面，四年級三年皆維持100%，表示學校與家長能配合牙科追蹤與治療，複檢機制運作良好。一年級111與112學年度亦達100%，顯示家長

	<p>動，加強學生體適能與養成良好運動習慣。</p> <p>7. 利用課餘或寒暑假辦理各項運動社團，參加校外各項比賽。</p>		
物質環境	<p>1. 學校提供安全適當的衛生設備，定期檢測與維護校園用水安全。</p> <p>2. 定期檢視水龍頭功能，洗手台備有洗手液或肥皂，指導學生正確洗手步驟及洗手時機。</p> <p>3. 定期實施校園環境及遊戲場安全檢查，加強公共區域、廁所環境衛生，促進校園環境美化綠化。</p> <p>4. 推行環境保護計劃，執行垃圾分類，落實資源回收確實執行垃圾不落地。</p> <p>5. 提供恰當的照明系統，確保光線充足。</p> <p>6. 學校及班級布告欄設有健康飲食與衛教專欄。</p> <p>7. 校園各角落及校門口張貼禁菸標誌，建立無菸校園。</p>	114.08~ 115.07	總務處 學務組 校護
學校社會環境	<p>1. 制訂學校榮譽制度，不以零食或含糖飲料獎勵學生，訂定班級的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。</p> <p>2. 訂有輔導與管教辦法。</p> <p>3. 辦理友善校園認輔制度、生命教育、民主過程等活動。</p> <p>4. 申請各項獎助學金與物資，關懷弱勢族群。</p> <p>5. 擬定重大事件因應計畫以處理教職員生之霸凌、性別事件、自傷及死亡等事件。</p>	114.08~ 115.07	教導處 學務組 校護
社區關係	<p>1. 開放學校運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。</p> <p>2. 結合學校、家庭、社區資源建立健康體位與健康飲食的環境，共同推動健康議題。</p> <p>3. 學校辦理親職教育講座，宣導與推廣均衡飲食與健康體位的觀念，將重要訊息傳達給社區與家長，希望結合家庭、社區的功能，共同推行。</p> <p>4. 提供社區相關單位所舉辦的健康促進活動相關訊息，讓學生家長或社區家庭成員參與。</p>		教導處 學務組 校護 家長 社區

五、人力配置：

編制	職 稱	職 掌
召集人	校長	研擬並主持、督導推動健康促進學校計畫之各項事宜。
副召集人	家長會長	協助推展健康促進學校計畫工作，並喚起家長對健康之重視，進而擴大至社區。
執行秘書	教導主任	1. 研究策劃，督導健康促進學校計畫執行，並協助行政協調。 2. 協調各項執行達成預期指標或進度。
活動組	學務組長	1. 負責支持性環境之營造及佈置。 2. 舉辦健康促進學校相關活動。 3. 體適能與健康活動的推行。
教學組	教務組長	負責推動健康融入各領域教學
資訊組	資訊人員	健康網路網頁製作及維護
服務組	校護	1. 提供學生、家長、教職員工相關健康諮詢。 2. 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。 3. 負責策劃健康促進學校計畫之推動，協調各項執行及達成預期指標或進度。 4. 計畫對內、對外之聯絡窗口。
庶務組	總務主任	1. 協助活動會場開放、音響及空調。 2. 負責活動所需物品之採購及經費核銷。 3. 社區及學校資源之協調聯繫。
輔導組	輔導教師 班級導師 科任教師	1. 學生之心理輔導、協助及追蹤。 2. 指導班級學生配合健康促進學校活動之進行及事宜。
學生組	學生代表	1. 協助學校健康相關議題工作的推行。 2. 針對學校推行的內容進行回饋與建議。 3. 海報製作、宣導等活動擔任服務志工。

六、預定進度：

執行項目 推動內容	執行月份											
	上學期						下學期					
	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
1. 成立學校健康促進工作團隊及召開會議	■	■										
2. 進行現況分析及需求評估		■	■									
3. 決定目標及健康議題		■	■									
4. 發展健康促進適切的活動與課程			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
5. 編製教材及教學媒體		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
6. 實施健康促進課程教學活動		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
7. 建置與維護健康網站			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8. 過程成效評價								■	■	■	■	■
9. 資料分析									■	■	■	■
10. 撰寫成果										■	■	■
11. 學期末檢討會議											■	■

七、評價方法：配合計畫執行進行過程評價，於計畫執行前後收集前後測資料以評估成效，說明如下：

(一) 過程評量：

1. 定期召開工作小組，並檢討各議題的得失及修訂意見紀錄。
2. 各項宣導計畫與活動及親師生參與各項專題講座活動照片及成果。
3. 教師編寫健康議題融入生活技能的教學活動設計及實施教學成果。
4. 校園情境布置及相關健康議題資料的收集建檔。

(二) 成效評量

1. 實施學生在健康議題實施前後健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能、行動能力的具體變化，進行量化問卷前後測並進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。
2. 由學生健康指標年度變化，了解學生健康問題是否得到改善。

八、成效指標預期效益：

議題名稱	預期效益
視力保健	視力不良率降低2% 複檢率維持100% 規律用眼3010達成率90%以上 戶外活動120達成率95%以上
口腔衛生	未治療齲齒率降低2% 每日平均潔牙次數達3次以上 齲齒複檢率95%以上 國小四年級學生窩溝封填施作率50%以上 學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率 80%以上 學生在學校兩餐間不吃零食比率80 %以上 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率達85%以上
健康體位	降低過重肥胖率比率1% 體位適中率達到進步1%以上 運動量達成率90% 多喝水達成率90% 睡足八小時達成率90%
全民健保 (含正確用藥)	「遵醫囑服藥率」後測達90% 「不過量使用止痛藥比率」後測達90% 「使用藥品前看清藥袋藥盒標示率」後測達90% 「對全民健保正確認知比率」後測達70% 「珍惜全民健保行為比率」後測達成率提升5%或計畫指標達80%
正向心理 健康促進	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。 心理健康正確知識率達80%以上 心理健康正向態度率達80%以上 心理健康自我效能比率達80%以上

九、本計畫經校務會議通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人

單位主管

校長

教師兼
學務組長 陳思穎

教師兼
教導處主任 吳稚偉

臺南市佳里區
通興國民小學校長 張吉宏