

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

臺南市學甲區頂洲國民小學114學年度健康促進學校計畫

以健康素養為基礎，以行動落實為目標，打造學生健康成長的幸福校園。

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：

本校於113學年度以學生健康資訊系統資料進行健康需求分析。臺南市國小體位適中率平均值為64.20%，本校為58.11%，低於市平均；體位過輕率市平均為9.54%，本校為16.22%，高於市平均。顯示本校學生在均衡飲食、規律運動及健康生活習慣方面仍有改善空間。

在其他健康議題方面，視力保健中裸視視力不良率低於市平均，視力不良就醫率達100%；口腔保健中齲齒複檢率及窩溝封填施作率均優於市平均，惟未治療齲齒率仍高於市平均，仍需持續加強口腔衛生教育與追蹤。

綜合上述分析，本校在健康體位議題中待改善項目最為明顯，因此決定114學年度持續以「健康體位」為主推議題，並結合視力保健、口腔衛生、菸檳防制、全民健保（含正確用藥）、性教育（含愛滋病防治）、正向心理健康促進及自選議題「安全教育與急救」，透過健康促進學校六大範疇，整合學校、家庭與社區資源，共同營造健康、安全、友善且幸福的校園環境。

三、背景說明：

(一) 學校現況與在地化特色

本校位於臺南市學甲區頂洲地區，屬沿海偏鄉小型學校，國小部6班，附設幼兒園1班，全校共7班；國小學生75人，幼兒園學生10人，教職員工19人。學區居民多以農業、漁業及鄰近工業區工作為主，家長多為雙薪家庭，部分學生由祖父母協助照顧，學生健康生活習慣之建立，除家庭支持外，更需仰賴學校持續引導與陪伴。

本校校地寬廣，擁有操場、籃球場、遊戲場及多處綠地，近年更陸續完成3座運動設施，包括太陽能光電風雨球場及綜合球場等多元運動設施，提供學生充足、安全且不受天候影響的

健康素養



行動落實

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

活動空間。這些場域不僅深受學生喜愛，也成為學校推動體育教學、SH150、普及化運動及健康促進活動的重要基地。

學校長期推動健康護照、SH150、戶外120打卡、餐前五分鐘、天天喝白開水、普及化運動及食農教育等活動，結合校訂課程與在地特色，培養學生均衡飲食、規律運動及健康生活習慣。

(二) 學生健康問題分析

本校依據「學生健康資訊系統」統計資料，彙整111至113學年度學生健康資料進行分析，作為114學年度健康促進學校計畫之重要依據。

1. 視力保健分析

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(%) | 21.43 | 21.43 | 16.67 | 16.67 | 27.27 | 36.36 |
| 二年級(%) | 37.50 | 37.50 | 21.43 | 21.43 | 25.00 | 33.33 |
| 三年級(%) | 35.71 | 35.71 | 50.00 | 50.00 | 38.46 | 61.54 |
| 四年級(%) | 17.65 | 23.53 | 35.71 | 57.14 | 37.50 | 50.00 |
| 五年級(%) | 61.54 | 84.62 | 29.41 | 29.41 | 57.14 | 64.29 |
| 六年級(%) | 69.23 | 72.73 | 92.31 | 92.31 | 23.53 | 17.65 |
| 全校平均值(%) | 39.24 | 44.16 | 39.74 | 43.59 | 34.67 | 42.67 |
| 惡化率(%) | 12.94 | 15.51 | 11.01 | 9.50 | 5.68 | 10.43 |
| 臺南市國小市平均(%) | 43.75 | | 43.88 | | 43.85 | |
| 全國國小平均值(%) | 45.20 | | 45.11 | | 44.69 | |

依111至113學年度裸視視力不良率資料顯示，本校全校平均值分別為44.16%、43.59%及42.67%，整體呈現下降趨勢，且113學年度低於臺南市平均43.85%，顯示本校視力保健推動已有成效。

此外，113學年度視力不良就醫率達100%，高於臺南市平均96.42%，顯示家長配合度良好，學生複檢追蹤落實。然而，裸視視力不良惡化率為7.41%，略高於臺南市平均7.36%，顯示部分學生仍有近距離用眼及3C使用時間過長等情形，仍需持續推動3010120護眼行動及教室淨空等措施。

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

2. 口腔保健分析

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(%) | 38.46 | 33.33 | 27.27 |
| 四年級(%) | 11.76 | 28.57 | 25.00 |
| 全校平均(%) | 23.33 | 30.43 | 26.32 |
| 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 |

111至113學年度全校未治療齲齒率分別為23.33%、30.43%及26.32%，雖較112學年度下降4.11個百分點，但仍高於臺南市平均。113學年度一年級未治療齲齒率27.27%，高於臺南市平均25.32%；四年級25.00%，亦高於臺南市平均20.59%，顯示學生口腔保健習慣及定期就診觀念仍有改善空間。

另一方面，齲齒複檢率及窩溝封填施作率均達100%，遠高於市平均，顯示學校與家長對口腔異常追蹤與預防措施配合良好。未來將持續推動餐後潔牙、含氟漱口及口腔衛教，以降低齲齒發生率。

3. 健康體位分析

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(%) | 7.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.09 | 0.00 |
| 二年級(%) | 12.50 | 12.50 | 21.43 | 7.14 | 18.18 | 0.00 |
| 三年級(%) | 0.00 | 0.00 | 14.29 | 14.29 | 7.69 | 0.00 |
| 四年級(%) | 11.76 | 17.65 | 0.00 | 0.00 | 25.00 | 12.50 |
| 五年級(%) | 0.00 | 0.00 | 23.53 | 23.53 | 7.14 | 0.00 |
| 六年級(%) | 7.69 | 0.00 | 7.69 | 15.38 | 29.41 | 29.41 |
| 全校平均值(%) | 8.75 | 7.50 | 12.16 | 12.16 | 16.22 | 6.76 |
| 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 | |

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

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(%) | 50.00 | 64.29 | 80.00 | 70.00 | 72.73 | 81.82 |
| 二年級(%) | 50.00 | 62.50 | 42.86 | 64.29 | 54.55 | 81.82 |
| 三年級(%) | 57.14 | 50.00 | 71.43 | 71.43 | 61.54 | 53.85 |
| 四年級(%) | 58.82 | 58.82 | 61.54 | 46.15 | 62.50 | 62.50 |
| 五年級(%) | 61.54 | 53.85 | 52.94 | 52.94 | 57.14 | 57.14 |
| 六年級(%) | 69.23 | 63.64 | 53.85 | 46.15 | 47.06 | 47.06 |
| 全校平均值(%) | 64.10 | 62.16 | 58.11 | 56.76 | 58.11 | 62.16 |
| 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(%) | 14.29 | 14.29 | 0.00 | 10.00 | 9.09 | 18.18 |
| 二年級(%) | 12.50 | 6.25 | 7.14 | 21.43 | 9.09 | 9.09 |
| 三年級(%) | 14.29 | 14.29 | 7.14 | 0.00 | 15.38 | 15.38 |
| 四年級(%) | 17.65 | 11.76 | 23.08 | 30.77 | 18.75 | 12.50 |
| 五年級(%) | 15.38 | 23.08 | 11.76 | 11.76 | 14.29 | 14.29 |
| 六年級(%) | 7.69 | 18.18 | 15.38 | 15.38 | 5.88 | 5.88 |
| 全校平均值(%) | 17.50 | 17.50 | 16.22 | 16.22 | 12.16 | 18.92 |
| 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 | |

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

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 | 21.43 | 20.00 | 20.00 | 9.09 | 0.00 |
| 二年級(%) | 25.00 | 18.75 | 28.57 | 7.14 | 18.18 | 9.09 |
| 三年級(%) | 14.29 | 21.43 | 7.14 | 14.29 | 15.38 | 15.38 |
| 四年級(%) | 11.76 | 11.76 | 15.38 | 23.08 | 6.25 | 12.50 |
| 五年級(%) | 23.08 | 23.08 | 11.76 | 11.76 | 21.43 | 21.43 |
| 六年級(%) | 7.69 | 0.00 | 0.00 | 7.69 | 11.76 | 11.76 |
| 全校平均值(%) | 16.25 | 14.86 | 14.86 | 14.86 | 13.51 | 13.51 |
| 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 | |

頂洲國小110-113學年度學生體位狀況趨勢圖

過輕率逐年上升、適中率未達理想，因此114學年度選定「健康體位」作為主推議題。

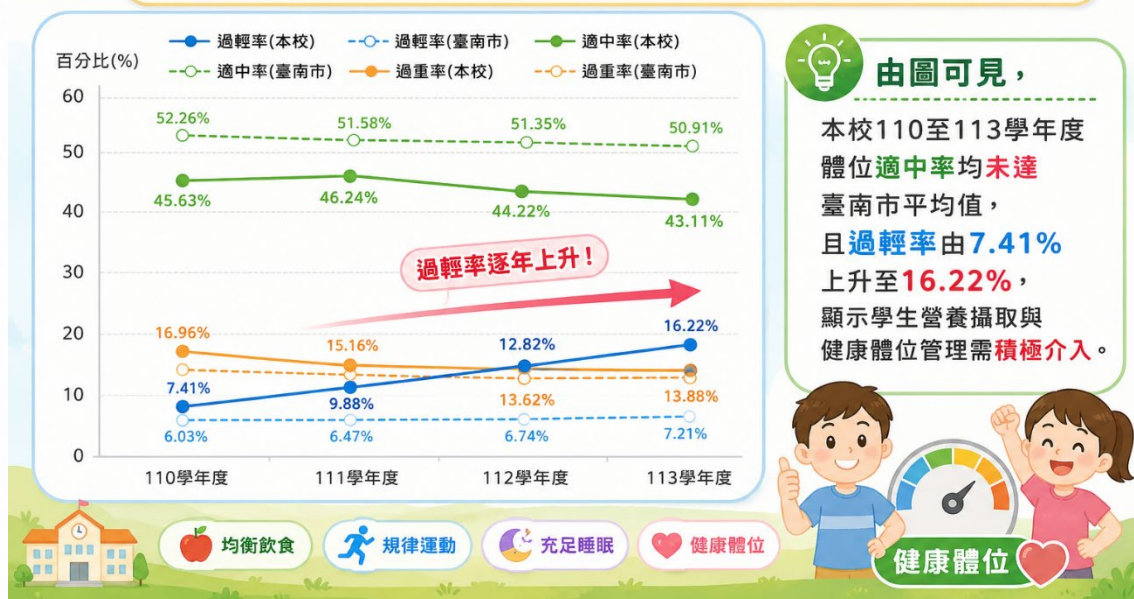


圖1. 110-113學年度健康體位趨勢圖

依111至113學年度健康體位資料分析，本校體位適中率分別為62.16%、56.76%及58.11%，長期低於臺南市平均64.95%，顯示學生健康體位仍有改善空間。過輕率由7.50%上升至16.22%，增加8.72個百分點，且明顯高於臺南市平均10.10%，為本校最需優先改善的健康問題。

健康素養



行動落實

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

113學年度過重率12.16%、肥胖率13.51%，亦略高於臺南市平均11.70%及13.25%。整體而言，學生飲食均衡及規律運動習慣仍需持續加強，因此本校將健康體位列為114學年度主推議題，透過健康飲食教育、規律運動及健康自主管理等策略加強推動。

4. 健康體位推動 SWOT 分析

| 項目 | 內容 |
|---------------------|---|
| 優勢 (Strength) | 校地寬廣，擁有操場、遊戲場及3座運動場（含太陽能光電風雨球場與綜合球場）；長期推動SH150、戶外120打卡、健康護照及食農教育。 |
| 劣勢 (Weakness) | 學生過輕率偏高，部分學生飲食不均衡，家庭作息及運動習慣差異較大。 |
| 機會 (Opportunity) | 可結合衛生所、家長會及社區資源，推動健康講座與親子活動。 |
| 威脅 (Threat) | 外食比例增加、便利商店及含糖飲料取得便利，3C使用時間增加。 |

(三) 主推議題擇定與推動重點

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 | 33.78 | <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 | 國小96.42 | 100.00 | <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 | 7.41 | <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 | 小一29.80 小四25.08 | 小一25.32 小四20.59 | 小一27.27 小四25.00 | <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 | 小一96.96 小四94.13 | 小一100.00 小四100.00 | <input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需 努力 |

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

| | | | | | |
|----------|-------------|-------------------|-------------------|---------------------|--|
| | 窩溝封填 施作率 | 小一9.34 小四35.22 | 小一8.28 小四25.00 | 小一90.91 小四100.00 | <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 | 國小10.10 | 16.22 | <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 | 國小66.37 | 國小64.95 | 58.11 | <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 | 國小11.70 | 12.16 | <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 | 國小13.25 | 13.51 | <input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力 |

依據表7綜合分析113學年度學生健康資訊系統資料，視力保健與口腔保健多項指標已達或優於市平均，惟健康體位四項主要指標中，除體位適中率低於市平均外，過輕、過重及肥胖率皆高於市平均，其中過輕率問題尤為明顯。

因此，本校決定於114學年度持續以「健康體位」為主推議題，並以「健康頂洲，幸福校園」為推動主軸，透過以下重點策略加強推動：

1. 推動健康飲食教育（餐前五分鐘、我的餐盤、天天喝白開水）。
2. 落實規律運動（SH150、戶外120、普及化運動）。
3. 建立健康自我管理（健康護照、體位追蹤與個別輔導）。
4. 結合食農教育，培養正確飲食觀念。
5. 強化親師合作，共同建立健康生活型態。

同時，本校將「安全教育與急救」列為自選議題，透過防災教育、避難演練、急救教育及校園安全宣導，提升學生自我保護與緊急應變能力，營造安全、健康且友善的學習環境。

期能有效提升學生體位適中率，降低過輕及體位不良比率，並增進學生健康知能與安全素養，促進學生身心健康，營造健康、安全、友善且幸福的校園環境。

四、計畫內容：

本校依據健康促進學校理念，由健康促進委員會統籌規劃，整合行政團隊、教師、護理師、學生、家長及社區資源，組成

健康素養



行動落實

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

健康促進工作團隊。透過「學生健康資訊系統」及健康促進網路問卷等資料，診斷全校教職員工生之健康狀況，盤點校內外相關人力、物力與資源，進行校本健康問題分析與需求評估，據以確立學校成員共同認同之健康目標及優先推動議題。

本校以「健康頂洲，幸福校園」為推動主軸，114學年度以「健康體位」為主推議題，並持續推動視力保健、口腔保健、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必選議題，以及自選議題「安全教育與急救」。依據健康促進學校六大範疇，發展具體可行之策略與行動方案，並提供完善之環境支持與健康服務，培養學生健康知識、態度與技能，建立良好健康行為與生活型態，進而提升身心健康與生活品質。

此外，本計畫將透過形成性評價及總結性評價，定期檢視執行進度與成效，作為持續修正與精進之依據，以確保健康促進工作落實推動並達成預期效益。具體實施策略與內容如下表：

| 實施綱要 | 實施項目 | 實施工作內容 | 主辦單位 | 協辦單位 | 實施日期 |
|--------------|-----------|-------------------------------|--------|------|---------------|
| (一) 制定學校衛生政策 | 召開健康促進委員會 | 1. 成立學校健康促進委員會，組成跨處室工作團隊。 | 教導處學務組 | 健康中心 | 114.08-114.09 |
| | | 2. 依據學生健康資訊系統資料進行健康需求評估。 | | | |
| | | 3. 擬訂114學年度健康促進學校實施計畫。 | | | |
| | | 4. 將健康體位列為主推議題，安全教育與急救列為自選議題。 | | | |
| | | 5. 納入校務發展計畫及行事曆。 | | | |
| | 強化組織與人力 | 1. 組織健康促進學校工作小組。 | 教導處學務組 | 健康中心 | 114.08-114.09 |
| | | 2. 明訂各處室工作職掌。 | | | |
| | | 3. 定期召開會議檢討與修正執行情形。 | | | |

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

| | | | | | |
|-------------------|---------------------------|-------------------------------------|------|-------|----------|
| (二) 健康教學與活動 | 提昇 教師 教學 知能 | 1.辦理教師週三健康與體育領域知能研習，如健康飲食、健康操研習活動等。 | 教導處 | 教務組 | 114.9 |
| | | 2.辦理教師教學知能研習「健康議題融入課程」。 | 教導處 | 健康中心 | 114.10 |
| | | 3.實施生活技能融入各科領域教學。 | 教務組 | 各班級任 | 經常性 |
| | 心理 健康 | 1.調查、了解篩選需進行小團體輔導之學生 | 學務組 | 各班級任 | 114.9 |
| | | 2.訂定各項健康促進主題活動，提升學生學習興趣。 | 學務組 | 各班級任 | 經常性 |
| | | 3.利用學校綜合課程請心理諮商師到校對學生進行輔導。 | 學務組 | 各班級任 | 114.9-10 |
| | | 4.課程計畫彈性課程加入健康促進議題。 | 教導處 | 各班級任 | 114.9 |
| | | 5.全校性活動時間觀賞健促活動影片 | 學務組 | 各班級任 | 114.12 |
| | | 6.將心理健康議題融入課程教學 | 教導處 | 各班級任 | 經常性 |
| | 視力 保健 與 口腔 衛生 | 1.教師宣導視力保健。 | 學務組 | 各班級任 | 經常性 |
| | | 2.每日中午飯後實施潔牙。 | 學務組 | 各班級任 | 經常性 |
| | | 3.每日下課時間進行輕鬆遠眺。 | 學務組 | 各班級任 | 經常性 |
| 4.全校性視力保健與口腔衛生宣導。 | | 學務組 | 健康中心 | 115.3 | |

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

| | | | | |
|-----------------------|---------------------------|--------|------|------------------|
| | 5.教職員工口腔保健研習-口腔保健的重要與方法 | 教導處 | 健康中心 | 115.4 |
| 健康體位 (提昇學生體能與運動技巧) | 1.推動餐前五分鐘。 | 學務組 | 各班級任 | 經常性 |
| | 2.課後照顧辦理舞蹈教學、籃球課、律動和扯鈴課等。 | 教導處 | 教務組 | 114.09-12 |
| | 3.全校實施體適能認證活動。 | 教導處學務組 | 教務組 | 學期末 |
| | 4.課間活動時間，進行戶外120打卡活動。 | 教導處 | 學務組 | 經常性 |
| | 5.運動會辦理教學成果展~各班舞蹈表演。 | 教導處學務組 | 各班級任 | 114.12 115.03 |
| | 6.將健康均衡飲食議題融入生活教育中。 | 教導處 | 各班級任 | 經常性 |
| | 7.營養師到校宣導營養教育。 | 健康中心 | 學務組 | 經常性 |
| 正確用藥 | 1.融入健康教育課程教學 | 教導處 | 任課教師 | 全學期 |
| | 2.學甲區衛生所宣導 | 健康中心 | 學務組 | 115.03 |
| | 3.司法小志工宣導 | 教導處 | 學務組 | 115.04 |

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

| | | | | | |
|------------------|-------------------|------------------------------|--------------|----------|--------|
| | | 4.藥師到校宣導正確用藥常識 | 教導處 | 學務組 | 115.05 |
| 全民健保及性教育(含愛滋病防治) | | 1.融入健康教育課程教學 | 教務組 | 任課教師 | 全學期 |
| | | 2.護理師針對高年級宣導月經教育 | 學務組 | 健康中心 | 114.12 |
| | | 3.學甲區衛生所宣導 | 學務組 | 健康中心 | 115.05 |
| | | 4.愛滋病防治宣導 | 學務組 | 健康中心 | 115.05 |
| | | 5.「全民健保」政策宣導 | 學務組 | 健康中心 | 115.06 |
| | 菸害與檳榔防治 | | 6.融入健康教育課程教學 | 教務組 | 任課教師 |
| | | 7.學甲區衛生所宣導 | 學務組 | 健康中心 | 115.05 |
| | | 8.健康標語宣導 | 教導處 | 健康中心 | 全學期 |
| (三)健康服務 | 落實師生健康管理(視力保健及口腔) | 1.一、四年級健康檢查及追蹤矯治 | 學務組 | 健康中心級任導師 | 上學期 |
| | | 2.學生經常性檢查及缺點矯治(生長發育、視力及頭蝨檢查) | 健康中心 | 各班級任 | 經常性 |
| | | 3.特殊疾病學生管理。 | | | |
| | | 4.傳染病管制及照護。 | | | |

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

| | | | | |
|---------------|-------------------------------|------|------|-------|
| 衛生) | 5.學生健康評估。 | | | |
| | 6.請家長配合健康檢查缺點矯治追蹤紀錄。 | | | |
| | 7.教職員工健康管理。 | 健康中心 | 學務組 | 經常性 |
| 安全教育與急救宣導活動 | 1.結合社區家長，塑造安全友善的社區環境。 | 學務組 | 各班級任 | 經常性 |
| | 2.家長會召開同時宣導安全教育的重要性。 | 總務處 | 學務組 | 114.9 |
| | 3.訂定安全教育宣導月。 | 學務組 | 健康中心 | 每學期 |
| 健康飲食，活力運動 | 4.加強午餐供應廠商的監督與管理。 | 學務組 | 午餐秘書 | 經常性 |
| | 5.推行全校喝白開水運動。 | 學務組 | 各班級任 | 經常性 |
| | 6.建立學生良好飲食習慣養成。 | 學務組 | 各班級任 | 經常性 |
| | 7.增進學生體適能，實施體適能檢測。 | 學務組 | 各班級任 | 經常性 |
| (四)學校物質環境 | 8.建立個人體適能資料，評估 BMI 體位合格比率。 | 學務組 | 體育科任 | 每學期 |
| | 1.校園禁止設立飲料販賣機販賣飲料。 | 總務處 | 學務組 | 經常性 |
| | 2.加強午餐供應廠商的監督與管理，選購合乎衛生標準的食物。 | 午餐秘書 | 學務組 | 經常性 |
| | 3.設置均衡飲食海報圖片展示區。 | 午餐秘書 | 健康中心 | 經常性 |
| (五)校園和諧 | 4.班級教室健康飲食專欄佈置。 | 午餐秘書 | 各班級任 | 經常性 |
| 1.落實友善校園教育理念。 | 學務組 | 教務組 | 經常性 | |

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

| | | | | | |
|---------|----------------|--|-----|------|-------|
| | 校園文化 | 2.營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境。 | 學務組 | 兼輔教師 | 經常性 |
| | | 3.愛護校園活動，尋找校園溫情。 | 學務組 | 兼輔教師 | 經常性 |
| | 營造溫馨校園環境 | 1.提供有特殊需求學生適當協助。 | 學務組 | 健康中心 | 經常性 |
| | | 2.關懷與叮嚀：提供緊急必需品之協助如衛生棉(褲)、吹風機、雨具、針線、衣物等。 | 學務組 | 健康中心 | 經常性 |
| (六)社區關係 | 建立學校-家庭-社區溝通管道 | 1.舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計畫」內涵。 | 教導處 | 學務組 | 每學期期初 |
| | | 2.給家長一封信，推銷無菸校園及家庭。 | 學務組 | 各班級任 | 每學期 |
| | 營造健康飲食運動風氣 | 1.鼓勵家長協助帶動學校健康飲食風氣。 | 教導處 | 學務組 | 經常性 |
| | | 2.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。 | 總務處 | 學務組 | 經常性 |

五、人力配置：

計畫之主要人力為學校健康促進委員會團隊成員及工作團隊之成員，各成員之工作項目如下表。

| 編制 | 職稱 | 姓名 | 編組任務 |
|-------|------|-----|-----------------------------------|
| 主任委員 | 校長 | 方啓丞 | 總理本校健康促進學校一切相關事宜。 |
| 副主任委員 | 教導主任 | 施述巽 | 1. 協助處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。 |

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

| | | | |
|-------|--------|-----|--|
| | | | 2. 負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。 |
| 執行秘書 | 學務組長 | 莊雅程 | 1. 協助健康促進計畫與家長及社區之聯繫工作。 2. 負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 3. 協助各項宣導及學生活動之推展。 |
| 設備組 | 總務主任 | 蘇珈瑩 | 1. 協助健康促進計畫環境建置之事宜。 2. 負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。 |
| | 會計主任 | 戴秋英 | 負責健康促進計畫經費預估、核銷之相關事宜。 |
| 健康服務組 | 護理師 | 李淑惠 | 1. 負責健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合。 2. 負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。 |
| | 午餐執行秘書 | 蘇珈瑩 | 1. 督導營養午餐供應品質與衛生管理。 2. 協助推動營養教育及健康飲食活動 |
| | 健康領域教師 | 李盈萱 | 協助辦理健康教育與體育活動，提供健康促進相關教學、輔導與宣導。 |
| 課程教學組 | 教務組長 | 李奕霏 | 協助健康促進計畫課程融入統整規劃事宜。 |
| | 一年級導師 | 許雯雯 | 協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。 |
| | 二年級導師 | 賴麗珍 | |
| | 三年級導師 | 許羿鵬 | |

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

| | | | |
|-------|--------|-----|--|
| | 四年級導師 | 陳香孜 | |
| | 五年級導師 | 王秋茹 | |
| | 六年級導師 | 洪千歲 | |
| | 幼兒園主任 | 呂學柔 | |
| 健康推廣組 | 學生代表 | 郭呈萍 | 協助參與健康促進活動推動、宣導與意見回饋，落實學生自治與實踐健康行動。 |
| 社會關係組 | 家長會代表 | 鄧子寧 | 協助整合家長資源，配合學校推動各項健康促進活動，強化家庭參與與支持。 |
| | 三慶里里長 | 郭壬貴 | 協助整合社區資源，推動健康促進相關活動，促進學校、家庭與社區共同營造健康、安全、友善的生活環境。 |
| 諮詢單位 | 臺南市教育局 | | 協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請。 |
| | 學甲區衛生所 | | 協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。 |

六、 預定進度：(以甘梯圖表示)

| 執行項目推動工作內容 | 預定執行月份 114學年度(月份) | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 1.成立學校健康促進委員會 | ■ | | | | | | | | | | | |
| 2.進行現況分析及需求評估 | ■ | ■ | | | | | | | | | | |
| 3.決定目標及健康議題 | | ■ | | | | | | | | | | |
| 4.擬定學校健康促進計畫 | ■ | ■ | | | | | | | | | | |
| 5.編製教材、教案及教學媒體 | ■ | ■ | | | | | | | | | | |

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

(二) 結果評價：

1. 利用執行每學年度的健康促進學校六大議題問卷，進行議題前測分析，並於活動結束後進行後測檢驗，比較前後測差異，探討實施成效。
2. 針對未達成或難以實施的策略，探討原因並做為下一年度的改善策略。

八、 成效指標與預期效益：

| 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 |
| | | 裸視視力不良惡化率 | 達95%以上 |
| | | 視力不良就醫率 | 國小6.5%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 |
| | | 下課淨空率 | 達80%以上 |
| | | 3C少於1達成率 | 達90%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%以上或達30%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 | 部 | 學生體位過輕比率 | 降低1%以上 |

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

| | | | |
|-------------|------|----------------|--------|
| 康體位 | 頒指標 | 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80%以上 |
| | | 使用藥品前看清藥袋藥盒標示率 | 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 | 2.3%以下 |
| | | 學生嚼檳率 | 1.4%以下 |
| | | 學生電子煙使用率 | 1.3%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 | 6%以下 |
| | | 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80%以上 |
| 性教育(含) | 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 |

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

| | | | |
|----------|------|---|-----------|
| 愛滋病防治) | | 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。 | 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、本計畫經校務會議決議，校長核可通過後實施，修正時亦同。

承辦人： 教導主任： 校長：

2-2-1 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過。

表三

114學年度健康促進學校計畫撰寫自我檢核表

校名:臺南市學甲區頂洲國民小學

| 編號 | 項目 | | 自我檢核有無 (請勾選) | |
|----|----------------------------------|---|-----------------|---|
| | | | 有 | 無 |
| 一 | 計畫依據 | | ✓ | |
| 二 | 計畫摘要 | | ✓ | |
| 三 | 背景 說明 | 學校健康問題分析 | ✓ | |
| | | 在地化問題 | ✓ | |
| | | 推動議題重點 | ✓ | |
| 四 | 計畫 內容 | 具體實施策略、作法或 步驟 | ✓ | |
| 五 | 人力 配置 | 人力配置與工作職掌 | ✓ | |
| | | 成員涵蓋不同處室的成 員(包括校長、處室主 任、組長、校護、學生 與家長代表等) | ✓ | |
| 六 | 預定 進度 | 甘梯圖或相關表格呈現 | ✓ | |
| 七 | 評價方法 | | ✓ | |
| 八 | 預期效益(預定績效指標) | | ✓ | |
| 九 | 計畫請經校務會議提案討論通 過並列入會議紀錄(計畫須核章) | | ✓ | |