



## 臺南市新營區新進國民小學 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。
- (二) 臺南市 114 學年度健康促進學校實施計畫。

### 二、計畫摘要：

本校健康促進計畫**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」。113 學年度，學校積極推動健康促進活動，並取得顯著成效，特別是在健康體適能與飲食教育計畫方面，透過多元化的運動社團、健康飲食知識宣導及配合健康護照的推動，學生體位適中率雖未達市平均，但有顯著提升進步。另外，落實餐前五分鐘的課程，學生也能養成均衡飲食的習慣。學校結合校內外資源，舉辦健康運動比賽、飲食規劃課程，並定期進行體格、體適能測評，幫助學生了解自身健康狀況，提升其自我保健意識。經過一年的努力，本校在全市評比中榮獲健康體適能與飲食教育行動計畫 C 組第一名，這一成果不僅反映了學生健康水平的提升，也顯示師生共同努力與家長、社區全體支持的成果。惟本校學生裸視視力不良率仍高於市平均，因此「**視力保健**」列為本校**主要推動議題**，實須努力的方向。而且，學生於校園發生傷病事件人數偏多，為降低意外傷害發生率，提升學生安全意識及基本急救應變能力，故選擇「**安全教育與急救**」作為**自選議題推動**。本計畫整合健康促進六大範疇加強推動，希望除了能增進全校教職員工生的健康，也能把健康意識推動到家庭、社區，建構營造全人健康生活的環境。

### 三、背景說明：

本校位於臺南市新營區北邊，屬於都會型的街區，學校南面靠近市政府民治中心，北面學區屬於農業區，東面臨中正路市街，商店多生意鼎盛，西面是住宅區。目前班級數普通班有 35 班、藝才班 4 班、特教班 1 班，幼兒園 3 班，共 43 班，學生數有 1057 人，教職員工 115 人。

近年來社會變遷快速、家庭結構改變，學生家長年齡介於 29~50 歲之間，多屬於雙薪家庭，**單親家庭、隔代教養、外籍配偶家庭比例也日漸增高**。學生放學後，**大多數也都繼續上補習班、安親班、各項才藝班**，除了長時間專注於課業以外，隨著資訊時代的演變，**3C 產品的易取得性及其成癮性更是讓學生在網路世界流連忘返**，影響學生的生活、健康與成長甚鉅。鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，家長對學生的健康照護及健康行為的建立容易忽略，因此實有必要整合學校與家庭、社區的組織人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫。本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、衛生政策、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面都能充份配合執行，希望透過演講、參觀、演練及課程教學、育樂營、課後社團等活動，教導學生擁有各種促進健康的正確態度、能力，進而影響家庭及親友，以增進全校教職員工學生的全人健康。

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(%)	25.7	29.9	29.1	29.1	30.0	28.2
二年級(%)	37.5	38.1	31.2	31.0	31.0	34.2
三年級(%)	44.9	49.0	45.2	47.0	41.2	41.2
四年級(%)	48.0	50.0	51.	54.1	49.7	50.9
五年級(%)	62.2	66.1	55.1	55.1	60.5	63.1
六年級(%)	67.6	68.3	67.0	68.3	55.6	57.6
全校平均值(%)	47.9	50.4	47.7	48.6	44.7	45.8
惡化率(%)	10.51	7.54	6.23	4.46	5.28	6.11
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	
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(%)	25.82	33.33	18.39
四年級(%)	27.25	24.24	15.20
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(%)	4.79	2.66	11.25	5.63	7.78	3.87
二年級(%)	13.53	9.41	12.23	7.45	13.13	10.63
三年級(%)	16.46	13.29	14.12	12.35	10.11	5.32
四年級(%)	10.05	8.04	14.56	13.92	11.18	8.24
五年級(%)	11.69	9.09	9.05	7.54	12.03	11.39
六年級(%)	11.72	6.21	11.26	10.82	5.03	5.53
全校平均值(%)	11.18	8.07	11.93	9.58	9.67	7.29
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(%)	75.00	78.72	71.25	76.25	71.67	76.80
二年級(%)	64.71	65.29	72.87	73.40	68.75	70.63
三年級(%)	55.06	56.33	60.59	60.59	68.62	70.74
四年級(%)	56.78	59.30	51.90	54.43	60.59	64.12
五年級(%)	57.58	60.61	58.79	60.80	51.27	54.43
六年級(%)	60.69	68.28	61.90	63.20	63.82	61.81
全校平均值(%)	61.59	64.62	62.93	64.74	64.36	66.57
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(%)	9.57	10.11	6.88	8.75	11.11	8.84
二年級(%)	10.59	14.71	6.91	10.11	7.50	9.38
三年級(%)	9.49	10.76	14.71	14.71	10.11	10.64
四年級(%)	13.07	12.56	12.66	10.13	12.94	12.94
五年級(%)	15.58	16.45	12.56	11.06	12.66	8.86
六年級(%)	11.72	9.66	11.69	11.69	10.55	13.07
全校平均值(%)	11.92	12.65	10.94	11.12	10.81	10.70
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(%)	10.64	8.51	10.63	9.38	9.44	10.50
二年級(%)	11.18	10.59	7.98	9.04	10.63	9.38
三年級(%)	18.99	19.62	10.59	12.35	11.17	13.30
四年級(%)	20.10	20.10	20.89	21.52	15.29	14.71
五年級(%)	15.15	13.85	19.60	20.60	24.05	25.32
六年級(%)	15.86	15.86	15.15	14.29	20.60	19.60
全校平均值(%)	15.31	14.67	14.20	14.56	15.17	15.44
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	

表 7.：新進國小 113 學年度學生健康資訊系統資料(113 學年度第一學期)

議題名稱	指標	全國 平均值 (供參)	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%	44.9	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" 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%	98.72	<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 6.61% 國中 3.24%	國小 7.08% 國中 2.38%	5.42	<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%	18.39 15.20	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input 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%	100 100	<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 8.29% 小四 25.02% 國一 19.60%	9.77 27.49	<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%	10.42	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需 努力
	體位適中 率	國小 66.37% 國中 63.42%	國小 64.95% 國中 62.30%	64.15	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力
	體位過重 率	國小 11.40% 國中 11.96%	國小 11.70% 國中 11.92%	10.52	<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%	14.91	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需 努力

表 8.：健康議題擇定

議題	114 學年度
<b>必選議題(主推)</b> ： <b>視力保健</b>	本校 112 至 113 學年度新生視力正常比例小幅上升，配鏡後未達標準者比例極低，顯示就醫與配鏡介入成效良好，整體就醫率穩定維持 98% 以上。為維護學童視力，本校將持續推動視力保健。
必選議題 ： 口腔衛生	113 學年度執行口腔檢查，四年級學童的齲齒率較 112 學年度顯著下降 9.04%，因此將持續推動口腔保健工作。
必選議題 ： 健康體位	113 學年度與 112 學年度上下學期體位適中率平均值相較提升 1.96%，且體位過輕率亦下降 1.96%，顯見持續推動健康體位工作對於學童健康飲食及體適能自主管理有正向影響。
必選議題 ： 菸檳防制	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 本校校園全面禁菸，故菸害防制達 100%。</li> <li>➢ 本校為達成無菸校園的目標，整合學校和社區人士每學期舉辦一次戒菸宣講講座，秉持綠色校園永續經營理念。</li> </ul>
必選議題 ： 性教育 (含愛滋病)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 班級融入健康課程教授率 100%。</li> <li>➢ 四、五、六年級，每學年舉辦一次生理衛生或性教育(含愛滋病)宣導講座。</li> </ul>
必選議題 ： 全民健保 (含正確用藥)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 班級融入健康課程教授率 100%。</li> <li>➢ 每學期兒童朝會中宣導全民健保及正確用藥相關知識。</li> <li>➢ 高年級，每學期舉辦一次加強防制學生藥物濫用講座。</li> </ul>
必選議題 ： 正向心理健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 統整學校各單位相關資源，訂定學生輔導工作計畫，落實並檢視實施成果。</li> <li>➢ 規劃或辦理學生、教職員工及家長學生輔導工作相關活動。</li> <li>➢ 結合學生家長及民間資源，推動學生輔導工作，促進與維護學生身心健康及全人發展。</li> <li>➢ 召開定期會議：每學年至少二次（九月及五月）。</li> </ul>
自選議題 ： 安全教育與 急救	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 每學期實施防災演練。</li> <li>➢ 納入健康、生活或綜合活動課程教授率 100%。</li> </ul> <p><b>113 學年度平均每日約 55 人受傷至健康中心擦藥</b>，為了使意外傷害損失降到最低，必須加強學生運動傷害、事故傷害防制教育與宣導，因此健康中心持續進行受傷學生衛教，除了照護傷口及疾病之外，本校未來會繼續訓練更多具有急救能力及具有正確安全教育觀念的師生，來應變各種突發狀況。</p>

#### 四、計畫內容：

##### 〈一〉、教學策略：

###### 1. 總體學校衛生政策工作要點：

- (1) 籌組健康促進學校計劃推行小組並確實運作。
- (2) 結合社區/團體資源，制定相關實施計劃與活動並納入學校行事曆。
- (3) 訂定並執行教職員工生健康行為獎勵辦法。
- (4) 配合社區醫療體系，提供親師生溫暖安全的心理健康諮詢服務。
- (5) 校園開放及管理。
- (6) 每學年執行學務處校園安全會議，修訂「學生校園緊急傷病處理辦法」與「校園安全維護學童安全實施計劃」。

###### 2. 教學原則：

###### (1) 班級教學：

- ① 定時教學：配合早自習導師時間、課間活動、餐前五分鐘，以及健康與體育課程時間內施教。
  - ② 協同教學：採取單元教學活動方式進行之。
  - ③ 配合其他六大學習領域課程及課外活動融入教學。
  - ④ 班會進行議題討論或檢視。
- (2) 全校性兒童朝會宣導或年段性綜合課程宣導。

〈二〉、實施方法與步驟：

各項議題	實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
視力保健	(一)訂定學校衛生政策	1. 擬定學童視力保健計畫。 2. 將視力保健宣導納入行事曆。	健康促進學校計劃推行小組成員。		每年 8 月
	(二)健康服務	1. 上學期初，健康中心校護入班(一年級)宣導視力保健相關知識。 2. 每學期，健康中心校護加強宣導視力不良就醫率(視力不良回診單)，並安排視力不良學生(含高度近視危險群)進行團體衛教。 3. 實施「視力不良照護計畫」。	健康中心	學務處 衛生組	1. 每年 9~10 月 2. 上學期/下學期
	(三)健康教學與活動	1. 養成教職員工端正的閱讀寫字姿勢。 2. 教師落實「使用電子化設備進行教學注意事項」，且符合「3010」原則。 3. 融入教學：教師隨機在課堂教導學生視力保健常識。	學務處	全體教職員	每學期 經常性
	(四)學校物質環境	1. 提供教職員工符合規定的燈光照度，並改善學生學習環境：教室、活動中心等各種學生上課活動場所，都要有充足光源照明。 2. 每學期校護隨時檢查維修並記錄，供總務處更換照明設備。	健康中心	總務處	每學期 經常性
	(五)學校社會環境	1. 每學期於兒童朝會宣導日照 120、控度防盲、3C 少於 1 的重要性。 2. 利用課間活動時間實執行日照 120 活動，推動教室下課淨空。 3. 不定期張貼視力保健宣導單於公布欄。	衛生組	1. 學務處 2. 學務處/教務處 3. 學務處	1. 每學期 2. 每學期 3. 每學期
	(六)社區關係	1. 舉辦親職教育講座，並邀請學區內課輔機構推動視力保健工作。 2. 藉由講座、通知單，宣導家長視力保健知識，提升視力保健績效；發現子女眼睛有眯眼、斜眼、視力異常現象，應帶往眼科醫生檢查，落學童視力保健工作。	學務處 衛生組	教務處 社區資源人士/ 民眾 學務處	1. 上學期 2. 每學期

各項議題	實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
口腔衛生	(一)訂定學校衛生政策	1. 訂定並推動「新進國小含糖飲料及零食管理計畫」、「口腔保健計畫」。 2. 將口腔保健宣導納入行事曆。	健康促進學校計畫推行小組成員。		每年8月
	(二)健康服務	1. 每日午餐後潔牙並記錄，每月最後一日交回健康中心，計算各班級執行率。 2. 每週二含氟漱口水活動並記錄。 3. 寒假前，發放一~四年級窩溝封填通知單與二、三、五、六年級齲齒治療回診單；並於下學期五月下旬回收完畢。 4. 貝氏刷牙法入班教學。 5. 實施「口腔不良照護計畫」。	健康中心	學務處 衛生組	每月 每學期
	(三)健康教學與活動	1. 一年級迎新活動將口腔衛生列入分站活動之一。 2. 融入教學：教師隨機在課堂教導學生口腔衛生常識(亦可請校護入班潔牙教學)。	學務處	全體教職員	1. 上學期 2. 每學期
	(四)學校物質環境	1. 健康中心提供教學用教具或海報，供班級輪流使用或張貼。 2. 健康中心提供口腔衛生問題諮詢管道。 3. 遴選潔牙小天使並進行刷牙、牙線教學。	健康中心	全體教職員	經常性 上學期 下學期
	(五)學校社會環境	1. 每學期於兒童朝會宣導睡前潔牙與定期口腔檢查的重要性。 2. 不定期張貼口腔衛生宣導單於公布欄。	衛生組	1. 衛生組 2. 志工團 3. 學務處	1. 上學期 2. 下學期 3. 每學期
	(六)社區關係	1. 結合社區資源(醫院、鄰近診所、衛生局/所等)諮詢管道，並發下宣導通知單，提供家長、社區民眾正確的口腔衛生知識。 2. 與5間牙醫診所合作本校特約診所，並發放口腔檢查通知單(含窩溝封填)，請家長配合帶學童定期檢查，完成全口齲齒治療。	衛生組	學務處	每學期

各項議題	實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
健康體位	(一)訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>實施「飲用水管理計畫」、「新進國小推動班級午餐衛生獎勵辦法」、「含糖飲料及零食管理計畫」，指導進餐要點、惜食、多喝白開水等營養教育。</li> <li>推行體適能與健康飲食行動計畫(含大跑步計畫)。</li> </ol>	健康促進學校計畫推行小組成員。		每年8月
	(二)健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>定期測量與分析學生體重情形。</li> <li>實施「體位不良照護計畫」，進行體位不良學生健康飲食觀念與運動指導。</li> </ol>	健康中心	衛生組 營養師	<ol style="list-style-type: none"> <li>每年9~10月</li> <li>每學期</li> </ol>
	(三)健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>一年級迎新活動將營養教育列入分站活動之一。</li> <li>三四年級各舉辦一場營養教育講座。</li> <li>融入教學：教師隨機在課堂教導學生均衡飲食、85210 能力培養、健康體適能等。</li> </ol>	學務處	全體教職員	經常性上學期下學期
	(四)學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>加強飲用水設施管理與保養。</li> <li>營養師設計健康飲食菜單，讓教職員、學生吃得健康。</li> </ol>	健康中心	總務處	經常性上學期下學期
	(五)學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>佈置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。</li> <li>利用學校網頁，落實親師生健康飲食教育宣導。</li> <li>辦理各項運動社團(籃球、棒球、田徑)與辦理各項課後才藝運動社團(籃球、桌球、跆拳道、直排輪、舞蹈、游泳)，培養學童規律運動好習慣。</li> <li>鼓勵學童參加游泳檢定。</li> <li>辦理班際體能球類/趣味競賽。</li> <li>辦理畢業生普及化運動競賽。</li> </ol>	營養師 營養師 營養師 學務處 體育組	營養師 營養師 衛生組 學務處 學務處	<ol style="list-style-type: none"> <li>每學期</li> <li>每學期</li> <li>三年級上學期/四年級下學期</li> <li>5. 6. 7. 每學期</li> </ol>
	(六)社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>規劃親子活動，大手牽小手健康一起來。</li> <li>結合社區資源辦理營養講座或宣導，增進主要照顧者正確體位意識。</li> </ol>	學務處 衛生組	學務處	每學年

各項議題	實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
菸檳防制	(一)訂定學校衛生政策	1. 擬定校園菸害防制計畫，落實校園禁菸，並規劃校園週邊無菸圍。 2. 配合禁菸節訂定每年六月為菸害防制教育宣導月。	健康促進學校計劃推行小組成員。		每年8月
	(二)健康服務	1. 健康中心提供戒菸諮詢管道。	健康中心	衛生組	每學期
	(三)健康教學與活動	1. 融入教學：教師隨機在課堂教育學生菸檳防制意識與技能。高年級加強電子煙危害認知教學。	學務處	全體教職員	經常性 上學期 下學期
	(四)學校物質環境	1. 明定禁止吸菸嚼檳榔。 2. 不定期張貼禁菸標誌於校園出各角落。	學務處	教務處	經常性 上學期 下學期
	(五)學校社會環境	1. 上學期，配合校園週邊無菸害政策，進行全校菸蒂清掃活動。 2. 下學期，配合本校口腔教育月，於兒童朝會宣導電子菸的危害。 3. 不定期張貼菸檳防制宣導單於公布欄。	衛生組	學務處	上學期 下學期
	(六)社區關係	1. 結合社區資源辦理菸檳防制講座或宣導，推動家長及來賓不吸菸嚼檳榔運動。	衛生組	學務處	每學年
全民健保(含正確用藥)	(一)訂定學校衛生政策	1. 配合衛生所辦理相關政策宣導。	健康促進學校計劃推行小組成員。		每年8月
	(二)健康服務	1. 健康中心提供健保或用藥諮詢管道。	健康中心	衛生組	每學期
	(三)健康教學與活動	1. 融入教學：教師隨機在課堂教育學生全民健保與正確用藥五大核心知識。	學務處	全體教職員	經常性 上學期 下學期
	(四)學校物質環境	1. 健康中心配合衛生所推行相關物質環境備置。	健康中心	學務處	每學期
	(五)學校社會環境	1. 每學期兒童朝會中宣導全民健保及正確用藥相關知識。 2. 高年級舉辦加強防制藥物濫用講座。 3. 不定期張貼全民健保宣導單於公布欄。	衛生組	學務處	每學期 下學期
	(六)社區關係	1. 配合衛生所宣導，張貼相關海報，強化珍惜健保資源觀念。	學務處 衛生組	學務處	每學期

各項議題	實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
性教育(含愛滋病)	(一)訂定學校衛生政策	1. 擬定校園性教育(含愛滋病防治)計劃，加強對愛滋病的認知。 2. 鼓勵教師發展性教育教案。	健康促進學校計劃推行小組成員。		每年8月
	(二)健康服務	1. 健康中心提供生理衛生教育或性教育諮詢管道。	健康中心	學務處衛生組	上學期/下學期
	(三)健康教學與活動	1. 融入教學：教師隨機在課堂教育學生性教育知道與拒絕技巧等生活技能。	學務處	全體教職員	經常性 上學期 下學期
	(四)學校物質環境	1. 健康中心配合衛生所推行相關物質環境備置。	衛生組	學務處	每學年
	(五)學校社會環境	1. 四年級每學年舉辦一次衛生講座。 2. 五年級每學年舉辦一次衛生講座。	衛生組	學務處輔導室	每學年
	(六)社區關係	1. 配合衛生所宣導，張貼相關海報，強化正確性教育與接納愛滋患者觀念。	衛生組	學務處	每學年
各項議題	實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
正向心理健康	(一)訂定學校衛生政策	1. 訂定輔導工作計畫。 2. 啟動三級輔導系統。	健康促進學校計劃推行小組成員。		每年8月
	(二)健康服務	1. 輔導室提供師生心理健康諮詢管道。 2. 輔導室提供教師相關教學課程。	輔導室	學務處	上學期/下學期
	(三)健康教學與活動	1. 融入教學：教師隨機在課堂教育學生促進心理健康課程。 2. 專輔教師入班進行班級輔導(三至至六年級，每學年各二節)	教務處	全體教職員	經常性 上學期 下學期
	(四)學校物質環境	1. 設置個別諮商室、團體輔導室。	總務處	學務處輔導室	每學年
	(五)學校社會環境	1. 進行三至六年級相關宣導：家暴防治、情緒教育、網路成癮、校園反霸凌、性別平等教育……等等。 2. 公佈欄張貼相關活動或宣導。	輔導室	學務處	每學年
	(六)社區關係	1. 結合外部資源辦理祖孫週家庭教育、歲末感恩生命教育祈福活動。 2. 善用外部資源辦理生命教育體驗營、蝴蝶志工體驗營。 3. 愛心志工入班說故事。	輔導室	學務處	每學年

各項議題	實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
安全教育與急救	(一)訂定學校衛生政策	1. 每學年執行學務處校園安全會議，修訂「學生校園緊急傷病處理辦法」與「校園安全維護學童安全實施計畫」。 2. 建立事故傷害防制與緊急救護體系。	健康促進學校計劃推行小組成員。		每年8月
	(二)健康服務	1. 健康中心與衛生組隨時啟動事故傷害與緊急救護機制。	健康中心	學務處衛生組	每學期
	(三)健康教學與活動	1. 一年級迎新活動將健康中心的服務列入分站活動的主題之一。 2. 融入教學：教師隨機在課堂教育意外事故或運動傷害、居家安全、交通安全…等等。 3. 三年級實施家事清潔安全教育課程融入領域教學。 4. 四年級實施運動傷害&流鼻血急救課程融入領域教學。 5. 五年級實施居家安全：火災&一氧化碳中毒&瓦斯漏氣與應變急救等課程融入領域教學。 6. 六年級實施 CPR 教學。	學務處	全體教職員	經常性 上學期 下學期
	(四)學校物質環境	1. 遊戲器材暨運動設檢查及使用宣導。 2. 定期檢查維修校園建築設備。 3. 提升體適能預防或減輕意外事故傷害。	總務處	學務處	每學期
	(五)學校社會環境	1. 確實執行友善校園週，宣導恐嚇&攻擊&詐騙&家暴&霸凌&網路沉迷…等等生活危機處理與求救。 2. 宣導校園空間安全地圖，並將家庭防災卡黏貼於學生聯絡簿上。 3. 成立高年級愛心安全小天使團，協助維護並指導低年級學生的校園安全與遊戲安全。 4. 加強交通安全教育與宣導，並佈置交通安全專欄。 5. 宣導戶外教育遊覽車乘坐安全與逃生設備。	生教組 衛生組 體育組	學務處	1.~5. 經常性 上學期 下學期
	(六)社區關係	1. 招募愛心導護志工，協助指導學生上學安全。 2. 辦理愛心志工衛生保健研習。	生教組 衛生組	學務處	每學年

## 五、人力配置：

學校衛生暨健康促進委員會成員計 21 名、諮詢顧問 3 名。

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	陳雅君	校長	1. 主持學校健康促進委員會相關事務 2. 核定學校健康促進計畫並領導實施。
副主任委員	翁慈青	學務主任	1. 審核督導健康促進學校計畫與校園緊急傷病處理相關規定。 2. 督辦學校健康促進委員會相關事務 3. 督辦社區資源之合作事宜。 4. 協助行政事務協調事宜。 5. 擬辦相關健康促進知能研習。
執行秘書	黃語緬	衛生組長	1. 研擬健康促進學校計畫。 2. 擔任學校衛生督導人員，主辦學校衛生相關業務、環境衛生及有關整潔活動。 3. 協助學校健康教育教學，落實學校衛生保健與健康促進工作。 4. 處理有關傳染病防治(登革熱，愛滋病等)及宣導事宜。 5. 管理學校健康促進網站。
教學組	何翊綺	教務主任	1. 融入衛生教育課程於學科教學中。 2. 彙整相關教學資料。 3. 訂定實驗室安全衛生辦法並切實執行。
總務組	陳美燕	總務主任	1. 協助校園環境衛生與安全維護，加強校園美化綠化工作。 2. 協助學校衛生相關器材之採購。 3. 校園定期消毒防疫工作。 4. 定期檢視校園設備與設施之維修工作。
輔導組	張勝強	輔導主任	1. 推動性別平等教育，家庭教育宣導。 2. 師生心理健康狀況及需求評估(含特教生)，活動策略設計及效果評估及學校資源之協調聯繫。 3. 志工團協助學校健康促進活動之聯繫。
幼兒園組	馮憶玲	幼兒園主任	規劃及協辦幼兒園健康促進相關業務
活動組	廖俊昌	體育組長	1. 協助辦理師生體適能與健康相關活動。 2. 推動校園大跑步計畫。 3. 推動教職員工運動社團計畫。
服務組	姜夙娟 陳淑音	護理師	1. 擬訂並執行健康中心工作計畫。 2. 妥善處理教職員生緊急傷病，做成記錄並統計分析與運用 3. 協助健康檢查及缺點矯治等工作，加強對特殊疾病學生管理與照護。 4. 配合防疫單位辦理學校傳染病防治及管理事宜 5. 定期測量學生身高、體重、視力等工作。 6. 協助學校衛生保健工作之推動。 7. 協助蒐集編製衛生教育資料，並提供諮詢。 8. 辦理學生團保之相關工作。 9. 協助辦理學校健康促進委員會有關工作。 10. 協助健康保健專欄設計與更換。

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
午餐保健組	吳華玲	營養師	擬定並執行學校健康飲食教育計畫
教學組	陳美燕 陳燕琳 賴洲玉 陳宥禎 洪正彥 劉怡君 顏榮德	教師會代表 (學年主任)	1. 協助各項議題宣導、教學與防治。
家長代表	顏廷安	家長	1. 負責學校與家長間溝通與宣導 2. 協助學校健康促進計畫之推展。
學生代表	賴禹帆 蔡依婷	學生	1. 依學生觀點，表達意見 2. 協助學校健康促進計畫的倡議與推動
諮詢顧問	林柏安 周峻輝 陳俊達	眼科醫師 (綻亮眼科) 牙科醫師 (超越牙科) 家庭醫學 (陳俊達診所)	1. 眼科：提供視力保健與近視防治之專業諮詢。 2. 牙科：提供口腔保健與齲齒防治之專業諮詢。 3. 家醫科：提供整體健康促進與疾病預防之專業諮詢。 4. 擔任本校健康講座講師。

六、預定進度（以甘梯圖表示）

執行項目		預定執行月份												
規劃要項	推動內容	114 學年度												
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
規劃學校相關組織	1. 成立學校衛生委員會	■				■	■					■	■	■
	2. 學期開始會議（協調、討論、研習與開發）	■				■	■					■	■	■
	3. 學期結束會議（檢討）	■				■	■					■	■	■
課程實施方案	擬定課程及相關活動計畫 （編入課程總體計畫）	■				■	■					■	■	■
延伸活動	1. 各項議題藝文競賽舉辦	■	■	■	■				■	■	■	■		
	2. 各項議題講座教育	■	■	■	■				■	■	■	■		
	3. 各類運動社團成立	■	■	■	■				■	■	■	■		
	4. 各項議題活動實施	■	■	■	■				■	■	■	■		
	5. 各項議題兒童朝會宣導	■	■	■	■				■	■	■	■		
	6. 各項議題融入課程教學	■	■	■	■				■	■	■	■		
	7. 各項安全教育	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	8. CPR 研習											■	■	■
	9. 各項指標前、後測			■	■					■	■			
	10. 成果展示				■				■					

## 七、評價方法：

### 〈一〉過程評量：

運用檢核表由健康促進工作小組，在計畫實施過程中，依數據、成果、訪談、問卷等各種方式，隨時自我檢視「具體工作內容」的六大層面，並進行相關檢討，如表 9 所示：

表 9. 具體實施內容一覽表

具體實施內容		做到 81%以上	5 分	做到 61—80%	4 分	做到 41—60%	3 分	做到 21—40%	2 分	做到 20%以下	1 分
<b>一、學校衛生政策</b>											
1	召開學校健康促進委員會	5	4	3	2	1					
2	核定健康促進學校計畫	5	4	3	2	1					
3	成立學校健康促進工作小組	5	4	3	2	1					
4	各處組根據健康促進學校計畫，將各自原本業務整合在計畫之下，發展為完整的學校衛生政策，並訂定各議題實施計畫及工作時程表。	5	4	3	2	1					
5	校務會議宣達學校健康促進理念與政策。	5	4	3	2	1					
6	透過新生家長座談會及親師座談會、家長會宣達學校健康促進理念與政策。	5	4	3	2	1					
7	擬定學生緊急傷病處理辦法，並依規定實施各項工作	5	4	3	2	1					
8	成立菸害防制工作小組，制定實施計畫。	5	4	3	2	1					
<b>二、健康教育課程及活動</b>											
1	排定兩節議題融入教學時間。	5	4	3	2	1					
2	鼓勵班級導師及科任教師研發「融入」各領域教學的相關議題教案	5	4	3	2	1					
3	推動 85210 五大核心能力培養並融入教學。	5	4	3	2	1					
4	鼓勵學生多喝白開水，禁止校園含糖飲料。	5	4	3	2	1					
5	推動「健康吃 快樂動」校園宣導計畫	5	4	3	2	1					
6	配合健康體適能與飲食營養教育計畫	5	4	3	2	1					
7	加強學生正確體型意識的建立，並期實施體位篩檢，針對體位不佳學生進行個案管理。	5	4	3	2	1					
8	規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫	5	4	3	2	1					
9	落實規律用眼3010、戶外活動120及3C小於1	5	4	3	2	1					
10	指導正確潔牙法與觀念，加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成。	5	4	3	2	1					

11	餐後潔牙，並搭配使用含氟量達1000ppm 以上之含氟牙膏。	5	4	3	2	1
12	落實菸檳防制教育，強化學生反菸拒檳意識與技能。	5	4	3	2	1
13	將正確用藥五大核心能力融入課程教學，並與社區家長結盟共同推動。	5	4	3	2	1
14	落實性教育(含愛滋病防治)融入課程教學，指導生活技能。	5	4	3	2	1
<b>三、健康服務</b>						
1	定期公佈午餐菜色、熱量及營養分析於學校看版或網站上，給全校親師生參考。	5	4	3	2	1
2	實施全校學生 BMI 值體位測量（相當於全校「健康體位」狀況前測）	5	4	3	2	1
3	實施全校學生 BMI 值體位測量（相當於全校「健康體位」狀況後測），目標：體位適中比率增加 0.2%。	5	4	3	2	1
4	學生運動量提高。目標：達60%以上。	5	4	3	2	1
5	確實推動教育部之「SH150」方案。	5	4	3	2	1
6	落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。	5	4	3	2	1
7	落實教室照度檢測，確實改善教室照明設備，並加強電子白板使用規範。	5	4	3	2	1
8	利用週三教師進修時間，辦理健康促進議題研習，增加相關知能。	5	4	3	2	1
9	與社區舉辦健康促進議題講座，增進學生相關知能	5	4	3	2	1
10	配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸知規定	5	4	3	2	1
<b>四、學校物質環境</b>						
1	建置反菸、健康飲食、健康體能等健康促進教育叢書及其他相關教學媒體。	5	4	3	2	1
2	文化走廊配合健康議題宣導及比賽，不定時更換文宣、佈置。	5	4	3	2	1
3	於校園適當地點佈置禁菸標誌。	5	4	3	2	1
4	飲水機定期維護，更換濾芯。	5	4	3	2	1
5	配合親職教育日，佈置健康體位及無菸文宣、學生藝文競賽作品。	5	4	3	2	1
6	依學生身高正確的使用課桌椅。	5	4	3	2	1
7	改善各教室照明	5	4	3	2	1
8	改善校園綠美化	5	4	3	2	1
9	視力保健佈置	5	4	3	2	1

10	校園遊戲器材定期保養維修	5	4	3	2	1
11	愛惜學校公物，正確使用運動器材	5	4	3	2	1
<b>五、學校社會環境</b>						
1	針對全校教職員工、學生、家長進行健康促進議題等宣導。	5	4	3	2	1
2	網站刊登健康促進活動報導消息，以及健康促進議題資訊。	5	4	3	2	1
3	落實校園禁菸規定，針對師生、入校民眾及施工廠商嚴加規範與宣導。	5	4	3	2	1
4	推行多元社團活動，培養學生正常休閒活動。	5	4	3	2	1
<b>六、社區關係</b>						
1	邀請衛生單位到校宣導並辦理體驗活動，加強學生健康促進議題的認識。	5	4	3	2	1
2	配合校慶運動會，舉辦創意進場，向家長來賓宣導相關健康促進議題。	5	4	3	2	1
3	推動無菸校園率，預期目標：達100%。	5	4	3	2	1
4	結合醫療資源，協助加強正確用藥及正向心理健康。	5	4	3	2	1

〈二〉成效評量：

利用問卷、訪談、測驗、實作等收集師生在視力保健、口腔保健、健康體位、菸（檳）防制、全民健保（含正確用藥）」、「性教育（含愛滋病防制）」、「正向心理健康促進」及「藥物濫用防制」認知情形及實踐情形，由前後測比對，最後加以檢討。並作為未來計劃制定之參考。成效評量檢核表如表 10。

表 10. 執行成效方式及工具

	項目	方式	工具	備註
1	學生使用電腦、閱讀或近距離用眼30分鐘應休息10分鐘。	推動3010活動	問卷	
2	所有教室桌面照度不低於500LUX，黑板照度不低於750LUX，且光源穩定均勻、不閃爍、不反光。	健康中心實際測光	紀錄表	
3	能達到下課淨空，每天確實讓90%學童戶外活動達2小時。	班級老師溝通	問卷	
4	視力不良學生列冊追蹤管理，持續關懷及追蹤輔導。	健康中心檢測	紀錄表	
5	以身高配課桌椅型號，讓學生選坐合適課桌椅。	班級老師溝通	紀錄表	
6	每日午餐餐後後潔牙，搭配含氟牙膏（含氟量 1000ppm 以上）	潔牙小天使登記表	登記表	
7	全校學生實施含氟漱口水。	潔牙小天使登記表	登記表	
8	請家長督導孩子確實餐後潔牙與晚上睡前潔牙。	班級老師溝通	聯絡簿	

9		口腔檢查追蹤列管，加強複診與矯治追蹤。	通知就醫回條	回條	
10		減少學生在校兩餐間不吃零食及不喝含糖飲料。	問卷調查	問卷	
11	健康體位議題	加強推動睡滿八小時、天天五蔬果、螢幕觀看時間少於二小時、天天運動大於1小時及喝足白開水1500CC	推動 85210	問卷	
12		全校學生BMI 值標準比例提升 0.2%。	健康中心檢測	紀錄表	
13		於課間活動時間，每週一、三慢跑，每週五跳繩。	推動「SH150」活動	紀錄表	
14		於下課時間跑步，向班級導師登記圈數，累積里程數	推動 跑步大撲滿活動	紀錄表	
15		全校學生每天運動量達 60%以上。	問卷調查	問卷	
16	菸(檳)防制議題	推動校園周遭無菸環境營造。	張貼無煙校園貼紙	貼紙	
17		落實校園全面禁止抽菸(含訪客與工程施工人員)。	簽署宣誓同意書	同意書	
18		加強校園菸害防制宣導	講座	簡報	
19		無菸校園率達 100%。	宣導	問卷	
20		減少抽菸的家長比率。	問卷調查	問卷	
21	全民健保(含正確用藥)議題	親師生均能清楚了解藥物對身體健康的影響	宣導品	海報	
22		親師生均能知道正確用藥的重要性	講座	簡報	
23		親師生均能建立全民健保正確認知	講座	簡報	
24	性教育(含愛滋病防制)議題	親師生均能清楚了解愛滋正確認知自我保護的知能	宣導品	海報	
25		推動學生具有生活技能的課程(含拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等)	講座	簡報	
26	正向心理健康促進議題	辦理「生命教育、正向心理健康議題」宣導活動	講座	簡報	
27	藥物濫用防制	進行校園反毒守門員入班宣導	宣導	簡報	
28		辦理「藥物濫用防制」講座	講座	簡報	

## 八、預期效益：

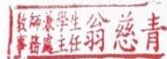
- (一) 建立健康校園的願景(學校社會環境)及凝聚學校健康促進的共識(學校衛生政策)：加強全校教職員工專業健康知能、安全觀念與救護體系，以促進安全健康的校園環境，讓師生瞭解與關懷學校之健康促進組織與團隊。
- (二) 建立全人健康理念(健康教學與活動)：訓練教師具有專業健康知能、急救能力及正確安全教育的觀念，以應付各種突發狀況；且充實學生自我健康管理認知力，落實健康生活型態。
- (三) 建立學童定期檢查視力、控度防盲、遠視儲備等良好健康行為：期許除斜弱視學童外，視力矯正就醫率均達 95%以上、裸視視力不良率降低 0.5%。
- (四) 建立學童定期檢查口腔檢查良好健康行為：本學年度降低小四齲齒率 1%，提高小一、小四齲齒就醫率至 100%，全校學生口腔定期檢查率 80%以上。
- (五) 建立學童健康飲食及運動良好健康行為：協助學生建立健康飲食習慣，維持學童體位的正常發展，本學年度全校體位適中率上升 0.5%，四至六年級體適能通過率 57%以上。
- (六) 建立校園安全健康環境(學校物質環境)：讓學生健康安全的成長，全校無菸環境達 100%；抽菸、藥物濫用、性侵害事件為 0%。
- (七) 提供健康促進相關諮詢與教材(健康服務)：健康中心引入專業醫師資源與添購相關教學教材，透過諮詢與教學提供教職員工生正確的健康照護知能，進而培養良好健康行為。
- (八) 發展社區夥伴關係(社區關係)：結合家長及社區資源網絡，推動「學校—家庭—社區」健康營造模式，建立合作網絡與夥伴，強化國民健康生活知能，推動健康促進學校政策。

## 九、本計畫經校務會議通過，呈校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人



單位主管



校長

