

臺南市七股區建功國民小學114學年度健康促進學校計畫

一、依據：

- (一) 學校衛生法第19條及其施行細則第14條
- (二) 臺南市114學年度辦理健康促進學校計畫

二、計畫摘要：

本校為持續達成「建功薪傳，菁莪永固」之願景，以達成「健康、快樂、感恩、創新、希望」五大優質目標為主要任務。長年以來推動健康促進計畫，在各相關議題的推動上持續努力，希望透過多元活動進行紮根，於日常活動中潛移默化，讓健康促進之觀念與行動在這個全台灣最西南端的黑面琵鷺棲息地發芽茁壯，共同營造出讓學校教職員生與社區家長健康樂活的生活環境與氛圍。

本校於 113 學年度各項議題實施皆具成效，本學年培養兒童正確飲食及正確健康運動習慣，健康吃，快樂動，配合生活化的教育宣導，以建構一個「建功薪傳，菁莪永固」為本校的首要目標。將著重於此議題的宣導與實施，以期體位超重比例能持續縮減，達到更佳化的成效。因此，114 學年度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(含愛滋病防治)、正向心理健康促進等7項；自選議題為安全教育與急救；主推議題為健康體位。

三、背景說明：

臺南市七股區是典型之農、漁村社會，生活型態多以農業與漁業為主。本校共有 6 班，學生數共計40人，教職員14人。本校學區內家長大部分屬於農、漁及勞工階層，普遍缺乏健康生活型態的相關知識；再加上年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童佔全校學生之比例超過 30%；又因新移民女性增加，新住民子女佔全校學生之比例高達 16%，學童之生活、學習與成長頗值得教育單位關注。

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(%)	14.29	14.29	0	0	11.11	11.11
二年級(%)	0	0	28.57	28.57	0	0
三年級(%)	0	0	0	0	28.57	28.57
四年級(%)	50	50	60	60	12.5	12.5
五年級(%)	25	25	87.5	87.5	60	60
六年級(%)	50	50	25	25	87.5	87.5
全校平均值(%)	21.05	21.05	33.33	33.33	32.56	32.56
惡化率(%)	5		21.39		5.17	
臺南市國小市平均(%)	43.75		43.88		43.85	
全國國小平	45.20		45.11		44.69	

均值(%)			
臺南市國中市平均(%)	71.53	70.01	70.57
全國國中平均(%)	73.10	72.26	71.84

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(%)	85.71	50	55.56
四年級(%)	100	60	25
全校平均(%)	100	50	43.75
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
臺南市七年級平均(%)	15.97	14.69	12.00
全國小一平均(%)	33.11	31.67	29.80
全國小四平均(%)	27.86	26.51	25.08
全國七年級平均(%)	19.41	18.14	16.61

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(%)	0	0	0	0	0	0
二年級(%)	0	0	0	0	0	0
三年級(%)	20	0	0	0	0	0
四年級(%)	12.5	0	20	20	0	0
五年級(%)	0	0	0	0	20	20
六年級(%)	50	0	0	0	12.5	0
全校平均值(%)	7.89	0	2.38	2.38	4.65	2.33
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	
臺南市國中市平均(%)	7.84		8.03		8.13	
全國國中平均(%)	8.00		8.28		8.21	

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(%)	57.14	57.14	50	66.67	66.67	66.67
二年級(%)	62.5	50	71.43	71.43	66.67	66.67
三年級(%)	40	40	50	50	57.14	57.14
四年級(%)	50	62.5	0	40	50	50
五年級(%)	62.5	75	50	62.5	20	20
六年級(%)	50	100	75	75	37.5	50
全校平均值(%)	55.26	60.53	52.38	61.9	51.16	53.49
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	
臺南市國中市平均(%)	60.71		62.01		62.30	
全國國中平均(%)	61.80		63.12		63.42	

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(%)	14.29	14.29	16.67	0	11.11	22.22
二年級(%)	25	37.5	0	0	16.67	16.67
三年級(%)	20	40	37.5	37.5	14.29	14.29
四年級(%)	0	0	60	20	25	25
五年級(%)	25	12.5	12.5	0	20	0
六年級(%)	0	0	12.5	0	12.5	12.5
全校平均值(%)	15.79	18.42	21.43	9.52	16.28	16.28
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	
臺南市國中市平均(%)	12.31		12.07		11.92	
全國國中平均(%)	12.35		11.90		11.96	

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(%)	28.57	28.57	33.33	33.33	22.22	11.11
二年級(%)	12.5	12.5	28.57	28.57	16.67	16.67
三年級(%)	20	20	12.5	12.5	28.57	28.57
四年級(%)	37.5	37.5	20	20	25	25
五年級(%)	12.5	12.5	37.5	37.5	40	40
六年級(%)	0	0	12.5	25	37.5	37.5
全校平均值(%)	21.05	21.05	23.81	26.19	27.91	27.91
臺南市國小市平均(%)	15.03		13.57		13.25	
全國國小平均值(%)	14.06		12.48		12.27	
臺南市國中市平均(%)	19.13		17.90		17.66	
全國國中平均(%)	17.85		16.70		16.41	

綜觀 111 至 113 學年度各項健康指標可觀察到以下特點：

1. 視力狀況：全校裸視視力不良率呈波動趨勢，但仍低於臺南市及全國國小平均值（全校平均值約 32% 左右，市平均約 44%，國平均約 45%）。個別年級如四、五、六年級的比例較高，顯示高年級學童視力健康仍需關注。
2. 口腔健康：未治療齲齒率偏高，尤其是低年級學生（小一平均約 55-85%），遠高於市及全國平均值（約 25-33%），顯示學生日常口腔保健觀念不足。
3. 體位狀況：
 - (1) 過輕比例低於市、全國平均值，但偶有高年級學生出現過輕現象，需注意營養攝取。
 - (2) 適中體位比率約 50-60%，略低於市、全國平均值，顯示大部分學生尚能維持正常體位，但部分年級波動明顯。
 - (3) 過重與肥胖比例逐年增加，全校平均肥胖率由 111 學年度的 21% 增至 113 學年度的 28%，明顯高於市及全國平均值，尤其五、六年級學生肥胖比例偏高，顯示高年級學生健康體位管理需加強。

綜合上述，建功國小學生雖整體健康狀況不算極端，但仍存在視力保健不足、口腔齲齒比例高、部分學生體位過重及肥胖的問題。考量學區家庭結構與社經背景，建議透過校園健康促進計畫，強化學童視力保健、口腔衛教、均衡飲食與運動習慣養成，以改善學童整體健康狀況。

四、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)、正向心理健康促進等7項。
2. 自選議題:安全教育與急救。
3. 主推議題:體位為校本主要推動議題，訂定計畫依健康促進六大範疇加強推動。

4. 正向心理健康促進議題業於110學年度起列入新增議題，學生的心理健康狀態攸關其健康品質與生活適應，也影響其專注力與學習能力，推動心理健康促進為重要的教育議題。為配合推動心理健康促進工作，本校採取「主題式」的推動模式。

四、議題分析

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 國中71.84	國小43.85 國中70.57	34.21	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	視力不良就醫率	國小92.12 國中85.55	國小96.42 國中92.19	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	國小6.72 國中3.81	國小7.36 國中4.79	5.17	<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 國一16.61	小一25.32 小四20.59 國一12.00	43.75	<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	小一88.93 小四86.91 國一79.39	小一96.96 小四94.13 國一86.24	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	小一9.34 小四35.22 國一22.74	小一8.28 小四25.00 國一19.60	小一12.5 小四62.5	<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	國小9.96 國中8.21	國小10.10 國中8.13	5.26	<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 國中63.42	國小64.95 國中62.30	52.63	<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	國小11.40 國中11.96	國小11.70 國中11.92	15.79	<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	國小12.27 國中16.41	國小13.25 國中17.66	26.32	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

(一)主推議題：健康體位

研究顯示，兒童肥胖會增加罹患慢性疾病的風險，包括心血管疾病、糖尿病及部分癌症，並可能對骨骼肌肉、呼吸、內分泌及社交學習造成負面影響。追蹤研究指出，小學時期肥胖的兒童有約 60 - 70% 在成年後仍維持肥胖，而國中時期肥胖的學生，成年後維持肥胖的比例更高，達 70 - 80%，同時增加成年期肥胖相關併發症與心理健康風險。國民健康署亦提醒，兒童體位應維持在正常範圍，確保健康起跑點。

根據本校 113 學年度學生健康資訊系統資料，學生健康體位狀況如下：過輕率 5.26%、體位適中率 52.63%、過重率 15.79%、肥胖率 26.32%。綜合分析，約 47% 的學生存在體位不良問題，其中過輕比例較低，但過重與肥胖比例偏高。由數據可知，本校學生的健康體位問題亟需重視，需持續透過均衡飲食、運動習慣養成及健康教育介入，以改善學生整體健康狀況。

(二) 本校各項健康議題分析

1. 視力保健

依113學年度學生健康資訊系統資料顯示，本校學生裸視視力不良率為 34.21%，低於臺南市國小平均值 43.85%，屬達市平均以下；視力不良就醫率為100%，高於市平均值，顯示學生就醫率佳。裸視視力不良惡化率為 5.17%，亦低於市平均值，代表持續推動戶外活動及護眼操對視力保健有正向效果，未來仍需維持日常護眼習慣。

2. 口腔保健

本校學生未治療齲齒率為 43.75%，明顯高於臺南市國小平均值 25.32%，需持續努力。齲齒複檢率及窩溝封填施作率皆高於市平均值，顯示學校配合牙醫師到校巡迴治療及口腔衛教措施成效佳。整體而言，口腔保健仍需透過日常飲食管理與衛教持續改善未治療齲齒比例。

3. 健康體位

健康體位部分，本校學生體位過輕率為 5.26%，低於市平均值，過輕問題相對輕微；但體位適中率僅 52.63%，低於市平均 64.95%，顯示大部分學生未能維持理想體位。體位過重率 15.79% 與體位肥胖率 26.32% 均高於市平均，顯示高年級學生過重及肥胖問題仍嚴重。綜合分析，本校學生健康體位問題為主要健康議題，需要持續透過 均衡飲食、運動習慣養成及健康宣導，推動全校學生體位改善與健康促進。

為利於本計畫之推動，茲將各議題與學校現況進行強弱危機分析(SWOT Analysis)，分析結果詳列如下：

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅性)
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師、行政人員配合度高 2. 社區環境佳，草地綠樹多 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校附近並無眼科診所 2. 部份學生在家無大人陪伴，3C產品為最大依靠 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生視力矯治率高 2. 學生能定期進行護眼運動 3. 視力保健教學能融入課程 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 電子白板教學造成學生看螢幕時間增加 2. 科技融入自主學習拉長學生看螢幕時間
口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師能督促每位學生實施潔牙及含氟漱口水 2. 學校週邊無飲料店，學童不易取得含糖飲料 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校附近沒有牙醫診所 2. 家長對於口腔保健並不重視 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 志工、家長對於校園活動愈來愈投入 2. 學校定期實施潔牙教學與宣導 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區民眾習慣買手搖飲 2. 學生喜愛含糖飲料者眾

健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校人數少，每位學童皆有足夠的運動空間 2. 學校週邊無各類商店，學童不易取得零食 3. 各班皆有飲水機可供學童隨時取得飲水 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校運動器材設施較為老舊與不足 2. 社區餐飲業不發達，選擇性少 3. 家長較少有運動習慣，也不常帶學生一起做運動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生喜愛從事運動活動學校定期辦理飲食營養衛生教育 2. 學校開設運動社團，增強學生體適能 3. 學校夜光天使計畫提供營養晚餐 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區家庭普遍習慣高油、高糖、重口味料理方式 2. 地緣及在地農產單一，家庭多以魚、肉、海鮮為食材 3. 社區餐聚多，大魚大肉飲食機率大增
菸檳防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校致力打造無菸環境 2. 社區香菸、檳榔取得不易 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長有抽菸嚼檳榔的習慣不少 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園內外設置禁菸標語 2. 拒菸課程融入教學之中 3. 宣導不為家人購買菸酒 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區聚會、活動時學生容易接觸到香菸檳榔 2. 社區大人抽菸、喝酒人口眾
全民健保正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校經常性宣導正確用藥觀念 2. 班導師積極融入課程 3. 健康中心護理師專業把關 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區無醫院、藥局等機構 2. 社區家長對健保與用藥知識不足 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在親職教育或集會場合對家長與學生進行宣導 2. 利用社區宗教聚會等場合加強宣導工作 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因醫療院所距離遙遠，家長常自行購買成藥服用 2. 家長缺乏用藥正確觀念
性教育與愛滋病防治	<ol style="list-style-type: none"> 1. 護理師可協助部分衛生教育宣導活動 2. 定期辦理高年級生理衛生講座，提供青春期學生相關諮詢 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專業輔導教師人力不足難以提供個別諮商服務 2. 家長工作忙碌，無暇教育 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過各領域教學融入議題，教導學生正確觀念 2. 教師隨時注意學生狀況，發現異狀立刻通報 	<p>網路發達，學生容易在網路上接收不當資訊。</p> <p>學生非在校時間，沉溺網路社交媒體，無自制力、易受引誘</p>
安全與急救教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師定期接受急救課程訓練 2. 學校致力改善校園安全環境，定期檢查遊樂設施 3. 學校定期進行防災演練，教導學生各項災害應變方法 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區缺乏急救資源 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長與志工熱心協助維護學生安全 2. 增置監視設備，全天候監控校園安全 3. 增置自動體外心臟電擊去顫器並教育師生正確使用方法 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校位處人口住家稀少，除上放學外，較少人車經過 2. 社區居民樂天知足，但缺乏危機意識

五、計畫內容：

項目	訂定學校衛生政策	健康教學與活動	健康服務	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進委員會，進行需求評估，制定各項實施計劃 2. 擬訂實施計劃並納入學校行事曆 3. 規劃並舉辦學校研習課程 4. 鼓勵教師將健康議題納入課程與教學 5. 結合社區資源辦理相關活動 6. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合 SH150 活動，每日戶外活動至少 30 分鐘 2. 落實電子白板與電腦使用時間每 30 分鐘休息 10 分鐘 3. 每日固定時間執行戶外遠眺與護眼操運動 4. 視力保健衛教宣導 5. 正確用眼知能融入教學 6. 班級下課時間教室淨空，戶外活動時間每日 120 分鐘 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期進行學生視力檢查並追蹤輔導視力不良學生就醫 2. 定期進行學校教室照度測量 3. 定期按照學童身高調整課桌椅 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 改善照明設施，提供教職員工生符合規定的燈光照度 2. 營造綠色空間，提供良好戶外活動環境 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理親子闖關活動及趣味競賽，增加戶外活動時間與親子互動機會 2. 表揚視力優良學童，鼓勵同儕效法與學習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請鄰近醫療院所蒞校辦理宣講 2. 與鄰近課輔機構合作推動學生視力保健 3. 運用社區與社會資源，協助視力不良弱勢學童視力複檢
口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進委員會，進行需求評估，制定各項實施計劃 2. 擬訂實施計劃並納入學校行事曆 3. 規劃並舉辦學校研習課程 4. 鼓勵教師將健康議題納入課程與教學 5. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實施貝氏刷牙法教學教導學生正確刷牙方式 2. 將口腔保健教育融入教學活動中 3. 級任老師督導學生餐後搭配含氣量 1000ppm 以上之牙膏進行潔牙，並記錄學生潔牙狀況 4. 結合藝術與人文課程辦理各項藝文比賽 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 為學童進行口腔檢查並將檢查結果通知家長 2. 邀請牙醫師蒞校為學童進行口腔治療 3. 推動並執行每週含氟漱口計劃 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供全校師生潔牙的設備與空間 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理親子講座，增加家長及學生的潔牙知識 2. 表揚潔牙優良學生，鼓勵同儕效法與學習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請鄰近醫療院所蒞校辦理宣講 2. 透過聯絡簿或通知單與家長共同督促學生早晚潔牙
健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進委員會，進行需求評估，制定各項實施計劃 2. 擬訂實施計劃並納入學校行事曆 3. 規劃並舉辦 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 執行 85210 健康體位自主管理，與家長聯繫共同關心學生作息 2. 宣導天天五蔬果，每日飲用白開 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定體位管理計畫，定期測量學生體位，追蹤並輔導體位不佳學生 2. 定期辦理體適能檢測，鼓勵學童多 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每週一日為蔬食日，培養均衡飲食習慣 2. 提供全校師生運動的設施與空間 3. 禁止校園含糖飲料，且 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理班際體育競賽，透過運動比賽達到健康體位的目標 2. 每年固定辦理運動會，學生及家長共同參與體 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合班親會或親職講座將相關知能由學校延伸至家庭

康體位	<p>健康促進學校研習課程</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 鼓勵教師將健康議題納入課程與教學 5. 辦理健康檢後服務及續追蹤矯治 6. 舉辦家長親師座談，宣導健康促進學校計劃內涵 	<p>水，培養正確飲食</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 每周固定跑步時間並加以記錄 4. 邀請營養師蒞校指導學生正確飲食觀念 	運動	<p>不得以含糖飲料獎勵學生</p>	<p>育活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 表揚健康體位自管理優良學生，鼓勵同儕效法與學習 	
菸檳防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進委員會，進行需求評估，制定各項實施計劃 2. 擬訂實施計劃並納入學校行事曆 3. 規劃並舉辦健康促進學校研習課程 4. 鼓勵教師將健康議題納入課程與教學 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 菸害防制融入課程教學 2. 辦理菸害防制教學活動 3. 邀請陽光基金會辦理菸檳防制相關宣導 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供菸害及戒菸資訊，讓家長及學生可以遠離菸害 2. 推動戒菸教育，提供學生及家長戒菸方法與管道 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園張貼禁菸標誌，勸阻入校人員吸菸，建置無菸校園 2. 於校園週邊範圍，勸導家長接送學生時熄煙 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理親子講座，將拒菸議題融入活動中，宣導無菸家庭計畫 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請鄰近醫療院所蒞校辦理宣講或闖關活動 2. 分發宣導單，建立家長無菸生活觀念 3. 結合班親會或親職講座將相關知能由學校延伸至家庭
全民健保正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進委員會，進行需求評估，制定各項實施計劃 2. 擬訂實施計劃並納入學校行事曆 3. 規劃並舉辦健康促進學校研習課程 4. 鼓勵教師將健康議題納入課程與教學 5. 舉辦家長親師座談，宣導健康促進學校計劃內涵 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確實執行全民健保教育活動，並融入教學課程 2. 確實執行正確用藥教育活動，並將正確用藥五大核心能力融入教學課程 3. 結合藝術與人文課程辦理各項藝文比賽 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定全民健保與正確用藥教育計劃 2. 提供藥師諮詢電話及藥物使用諮詢管道 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建置全民健保與正確用藥宣導專欄與網路學習環境 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理親子講座，增加全民健保與正確用藥觀念 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請藥師蒞校辦理宣講或闖關活動，提供教職員工生相關知能 2. 結合班親會或親職講座將相關知能由學校延伸至家庭
性教育與	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進委員會，進行需求評估，制定各項實施計劃 2. 擬訂實施計劃並納入學校行事曆 3. 規劃並舉辦 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實性教育與愛滋病防制教育並融入教學課程 2. 舉辦性教育與愛滋病防制宣導活動 3. 結合藝術與人文課程辦 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定性教育防制計劃 2. 提供性教育相關諮詢服務，給予學童詢問的管道 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營造性別平等空間，給予全校師生彼此尊重的學習環境 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理親子講座，增進正確的性觀念 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與社區資源合作，提供教職員工性教育相關知能研習。 2. 結合班親會或親職講座將相關知能由學校延伸

愛滋病防治	健康促進學校研習課程 4.鼓勵教師將健康議題納入課程與教學	理各項藝文比賽				至家庭。
正向心理	1.籌組健康促進委員會，進行需求評估，制定各項實施計劃 2.擬訂實施計劃並納入學校行事曆 3.規劃並舉辦健康促進學校研習課程 4.鼓勵教師將健康議題納入課程與教學	1.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 2.舉辦性正向心理宣導活動 3.結合藝術與人文課程辦理各項藝文比賽	1.提供正向能量培養、舒壓方式等 2.推展學生心理健康促進，建立自我認同並提昇自尊	1.協助學生處理課業減壓，提昇學生挫折容忍力及情緒管理之能力，落實校園學生心理健康	1.辦理親子講座，增進正向心理促進，習得樂觀	1.與社區資源合作，提供教職員工性教育相關知能研習。 2.結合班親會或親職講座將相關知能由學校延伸至家庭。
安全與急救教育	1.籌組健康促進委員會，進行需求評估，制定各項實施計劃 2.擬訂實施計劃並納入學校行事曆 3.規劃並舉辦健康促進學校研習課程 4.鼓勵教師將健康議題納入課程與教學	1.落實安全與急救教育活動並融入教學課程 2.舉辦安全與急救教育活動 3.辦理複合式防災演練 4.辦理全校性CPR訓練宣導	1.擬定安全與急救教育計畫 2.透過連絡簿或班親會提供學生及家長安全與急救相關資訊	1.設置安全與急救教育宣導專欄與網路學習環境 2.建置校園防災計劃，提供防災物資與配備	1.辦理親子講座，融入安全教育與急救之健康議題，喚起安全教育之重要	1.與社區資源合作，提供教職員工生安全與急救教育相關知能研習 2.結合班親會或親職講座將安全與急救教育相關知能由學校延伸至家庭

六、人力配置：

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，計 9 名。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
計畫主持人	黃郁雯	校長	研擬並主持計畫，彙整報告
協同主持人	吳儒興	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	洪瑄妙	學務組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調及健康網路網頁製作及維護
教學組	謝淑君	健康與體育領域教師	健康體位評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
教學組	陳香蘭	綜合活動領域教師	健康體位評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
教學組	黃生源	綜合活動領域教師	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
設備組	黃自正	總務主任	負責計畫相關採購及環境維護
活動組	蘇宥因	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
活動組	黃錦聰	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
諮詢顧問	黃亭熒	衛生所護理長	身體健康狀況之諮詢、專業建議
學生代表	巫宜霏	學生	學生意見匯集，提供活動相關評價及建議

八、 評價方法：

配合計畫執行來進行評量與檢討改進，並於計畫執行前後收集前測及後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

(一) 前測

1. 本年度計畫採用「臺南市 114 學年健康促進網路問卷系統」及各學校設計之線上測驗系統進行相關之前測以方便未來之應用與分析。
2. 本年度之計畫相關議題中，有關視力保健、口腔衛生、健康體位、全民健保及正確用藥等議題使用「臺南市 114學年健康促進網路問卷系統」其餘有關菸害防制、性教育採用台灣健康促進學校輔導網路所提供之問卷，安全教育與急救議題則採用本校自行設計之線上問卷系統進行前測。

(二) 過程評量

1. 每學期召開學校健康促進委員會，檢討各議題的得失，並作成會議記錄以為改進之依據。
2. 經由老師、學生檢討相關問題，提供學校改進建議。
3. 依據學校需求評估與 SWOT 分析，診斷校內各議題的問題。
4. 運用宣導過程之即時評量（如學習單、有獎徵答及回饋單等）來提升本計畫之執行成效，同時隨時改進宣導及教學之成效。

(三) 成果評量

1. 學年結束進行總後測，並輔以親師生的深度訪談，蒐集質性資料以確實評估計畫成效。
2. 根據質量化的實施成效，作為未來健康促進學校推動之擬定方向。

九、 成效指標與預期效益：

(一) 量化指標

議題名稱	114學年度計畫指標		本校114學年度預期效益
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	降低0.2%
		裸視篩檢視力不良惡化率	達95%以上
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	6%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80%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1%
		學生齲齒複檢率	維持100%
		國小四年級學生窩溝封填施作率	達50%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80%以上
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料 比率	達80%以上
		國小高年級學生每日至少使用一 次牙線比率	達87%以上
健康 體位	部頒 指標	學生體位過輕比率	降低1%
		學生體位適中比率	提升1%
		學生體位過重比率	降低1%
		學生體位肥胖比率	降低1%
	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80%以上
		學生一日蔬菜建議量達成率	達80%以上
全民 健保 (含 正確 用 藥)	地方 指標	遵醫囑服藥率	達95%以上
		不過量使用止痛藥比率	達95%以上
		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	維持 0%
		學生嚼檳率	維持 0%
		學生電子煙使用率	維持 0%
		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	維持 0%
		吸菸學生參與戒菸教育比率	達100%
嚼檳學生參與戒檳教育比率	達100%		
性教	地方	性知識正確率	達85%以上

育 (含 愛滋 病防 治)	指標	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。	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%

(二) 學校環境預期效益

1. 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景。
2. 營造出一個全校親師生皆能感受到學校重視健康促進的校園。
3. 激發全校親師生參與健康促進活動的動力。

(一) 社區環境預期效益

從學校、家庭延伸至社區，透過健康促進活動建立良好的互動關係。

使學校成為社區中「健康促進」的資訊交流站，運用親師生傳遞健康概念。

承辦人：

教師兼
學務組長 洪瑄妙

教導主任：

教師兼
教導主任 吳儒興

校長：

臺南市七股區
建功國民小學校長 黃郁雯