

## 臺南市七股區大文國民小學 114 學年度學校健康促進實施計畫

### 一、計畫依據：

- (一)學校衛生法第 19 條及其施行細則第 14 條。
- (二)臺南市 114 學年度健康促進學校實施計畫。
- (三)臺南市政府教育局 114 年 8 月 15 日南市教安(二)字第 1141157315 號函。

### 二、計畫摘要：

本計畫目的在透過多元整合健康促進策略，增進全校師生健康。依據學校教職員工生現行問題分析健康需求，擬定具體可行的方法，提升對健康議題的認知及生活上的實踐。本校 114 學年度健康促進除必選議題外，自選議題為「安全教育與急救」，主要目的除了加強學生：事故傷害預防、加強游泳教學增進水域安全知能及自救能力外，希望強化學生基本救命術技能及防災訓練。

本校今年選定「安全教育與急救」為推動健康促進學校自選議題，將辦理相關課程，涵蓋：游泳教學及水上安全教育、教職員工生 CPR 訓練，自身安全防護教育…等。本學年執行重點將配合政策，推動口腔衛生保健、視力保健、菸檳防制、健康體位、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 項議題。將依據各項健康議題訂定目標，發展有效的策略及計畫，並透過教師學生家長及社區人士共同對話參與模式，互相合作，提供充分的支持性環境及服務，以增進學校員工生執行健康行為，並建立健康的生活型態，營造一個健康的校園及社區。

本校 113 學年度與 112 學年度比較：

1. 健康體位：學生體位適中比率：46.8%提升到 58.8%，學生體位過重比率：29.7%下降到 7.8%。體位適中人數增加了，而且過重比率減少了，持續推動健康飲食及運動策略。
2. 視力保健：學生裸視視力不良率：39.1%上升到 43.1%，學生視力不良複檢率：維持 100%，裸視視力不良惡化率：5.32 上升到 6.74%。有惡化趨勢。

造成此現象的原因可能與社會環境、生活型態、3C 商品的普及，需要父母師長及學校的視力保健衛生政策及教育宣導，來減緩學童的視力惡化，因此將「視力保健」列為 114 學年度主推議題加強推動。

### 三、背景說明：

本校位於城鄉交界，是一所民風純樸的小型學校，一至六年級共有 6 班，學生數共 50 人，教職員工 15 人。學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識或執行力。加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，單親、新移民家庭及隔代教養學童的比例偏高，家庭教育功能不足，希望藉由輔導行為及生活習慣略見偏差的同學，並能將之正確觀念影響家人。有鑒於家長態度對學童之生活、學習與成長影響之鉅，推展親職教育以達成健康促進乃成為本計畫之重要項目。透過學校的努力，加強全校師生健康的相關知能，並幫助學童建立正確的飲食習慣及健康體位，以減少

日後疾病及健康問題之發生。因此如何從小培養正確健康及安全的觀念與知識，形成預防性的健康行為，並養成良好之生活習慣，是學校教育應當努力的目標。因此本校健康促進計劃擬於培養、訓學生「生活技巧」為導向，發展學生自我覺察與實踐之能力為目標。

學生健康問題分析：以下以表格呈現與台南市平均值做比較，再詳加分析。

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	41%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	裸視視力不良就醫複檢率	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	5.2%	<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	小一 53.8% 小四 44%	<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	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 9.34 小四 35.22 國一 22.74	小一 8.28 小四 25.00 國一 19.60	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	國小 9.96 國中 8.21	國小 10.10 國中 8.13	3.9%	<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	62.7%	<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	9.8%	<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 國中 16.41	國小 13.25 國中 17.66	23.5%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

由「學生健康檢查統計表」的統計分析可得知本校學生健康需求評估如下：

#### 1. 視力保健

根據教育部調查 113 學年度全國國小學童視力不良率為 44.69%，而台南市視力不良率為 43.85%。本校學生裸視視力不良率 41%，比市平均低，表示平常學校的宣導與預防是有成效，持續加強學生視力保健觀念與行為的建立，以降低裸視不良率。校園規劃符合多項環保、省能、生態及減廢之綠建築指標，校園處處所見皆美景，詩情畫意一片綠意盎然，可減低視力惡化及預防近視。但近年

來智慧型手機及平板電腦的推出，小小的手機就可以上網、玩遊戲，若是孩童太早開始使用，未來學童近視率還會提高，度數亦會加深，必須實施有效策略，加強學童視力保健。

## 2. 口腔保健

國內兒童蛀牙情形嚴重，依據教育部學生健康資訊系統統計 113 學年全國小一的齲齒率 29.8% ，小四的齲齒 25.08%；臺南市小一齲齒率 25.32%，小四齲齒率 20.59%，本校小一未治療齲齒率高達 53.8%，小四達 44%，表示在口腔保健方面須加強宣導，另本校有搭配牙醫師到校，可以降低家長帶孩子到牙醫診所看診的負擔，但口腔衛生常識、飲食習慣、刷牙率與刷牙正確性還是需持續推動，以降低齲齒發生率為目標推動相關政策。

## 3. 健康體位

依據教育部學生健康資訊系統統計 113 學年全國國小體位適中率 66.37%，台南市平均為 64.95%，而本校學生體位適中率為 62.7%，全國體位肥胖率為 12.27%。台南市體位肥胖率為 13.25%，而本校體位肥胖率高達 23.5% ，雖然透過策略推動，但降低學生體位不良的比率，仍需本校努力的目標，希望透過健康飲食及運動，有效控制學生體重。

## 4. 菸(檳)防制

本校並無吸菸之學生，但也有高達 3 成學童暴露在二手菸及三手菸的家庭環境中，為提升國小學童拒菸意識，鼓勵有吸菸的家人及早戒菸，以減少對學童及家長健康危害。

## 5. 性教育(含愛滋病防治)

雖然本校都還是未達 12 歲之孩童，但針對高年級學童性知識及愛滋病認知測驗結果普遍不足，為防範於未然並加強其正確之性觀念，希望能運用教育的方式，增進性別教育的提升，以達到兩性互相尊重與平等。

## 6. 全民健保(含正確用藥)

本校規劃多元活潑且生活化之正確用藥宣導活動。同時檢核師生在正確用藥教育實施前後之認知及行為改變，及對各項策略之回饋意見評估成效。顯示經由教學及宣導活動介入，導正學童對全民健保錯誤的觀念有成效，使之妥善運用全民健保提供之服務，瞭解全民健保資源有限，要善用醫療資源不浪費。

## 7. 正向心理健康促進

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，推動心理健康促進也為重要的教育議題。

## 8. 安全教育與急救(自選議題)

本校無圍牆與校門為一開放式校園，除了校園內的安全外，包括交通安全、游泳安全、身體自我保護安全等，都是安全教育的範疇，因此除了維護學生在校園內的安全外，加強宣導於教室及走廊奔跑、推擠，勿在教室窗台跳躍，防跌傷造成骨折及撕裂傷，提升全校師生危機意識，為本校訂定自選議題的目的。

四、計畫內容：

實施大綱	訂定學校衛生政策	健康服務	健康教學與活動	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
視力保健	<p>1. 召開行政會議，評估學校健康問題現況與需求訂定視力保健的行事曆。</p> <p>2. 將視力保健的相關課程內容加入學校課程規劃。</p>	<p>1 每學期初進行學生視力檢查並登錄檢查結果，且將視力不良通知單發給學童就醫。</p> <p>2 視力不良學童：發給就醫通知單未就醫者，發給第二次通知單仍未就醫者，電話勸導。</p>	<p>1. 班級導師加強學生執筆姿勢及用眼習慣的指導。</p> <p>2. 視力保健宣導</p> <p>3. 落實規律用眼3010，戶外活動120及3C小於1</p> <p>4. 推動戶外活動戴帽護眼措施，培養運動、護眼風氣、推動“下課教室淨空”。</p> <p>5. 將視力保健資料張貼於布告欄。</p> <p>6 健康與體育老師設計視力保健教案，進行教學。</p>	<p>1. 每學期進行測光，檢測教室桌面及黑板照明，加強電子白板使用規範。</p> <p>2. 學生依身高選用合適之新式課桌椅。</p> <p>3 進行校園美化綠化。</p>	<p>1. 友善校園文化，建立健康快樂的校園環境。</p> <p>2 制定學生健康自我管理辦法及獎勵措施。</p> <p>3. 制定健康生活守則</p> <p>4 加強師生及家長正確視力保健觀念</p>	<p>1 向家長進行視力保健宣導。</p> <p>2 用聯絡簿請家長督促學童正確用眼良好習慣。</p> <p>3 學校網站刊登視力保健相關訊</p> <p>4. 與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健政策。</p>
口腔衛生	<p>1. 訂定口腔保健宣導計畫。</p> <p>2. 篩檢、複檢及矯治因應計畫。</p> <p>3 將口腔衛生的相關課程內容加入學校課程規劃</p>	<p>1 免費實施含氟漱口水。</p> <p>2 統計篩檢結果，了解學生口腔不良狀況，造冊列管，聯繫家長務必帶至醫師處</p>	<p>1 教學貝氏刷牙方式。</p> <p>2. 運用多元化教材教導正確飲食及衛生保健習慣</p> <p>3 正確執行潔牙工作並記錄之，隨時監督並檢核。</p> <p>4 將健康主題資</p>	<p>1 充實現有洗手台設備及修護。</p> <p>2. 每班設置牙刷架，並贈送每位學童刷牙組。落實餐後潔牙，並搭配使用含氟量達1000ppm以</p>	<p>1. 口腔不良通知家長篩檢結果及矯治追蹤。</p> <p>2. 配合醫師確診之建議接受治療比率</p>	<p>1 舉辦口腔保健社區宣導。</p> <p>2 與家長協力督導睡前潔牙。</p> <p>3. 利用聯絡簿推廣食用碘鹽之宣導</p>

		<p>治</p> <p>3 提供親師生口腔保健相關資料及訊息。</p> <p>4 參加臺南市牙醫師公會「牙醫師至牙醫醫療資源不足地區巡迴醫療服務計畫」及國小一二年級白齒窩溝封填。進行全面性到校口腔檢查及治療達到矯治率100%</p> <p>5 高年級牙線教導與使用</p>	<p>料張貼於布告欄。</p> <p>5 健康與體育老師設計口腔衛生教案</p> <p>6 在校降低含糖飲料與零食攝取頻</p>	<p>上之含氟牙膏</p> <p>3 每日中午餐後撥放「餐後潔牙歌」,全校進行餐後潔牙;並且固定每週二全校實施含氟水漱口。</p>	<p>達100%</p> <p>3 正確執行潔牙並記錄,班級老師負責</p> <p>4 宣導學童進行白齒窩溝封填保健工作,並發通知給符合資格學童白齒免費窩溝封填服務。</p>	
健康體位	訂定健康體位實施計畫,並納入健康中心行事曆。	<p>1. 每學期初定期測量學童身高、體重,體位異常者進行列冊管理,並於期末進行後測。如有生長遲緩者則發給就醫通知單。</p> <p>2. 針對體</p>	<p>1. 融入課程,實施隨機教學。</p> <p>2. 將健康主題資料張貼於布告欄</p> <p>3 每年定期舉辦各年級班際體育競賽,例如:趣味競賽、踢毽比賽、八百公尺接力賽等。</p>	<p>1 本校設有營養午餐廚房,提供衛生、優質、營養、美味的食物。</p> <p>2 成立營養教育看板專區。</p> <p>3 本校設有</p>	<p>1 衛生局提供健康飲食及健康體能相關DM、海報等並張貼於「健康櫥窗」以供參考。</p> <p>2 學校中廊及</p>	<p>1. 邀請並配合衛生機構至校辦理健康體位活動</p> <p>2. 學校與社區相關團體共同營造健康體位環境</p> <p>—社區大隊</p>

		<p>位異常學童發給家長「體重過輕通知單」及「體重過重通知單」，讓家長了解學童體位況，能多加輔導，協助學童行為之改變，達到體控之效益</p>	<p>4 每週五早上進行”週五全校動起來”活動 50 分鐘</p> <p>5 推動健康體適能與飲食營養教育計畫</p> <p>6 持續推動健康體位 85210 五大核心能力培養並融入教</p> <p>7 針對體位不佳學生進行個案管理。</p> <p>8 SH150 計畫每週應累積運動 150 分鐘以上</p> <p>9 鼓勵多喝白開水禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。</p>	<p>各式的遊樂器材及樂活教室，吸引學童下課時間走出教室，鍛鍊強健體魄。</p>	<p>校門口跑馬燈經常更換相關宣導標語</p> <p>3 學校推展大文農場，讓學生了解健康食材</p>	<p>接力比賽</p> <p>3 結合在地健康食材樂齡豆花（大寮社區關懷），透過志工的協助和教學了解豆花的食材。</p>
--	--	--	--	--	---	--

菸檳防制	<p>1 召開行政會議,訂定菸害及檳榔防制年度計畫。</p> <p>2 規劃辦理「菸害及檳榔防制」健康促進學校相關說明。</p>	<p>1 提供拒菸或戒菸的諮詢服務。</p> <p>2 轉介至相關醫療單位接受診</p>	<p>1.辦理菸害及檳榔防制宣導。</p> <p>2 加強電子煙危害認知教學</p> <p>3 電子菸納入校規規範辦理。</p>	<p>1.增加健康的休閒活動場所。</p> <p>2 學生參與菸害防制稽查小組。</p> <p>3 校園明顯處張貼禁菸</p> <p>4 校園禁菸規定,針對師生、入校民眾及施工廠商應嚴加規範與宣導。</p>	<p>1.於社區民眾出入聚集處張貼禁菸標誌。</p> <p>2.利用級任教師家庭訪問時機訪視學區內學生易發生吸菸行為之場所</p>	<p>1.勸導學校附近販賣煙品商家不提供菸品給未成年青少年。</p> <p>2 學校與社區相關團體共同營造無菸環境</p> <p>3 班親會宣導拒菸活動</p>
全民健保(含正確用藥)	<p>辦理全民健保(含正確用藥)宣導活動。</p>	<p>1.融入健康與體育課程教學。</p> <p>2.配合班親會辦理全民健保及安全用藥衛教活動。</p>	<p>1 問卷調查了解學童知識概況。</p> <p>2 將正確用藥五大核心能力融入課程教學</p>	<p>張貼全民健保衛教海報</p>	<p>1.結合校外會辦理學生反毒及正確用藥宣導活動。</p>	<p>1.結合班親會辦理相關宣導,使家長增能。</p>
性教育(含愛滋病)	<p>規劃相關議題融入教學。</p>	<p>1 針對4-6年級,宣導性教育。</p> <p>2 針對6年級,宣導兩性交往教育。</p>	<p>1 使用性教育問卷辦理有關性知識測驗,了解學生性知識正確率、性態度正向率,強化學生負責任的性行為。</p> <p>2 落實性教育(含愛滋病防治)融入課程教學</p> <p>3 加強學生對愛滋病正確認知,</p>	<p>辦理校內教師相關議題宣導,提升教師教學知能。</p>	<p>配合衛生署青少年保健門診與性教育工作,提供兩性交往諮詢、各種避孕方法及諮詢、事後緊急避孕及家長共</p>	<p>結合班親會辦理相關宣導,使家長增能。</p>

			並能接納愛滋患者		同解決非預期懷孕、愛滋病及其他性傳染病防、等服務,以促進及保障青少年生育健康。	
正向心理健康促進議題	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。 2. 制定提升「正向心理健康促進」宣導實施計畫。	張貼生命教育、正向心理健康相關宣傳海報。	1. 生命教育、正向心理健康議題融入健康課程教學。 2. 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。 3. 辦理「生命教育」教師知能研習。	1. 學校網站張貼生命教育、正向心理健康相關資訊及教 2. 提供師親生有關生命教育、正向心理健康相關資訊及書籍。	1. 提供心理輔導專業諮詢服務。 2. 學校網站張貼生命教育、正向心理健康相關資訊及教材。	1. 於親師會時向家長進行生命教育、正向心理健康宣 2. 學校網站張貼生命教育、正向心理健康相關資訊及教材。
安全教育與急救(自選議題)	訂定安全教育與急救實施計畫,並納入健康中心行事曆。	提供親師生安全教育與急救相關資料及訊息。	課程中融入安全教育與急救知識	校內遊戲器材暨運動設施檢查及使 定期檢查維修校園建築設備。	辦理教師、學生、家長及社區民眾簡易CPR研習。	邀請七股消防隊至校協助宣導活動。

五、人力配置:

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	許國煌	校長	主持計畫, 督導計畫執行
協同主持人	王信豪	教導主任	研究策劃及行政協調, 彙整報告撰
協同主持人	許瑞賓	總務主任	協助行政協調 健康網路網頁製作及維護
研究人員	陳熾臣	學務組長	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
研究人員	洪培玲	教務組長	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯
研究人員	朱素芬	級任教師	相關人員輔導
研究人員	林菽燕	級任教師	協助各項活動之推展
研究人員	林詩涵	級任教師	協助各項活動之推展
研究人員	黃舜興	級任教師	協助各項活動之推展
研究人員	黃丁全	級任教師	協助各項活動之推展
研究人員	黃勤聯	級任教師	協助各項活動之推展
研究人員	王皖珍	校護	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	呂靜葦	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
研究人員	陳清文	里長	協助各項活動之推展及整合社團人力 協助推展健康服務

六、預定進度

月次 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 5-6 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. 建立健康網站與維護			■	■						
8. 擬定過程成效評量工具			■							
9. 成效評量前測			■							
10. 執行健康促進計畫				■	■	■	■	■	■	■
11. 過程評量				■	■	■	■			

12. 成效評價後測										
13. 資料分析										
14. 報告撰寫										

七、評價方法：

(一)採用台南市 114 學年度健康促進網路問卷系統,臺灣健康促進學校七大議題問卷進行前後檢測。

(二)過程評價

由各項健康議題辦理活動照片或其他成果(學習單、相關軟硬體設施改變、或成立之規範及組織)、活動心得(從活動中得到的看法或感受)等,經由級任教師檢討有關問題,提供學校改進建議。

(三)結果評價

經由學校各項健康促進議題問卷、訪談、行為觀察等,分析前、後測結果,以便實施策略成效之檢討。

八、成效指標與預期效益：

114 學年度健康促進學校計畫預期績效指標

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%以上
		視力不良就醫率	100%
		裸視視力不良惡化率	降低5%以上
	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
		下課淨空率	達80%以上
		3C少於 1 達成率	達80%以上
口腔保健	部頒指標	未治療齲齒率	降低1%以上
		齲齒複檢率	達95%以上
		國小四年級學生窩溝封填施作率	提升 1%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70%以上
健康 體位	部頒 指標	學生體位過輕比率	降低0.2%以上
		學生體位適中比率	提升1%以上
		學生體位過重比率	降低1%以上
		學生體位肥胖比率	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	對全民健保正確認知比率	達95%以上
		珍惜全民健保行為比率	達95%以上
		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
菸 檳 防 制	部頒 指標	無菸校園率	100%
		無檳校園率	100%
	地方 指標	學生吸菸率	0%以下
		學生嚼檳率	0%以下
		學生電子煙使用率	0%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	3%以下
		吸菸學生參與戒菸教育比率	0%以下
		嚼檳學生參與戒檳教育比率	0%以下
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。	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%

承辦人：**教師兼學務組長陳燕臣**

單位主管：**教師兼教學處主任王信豪**

校長：**大文國小校長許國煌**

