

臺南市白河區玉豐國小 114 學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫依據

1. 市府教育局 114 年 08 月 15 日南市教安(二)字第 1141157315 號函。
2. 臺南市 114 學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫摘要

本年度計畫以「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」為必選議題，「安全教育與急救」為自選議題，發展多元策略、多元評價之整合型學校健康促進計畫，以增進教職員工生和社區居民的全人健康。

本計畫分二階段進行，第一階段成立學校「健康促進委員會」，邀請社區志工並結合社區專業藥師組成健康促進工作團隊，先診斷學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源及進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題。

第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以學生為主的學習典範，讓健康教育能由學校延伸至各家庭社區，以增進學校成員與社區居民健康概念，並建立其良好的健康行為和生活習慣，進而提升健康品質。最後進行過程評鑑與總結性評鑑，以期有效實施計畫成果。

三、背景說明

本校位處臺南市白河區，社區居民以農耕生活型態為主，本校是社區中唯一的文教中心，亦是社區大型活動的主要舉辦場所。本校目前班級數為國小部 6 班幼兒園 1 班，學生數共 105 人，教職員工 21 人，學校教師認同健康促進的理念，課程設計與活動實施貫徹能力佳，加上家長會成員全力支持學校教學的推動，因此「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、安全教育與急救」之推行，成效可期。

截至目前統計，本校在健康促進辦理的現況如下表：

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 國中 71.84	國小 43.85 國中 70.57	43.85	<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 國中 85.55	國小 96.42 國中 92.19	97.33	<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 國中 3.81	國小 7.36 國中 4.79	6.48	<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	小一 0 小四 31.25 平均 16.62	<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	小一 100 小四 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 8.28 小四 25.00 國一 19.60	小一 30 小四 18.75	<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	2.91	<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 國中 63.42	國小 64.95 國中 62.30	67.445	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需 努力
	體位過重 率	國小 11.40 國中 11.96	國小 11.70 國中 11.92	9.305	<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	20.35	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力

裸視視力不良率在 113 學年為 43.85%，與臺南市平均值相當，雖然視力惡化率略低於市平均，但學童在維護眼睛視力的良好習慣上仍需留意，今年繼續加強推動遠眺及相關視力保健活動，確實融入日常生活當中。

齲齒率部份，113 學年小一的齲齒率 0%、小四的齲齒率 31.25%，學童齲齒率在小一方面有不錯成效，但小四比率高於市平均，需要加強。本校將持續加強推廣漱口水使用、牙齒清潔暨口腔衛生保健。

健康體位部份，本校 113 學年度學童體位適中率為 67.445%，達市平均之上，其中體重肥胖佔大部分，顯示學校在健康體位班的規劃應針對體重偏高的

學生指導正確健康的飲食知識課程，同時排定常態性適量的體能活動。

菸檳防制部份，在明查暗訪之下確認本校學生無任何人抽菸；且在上一學年親子系列活動當中到校家長也都無抽菸現象，初步達成校園全面禁菸宣導之成效。然在放學時刻仍可發現於校外等待接送學童的零星一兩位家長有抽菸的情形，本學年度將再利用各種親職活動場合推動菸檳防制。

在全民健保(含正確用藥)方面，根據 113 學年後測結果發現學生的全民健保認知率達 100%，珍惜全民健保行為比率則為 100%，將持續以「認識全民健保、珍惜健保、正確就醫、不貪瀆、自助互助、積欠健保費(含鎖卡)繳納協助措施、照顧弱勢等」為教育核心，提升學童對全民健保的認知且懂得珍惜健保資源。正確用藥部分，113 學年後測遵醫囑服藥率為 100%，期能藉由持續推動來維持。本學年度將與社區衛生所或社區藥局藥師合作，進行朝會宣導及利用親職活動辦理宣導講座，並在各班級進行融入式教學課程，期能使學童養成正確用藥知識，同時改善學區家長不良的用藥習慣。

性教育(含愛滋病)推動辦理兩場校內講座，並在各班級課程教學中融入此重要議題，當中包含認滋病的認識與防制、兩性交往溝通技巧、拒絕方法、自我肯定等，進行的方式除了知識講述也包括小組討論、角色扮演以及影片賞析；藉由多元的活動型態讓學童更深刻了解性別之間的異同，培養接納包容、同理尊重的健康態度。

正向心理健康促進為 110 年度新增議題，學生的心理健康狀態攸關其健康品質與生活適應，也影響其專注力與學習能力。根據世界衛生組織(WHO)的定義，心理健康包括「主觀的幸福感、感覺到個人的效能、自主性、和其他人的互動、可以實現個人在智能及情感上的潛力等。」。世界衛生組織進一步的指出個人的幸福包括實現其能力、可以克服平常生活中的壓力、富有成效的工作以及對群體的貢獻。本年度將朝「兒童的學習問題」、「同儕關係與人際適應」、「校園常規與規範的遵守」、「國小校園兒童心理健康資源」四個面向著手，辦理相關教學、宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。

至於安全教育與急救部份，本校 113 學年學生每日平均受傷人數為 2.28 人，較之 112 學年的 2.76 人略微下降，應多加強安全宣導；教職員領有 CPR 證照率是 100%，同時亦配合國家防災演練計畫定期辦理防災及逃生演練，以及簡易創傷包紮、哈姆立克急救法教學，並實施游泳教學及進行水域安全宣導。本年度也秉持降低學生每日平均受傷人數為目標進行教育宣導，以建立安全的生活行為與正確的急救技能。

(一) 視力保健

根據衛生署調查，學童近視罹患率高且逐年上升且近視深度也呈增加趨勢。以歷年資料分析研判，未來學童近視率還可能提高，度數亦會加深，對國民之健康衝擊更鉅。根據本校視力檢查發現，本校學童近視罹患率逐年升高。以近 3 年資料分析研判，裸視不良率都三成以上，視力保健工作的推展成效不到預期，未來學童在 3C 普及下近視比率提高的可能性更大，故持續推行相關保健及教學活動，及在視力複檢率方面的持續追蹤矯治情形刻不容緩。

玉豐國小 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(%)	38.5	23.1	33.3	26.7	40	50
二年級(%)	25	25	30.8	30.8	40	40
三年級(%)	26.7	40	37.5	31.3	38.5	42.9
四年級(%)	31.3	31.3	53.3	60	37.5	43.8
五年級(%)	31.6	31.6	37.5	31.3	60	53.3
六年級(%)	41.2	41.2	36.8	36.8	37.5	43.8
全校平均值(%)	32.3	32.3	38.3	36.2	42.4	45.3
惡化率(%)	-1.05	5.81	8.6	7.84	4.21	8.75
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
-----------	-------	-------	-------

(二) 口腔衛生

以本校 113 學年統計資料顯示，一、四年級學童整體齲齒率別為 0% 和 31.25%，小四學童齲齒率偏高，顯示口腔衛生問題仍存在改進空間，包含學童未能養成潔牙習慣、喜好甜食，家長未能重視學童牙齒健康等問題，都是有待學校與家長密切留意並共同努力的地方。

玉豐國小 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(%)	35.71	26.67	0
四年級(%)	31.25	33.33	31.25
全校平均(%)	33.48	30	16.62
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
臺南市七年級平均(%)	15.97	14.69	12.00
全國小一平均(%)	33.11	31.67	29.80
全國小四平均(%)	27.86	26.51	25.08
全國七年級平均(%)	19.41	18.14	16.61

(三) 健康體位

依據本校 113 學年第一學期健康中心統計，全校學生健康體位不良率為 34.88%，體位過輕者占 3.49%，體位過重為 11.63%，體位肥胖為 19.77%。而 113 學年第二學期體位不良率為 30.23%，有些許進步。分析發現，本校學童健康體位不良率在過輕這一區塊的比率減略為 2.33%，體位過重減為 6.98%，體位肥胖略增為 20.93%。學校向來重視學生在校營養午餐及體能活動，但學生之肥胖體位健康改善情形卻未見起色，推論其可能原因與學生在家飲食、生活作息有密切相關，所以學校擬與家長溝通，請家長特別留意小孩在家時間是否多吃少動，造成飲食不均衡。透過本計畫，務求將健康的概念由學校擴展到家庭與社區中。

玉豐國小 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	0	0	6.67	0	0
二年級(%)	6.25	6.25	0	0	6.67	0
三年級(%)	0	6.67	6.25	6.25	0	0
四年級(%)	12.5	12.5	0	6.67	6.25	6.25
五年級(%)	5.26	5.26	12.5	12.5	0	0
六年級(%)	5.88	5.88	5.26	5.26	6.25	6.25
全校平均值(%)	5.15	6.19	4.21	6.32	3.49	2.33
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	
全國國中平均值(%)	8.00		8.28		8.21	

玉豐國小 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(%)	78.57	85.71	53.33	53.33	90	90
二年級(%)	68.75	62.5	92.86	92.86	46.67	60
三年級(%)	60	60	43.75	56.25	85.71	85.71
四年級(%)	62.5	62.5	60	53.33	50	62.50
五年級(%)	68.42	63.16	62.5	62.50	60	60
六年級(%)	58.82	58.82	57.89	57.89	68.75	68.75
全校平均值(%)	65.98	64.95	61.05	62.11	65.12	69.77
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	
全國國中平均值(%)	61.80		63.12		63.42	

玉豐國小 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	13.33	6.67	0	0
二年級(%)	18.75	25	7.14	7.14	13.33	6.67
三年級(%)	20	13.33	37.5	31.25	14.29	14.29
四年級(%)	0	0	13.33	20	25	0
五年級(%)	0	10.53	0	6.25	13.33	13.33
六年級(%)	0	0	5.26	15.79	0	6.25
全校平均值(%)	8.25	10.31	12.63	14.74	11.63	6.98
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	

玉豐國小 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(%)	7.14	0	33.33	33.33	10	10
二年級(%)	6.25	6.25	0	0	33.33	33.33
三年級(%)	20	20	12.5	6.25	0	0
四年級(%)	25	25	26.67	20	18.75	31.25
五年級(%)	26.32	21.05	25	18.75	26.67	26.67
六年級(%)	35.29	35.29	31.58	21.05	25	18.75
全校平均值(%)	20.62	18.56	22.11	16.84	19.77	20.93
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	

(四) 菸癮防制

本校調查學生家中有人吸菸的家庭比率超過七成。我國於 1997 年通過菸癮防制法，並於 2002 年開始徵收菸品健康捐，期程中更曾大幅調高菸品健康捐，且提高相關罰則。不過「預防更甚於治療」，鑑於菸品對於健康危害甚大，若能讓學生及早認清菸品的危害，不但能保持學童自我健康，更盼能影響家人，達成「無菸台灣」的最終目的。

(五) 全民健保(含正確用藥)

全民健保屬較新的議題，相關推動工作較少。針對此議題本校將持續以「認識全民健保、珍惜健保、正確就醫、不貪瀆、自助互助、積欠健保費(含鎖卡)繳納協助措施、照顧弱勢等」為教育核心，提升學童對全民健保的認知且懂得珍惜健保資源。正確用藥部分，藉由持續推動達成正確知能的養成。本學年度將與社區衛生所或社區藥局藥師合作，進行朝會宣導及利用親職活動辦理宣導講座，並在各班級進行融入式教學課程，期能使學童養成正確用藥知識，同時改善學區家長不良的用藥習慣。

(六) 性教育(含愛滋病防制)

性教育(含愛滋病防制)推動擬繼續辦理相關議題講座，並在各班級課程教學中融入此重要議題，當中包含認滋病的認識與防制、兩性交往溝通技巧、拒絕方法、自我肯定等，進行的方式除了知識講述也包括小組討論、角色扮演以及影片賞析；藉由多元的活動型態讓學童更深刻了解性別之間的異同，培養接納包容、同理尊重的健康態度。

(七) 正向心理健康促進

正向心理健康促進擬辦理相關議題講座，並在各班級課程教學中融入此重要議題。其中包括：

1. 改善家長對於兒童學習的過度期待：多數家長對於幼小銜接階段的兒童學習期望均高，且尤其重視部分認知能力學習。此階段的兒童進入小學一年級時，往往因為制式化課程、學習及考試，讓他們備受壓力，加上

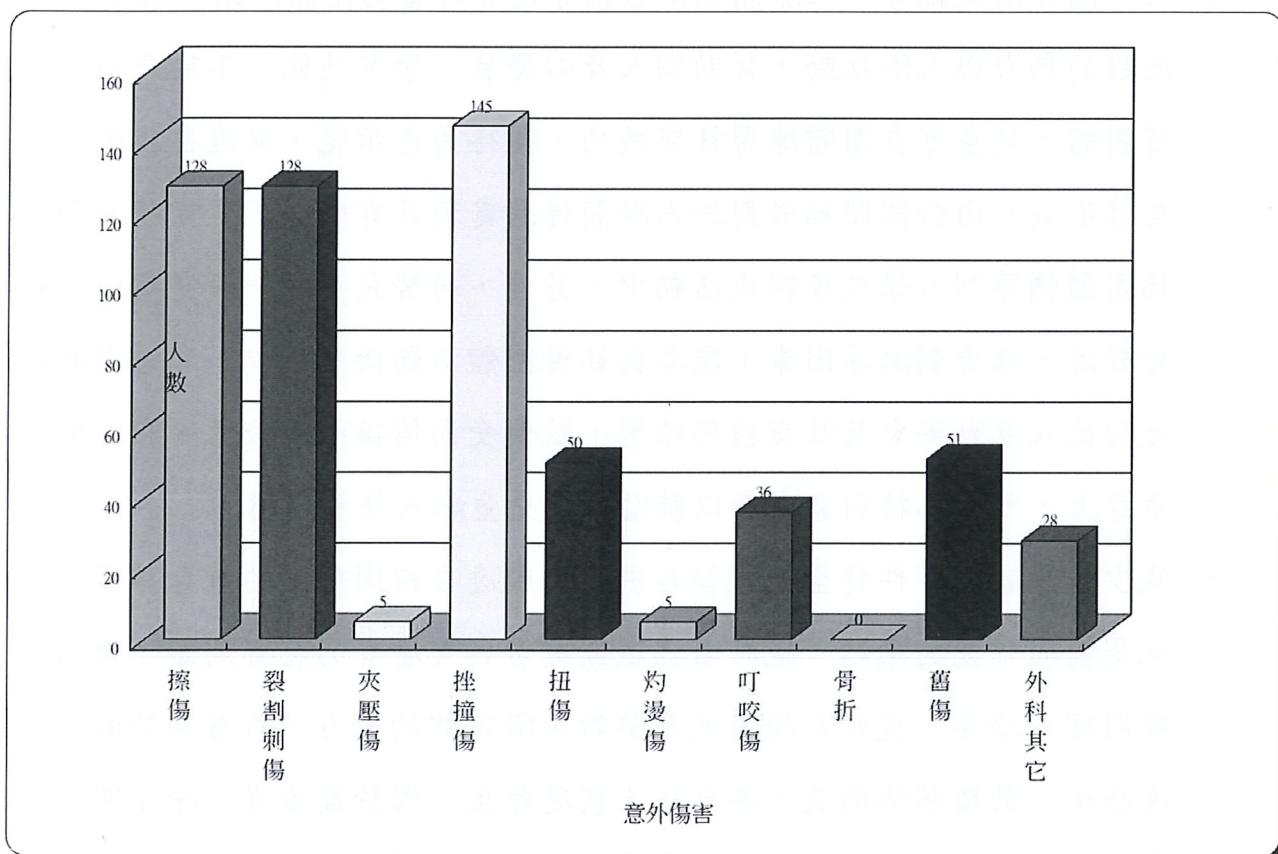
家長過度期待，容易讓兒童壓力過大，甚至造成挫敗感，失去了學習興趣；如何建立適切的學習期望共識非常重要，透過座談會，調整家長心態及觀念，並進一步釐清學業成績非兒童主要的學習概念，鼓勵兒童發展興趣；透過與家長互動、觀察學習表現，當發現孩童有學習適應不良情形，有賴於親師合作，一同協助調整進度。平時家長應適度參與學校教育，並和教師保持交流管道；家長透過定期與教師互動，除了能隨時了解孩童狀況，更重要的是，能隨時評估親師間對於教養內容的一致性，適時調整內容，以協助孩童於新環境均衡發展。

2. 人際關係團體輔導：人際關係團體輔導是有計畫的團體活動，藉著團體歷程的動力與人際互動，幫助個人身心發展、學習技能，不論是何種性質團體，兒童可在團體練習社交技巧、獲得角色示範、促進自我概念及自尊形成。由於團體輔導對於人際關係的處境具有效益，建議將人際關係團體輔導列入學校課程或活動中。另外，弱勢兒童較一般兒童缺乏社會資源、社會刺激等因素，能參與社會團體活動機會較少，容易因而缺乏與他人互動機會及社交技巧練習，致使受同儕接納性較低。在這群孩童身上，可列為特別需求者以輔助該類兒童融入社會團體。
3. 減少校園霸凌事件發生及減輕其影響：霸凌在校園發生的機會相當高，也是校園常見的議題。親師由認識霸凌者與受凌者的特質開始，進而解釋同理心培養、提升人際溝通及解讀人際訊號的能力，將有助於減少霸凌發生、最後解決衝突，甚至防止霸凌發生。對於霸凌者，除了明訂行為規範，也需教導其適當的社交技巧；被霸凌者往往因害怕被報復，容易保持沈默，鼓勵被霸凌者表達感受並給予支持，格外重要。
4. 兒童情緒行為問題的監測與三級預防：結合社區、醫療院所的合作，並檢視相關心理衛生教材，深化心理健康內容，並增加常見精神疾患的基本認識，讓學生可以及早發掘自己困難，並尋求適當協助。

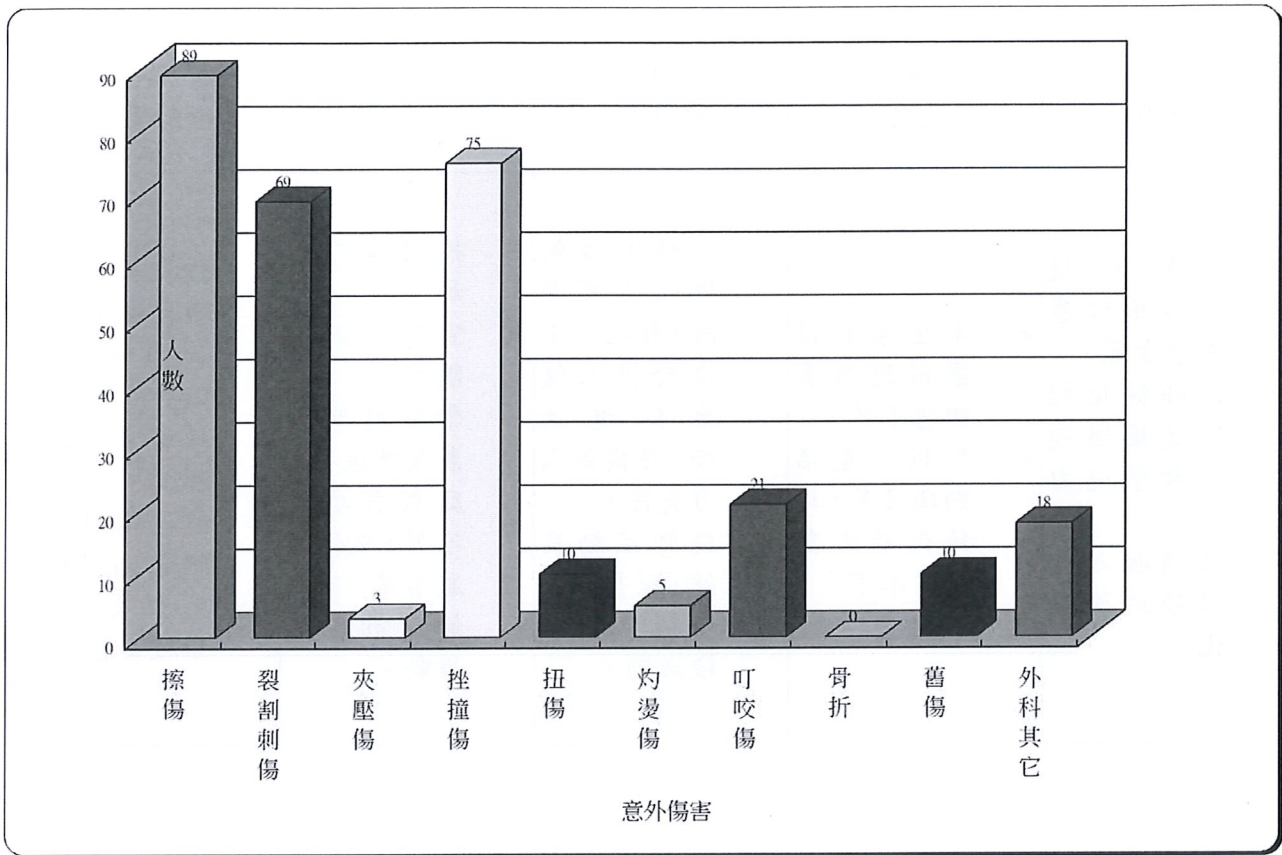
(八) 安全教育與急救

根據本校 113 學年度緊急傷病統計資料發現，學生於日常生活中意外傷病比率甚高。全學年度共有 833 人次，其中佔比最多的是意外傷害中的裂割刺傷，受傷地點則是運動場為最多。再分析各月分的傷病比例，校慶前後佔全年的傷病比例最高，故除了學期一開始加強宣導安全教育外，在班際比賽練習時，更應強調運動安全與暖身的重要。透過教學活動的建構，增強學生的安全意識與行為，降低傷害的發生，為我們將努力及改善的方向。

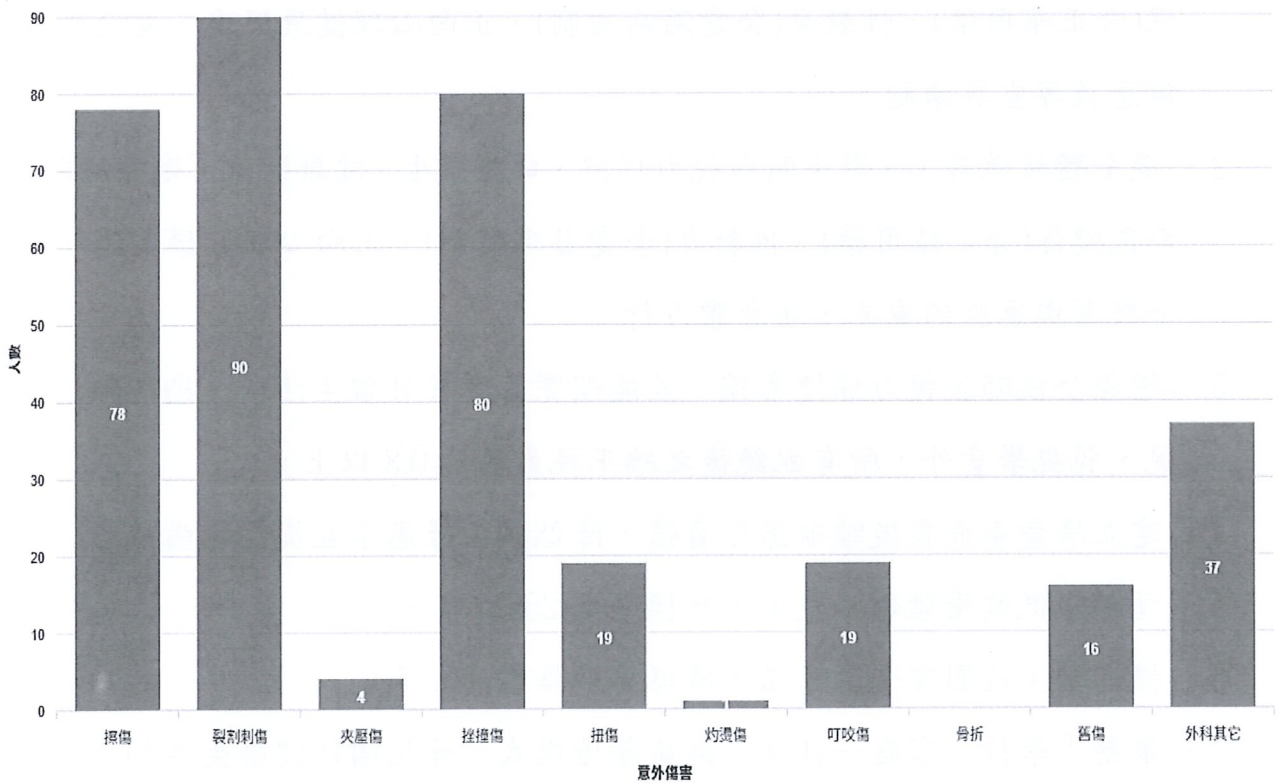
111 學年度傷病統計分析



112 學年度傷病統計分析



113 學年度傷病統計分析



本校推動健康促進學校計劃 SWOT 分析：

S 優勢	W 劣勢	O 機會點	T 威脅點	A 行動策略
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 健康中心提供各項健康教學資源。 ➤ 教師轉化相關健康議題之教學能力佳。 ➤ 議題融入教學領域活潑化 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學生家長健康促進教育觀念不足。 ➤ 學校大型活動項目多，以致傷病人數居高不下。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 與社區活動中心比鄰而居，社區志工樂於投入健康促進活動，並提供人力支援。 ➤ 親師互動良好，家長願意積極參與學校活動。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 校護人力不足。 ➤ 宣導成效有限。 ➤ 學區屬典型農業社區，家庭教育功能不彰，文化刺激不足，不利健促計畫之推動。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 強化學生健康促進意識。 ➤ 加強健康促進教育推動。 ➤ 結合社區資源。 ➤ 健全家長會組織，積極邀請家長參與學校事務。

四、計畫目的

- 1、在學校課程中加入視力保健、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、安全教育與急救等宣導議題。
- 2、讓全體教職員工、學生明白視力保健、口腔衛生、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、安全教育與急救的重要，並身體力行。
- 3、增強全校師生視力保健常識，並能確實落實於日常生活中，期使除斜視、弱視學童外，所有配鏡後之矯正視力均達 0.8 以上。
- 4、建立學童養成餐後睡前潔牙習慣，降低齲齒罹患率並提高齲齒矯治。
- 5、逐年降低健康體位不良率，目標降至 25% 以下。
- 6、提高學生校園安全的意識，降低意外傷害的比率。
- 7、推動「學校—家庭—社區」健康營造模式，強化國民健康生活知能。

8、促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，積極地建構一個健康的校園環境。

五、計畫推動

(一)教學策略：

1. 教學原則：

(1)定時教學：配合早自習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)、實施方法與步驟：

計畫項目	工作重點	參與人員	預期達成目標
整體學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計畫推行小組。 2. 制定實施計畫並納入學校行事曆。 3. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。 4. 結合社區相關團體制定學校衛生政策。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計畫推行小組成員。 2. 社區資源人士、教職員工及家長。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 凝聚健康促進學校推展共識。 2. 參與之教職員工能具備執行本計畫的能力。 3. 能利用校園或社區可用資源，完成健康促進學校活動。 4. 提升社區民眾對學校的認同感。
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定學童視力保健計畫。 2. 確實執行望遠凝視活動。 3. 舉辦視力保健活動 4. 提供教職員工生符合規定的燈光照度。 5. 養成學生端正的閱讀寫字姿勢。 6. 定期進行教職員工生視力檢查並追蹤輔導管理。 7. 新型課桌椅按學生身高分配。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計畫推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工生及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 降低學童視力不良罹患率。 2. 提高視力不良學童的矯治率。 3. 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。
菸檳防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦菸檳防制宣導。 2. 每學年實施菸檳防制教學。 3. 舉辦菸檳防制的藝文競賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計畫推行小組成員。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提高學童對菸檳防制的認知 2. 營造無菸校園的環境。

	<ol style="list-style-type: none"> 4. 建立菸檳防制的教學網站。 5. 舉辦親職活動，推廣無菸環境。 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 社區資源人士。 3. 教職員工生及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 3. 藉由活動推展，深入家庭，降低吸菸家庭的人口數。
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦口腔保健活動 2. 進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。 3. 定期口腔檢查並追蹤輔導管理。 4. 舉辦口腔保健親職教育活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工生及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 降低學童齶齒率。 2. 提高齶齒學童的矯治率。 3. 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。 4. 參與民眾獲得健康知能。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定提昇學生體適能實施計劃。 2. 每學年實施健康飲食的課程教學。 3. 實施隨機教育。 4. 舉辦多樣化的體適能活動。 5. 舉辦親職活動，推廣運動的習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士、教職員工生及家長。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營造健康的運動環境 2. 會謹慎考量食物的均衡。 3. 藉由活動推展，深入家庭，營造運動家庭。 4. 達成學生 65%以上的健康體位。
全民健保 (含正確用藥)	<ol style="list-style-type: none"> 1 每學年實施認識全民健保的課程教學。 2. 實施課堂隨機教育。 3. 舉辦親職活動，宣導全民健保。 4. 訂定本校正確用藥年度實施計劃。 5. 每學年實施正確用藥課程教學。 6. 實施課堂隨機教育。 7. 舉辦多樣化的正確用藥宣導活動。 8. 舉辦親職活動，宣導正確用藥。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士、教職員工生及家長。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解國內全民健保的實施。 2. 營造健康無毒害的生活環境。 3. 了解正確用藥的觀念。 4. 藉由活動推展，深入家庭，營造健康的家庭。
性教育(含愛滋防治)	<ol style="list-style-type: none"> 1 每學年實施性教育教學。 2. 舉辦性教育的藝文競賽。 3. 舉辦親職活動，推廣性別平等教育與愛滋病防制宣導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士、教職員工生及家長。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立學生對性別議題的認識。 2. 建立愛滋病防制觀念。

<p>正向心理健康促進</p>	<p>1. 每學年實施正向心理健康宣導活動。 2. 實施課堂隨機教育。 3. 舉辦親職活動，宣導正向心理健康。 4. 建立正向心理健康促進的宣導網站 5. 舉辦正向心理健康促進的藝文競賽。</p>	<p>1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士、教職員工生及家長。</p>	<p>1. 學生能用正向樂觀態度面對學習。 2. 建立友善的學習環境 3. 協助兒童建立正向的人際關係，避免受到霸凌侵害。 4. 協助兒童遵守校園規範與增進社會化歷程。 5. 增進校園內兒童心理健康資源。</p>
<p>安全教育與急救</p>	<p>1. 安全與急救教育宣導。 2. 舉辦安全與急救的藝文競賽。 3. 舉辦親職活動。</p>	<p>1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工生及家長。</p>	<p>1. 降低學童意外事故傷害比例。 2. 提高學童遭遇意外事故的應變能力。</p>

六、預定進度（以甘梯圖表示）

教學執行內容及進度《實施期程：114學年度》

<p>月次</p> <p>工作項目</p>	8月	9月	10月	11月	12月	1月	3月	4月	5月	6月
1.組成健康促進工作團隊	————									
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.編製教材及教學媒體			————	————	————	————				
6.建立健康網站與維護				————	————	————	————	————	————	————
7.擬定過程成效評量工具				————	————	————	————			

8.成效評量前測										
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.報告撰寫										

七、人力配置

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	董○○	校長	主持計畫
協同主持人	張○○	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	李○○	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
辦理人員	黃○○	教務組長	學藝活動設計及辦理，成員間協調聯繫
辦理人員	蔡○○	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
辦理人員	蔡○○	資訊教師	健康網路網頁製作及維護
辦理人員	張○○	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
協辦人員	林○○	教師代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
協辦人員	謝○○	教師代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
協辦人員	王○○ 劉○○	學生代表	擔任健康大使協助各項活動之推展及體能訓練種子學童
協辦人員	王○○	家長代表	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
協辦人員	劉○○	家長代表	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

八、評價指標：

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

(一) 過程評量：

1. 每學期召開學校衛生委員會，檢討各議題的成效，以作為改進之依據。
2. 經由老師、學生檢討相關問題，提供學校改進建議。
3. 依據學校需求評估與 SWOT 分析，診斷校內各議題的問題。
4. 辦理活動照片成果（學習單、相關軟硬體設施改善）、活動心得(從活動中得到的看法與感受)等。

(二) 成效評量：

1. 開發健康促進學校教學模式：為了評價課程推動成效，在計畫實施前對三年級以上學生進行前測，第二學期進行後測。教學內容包括視力保健、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、安全教育與急救之推行。描述計畫執行前後的學生對於視力與口腔保健的健康覺察、菸檳危害的認知、安全教育與急救的認知、態度、生活技能、行動能力的具體變化，如進行量性問卷的前後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。
2. 期初健康中心由例行健康檢查中篩檢出需要健康輔導的學生，定期追蹤。算出學童健康體位不良率多少，進而實施多元化的晨光活動、追蹤學生的BMI值、培養個人的運動習慣，並且進行量性問卷的前後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。

(三) 評價指標：

1、健康體位及飲食

評價指標	成效
一、成立健康體位及飲食工作小組	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
二、辦理全校教職員工健康體位及飲食宣導活動 1、健康體位及飲食專題演講 2、上網刊登健康體位及飲食相關宣導	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
三、辦理全校學生健康體位及飲食相關教學與宣導活動 1、健康體位及飲食專題演講 2、健康教育教學 a. 正確體位觀念 (BMI) b. 健康飲食觀念 c. 運動 (跳繩) 3. 健康體位及飲食學藝活動 a. 海報、書法、作文比賽 (比賽優良作品懸掛張貼於教室走廊及川堂佈告欄，供給全校同學觀摩學習) b. 有獎徵答 c. 學習單評量	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
四、辦理全校家長志工健康體位及飲食宣導 1. 全校家長志工座談會	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
五、辦理全校學生體重篩檢 1. 發體重 (BMI) 異常通知單給家長 2. 回收異常通知單 3. 全校學生體重篩檢複檢 4. 資料統計	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
六、成立體重控制班 1. 成立體重控制班實施計畫 2. 加強運動及配合飲食控制 3. 定期檢視、紀錄體重變化	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
七、社區資源 1. 結合鄰近醫院、診所及衛生所辦理健康體位及飲食宣導 2. 成立學童健康體位家長志工團，協助推展各項相關工作	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有

2、視力保健

評價指標	成效
一、成立視力保健工作小組	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
二、辦理全校教職員工視力保健宣導活動 1、視力保健專題演講 2、上網刊登視力保健相關宣導	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
三、辦理全校學生視力保健教學與宣導活動 1、視力保健專題演講 2、健康教育教學 a. 正確閱讀姿勢 b. 飲食 c. 運動（愛眼、護眼運動） 3. 視力保健學藝活動 a. 海報、書法、作文比賽（比賽優良作品懸掛張貼於教室走廊及川堂佈告欄，供給全校同學觀摩學習） b. 有獎徵答 c. 學習單評量	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
四、辦理全校家長志工視力保健宣導 1. 全校家長志工座談會	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
五、定期辦理全校視力篩檢 1. 發視力異常通知單給家長 2. 回收視力異常通知單 3. 全校視力篩檢複檢 4. 資料統計	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
六、視力保健環境 1. 教室採光測量 2. 調整課桌椅 3. 校園綠化美化	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
七、社區資源 1. 結合鄰近醫院、診所及衛生所推動視力保健 2. 成立學童視力保健家長義工團，協助推展各項視力保健工作	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有

3、口腔保健

評價指標	成效
一、成立口腔保健工作小組 訓練高年級學生擔任潔牙示範人員到各班協助教師教學	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
二、辦理全校教職員工口腔保健宣導活動 1、口腔保健專題演講 2、上網刊登口腔保健相關宣導	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
三、辦理全校學生口腔保健教學與宣導活動 1、口腔保健專題演講 2、健康教育教學 a. 飲食（拒喝含糖飲料） b. 飯後漱口、刷牙（貝氏刷牙法） 3. 口腔保健學藝活動 a. 班級海報製作比賽 （優良作品懸掛張貼於教室走廊及川堂佈告欄，供給全校同學觀摩學習） b. 有獎徵答 c. 學習單評量	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
四、辦理全校家長志工口腔保健宣導 1. 全校家長志工座談會	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
五、定期辦理全校口腔齲齒篩檢 1. 發齲齒通知單 2. 回收齲齒通知單 3. 全校齲齒矯治篩檢複檢 4. 資料統計	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
六、社區資源運用 1. 結合鄰近醫院、診所及衛生所推動口腔保健 2. 成立學童口腔保健家長義工團，協助推展各項口腔保健工作	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有

4、菸檳防制

評價指標	成效
一、成立菸檳防制工作小組 訓練高年級學生擔任菸檳防制示範人員到各班協助宣導	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
二、辦理全校教職員工菸檳防制宣導活動 1、菸檳防制專題演講 2、於學校網頁刊登菸檳防制相關宣導	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
三、辦理全校學生菸檳防制教學與宣導活動 1、菸檳防制專題演講 2、健康教育教學 a. 吸煙的缺點教學。 b. 醫學資料與相關圖片、影片的呈現。 3. 菸檳防制學藝活動 a. 班級海報製作比賽優良作品懸掛張貼於教室走廊及川堂佈告欄，供給全校同學觀摩學習) b. 有獎徵答 c. 學習單評量	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
四、辦理全校家長志工菸檳防制宣導 1. 全校家長志工座談會	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
五、社區資源運用 1. 結合鄰近醫院、診所及衛生所推動菸檳防制 2. 成立菸檳防制家長義工團，協助推展各項菸檳防制工作	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有

5、全民健保(含正確用藥)

評價指標	成效
一、成立全民健保及正確用藥工作小組 訓練高年級學生擔任全民健保及正確用藥示範人員協助宣導	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
二、辦理全校教職員工全民健保及正確用藥宣導活動 1、於學校網頁刊登全民健保相關宣導 2、正確用藥專題演講 3、於學校網頁刊登正確用藥與相關宣導	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
三、辦理全校學生全民健保及正確用藥教學與宣導活動 1、全民健保及正確用藥專題演講	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
三、辦理全校學生全民健保及正確用藥教學與宣導活動 1、全民健保及正確用藥專題演講 2、健康教育教學 a. 進行全民健保及正確用藥教學活動。 b. 醫學資料與相關圖片、影片的呈現。 3. 全民健保及正確用藥學藝活動 a. 班級海報製作比賽 b. 有獎徵答 c. 學習單評量	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
四、辦理全校家長志工全民健保及正確用藥宣導 1. 全校家長志工座談會	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
五、社區資源運用 1. 成立家長志工團，協助推展全民健保及各項正確用藥工作 2. 結合衛生及醫療單位推動全民健保及正確用藥	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有

6、性教育（含愛滋病防制）

評價指標	成效
一、成立性教育（含愛滋病防制）工作小組 訓練高年級學生擔任性教育（含愛滋病防制）示範人員到各班協助教師教學	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
二、辦理全校教職員工性教育（含愛滋病防制）宣導活動 1、性教育（含愛滋病防制）專題演講 2、於學校網頁刊登性教育（含愛滋病防制）相關宣導	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
三、辦理全校學生性教育（含愛滋病防制）教學與宣導活動 1、性教育（含愛滋病防制）題演講 2、健康教育教學 a. 性別平等教育教學。 b. 愛滋病防制教學。 3. 性教育（含愛滋病防制）學藝活動 a. 班級海報製作比賽 （優良作品懸掛張貼於教室走廊及川堂佈告欄，供給全校同學觀摩學習） b. 有獎徵答 c. 學習單評量	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
四、辦理全校家長志工性教育（含愛滋病防制）宣導 1. 全校家長志工座談會	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
五、社區資源運用 1. 結合鄰近醫院、診所及衛生所推動性教育（含愛滋病防制） 2. 成立性教育（含愛滋病防制）家長義工團，協助推展各項性教育（含愛滋病防制）工作	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有

7、正向心理健康促進

評價指標	成效
一、成立正向心理健康促進工作小組 訓練高年級學生擔任正向心理健康促進示範人員到各班協助教師教學	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
二、辦理全校教職員工正向心理健康促進宣導活動 1、正向心理健康促進專題演講 2、於學校網頁刊登正向心理健康促進相關宣導	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
三、辦理全校學生正向心理健康促進教學與宣導活動 1、正向心理健康促進演講 2、正向心理健康促進教學 a. 正確觀念的建立。 b. 人際關係團體輔導。 3. 正向心理健康促進學藝活動 a. 班級海報製作比賽 (優良作品懸掛張貼於教室走廊及川堂佈告欄，供給全校同學觀摩學習) b. 有獎徵答 c. 學習單評量	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
四、辦理全校家長志工正向心理健康促進宣導 1. 全校家長志工座談會	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
五、社區資源運用 1. 結合鄰近醫院、診所及衛生所推動正向心理健康促進 2. 成立正向心理健康促進家長義工團，協助推展各項正向心理健康促進工作	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有

8、安全教育與急救

評價指標	成效
一、成立安全教育與急救工作小組 訓練高年級學生擔任安全教育與急救人員到各班協助教師教學	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
二、辦理全校教職員工安全教育與急救宣導活動 1、安全教育與急救專題演講 2、在學校網頁刊登安全教育與急救相關宣導	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
三、辦理全校學生安全教育與急救教學與宣導活動 1、安全教育與急救專題演講 2、安全教育與急救教學 a. 正確觀念的建立 b. 舉行教學觀摩會 3. 安全教育與急救學藝活動 a. 班級海報製作比賽 (優良作品懸掛張貼於教室走廊及川堂佈告欄，供給全校同學觀摩學習) b. 有獎徵答 c. 學習單評量	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
四、辦理全校家長志工安全教育與急救宣導 1. 全校家長志工座談會	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
五、社區資源運用 1. 結合鄰近派出所、消防隊、醫院、診所及衛生所推動安全教育與急救宣導 2. 成立安全教育與急救家長志工團，協助推展各項安全教育與急救工作	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有

九、計畫預期效益

- (一) 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景：學校的發展目標、與共同的價值，在增進全校教職員工生的全人健康，希望學生能養成規律運動的好習慣，進而培養良好體適能，快樂學習與成長。全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍。
- (二) 學童近視率 43.85% 能夠不再提升，視力不良矯治率提升至 90%，所有配鏡後之矯正視力均達 0.8 以上。學童每天參與遠眺休息達 5 次以上。
- (三) 小四學童齲齒率能保持在市平均以下，平均每天刷牙次數達 2.5 次以上，教職員工生可做到午餐餐後潔牙執行率達 100%。
- (四) 學童天天喝足白開水比率達 95%，降低喝含糖飲料。
- (五) 學生反菸認知率提升 100%，宣導無菸家庭，並能維持無菸校園。
- (六) 身體質量指數 BMI 值過高(過重及肥胖)的學生能從 27.91% 降低到 25%，學生能養成規律運動的好習慣，進而培養良好體適能，期使學生通過教育部體適能金銀銅質獎章人數增加。
- (七) 藉由宣導和教學活動能使學生和家長有正確的性知識和性態度，並對愛滋病的防治有更深的認知，並能維持愛滋病感染者接納比率 100%。
- (八) 藉由宣導和教學活動能培養學生健康的正向心理，降低學習焦慮與負向情緒，協助擁有良好的社會化歷程。
- (九) 建立安全的學校生活環境，讓學童及教職員工能學會安全及急救技能，教職員工急救認證維持 100%，校外水域及交通事故發生率維持為 0%。
- (十) 提高師生對於生活環境安全的警覺性，以確保安全，達到學校人安、物安、事安和心安的目標。學童每天意外傷害(擦傷、小傷口)能從平均每天 2.28 人次下降到 1 人次。
- (十一) 培養學生健康且正確健保觀念及用藥知識；提升全校教職員工生及家長對全民健保的正確認知。

十、本計畫如有修正，需經校務會議決議後陳 校長核可實施。

承辦：

教師兼
學務組長 蔡慶白

教導處：

教師兼
教導主任 張玉堂

校長：

臺南市白河區
玉豐國民小學校長 董勝雄

