

臺南市官田區渡拔國民小學114學年度健康促進學校計畫

114年9月3日校務會議通過

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
- (三) 臺南市政府教育局114年8月15日南市教安(二)字第1141157315號函辦理。

二、 計畫摘要：

本校以多元策略推動健康促進學校計畫，培養師生健康自主管理能力。113學年度成效顯示：裸視不良率47.27%，符合預期(47.76%以下)，惟二至五年級裸視惡化率6.47%，未達6%以下標準；四年級齲齒率12.50%，優於預期44.44%；體位適中率61.82%，亦高於59.7%目標。然而體位肥胖率達23.64%，明顯高於本市平均13.25%，反映飲食與運動習慣仍需加強，爰於114學年度將「健康體位」列為加強主推議題。另因學區缺乏醫療資源，加以登革熱、腸病毒等疫情升溫，已影響學童健康與學習，故選定「傳染病防治」為自選議題，期透過聚焦推動，營造健康安全校園，全面提升師生身心健康。

三、 背景說明：

(一) 學校背景與在地化問題分析：

本校位於台南市官田區渡拔里，為農村小型偏遠學校，設有幼兒園1班、國小部6班，共57名學生。社區民風純樸，家長多為上班族，飲食以便利為主，早餐常見速食或含糖飲料。由於家長忙於工作，學生放學後缺乏陪伴，活動量不足，課後照顧點心亦偏高油高熱量，導致學童普遍存在營養不均、含糖飲料過量與飲食選擇不當等問題。兒童因飲食知識不足，易攝取過多高油、高鹽、高糖食物，造成過重與肥胖情形，影響健康。

(二) 學校健康問題分析：

以下針對學校111-113學年度推動健康促進各項議題的成效，以表格方式呈現之：

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(%)	22.22	20.00	33.33	22.22	20.00	20.00
二年級(%)	18.18	18.18	22.22	37.50	22.22	22.22
三年級(%)	40.00	40.00	25.00	37.50	28.57	28.57
四年級(%)	66.67	66.67	55.56	62.50	37.50	37.50
五年級(%)	55.56	52.94	73.33	73.33	100.0	83.33
六年級(%)	66.67	66.67	52.94	47.06	73.33	73.33
全校平均值(%)	47.22	45.83	47.76	19.23	47.27	45.45
惡化率(%)	9.60	4.33	2.38	12.66	6.47	3.33
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	

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(%)	44.44	33.33	40.00
四年級(%)	26.67	44.44	12.50
全校平均(%)	33.33	38.89	27.78

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

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(%)	0.00	10.00	0.00	0.00	10.00	0.00
二年級(%)	0.00	0.00	12.50	12.50	0.00	0.00
三年級(%)	10.00	10.00	0.00	0.00	14.29	14.29
四年級(%)	6.67	13.33	12.50	12.50	0.00	0.00
五年級(%)	11.11	5.88	6.67	13.33	16.67	0.00
六年級(%)	11.11	11.11	11.76	11.76	6.67	0.00
全校平均值(%)	6.94	8.33	7.69	9.23	7.27	1.82
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
一年級(%)	66.67	80.00	66.67	77.78	80.00	80.00
二年級(%)	54.55	45.45	75.00	75.00	66.67	55.56
三年級(%)	50.00	60.00	50.00	50.00	71.43	71.43
四年級(%)	46.67	40.00	62.50	50.00	50.00	37.50
五年級(%)	66.67	76.47	53.33	46.67	50.00	66.67
六年級(%)	22.22	22.22	58.82	58.82	53.33	60.00
全校平均值(%)	52.78	55.56	60.00	58.46	61.82	61.82
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(%)	22.22	0.00	33.33	22.22	0.00	10.00
二年級(%)	18.18	27.27	0.00	0.00	33.33	44.44
三年級(%)	20.00	30.00	12.50	12.50	0.00	0.00
四年級(%)	20.00	20.00	25.00	25.00	0.00	12.50
五年級(%)	00.00	0.00	6.67	6.67	0.00	0.00
六年級(%)	33.33	22.22	17.65	17.65	6.67	13.33
全校平均值(%)	16.67	15.28	15.38	13.85	7.27	14.55
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
一年級(%)	11.11	10.00	0.00	0.00	10.00	10.00

二年級(%)	27.27	27.27	12.50	12.50	0.00	0.00
三年級(%)	20.00	0.00	37.50	37.50	14.29	14.29
四年級(%)	26.67	26.67	0.00	12.50	50.00	50.00
五年級(%)	22.22	17.65	33.33	33.33	33.33	33.33
六年級(%)	33.33	44.44	11.76	11.76	33.33	26.67
全校平均值(%)	23.61	20.83	16.92	18.46	23.64	21.82
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	

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	47.27	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" 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	100.0	<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	6.47	<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	小一25.32 小四20.59	小一40.00 小四12.50	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下(小四) <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力(小一)
	齲齒複檢率	小一88.93 小四86.91	小一96.96 小四94.13	小一100.0 小四100.0	<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	小一8.28 小四25.00	小一00.00 小四25.00	<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	7.27	<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	國小64.95	61.82	<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	7.27	<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	國小13.25	23.64	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

(三) 健康議題擇定

1、本校各項議題推動之背景分析

分析推動議題	背景	問題分析 (學校健康問題、在地化問題)	推動議題重點
必選議題	視力保健	1. 本校113學年度學生裸視不良率為47.27%，高於台南市平均值43.85%；但裸視惡化率僅6.47%，低於市平均7.36%。 2. 受3C產品普及及單親、隔代教養影響，部分學生使用3C時間過長，視力惡化率上升。 3. 課後安親及補習時間長，室內靜態活動比例過高，亦造成視力不良率增	1. 落實「3010」用眼原則，戶外活動每日120分鐘。 2. 控制3C使用時間≤1小時。 3. 推動下課教室淨空及戴帽護眼措施。 4. 視力異常個案追蹤及矯治，篩檢列冊管理。 5. 第一排座位與黑板/電子螢幕距離≥2公尺。 6. 改善教室照明設備，電子白板使用規

		加。	<p>範。</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. 強化師生及家長視力保健觀念。 8. 與課後照顧及課輔機構合作推動。 9. 宣導「遠視儲備」觀念。(低年級及幼兒園至少100度以上，中高年級至少50度以上)
	口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 113學年度健康檢查結果顯示：一年級齲齒盛行率40.00%，高於台南市平均25.32%；四年級齲齒盛行率12.50%，低於市平均20.59%。 2. 單親、隔代教養及雙薪家庭比例高，零食與含糖飲料取得容易，口腔清潔不足。 3. 因學區內無牙科診所，一年級新生齲齒率偏高(40.00%)，顯示入學前及嬰幼兒期口腔檢查不足，需加強口腔保健教育與措施。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指導正確潔牙方法與習慣養成。 2. 落實餐後潔牙與含氟牙膏使用。(含氟量$\geq 1000\text{ppm}$) 3. 家長督導睡前潔牙，高年級使用牙線(四年級開始牙線教學)。 4. 加強口腔複診與矯治追蹤。 5. 降低含糖飲料與零食攝取。 6. 推動幼兒塗氟及6-12歲窩溝封填。 7. 宣導食用氟碘鹽。
	健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 113學年度學生肥胖率為23.64%，高於台南市平均值13.25%，整體體位不良率達30.91%。 2. 雙薪家庭及農忙採收期間，學生外食及安親比例高，飲食不均衡且戶外活動不足，使肥胖問題日益嚴重。 3. 學童早餐外食比例偏高，含糖飲品攝取率亦高。 4. 課後安親與補習時間長，加上長時間使用3C產品及靜態活動多，運動不足，導致體位不良率上升。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動「85210五大核心能力」：睡滿8小時、天天五蔬果、久坐及螢幕注視少於2小時、天天運動≥ 1小時、喝足白開水(體重$\times 30\text{cc}$，零含糖飲料) 2. 鼓勵多喝白開水，禁止校園內含糖飲料，並禁止作為獎勵。 3. 加強學生正確體型意識，定期實施體位篩檢及個案追蹤。 4. 培養規律運動習慣。 5. 與社區及家長合作辦理營養與親職講座。
	菸檳防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校內學生及教職員工均無吸菸或嚼食檳榔習慣，但部分學生家庭成員仍有相關行為，使學生易接觸二手菸、二手菸及檳榔。 2. 菸品對健康危害嚴重，加上媒體行銷多樣，學生易受同儕與好奇心影響。因此，透過健康促進學校規劃，期望建立學生拒菸、拒檳意識，遠離菸檳誘惑，促進身心健康。 3. 學生家長多從事農務及勞動工作，吸菸、嚼檳習慣難以戒除，學生勸導家人能力有限，對建立無菸家園成效受限。 4. 部分家長從事菸檳販售工作，增加學生接觸機會，需加強菸檳危害宣導，並從小培養學生拒菸、拒檳的正確觀念，期望透過學生影響家庭，營造無菸檳危害的家庭、校園及社區環境。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實菸檳防制教育，強化拒菸檳意識與技能，對吸菸或嚼檳榔學生加強戒菸戒檳輔導。 2. 落實校園禁菸規定，針對師生、入校民眾及施工廠商嚴格規範與宣導。 3. 加強電子煙危害認知教學，如查獲個案，協助追查來源，並將電子煙納入校規管理。 4. 運用校內戒菸種子師資推動教育，未滿20歲吸菸學生須接受2小時戒菸教育。 5. 配合衛生局，強化校園周邊無菸範圍管理。 6. 每學年至少辦理一次針對教職員工、學生及家長的拒菸活動。

	全民健保(含正確用藥)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校師生均已加入全民健康保險。 2. 學區內無醫療診所，就醫不便，學生生病時可能無法及時就醫。 3. 學童對健保制度運用、醫療費用繳納及醫療資源服務等細節認識不足，有待學校教育提升相關知能。 4. 雖社區有藥師提供基本醫藥諮詢，但學校所在社區純樸，家長社經結構與知識背景不一，學生對日常用藥認知能力差異大，因此需透過學校教育及早建立正確用藥知識與行為。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 融入課程教學，增進學生對全民健保的正確認知，強化珍惜健保資源、正確就醫、自助互助及照顧弱勢的觀念，推廣家庭醫師理念，避免越級就醫，珍惜急診資源。 2. 善用校藥師及衛福部食藥署正確用藥資源，落實正確用藥教育。 3. 將正確用藥五大核心能力融入課程教學，並與社區及家長合作推動。 4. 教育重點：「遵醫囑服藥」、「仔細查看藥品標示」、「藥品分類認知」、「正確使用止痛藥」
	性教育(含愛滋病防治)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國小學童身心發展速度不一，對性的認識程度不同，兩性或同性之間的相處模式需適時指導與行為糾正。 2. 隨著資訊媒體發達及時代開放，若家庭或學校未積極落實性教育，學生易對性及愛滋病防治的價值觀混淆，缺乏正確性知識與行為。 3. 學童多從電視及網路獲取性教育與愛滋病防治資訊，但資訊良莠不齊且未經篩選，容易導致知識與觀念偏差。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將性教育(含愛滋病防治)融入課程教學，指導生活技能(如拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等)，以討論與演練為主。 2. 鼓勵教師發展性教育與愛滋病防治教案及教學模組。 3. 加強學生對愛滋病的正確認知，培養接納愛滋患者的態度。 4. 透過校內集會向家長、學生、教職員工及社區人士進行愛滋病防治衛教宣導。 5. 教師與行政人員每學期安排至少2小時愛滋教育課程，學生每學期安排至少1小時愛滋教育課程。
	正向心理健康促進	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生單親、隔代教養及新住民比例增加，過動、注意力不集中及情緒控管欠佳的情形亦有上升趨勢。 2. 學校積極將生命教育、友善校園、正向管教及反毒等議題融入校內活動。 3. 各議題網路問卷結果顯示，學生在正向心理健康層面前後測均有改善。 4. 過動、注意力不集中及情緒障礙學生已轉介就醫，能定期服藥、回診，並接受巡輔教師與心理師指導。 5. 學校持續營造友善校園環境，以支持學生身心健康發展。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學年至少辦理1場結合生命教育與正向心理健康議題的課程或宣導活動，鼓勵學生以正向樂觀態度面對學習。 2. 以「五正」(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)與「四樂」(樂動、樂活、樂食、樂眠)協助學生健全身心發展，並在校內各項健康促進活動、研習及會議中融入正向心理健康宣導。 3. 培養學生抗壓力、解決問題能力及情緒調節力，提升學校正向心理健康氛圍，營造健康幸福校園。
自選議題	傳染防治	<ol style="list-style-type: none"> 1. 受登革熱、腸病毒及新冠病毒持續變異影響，全國確診人數激增，傳染病防治已成校園重要議題。 2. 學區內無醫療診所，就醫不便，增加健康管理難度。 3. 傳染病易造成校園群聚感染，影響學生個人、家庭乃至全班及全校師生健康。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將傳染病防治融入班級教學，培養學生危機意識與環境安全認知。 2. 教導學生傳染病預防保健方法，並落實於日常生活中。 3. 養成入校及課間活動後，以肥皂洗手的習慣。 4. 校園及教室環境定期清潔消毒，保持空氣流通，避免群聚感染。
在地化特色		<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生家長熱心參與學校事務，家長委員會運作良好，能配合推動健康促進活動。 	

2. 教師具備專業教學知能，積極投入健康促進活動。
3. 成立舞獅、獨輪車、踢拳道、羽球、直排輪等社團，活化健康促進活動推展。
4. 學校與官田區公所、官田區衛生所、拔林派出所、工豐企業股份有限公司及渡拔里社區等單位合作，提供適切協助，支持學校健康促進活動。

2、本校主推議題擇定：

本校以多元策略推動健康促進學校計畫，培養師生健康自主管理能力。113學年度成效顯示：裸視不良率47.27%，符合預期(47.76%以下)，惟二至五年級裸視惡化率6.47%，未達6%以下標準；四年級齲齒率12.50%，優於預期44.44%；體位適中率61.82%，亦高於59.7%目標。然而體位肥胖率達23.64%，明顯高於本市平均13.25%，反映飲食與運動習慣仍需加強，爰於114學年度將「健康體位」列為加強主推議題。另因學區缺乏醫療資源，加以登革熱、腸病毒等疫情升溫，已影響學童健康與學習，故選定「傳染病防治」為自選議題，期透過聚焦推動，營造健康安全校園，全面提升師生身心健康。

四、計畫內容：

(一)實施步驟：

1、第一階段：強化組織與人力，確立目標及議題

- (1) 成立「學校健康促進推動小組」：組建健康促進工作團隊，由校長擔任計畫主持人，成員包含各處室主任、教師及家長代表，使小組功能完整健全。
- (2) 現況分析與需求評估：分析學生現有健康資料，了解師生的身心狀況；以抽樣調查方式，了解學生的健康行為；查證相關文獻，進行教職員工生的需求評估。
- (3) 確立目標及健康議題：根據現況分析與需求評估結果，確立以「健康體位」及「健康飲食」為核心目標，作為健康促進學校計畫主軸。

2、第二階段：發展有效的策略及行動方案。行動方案涵蓋六大範疇：政策、教育、服務、物質、社會及社區。運用策略包括課程介入、活動介入及社區參與，增進師生健康知識、態度及技能，並實踐健康行為，建立良好生活型態，以達成全人健康目標。

3、第三階段：成效評價。在執行過程中進行過程性評價，適時修正計畫。最後進行成效評價，評估計畫整體實施效果。

(二)實施方法：

實施綱要	具體策略	實施工作內容	主辦/協辦單位	實施日期
學校衛生政策	召開學校衛生委員會	1. 整合人力，審核及監督衛生政策 2. 制訂緊急傷病處理辦法	教導處/ 各處室	每學年 開學初
	強化組織與人力	1. 組織健康促進學校工作小組 2. 組織校園緊急應變小組 3. 擬訂行動方案與工作時程表	教導處/ 各處室	每學年 開學初
	學校整體環境綠化美化與清潔維護	1. 校園綠美化規劃 2. 督導班級打掃及校園整潔	教導處/ 各處室	每學年 開學初
健康服務	實施師生健康管理	1. 定期量測身高、體重、視力，統計分析並通知家長 2. 建立師生緊急傷病連絡資料 3. 結合醫療資源辦理健康檢查 4. 擴充健康中心醫療設備 5. 支援特殊需求及弱勢學生	健康中心/ 各班級	每學期
	落實健康中心功能	1. 提供健康諮詢與服務 2. 讓學生了解健康中心資源並能尋求協助	健康中心	每學期
	健康講座	1. 舉辦健康促進議題宣導與專家講座 2. 利用校園公告及網站定期宣導健康資訊	教導處/ 健康中	每學期

			心	
健康教學與活動	結合課程教學，落實於生活教育中	1. 將議題融入「健康與體育」課程 2. 教師健康與體育知能研習 3. 辦理藝文競賽 4. 網頁提供健康資訊 5. 分發用藥安全、口腔衛生、反菸及健康飲食宣導單	教導處/ 各班級	每學期
	主題宣導活動	1. 朝會、網站及社區宣導健康議題 2. 定期舉辦不同主題宣導活動	教導處	每學期
	提升學生體能與技巧	1. 舉辦全校運動會及班級體育競賽 2. 推動走、跑、跳繩等運動 3. 發展體育社團 4. 推動上下學及下課教室淨空活動	教導處/ 各班級	每學年
學校物質環境	建立健康安全校園環境	1. 開放運動場供社區使用 2. 定期檢查並維護設施 3. 執行垃圾減量及落葉堆肥 4. 建立無菸、無毒校園 5. 宣導體育訊息	總務處/ 教導處	經常性
校園社會環境	營造校園良好社會環境	1. 建立良好師生互動與校園文化 2. 營造尊重、關懷、信任與友愛環境 3. 提供學生適當諮詢與協助	教導處	經常性
	學校營養午餐	1. 中央廚房供餐，營養師設計食譜 2. 每週健康有機蔬食餐 3. 餐前5分鐘飲食營養宣導	午餐執行秘書	經常性
建立社區良好關係	建立學校—家庭—社區關係	1. 課餘時間開放校園供社區使用 2. 與社區策略聯盟推動健康議題 3. 落實家長會功能與協助校外活動 4. 招募家長及志工協助運作 5. 社區張貼健康宣導並輔導商店不賣菸酒給未成年人 6. 結合社區資源辦理籃球賽等健康活動	教導處	新學年 開學初 經常性

(三) 各子項議題計畫實施方法：

1、視力保健具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	1. 訂定視力保健計畫及用眼準則，納入校務行事曆 2. 推動下課教室淨空活動	學校健康促進委員會		114.08
健康服務	1. 定期視力篩檢，造冊列管，並聯繫家長複檢 2. 提供學生、家長、教師視力保健資訊	健康中心	教導處	114學年
健康教學與活動	1. 課程融入視力保健知識，指導正確閱讀姿勢與用眼3010原則。 2. 鼓勵每日戶外活動120分鐘，配合體育課程及社團運動。	教導處	總務處	114學年
學校物質環境	1. 選用符合人體工學的課桌椅，定期檢測教室採光。 2. 佈告欄、網頁與衛教單宣導視力保健。	總務處	教導處	114學年
學校社會環境	辦理宣導講座、升旗活動、教學研討會及健促網站填答	教導處	總務處	114學年

社區關係	1. 結合班親會、親子講座及社區活動 2. 增加學生戶外活動時間，減少室內靜態活動	教導處	總務處	114學年
------	--	-----	-----	-------

2、口腔保健具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	1. 訂定口腔保健計畫，納入校務行事曆 2. 推動餐後潔牙及含氟漱口水活動	學校健康促進委員會		114.08
健康服務	1. 定期口腔檢查，統計分析並通知家長 2. 輔導齙齒學童矯治 3. 弱勢學生免費塗氟與窩溝封填 4. 設置潔牙小天使協助活動	健康中心	教導處	114學年
健康教學與活動	1. 課程融入口腔保健知識與餐後潔牙習慣 2. 結合育樂營及教師研討會推廣口腔保健	教導處	總務處	114學年
學校物質環境	1. 洗手台符合規定 2. 每週執行含氟漱口水活動 3. 佈告欄及衛教單宣導口腔保健	總務處	教導處	114學年
學校社會環境	1. 學生集會、網頁及影片宣導口腔保健 2. 提供教育資料給學生與家長	教導處	總務處	114學年
社區關係	1. 新生始業式、班親會、校慶宣導 2. 家長指導餐後及睡前潔牙 3. 弱勢學生轉介牙醫診所 4. 配合衛生所及牙醫師公會辦理活動	教導處	總務處	114學年

3、菸檳防制具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	1. 訂定菸檳防制計畫，納入校務行事曆 2. 校園及周邊全面禁菸，電子菸納入校規	學校健康促進委員會		114.08
健康服務	1. 提供親師生菸檳防制資料及諮詢 2. 轉介戒菸、戒檳服務	健康中心	教導處	114學年
健康教學與活動	1. 課程融入菸檳防制議題 2. 辦理教師菸檳防制研討會	教導處	總務處	114學年
學校物質環境	1. 校門口及活動區張貼拒菸標誌 2. 佈告欄與網站宣導 3. 適時發放衛教單	總務處	教導處	114學年
學校社會環境	1. 教師晨會及集會宣導菸檳危害 2. 辦理菸檳防制闖關活動 3. 訂定宣導週	教導處	總務處	114學年
社區關係	1. 結合衛生所辦理宣導活動 2. 校慶、親職日宣導禁菸 3. 校門口張貼禁菸布條提醒社區	教導處	總務處	114學年

4、健康體位具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程

訂定學校衛生政策	1. 訂定健康體位計畫，納入校務行事曆 2. 成立體控班，推動體重控制 3. 配合教育局健康體適能與飲食教育政策	學校健康促進委員會		114.08
健康服務	1. 定期身高體重篩檢並發通知單 2. 統計結果並列冊追蹤，聯繫家長就醫 3. 提供健康體位資訊 4. 監控體控班 BMI 值	健康中心	教導處	114學年
健康教學與活動	1. 健康吃、快樂動計畫融入課程 2. 培養學生正確體型意識與營養知識 3. 教師研討會 4. 配合健康體適能與飲食教育活動	教導處	總務處	114學年
學校物質環境	1. 建置安全校園環境 2. 每週鮮奶與有機蔬食餐活動 3. 安全飲水設備 4. 校園宣導海報與文宣	總務處	教導處	114學年
學校社會環境	1. BMI 量測與衛教宣導 2. 舉辦運動會與班級競賽 3. 校園跑步活動 4. 發展體育社團 5. 下課教室淨空 6. 健促網站填答	教導處	總務處	114學年
社區關係	1. 親職講座推動衛生與營養教育 2. 宣導走路上下學 3. 結合社區資源，辦理食農活動、校外教育活動 4. 承辦北極殿盃三對三籃球賽	教導處	總務處	114學年

5、性教育(含愛滋病防治)具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	訂定性教育及愛滋病防治計畫，納入校務行事曆	學校健康促進委員會		114.08
健康服務	1. 提供親師生性教育及愛滋病防治資料與諮詢 2. 辦理生理講座及宣導活動	健康中心	教導處	114學年
健康教學與活動	1. 課程中融入性教育與愛滋病防治 2. 辦理教師研討會，善用「性福e學園」資源	教導處	總務處	114學年
學校物質環境	1. 建置安全校園環境，標示危險區域 2. 提供友善校園環境，反霸凌、反性騷擾 3. 佈告欄展示宣導海報	總務處	教導處	114學年
學校社會環境	1. 全校性教育與愛滋病防治宣導 2. 辦理教師研習與闖關活動	教導處	總務處	114學年
社區關係	1. 利用親職教育講座及影片宣導 2. 結合衛生所與大學社團資源進行衛教	教導處	總務處	114學年

6、全民健保(含正確用藥)具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
------	--------	------	------	------

訂定學校衛生政策	訂定全民健保與正確用藥計畫，納入校務行事曆	學校健康促進委員會		114.08
健康服務	提供親師生健保及正確用藥資料與訊息	健康中心	教導處	114學年
健康教學與活動	1. 課程中融入健保與正確用藥教育 2. 辦理教師研討會 3. 結合學生社團進行衛教活動	教導處	總務處	114學年
學校物質環境	佈告欄及學校網站展示相關資訊	總務處	教導處	114學年
學校社會環境	1. 全校宣導健保及正確用藥議題 2. 辦理闖關及影片宣導活動 3. 健促網站議題填答	教導處	總務處	114學年
社區關係	結合藥師、公所、學生社團推動衛教及反毒宣導活動	教導處	總務處	114學年

7、正向心理健康促進具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	訂定正向心理健康促進計畫，納入校務行事曆	學校健康促進委員會		114.08
健康服務	1. 提供親師生正向心理健康資料與訊息 2. 適時協助轉介就醫	健康中心	教導處	114學年
健康教學與活動	1. 課程融入正向心理健康議題 2. 辦理教師研討會 3. 結合社團進行衛教活動	教導處	總務處	114學年
學校物質環境	佈告欄及學校網站展示相關資訊	總務處	教導處	114學年
學校社會環境	1. 全校宣導正向心理健康議題 2. 辦理生命教育座談及自殺防治宣導 3. 健促網站議題填答	教導處	總務處	114學年
社區關係	結合社區及社團資源進行生命教育與正向心理健康宣導	教導處	總務處	114學年

8、自選議題：傳染病防治具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	訂定傳染病防治計畫，納入校務行事曆	學校健康促進委員會		114.08
健康服務	1. 追蹤特殊疾病學生及健檢異常個案 2. 辦理防疫宣導與教育 3. 指導日常防疫與健康照護 4. 個案登錄與追蹤 5. 協助疫苗接種與通報	健康中心	教導處	114學年
健康教學與活動	1. 課程融入傳染病防治議題 2. 辦理教師研討會	教導處	教導處	114學年

學校物質環境	1. 校園張貼防疫海報 2. 環境清潔與消毒 3. 洗手台、廁所標示正確洗手防疫	總務處	教導處	114學年
學校社會環境	1. 建立緊急救護體系 2. 複合式防災訓練 3. 教職員工生宣導研習 4. 學生朝會宣導 5. 健促網站議題填答	教導處	總務處	114學年
社區關係	1. 利用班親會與家庭聯絡簿宣導 2. 結合衛生所、衛生局、環保局辦理防疫措施	教導處	總務處	114學年

五、 人力配置：

計畫職稱	姓名	單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	許坤鎮	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	徐郁雁	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調/健康促進網路網頁製作及維護
協同主持人	李冠霖	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	謝雅雯	教務組長	生活安平評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	楊竣茗	學務組長	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
研究人員	陳秀治	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整合
研究人員	陳明洲等	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	花培祐等	教師代表	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繫
研究人員	方均宥等	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動

六、 預定進度：(以甘梯圖呈現)

工作項目	月份		114年					115年				
	08月	09月	10月	11月	12月	01月	02月	03月	04月	05月	06月	07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. 擬定過程成效評量工具												
8. 成效評價前測												
9. 執行健康促進計畫												
10. 過程評量												
11. 成效評價後測												
12. 資料分析												
13. 成效檢討												

七、 評價方法：

評價類型	評價方式	評估重點
形成性評價	1. 每學期召開「學校健康促進委員會」，檢討各議題(視力保健、口腔保健、健康體位、全民健保(含正確用藥)、菸檳防制、性教育(含愛滋病防治)、正向心理健	<ul style="list-style-type: none"> ● 各議題是否落實於生活教育 ● 學生與教師的回饋

	<p>康促進、傳染病防治) 推動成效，並完成會議紀錄。</p> <p>2. 透過學生班會討論，蒐集衛生保健相關問題與改善建議。</p> <p>3. 蒐集活動成果：照片、學習單、設施改善紀錄、相關規範與組織成立情形，以及學生心得反思。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動紀錄與佐證資料
衝擊評價	課程實施前進行前測，學期末依各年級授課內容進行後測，前後比較以評估學習成效。	學生對健康議題的知識、態度與行為改變
結果評價	透過問卷調查、傷病統計、體適能檢測等方式，評估各議題（視力保健、口腔保健、健康體位、全民健保(含正確用藥)、菸檳防制、性教育(含愛滋病防治)、正向心理健康促進、傳染病防治)之成果。	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生健康知識掌握度 ● 行為與態度改變 ● 學生健康數據改善情形

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	達47.07%以下
		裸視視力不良惡化率	達95%以上
		視力不良就醫率	達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
部頒指標	學生未治療齲齒率	達44.44%以下	
	學生齲齒複檢率	達95%以上	
	國小四年級學生窩溝封填施作率	達30%以上	
口腔保健	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	達6.27%以下
		學生體位適中比率	達62.82%以上
		學生體位過重比率	達6.27%以下
		學生體位肥胖比率	達22.64%以下
	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80%以上
		珍惜全民健保行為比率	達80%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	達100%
		無檳校園率	達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	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100%
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場次以上
		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、 本計畫經校務會議及校長核定後實施，修改時亦同。

學務組長

教師兼學務組長 楊竣茗

教導主任

教師兼代理教導主任 徐郁雁

校長

渡拔國民小學 許坤鎮 校長