

# 臺南市鹽水區岸內國小 114 學年度學校健康促進實施計畫

114 年 8 月 28 日校務會議通過

## 一、計畫標題：

臺南市鹽水區岸內國民小學 114 學年度學校健康促進實施計畫

## 二、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

(三) 臺南市政府教育局 114 年 8 月 15 日南市教安(二)字第 1141157315 號

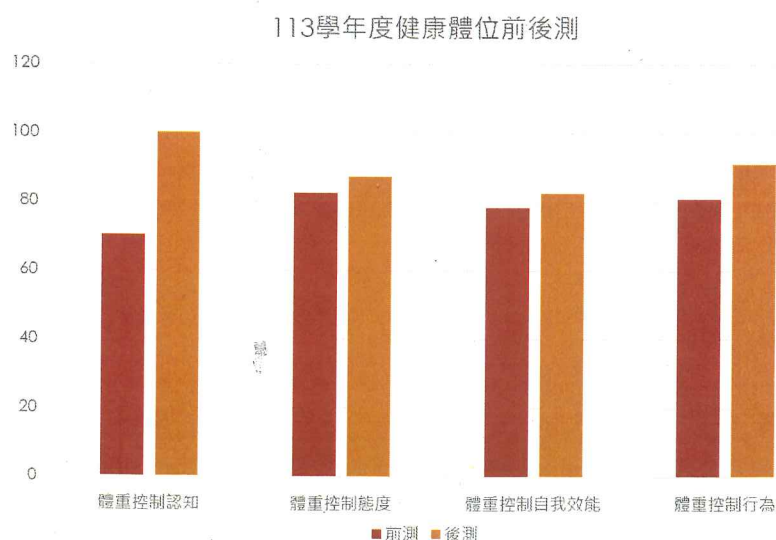
## 三、計畫摘要：

(一) 本計畫依據健康促進學校的概念，以本校教職員工及學生現行問題分析與健康需求評估，擇定本年度推動重點為視力保健、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)及正向心理健康促進等 7 項議題，自選議題為安全教育與急救，主要推動議題：健康體位。

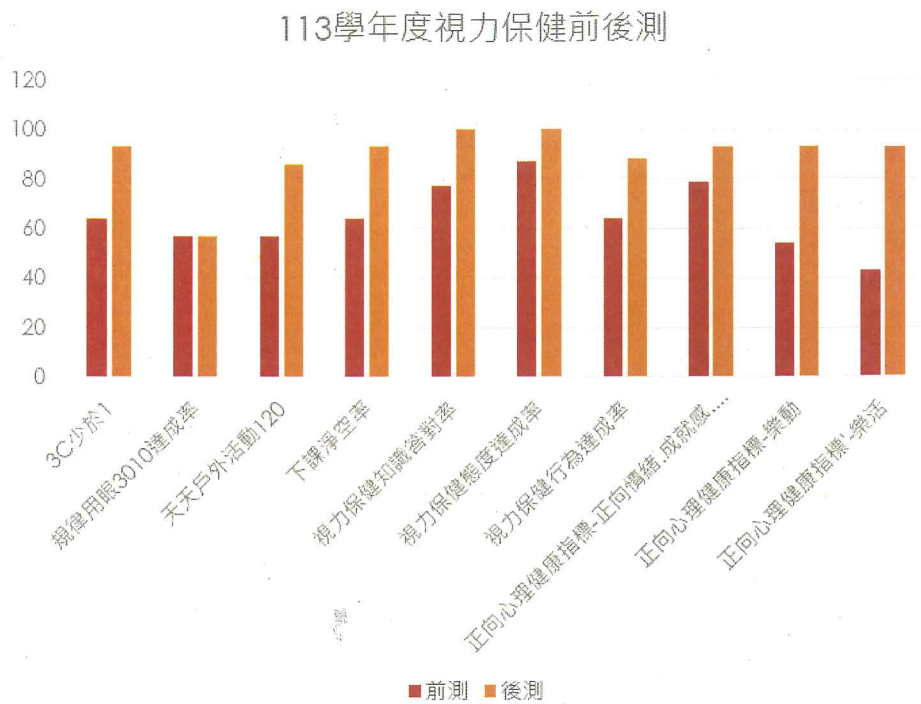
(二) 成立學校衛生委員會，並組成健康促進工作團隊，依據所訂定之議題及目標，擬定有效的策略及方法，並提供充分的環境支持與服務，以增進學校師生及社區家長產生健康行為、建立健康的生活型態。

(三) 本學年度計畫評估 113 學年發展的成效，發展有效的計畫與策略，過去本校推動部份須複檢的議題成效已稍見成效：

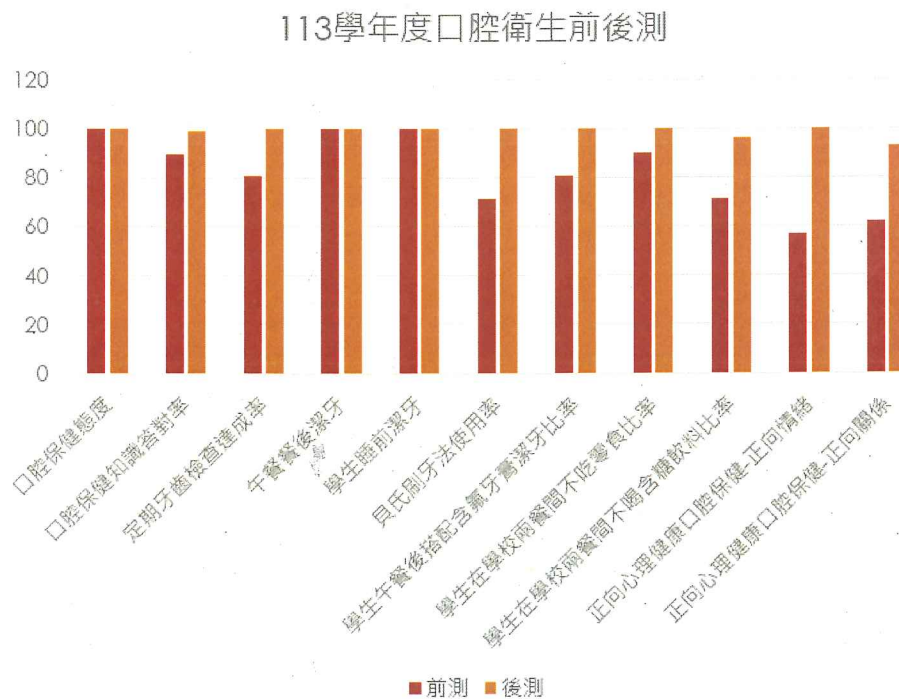
健康體位部份，學生的健康體位知識與觀念透過前後測比較分析些許進步。



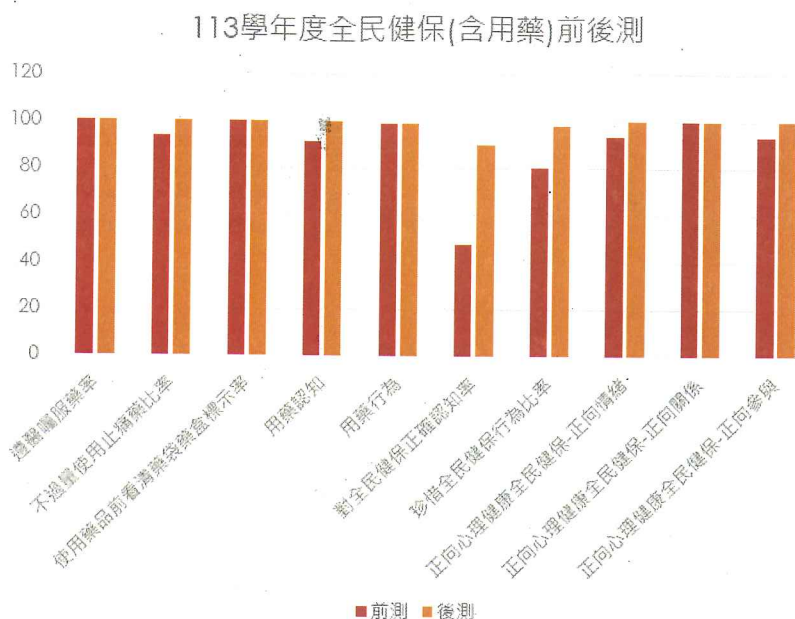
視力保健部份，學生的視力保健知識與觀念透過前後測比較分析些許進步。



口腔衛生保健部份，學生的口腔衛生保健知識與觀念透過前後測觀念都正確。



全民健保(含正確用藥)部份，學生的全民健保(含正確用藥)知識與觀念透過前後測比較分析些需要加強改進。



另一推動重點為將本計畫融入正式課程，並結合社區人力資源，透過多元與活潑的方式，使健康促進議題滲入日常生活，建立正確的健康態度。最後將執行過程與成果進行評價，以期回饋修正計畫，並進行實施成效評估，以利未來推動參考之依據，並建立永續的健康促進校園。未來本校將著力在提供充分的環境支持與健康服務，以增進親師生的健康行為，建立健康的生活型態，進而提升健康品質。實施步驟為透過教師、學生、家長、社區人士共同參與及執行的模式，讓教職員工生及社區人士認知「菸檳防制」、「健康體位」、「口腔衛生」、「視力保健」、「全民健保(含正確用藥)」及「性教育(含愛滋病防治)」、「正向心理健康促進」、「安全教育與急救」之重要。

執行過程中，將透過宣導、前測、後測等過程評價，提供適時回饋及修正，並進行成效評價來評估計畫實施之成效。期能經營出一個健康的校園與社區，共創美好的未來。

#### 四、背景說明：

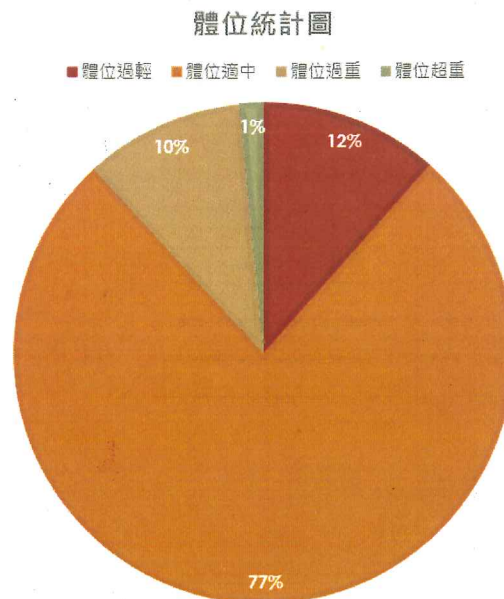
(一) 菸檳防治：本校為偏鄉小校，一大半學生來自弱勢家庭，家長社經地位較低，因此家長抽菸喝酒嚼檳榔比率非常高。學校希望藉由健康促進學校的規劃，建立學生反菸的意識，從而使學生遠離香菸檳榔的誘惑，達到學生身心健康的目標，使本校達到無菸無檳校園，並進一步將「無菸無檳，健康人生」的概念推廣至本校各個家庭。

(二) 健康體位：

113 學年度學童體位統計表

學年度		113			
		過輕	適中	過重	超重
一	上	0.0%	81.8%	0.0%	18.2%
	下	0.0%	81.8%	9.1%	9.1%
	學年	0.0%	81.8%	4.6%	13.7%
二	上	16.7%	44.4%	16.7%	22.2%
	下	11.1%	50.0%	11.1%	27.8%
	學年	13.9%	47.2%	13.9%	25.0%
三	上	6.7%	60.0%	6.7%	26.7%
	下	7.1%	64.3%	0.0%	28.6%
	學年	6.9%	62.2%	3.4%	27.7%
四	上	9.1%	50.0%	4.6%	36.4%
	下	9.1%	50.0%	4.6%	36.4%
	學年	9.1%	50.0%	4.6%	36.4%
五	上	15.8%	57.9%	10.5%	15.8%
	下	10.5%	63.2%	10.5%	15.8%
	學年	13.2%	60.6%	10.5%	15.8%
六	上	6.7%	73.3%	13.3%	6.7%
	下	6.7%	73.3%	6.7%	13.3%
	學年	6.7%	73.3%	10.0%	10.0%
全校	上	10.0%	59.0%	9.0%	22.0%
	下	8.1%	61.6%	7.1%	23.2%
	學年	9.1%	60.3%	8.1%	22.6%
台南市		10.1%	64.5%	11.9%	13.4%
全國		10.2%	66.4%	11.4%	12.0%

臺南市立岸內國小 113 學年度體位統計圖



經資料分析發現：本校學童體位不良（體重過輕、適中、過重、肥胖）的情形：體位超重為 22.6%，體位過重為 8.1%，體位適中為 60.3%，體位過輕為 9.1%；整體不良率達 39.8% 有明顯偏高，體位超重過重高達 30.7%。針對此部分學童須減重，因此如何從小培養學生正確之飲食觀念，如何攝取均衡的飲食及衛生知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生，是學校教育應當努力的目標。

（三）口腔衛生：

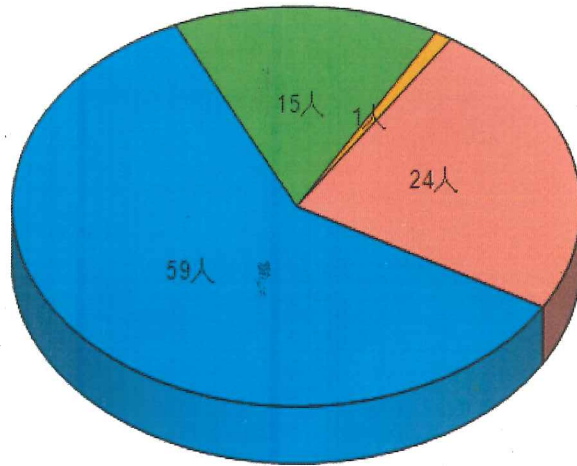
岸內國小 113 學年口腔齲齒初檢結果統計			
年級	人數	初檢齲齒人數	初檢齲齒%
1	11	3	27.27%
4	22	5	22.73%
總計	33	8	24.24%

根據本校一、四年級口腔齲齒檢查資料顯示，整體齲齒率平均 24.24%，由資料顯示一年級新生的罹患率 27.27%，而四年級學生齲齒率為 22.73%。學校無法降低已患齲齒學生的齲齒率，唯有盡力防止其惡化，降低學童再罹發率，並追蹤矯治率。學校持續推動口腔保健，除了邀請牙科醫師，到校為學生檢查牙齒外，也推動飯後潔牙活動、含氟漱口、牙斑菌顯示劑的運用，雖然有一些成效，但是學童的齲齒率仍然偏高，主要原因乃是家長口腔保健常識不夠，學童在家期間未能督促，因此學校應該繼續宣導，並追蹤齲齒學童的矯正率。

（四）視力保健：

臺南市立岸內國小 113 學年第 2 學期\_視力統計表

■ 正常 ■ 配鏡後視力達到標準 ■ 配鏡後視力未達標準 ■ 未接受配鏡矯正



根據本校視力篩檢資料顯示，裸視視力不良率達 40.4%。本校學童因讀書寫字姿勢不正確，在家裡父母不重視，加上又沉迷電視與電玩，導致每年視力檢查，發現罹患近視的學童有增多，愈高年級罹患率愈高且情況有更惡化現象。因此，學校將加強培植學生護眼保健的觀念，以及要求視力不良學童務必做矯正，以防止視力不良更加惡化。另外，加強家庭教育的重要性，請家長協助督促學生注意視力的保健，以進一步達到視力保健的成效。

(五) 全民健保(含正確用藥)：我國推行全民健保以來，一直秉持著保障弱勢族群，降低醫療照顧的負擔，另外為促進醫病和諧關係及維護保險對象的就醫權益，二代健保強調應公開重要的資訊，希望藉由透明化，可以讓更多民眾參與、關心健保的業務；而由衷期盼能提升資源分配效率，減少不當醫療與浪費。由於本校學生家庭經濟一半屬於弱勢家庭，對於學生關注教養時間略嫌不足，有鑑於此，學校推廣學生、教師、家長的正確用藥知識及降低高風險家庭藥物濫用之風險。希望透過本計畫的推動與執行，讓全校教職員工、學生及學區家長民眾都能增加正確用藥知識，與增加對二代健保的了解，進而達到節約用藥避免醫療資源的浪費。

(六) 性教育(含愛滋病防治)：隨著社會環境的變遷，社會價值觀日趨開放多元，資訊科技發達，青少年的性議題包羅萬象，學生性行為比例增加且年齡層提早、性態度開放，導致青少年性行為及感染愛滋病及其他性病的相關問題逐年增加。可見性教育為當今預防青少年有早發性行為、宣導正確性觀念或了解與尊重自己與他人身體及自主權，已成為重要課題。有鑑於此，學校推動性教育與愛滋病防治，乃當務之急。希

望透過本計畫的推動與執行，讓全校教職員工、學生及學區家長民眾都能增加正確性行為觀念與愛滋病防治，以達到健康促進生活之落實。

(七) 正向心理健康促進: 由於現今社會工商業發達，而學童之家長工作亦日趨繁忙，在學童遭遇到生活上種種的困難時，家長也許無法在第一時間發現而進一步協助，導致於發生種種不幸事件發生。因此，希望培養學生若遇到生活上種種的問題時懂得去求助他人，學校也將陪伴這些遭遇到困難的學童度過難關，更希望能加強家庭成員之溝通橋樑，讓學童可以處處感受到溫暖而養成正向的人生觀。

(八) 安全教育與急救: 近年來學生在校發生意外傷害的事件有逐年上升的趨勢，雖然皆是小傷口，但是對護士工作及父母來說也是一種負擔。希望透過本計畫，讓學童及社區民眾能學會安全及急救技能，減低傷害或完全避免意外傷害的發生。

(九) 本校位處於已停產的台糖廠區，民風純樸，是一所小型學校，共有 6 個班級，學生數共 99 人，教職員工 15 人。學區家長大部分屬於勞工階層，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例逐漸增加，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

(十) 有鑑於此本校需要整合學校與社區的組織人力與資源，發展「菸(檳)防制」、「健康體位」、「口腔衛生」、「視力保健」、「全民健保(含正確用藥)」及「性教育(含愛滋病防治)」、「正向心理健康促進」、「安全教育與急救」等議題，期望由學校推動進而由學生將資訊傳遞給家人、社區民眾，共同營造優質的生活品質。

## 五、計畫內容：

### 〈一〉教學策略：

#### 1. 教學原則：

(1) 定時教學：配合課間時間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。

#### 2. 配合其他六大學習領域課程及課外活動教學。

### 〈二〉實施內容：

實施	實施項目	實施工作內容	主辦單位	實施期程
制定學校衛生政策	整體學校健康促進政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 籌組健康促進學校計劃推行小組。</li> <li>2. 制定實施計劃並納入學校行事曆。</li> <li>3. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。</li> <li>4. 結合社區相關團體制定學校健康促進政策。</li> </ol>	學務組 健康中心	114/08
	強化組織	1. 組織健康促進學校工作	學務組 健康中心	114/09
健康教學與活動	提昇教師教學知能	1. 辦理生活技能融入各科領域教學研習	教導處	114/09 115/06
健康服務	菸(檳)防制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訂定菸(檳)防制教育宣導月。</li> <li>2. 將無菸(檳)議題融入課程教學</li> <li>3. 實施隨機教育。</li> </ol>	教導處 學務組 健康中心	114/09 115/06
	健康體位	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理健康體位控制班</li> <li>2. 推動營養教育,並將營養教育融入課程教學中</li> <li>3. 建立規律運動習慣,推動「SH150」計畫</li> <li>4. 舉辦全校運動會及班際</li> </ol>	教導處 學務組 健康中心	114/09 115/06

	體育競賽如籃球、新式健身操、跳繩等		
口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉辦口腔保健議題宣導並融入課程教學中。</li> <li>2. 進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。</li> <li>3. 定期口腔檢查並追蹤輔導管理</li> <li>4. 舉辦口腔保健親職教育活動。</li> <li>5. 高齲齒率學生個別輔導。</li> </ol>	教導處 學務組 健康中心	114/09 115/06
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 擬定學童視力保健計劃。</li> <li>2. 確實執行戶外活動。</li> <li>3. 舉辦視力保健活動</li> <li>4. 提供教職員工生符合規定的燈光照度。</li> <li>5. 養成教職員工生端正的閱讀寫字姿勢。</li> <li>6. 定期進行學生視力檢查並追蹤輔導管理。</li> <li>7. 新型課桌椅對號入座。</li> </ol>	教導處 學務組 健康中心	114/09 115/06
全民健保(含正確用藥)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用親職教育講座宣導全民健保的立意。</li> <li>2. 結合課程讓學生從中了解如何珍惜醫療資源。</li> <li>3. 設計全民健保教育線上遊戲。</li> <li>4. 針對防治各項工作，實施藥物方面篩檢與管制。</li> </ol>	教導處 學務組 健康中心	114/09 115/06

<p>正向心理 健康促進</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領學生學習面對求學、人際、健康等方面的壓力調適與預防學生自傷。</li> <li>2. 明確訂立主題，如：節慶儀式活動、正向能量培養。</li> </ol>	<p>教導處 學務組 健康中心</p>	<p>114/09 115/06</p>
<p>安全教育 與急救</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CPR研習—急救教學示範與演練。</li> <li>2. 遊戲器材安全使用說明。</li> <li>3. 遊覽車乘車安全。</li> <li>4. 消防演練及防震教育。</li> <li>5. 意外傷害處理與包紮及緊急傷並處理流程。</li> <li>6. 建置學生緊急傷病聯絡電話。</li> <li>7. 配合國家防災日辦理防災教育演習。</li> </ol>	<p>教導處 總務處 學務組 健康中心</p>	<p>114/09 115/06</p>
<p>性教育 (含愛滋病防治)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合親職教育講座時間向家長與師生宣導性別教育。</li> <li>2. 利用議題宣導時間讓學生認識愛滋病與篩檢的方法。</li> <li>3. 配合婦幼隊宣導如何自我保護，懂得說不。</li> <li>4. 教學課程融入性別議題，學習互相尊重與以正確態度面對成長的喜悅。</li> </ol>	<p>教導處 學務組 健康中心</p>	<p>114/09 115/06</p>

學校物 質環境	健康飲食 環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強午餐供應廠商的監督與管理。</li> <li>2. 禁止學生飲用含糖飲料。</li> </ol>	教導處 總務處 學務組	114/09 115/06
	建立安全 校園環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 飲水安全維護~中央飲水設備水質檢驗。</li> <li>2. 定期檢修校園設備如教室門窗、環境設備及維修遊戲器材。</li> <li>3. 加強校園環境與門禁管理。</li> </ol>	教導處 總務處 學務組	114/09 115/06
校園社 會環境	塑造和諧 校園文化	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 快樂助人體驗~身心殘障者之照顧。</li> <li>2. 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境</li> </ol>	教導處 學務組 健康中心	114/09 115/06
社區 關係	建立學校 -家庭-社 區溝通	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 舉辦家長親師座談會,宣導「健康促進學校計劃」內涵。</li> <li>3. 給家長一封信~推銷無菸校園。</li> </ol>	教導處 總務處 學務組 健康中心	114/09 115/06

六、人力配置：

一計畫職稱	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	黃明漢	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	曾瓊慧	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	陳鳳珠	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	呂哲緯	教務組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	陳佳琳	學務組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	陳詠怡	健康與體育領域 教師	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繫
研究人員	陳姵如	輔導教師	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	蘇婉婷	科技與人文領域 教師	健康網路網頁製作及維護

研究人員	林玫君	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	陳宇政	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	吳嘉穎	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	趙玲君	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	陳佩如	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	周仔秋	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	蘇琬婷	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	林青穎	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

七、預定進度：

教學執行內容及進度

執行項目	預定執行月份
------	--------



執行項目		預定執行月份											
規劃 要項	推動內容	114年8月~115年7月											
		08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
	5. 頒獎及成果展示												

#### 八、評價方法與指標：

##### 〈一〉過成評價

1. 每學期召開學校衛生員會，檢討各議題的得失，並做成會議記錄以為改進之依據。
2. 經由老師、學生檢討有關問題，提供學校改進建議。
3. 辦理活動照片或其他成果、活動心得（從活動中得到的看法或感受）等。

##### （二）成效評量

1. 測驗學校師生、家長之知識態度及健康狀況。
2. 測量學校成員之體適能指標。
3. 實施體重測量、牙齒檢查、視力檢查
4. 做「健康體位」、「口腔衛生」、「視力保健」、「全民健保(含正確用藥)」前測、後測之比較。

##### 〈三〉結果評價

1. 能提升學童及家長對「菸(檳)防制」、「健康體位」、「口腔衛生」、「視力保健」、「全民健保(含正確用藥)」及「性教育(含愛滋病防治)」、「正向心理健康促進」、「安全教育與急救」相關知識的認知。
2. 建立禁菸、無菸(檳)校園環境。

- 3、學童視力不良矯治率能達100%。
- 4、全校教職員工 CPR 急救研習合格率達100%，高年級學童具有 CPR 急救常識。
- 5、學校師生可做到營養午餐餐後潔牙運動執行率達100%。
- 6、改善全體師生身體適能、健康體位以及身體營養攝取的認知。
- 7、親師生均建立全民健保與正確用藥正確觀。
8. 親師生均建立正確性教育(含愛滋病防治)等觀念。
9. 結社區資源及家長會共同營造清新、安全 健康的學習環境。

#### 九、預期效益：

##### (一) 菸(檳)防制：

1. 全校教職員工願意防菸(檳)、禁菸(檳)。
2. 到校的家長、來賓及有吸菸(檳)習慣之同仁不在學校吸菸(檳)。
3. 建立100% 禁菸(檳)、無菸(檳)校園環境。

##### (二) 健康體位：

1. 全校學童體位不良率(超重、過重、超輕、過輕)的問題，以111學年下學期學童體位調查數據為依據，改善5個百分點。
2. 全校登記過重或肥胖的學童，70%的人了解正確的體重控制方法。(知識評量)。
3. 全校登記過重或肥胖的學童，80%飲食符合均衡原則及有規律的運動。(行為評量)
4. 全校學童過重及肥胖比率改善2%，過輕及稍輕比率改善3%。(結果評量)
5. 健康體位知識：學童健康促進網路問卷後測成績優於前測。

##### (三) 口腔衛生：

1. 112學年學童齶齒學生矯治比率，持續維持100%。

2. 口腔衛生知識：學童健康促進網路問卷後測成績優於前測。

(四) 視力保健：

1. 減緩近視率的提升，並追蹤學童近視矯正率。

2. 114 學年全校學生矯治比率，持續維持 100%。

3. 視力保健知識：學童健康促進網路問卷後測成績優於前測。

(五) 全民健保(含正確用藥)：

1. 親師生均建立全民健保觀念。

2. 結合社區資源，擴大影響範圍，建立正確用藥觀念，健全社區對全民健保正確的觀念的了解。

3. 全民健保(含正確用藥)：學童健康促進網路問卷後測成績優於前測。

(六) 性教育(含愛滋病防治)：

1. 親師生均建立正確性教育(含愛滋病防治)等觀念。

2. 結合社區資源，擴大影響範圍，健全社區對性教育(含愛滋病防治)建立正確的觀念。

(七) 正向心理健康促進：

1. 積極推展學生心理健康議題促進方案，建立自我認同並提昇自尊。

2. 培養感恩、惜物、負責、對己悅納、對人包容的人生態度。

3. 協助學生處理課業減壓，提昇學生挫折容忍力及情緒管理之能力，落實校園學生心理健康。

(八) 安全教育與急救：

1. 全校教職員都能通過 CPR 急救認證，並每年辦理研習維持相關技能之熟練度。

2. 能了解正確 CPR 基本救命術的學生人數提昇到 50 % 以上。

3. 建立學生緊急傷病處理機制。

4. 規劃安全交通路線，要求騎腳踏車及家長機車接送之學生戴安全帽達100%。

承辦人：

教師兼  
學務組長 陳佳琳

主任：

教師兼  
主任 曾瓊慧

校長：

臺南市鹽水區  
第一國民小學校長 黃明漢