

臺南市六甲區六甲國民小學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：

持續推動視力保健、口腔保健、健康體位、菸（檳）害防制、全民健保（含正確用藥）、性教育（含愛滋病防治）及正向心理健康等七項必選議題。鑑於 COVID-19 疫情後全球對傳染病防治的重視，本校持續將傳染病防治列為自選推動項目，加強師生正確防疫觀念與健康行為；正向心理健康則採融入各項健康促進議題的方式推動。

根據本校健康檢查結果，學生視力不良率高於臺南市及全國平均值，一年級新生視力不良率已逾20%，六年級更超過70%，全校整體視力不良率突破50%，顯示視力問題有低齡化及逐年惡化趨勢。因此，本學年度將視力保健列為主要推動議題，透過課程教學、健康宣導及親師合作等策略，培養學生正確用眼習慣，提升視力健康。

三、背景說明：

(一)學校現況簡介

六甲國小位於臺南市六甲區中心，創校逾120年，目前設有普通班29班、特教班4班及幼兒園5班，學生共809人，教職員工78人，是一所具規模與豐富教育資源的中大型學校。家長職業以農、工業為主，近年因社會變遷及家庭結構改變，單親、隔代教養及新住民家庭比例逐漸增加，學生健康生活習慣的培養與照顧需求日益受到重視。

本校積極推動健康促進工作，關注學生視力保健、健康體位、口腔衛生、菸檳防制及傳染病防治等議題。由於部分學生課後多在室內進行課業學習，容易造成身體活動不足及視力負擔增加，因此學校透過健康教育課程、多元運動活動及健康宣導，培養學生良好生活習慣。同時結合衛生所、公所、志工團隊、校牙醫及校藥師等社區資源，共同營造健康、安全且友善的學習環境，提升師生及社區整體健康品質。

(二)現況分析

參考「學生健康資訊系統」(<https://hs.nhu.edu.tw/>)之「學校回饋系統」統計數據，加以處理、分析，藉以評估校本健康問題，以作為未來評價指標計畫擬定策略參考。

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
全校平均值(%)	49.94	52.52	51.43	52.72	50.41	54.38
惡化率(%)	12.87	3.67	8.20	6.81	9.45	11.11
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	

1. 視力保健:

由表1可知，本校近三年學生視力不良率平均值皆高於臺南市及全國平均水準，且持續維持在50%以上，平均每2位學生即有1位視力不良，顯示學生視力健康問題相當嚴峻。因此，亟需透過學校、家庭與學生三方共同努力，落實正確用眼習慣與視力保健措施，以維護學生視力健康。

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(%)	36.52	39.17	43.97
四年級(%)	29.93	40.98	23.15
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

2. 口腔保健:

由表2可知，本校113學年度四年級學生齲齒率雖高於臺南市平均值，但低於全國平均值，且較前兩學年度已有些許改善；然而一年級學生齲齒率明顯高於臺南市及全國平均值，顯示學童口腔健康問題仍需持續關注。因此，應從幼兒園階段即加強口腔保健宣導與正確潔牙習慣的養成，以降低齲齒發生率，維護學生口腔健康。

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
全校平均值(%)	9.71	8.17	9.76	9.24	9.47	6.5
全校平均值(%)	8.94		9.50		7.99	

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
全校平均值 (%)	57.73	60.41	58.92	61.23	59.81	61.3
全校平均值 (%)	59.07		60.08		60.56	
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
全校平均值 (%)	12.90	13.03	13.74	12.07	12.99	13.4
全校平均值 (%)	12.97		12.91		13.20	
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
全校平均值 (%)	19.67	18.39	17.59	17.46	17.73	18.81
全校平均值 (%)	19.03		17.53		18.27	
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	

3. 健康體位:

由表3、表4、表5及表6可知，本校學生過輕及體位適中比例較前期略有改善，但過重及肥胖比例仍呈增加趨勢。顯示學生健康體位管理仍有精進空間，因此應持續追蹤過重及肥胖學生狀況，建立個案管理名冊，並規劃飲食教育、規律運動及健康生活習慣等改善策略，以提升學生健康體位比例。

(三)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:傳染病防治。
3. 主推議題:視力保健。

四、計畫內容：

本計畫分為三階段推動。第一階段成立健康促進學校推動小組，組成健康促進工作團隊，進行健康需求評估，並據以訂定學校健康促進目標及優先推動議題。第二階段依據目標與議題，規劃具體策略與行動方案，提供必要的環境支持及健康服務，促進學校成員養成健康行為與生活習慣。第三階段則落實各項計畫內容，透過過程評價與成效評價，持續檢視執行成果，適時修正與精進推動策略，以提升整體健康促進成效。

五、執行方案：

本校各項議題配合健康促進六大層面擬訂具體可行之執行方案，內容列表如下：

議題名稱	健康體位		
	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
實施大綱			
(一)訂定學校衛生政策	1. 組成衛生委員會，規劃、推動、協調及檢討修正健康體位政策 2. 訂定健康生活守則，透過獎勵辦法，鼓勵師生及家長實踐健康行為 3. 融入各學年教學計畫	學務處	教務處
(二)健康服務	1. 辦理學生健康檢查 2. 檢查結果之追蹤處理 3. 體位不良學生列冊管理並進行追蹤	健康中心	學務處
(三)健康教學與活動	1. 辦理運動性社團 2. 辦理宣導及有獎徵答 3. 生活技能融入健康與體育課程 4. 辦理體適能檢測 5. 定期辦理全校性及班際體育競賽活動 7. 辦理健康體位班 8. 辦理健康體位相關增能研習	學務處	教務處 健康中心 營養師

(四)學校物質環境	1. 營養師設計均衡菜單 2. 規劃校園運動場域、提供課間運動器材，並確保設施保養與安全 3. 提供安全及衛生的飲用水設備，鼓勵每天喝足1500c. c. 開水	學務處	營養師 總務處
(五)學校社會環境	1. 辦理營養教育宣導 2. 推動策略鼓勵師生喝足白開水 3. 增進健康社會環境氛圍的宣導與佈置	學務處	健康中心
(六)社區關係	1. 利用班親會宣導 2. 結合衛生所共同辦理宣導 3. 利用聯絡簿、親師座談等協助家長輔導學生在家飲食與運動計畫	學務處	健康中心
議題名稱	口腔衛生		
實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
(一)訂定學校衛生政策	1. 規劃推動、檢討修正口腔保健政策 2. 融入各學年教學計畫 3. 推動餐後潔牙、含氟漱口水活動	學務處	教務處
(二)健康服務	1. 定期邀請校牙醫提供口腔檢查服務 2. 檢查結果之追蹤處理 3. 關懷追蹤未落實餐後潔牙之學生	健康中心	學務處
(三)健康教學與活動	1. 辦理學童口腔衛生宣導 2. 生活技能融入健康與體育課程 3. 辦理潔牙示範教學與潔牙比賽	學務處	教務處 健康中心
(四)學校物質環境	1. 午餐後播放潔牙歌 2. 贈送新生潔牙組 3. 每班發予含氟漱口水 4. 各班潔牙、含氟漱口水紀錄表 5. 張貼口腔衛生相關海報	學務處	健康中心 家長會
(五)學校社會環境	1. 辦理有獎徵答活動 2. 潔牙紀錄表確實完成予以班級公開鼓勵	學務處	健康中心

(六)社區關係	1. 透過班親會、聯絡簿宣導睡前刷牙，並搭配使用含氟量達1000ppm 以上之含氟牙膏 2. 定期與校牙醫合作辦理口腔檢查	學務處	健康中心 輔導室
議題名稱	視力保健—114學年度主推議題		
實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
(一)訂定學校衛生政策	1. 擬定視力保健實施計畫 2. 融入各學年教學計畫 3. 落實教室照度檢測及強化電子白板使用規範	學務處	教務處
(二)健康服務	1. 定期舉辦視力檢查 2. 視力不良複檢率之追蹤 3. 高度近視危險群個案管理及矯治服務	健康中心	學務處
(三)健康教學與活動	1. 辦理宣導 2. 健康與體育課程教學融入 5. 推動下課淨空活動 6. 辦理視力保健藝文競賽	學務處	教務處
(四)學校物質環境	1. 教室採光符合燈光照度之規定 2. 課桌椅依學童身高調整 3. 校園綠化 4. 營養師設計菜單，提供均衡飲食 5. 運動設備多元，提供課間戶外活動使用	總務處	健康中心
(五)學校社會環境	1. 辦理視力保健有獎徵答活動 2. 推動晨間運動	學務處	健康中心
(六)社區關係	1. 親職座談 2. 家長會支持協助學校視力保健宣導 3. 安排眼科醫師進行視力保健宣導 4. 與課後照顧及安親班合作推動視力保健	學務處	輔導室

議題名稱	全民健保(正確用藥)		
實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
(一)訂定學校衛生政策	1. 訂定全民健保(正確用藥)實施計畫 2. 議題融入各學年教學計畫	學務處	教務處
(二)健康服務	1. 建立六甲區全民健保特約醫療單位名單 2. 校藥師提供用藥諮詢服務	學務處	健康中心
(三)健康教學與活動	1. 辦理宣導活動 2. 生活技能送入健康與體育課程教學	學務處	教務處
(四)學校物質環境	1. 張貼宣導海報	學務處	教務處
(五)學校社會環境	1. 辦理全民健保(正確用藥)有獎徵答	學務處	健康中心
(六)社區關係	1. 親職座談會宣導 2. 辦理認識藥局藥師活動	學務處	健康中心
議題名稱	性教育(愛滋病防治)		
實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
(一)訂定學校衛生政策	1. 訂定性教育(含愛滋病防制)實施計畫 2. 議題融入各學年教學計畫	學務處	教務處
(二)健康服務	1. 提供青春期性教育諮詢 2. 提供兩性教育輔導諮詢	學務處	健康中心
(三)健康教學與活動	1. 辦理學童性教育暨愛滋病防制宣導 2. 健康與體育課程教學融入性教育(愛滋病防治) 3. 辦理性教育暨愛滋病防制正確認知有獎徵答	學務處	教務處
(四)學校物質環境	1. 海報張貼	學務處	教務處

(五)學校社會環境	1. 營造相互尊重的校園氛圍	學務處	健康中心
(六)社區關係	1. 親職座談會宣導 2. 結合六甲區衛生所共同辦理宣導	學務處	健康中心
議題名稱	菸檳防治		
實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
(一)訂定學校衛生政策	1. 訂定菸檳防制實施計畫 2. 議題融入各學年教學計畫 3. 訂定5、12月為菸害防制教育宣導月	學務處	教務處
(二)健康服務	1. 戒菸種子師資1人，健康中心提供戒菸服務	學務處	健康中心
(三)健康教學與活動	1. 辦理菸檳防制宣導 2. 健康與體育課程教學融入 3. 辦理學童菸害防制宣導 4. 每學年辦理菸害防制學藝競賽	學務處	教務處
(四)學校物質環境	1. 張貼校園無菸標誌 2. 張貼拒檳海報 3. 張貼校園周邊場所禁菸公告	學務處	總務處
(五)學校社會環境	1. 辦理菸檳防制有獎徵答 2. 學校教職員營造無菸環境	學務處	健康中心
(六)社區關係	1. 辦理菸害防制親職教育 2. 結合社區資源，建立合作網絡及夥伴關係，成立愛心商店拒賣菸、酒、檳榔等危害學童之物品	學務處	健康中心
議題名稱	正向心理健康		
實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
(一)訂定學校衛生政策	1. 訂定正向心理健康實施計畫 2. 議題融入各學年教學計畫	學務處	教務處

(二)健康服務	1. 提供師生諮商輔導評估與諮詢 2. 提供小團體輔導課程	輔導室	學務處
(三)健康教學 與活動	1. 正向心理健康融入各議題進行推動	學務處	教務處
(四)學校物質 環境	1. 張貼宣導海報 2. 在校園角落布置勵志語錄	學務處	輔導室
(五)學校社會 環境	1. 設置輔導信箱	輔導室	學務處
(六)社區關係	1. 提供親職輔導諮商服務 2. 辦理宣導講座	輔導室	學務處
議題名稱	傳染病防治—114學年度自選議題		
實施大綱	具體實施內容	主辦 單位	協辦 單位
(一)訂定學校 衛生政策	1. 每天進行教室環境消毒 3. 每月進行校園環境大掃除 3. 成立傳染病防治工作小組，定期召開會議	學務處	健康中心 總務處
(二)健康服務	1. 辦理教職員相關研習 2. 遇有傳染病個案班級，立即通報教育部校安系統，並啟動環境消毒	學務處	健康中心
(三)健康教學 與活動	1. 辦理傳染病防治入班宣導 2. 健康與體育課程教學融入傳染病防治	學務處	教務處
(四)學校物質 環境	1. 提供充足的防疫物資	學務處	健康中心 總務處
(五)學校社會 環境	1. 張貼傳染病防治宣導海報 2. 洗手臺貼洗手步驟的提醒標語	學務處	健康中心
(六)社區關係	1. 透過親職座談會、聯絡簿進行宣導 2. 結合六甲區衛生所共同辦理宣導	學務處	健康中心

六、人力配置：

計畫職稱	姓名	所屬單位	工作職掌
主任委員	蘇淑娟	校長	召集與主持工作小組會議，並督導計劃執行
副主任委員	吳威緻	學務主任	研擬並主持計劃、協助行政協調
執行秘書	薛健宏	衛生組長	規劃辦理各項活動宣導
委員	林家齊	輔導主任	協助行政協調並辦理相關親職教育
委員	沈原億	教務主任	協助行政協調並推動相關領域課程教學融入
委員	岩志任	總務主任	協助行政協調並規劃營造健康安全校園
委員	侯玉菁	護理師	學生身體健康狀況檢查、評估、分析，各項議題衛生宣導，社區及學校資源整合
委員	陳廷鑫	營養師	學生均衡飲食菜單設計、飲食教育協助推動
委員	王政豪	教學組長	安排健康與體育領域教師專業成長，以及各項議題融入課程，資料彙整
委員	廖仁庸	體育組長	協助規劃各項體能活動推展
委員	蔡京翰	生教組長	協助各項相關活動宣導
委員	蘇俊豪	資訊組長	協助相關活動資訊媒體宣導及攝製
委員	教師代表	各學年主任和健體領域老師	於各班落實健康促進學校議題融入教學、各議題宣導推動
委員	學生代表	各班班長	協助辦理學生需求評估與活動，協助班級與行政單位聯繫
委員	湯堯存	家長會會長	支援各項活動及協助對家長宣導工作
諮詢委員	蔡佩玲	衛生所護理長	協助辦理各項議題宣導
	蔡爾翰	校牙醫	協助辦理口腔檢查、衛生宣導
	張錦秀	校藥師	協助辦理正確用藥宣導和提供用藥諮詢

七、預定進度：

編號	月份 年度 工作項目	114年						115年						
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1	召開衛生委員會議		●				●						●	
2	擬定及執行學年度學校健康促進計畫	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
3	校務會議通過114學年健康促進計畫		●											
4	辦理一、四年級健康檢查				●	●								
5	推動健康促進相關議題融入健康領域課程計畫		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
6	新生訓練及家長日辦理健康促進衛教宣導	●										●		
7	辦理校內85210相關活動		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
8	推動上課日餐後潔牙計畫		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
9	實施健康促進各議題前後測			●								●		
10	健康促進議題前後測檢測改善分析				●	●	●	●	●			●	●	
11	實施「健康自主管理」紀錄活動		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
12	辦理教師安全教育與急救增能研習												●	
13	辦理學校暨社區聯合運動會				●									
14	資料分析檢討與改善												●	●

八、評價方法、成效指標與預期效益：

計劃項目	評價方法	成效指標說明 (113學年度數據)	預期效益
健康體位	1.身高體重檢查(BMI數值) 2.健康體位前後測網路問卷填答結果 3.健康體位班學生參與情形及紀錄情形 4.健康護照紀錄情形	1.體位適中率60.42% 2.體位肥胖率18.27% 3.體位過重率13.20% 4.體位過輕率7.99% 5.學生飲水達成率72% 6.學生睡眠時數達成率75% 7.學生運動量達成率39% 8.學生一日蔬菜建議量達成率51%	1.提升0.2%以上，達62.42% 2.降低0.1%以上，低於17.27% 3.降低0.1%以上，低於13.10% 4.降低0.1%以上，低於7.89% 5.達70%以上 6.達75%以上 7.達60%以上 8.達60%以上
口腔保健	1.健康檢查記錄 2.學生齲齒矯治回條 3.午餐餐後潔牙記錄表 4.口腔保健前後測網路問卷填答結果	1.學生未治療齲齒率 小一43.48% 小四24.07% 2.學生複檢齲齒診治率 小一100% 小四100% 3.學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率82% 4.學生睡前潔牙比率98% 5.學生在學校兩餐間不吃零食比率66% 6.學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率67.50%	1.降低0.1% 小一低於43.38% 小四低於23.97% 2.達95%以上 3.達90%以上 4.達80%以上 5.達60%以上 6.達65%以上
視力保健	1.視力檢測結果 2.矯治追蹤回條 3.視力保健前後測網路問卷填答結果	1.裸視篩檢視力不良率52.55% 2.裸視篩檢視力不良就醫複檢率97.73% 3.視力不良惡化率9.32% 4.規律用眼3010達成率61% 5.戶外活動120達成率58% 6.3C小於1達成率59% 7.下課淨空率83%	1.降低0.2%以上，低於44.5% 2.達95%以上 3.低於4.5% 4.達75%以上 5.達80%以上 6.達76%以上 7.達85%以上

全民健保 (正確用藥)	1.全民健保(含正確用藥)前後測網路問卷填答結果	1.遵醫囑服藥率99% 2.不過量使用止痛藥比率97% 3.使用藥品前看清藥袋藥盒標示率99% 4.對全民健保正確認知比率53% 5.珍惜全民健保行為比率58%	1.達95%以上 2.達95%以上 3.達95%以上 4.達70%以上 5.達80%以上
(性愛教育病防制)	1.認知問卷結果	國小端吳施測，以辦理入班宣導及全校性宣導為主要策略	上下學期各1場
菸害防制	1.認知問卷結果	1.無菸校園率100% 2.無檳校園率100% 3.學生吸菸率0% 4.學生嚼檳率0% 5.學生電子菸使用率0% 6.學生參與菸害防制教育比率100% 7.學生參與檳榔防治教育比率100% 8.校園二手菸暴露率0%	1.達100% 2.達100% 3.達2.5%以下 4.達1.5%以下 5.達1.5%以下 6.達90%以上 7.達90%以上 8.達7%以下
正向心理健康	1.認知問卷結果	1.至少辦理一場結合生命教育、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.場次至少1場
傳染病防治	1.認知問卷結果	1.辦理傳染病防治宣導至少一場次。 2.每天執行漂白水環境消毒1次	1.場次至少1場 2.次數至少1次

承辦人：

教師兼
衛生組長 薛健宏

主任：

教師兼
代理學務主任 吳威緻

校長：

六甲國民小學
校長 蘇淑娟