

臺南市柳營區果毅國民小學114學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫依據：

(一)南市校安(二)字第1090974007號

二、計畫摘要：

對學校而言，照顧兒童和青少年成為國家寶貴人力資產的責任十分重要，必須採取一種包容全校人員健康需求和能妥切運用各項促進健康機會的策略。教育部「健康促進學校」計畫要讓每名學生至少學會一種終身運動技能、且學生每週運動時間至少達運動150分鐘。

自健康促進學校開始設立以來，本校已設有健全的學校健康促進委員會，負責規劃、督促與檢討健康促進相關工作，評估學校全體教職員工生之健康相關需求、尋求現有人力、物力及資源進行健康需求之準備，確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。

去年執行結果包括：一、學生體位不良率由46.00%上升至50.50%。二、學生體重適中率由54.00%下降至49.50%。三、學生運動量達成率由69.23%下降至65.50%。四、全校共六班(一至六年級)推動學生普及化運動。

本年持續針對必選議題「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)、正向心理健康促進」等7項議題，提升健康促進成效與推廣發展，並於七項必選議題中擇「**健康體位**」項目列為114學年度主推議題加強推動。選取「**安全教育與急救**」做為自選議題，繼續在校園、社區推廣知識及技能，以達成計畫施行之效果。

另外本計劃將以融入教學、問卷、社會環境介入及衛生檢測等方式進行。教育層面運用之策略主要為課程介入、活動介入及媒體傳播，以增進學校成員之健康知識、態度、價值觀及技能，建立師生良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面運用之策略主要為政策行銷，並增進學生家長參與和全面推動健康支持性環境及建構健康正向之校園與社區文化，提升整體社區與校園健康行為，落實個體與組織環境健康升級。

三、背景說明：

(一)社區背景分析

本校校地約2.6公頃，位於臺南市柳營區，週遭環境以農業區為主，公共交通不便利，是一所小型學校。全校目前有七班，含普通班六班，幼稚班一班，學生人數112人，教職員工19人。教職員具有高度教學熱忱。學區家長之職業以勞動、農業為主，社經地位普遍較差，即使部分家長具有健康的相關知識，但由於家長忙於家計，並無法將健康知識落實於居家生活型態的實踐。本校單親、隔代教養學童、外籍配偶子女皆有增加趨勢，這些學童生活、學習、健康等身心靈的適應狀況都值得關切。因此，對社區及家庭的衛教宣導是本校目前在實施健康促

進學校計畫的重點工作，期能聯合學校、家庭、社區建構一個完整的健康防護網。

(二)計畫源起

果毅國小健康促進團隊為提供學生豐富及多面向的健康學習經驗，透過活動安排各種增能活動，除了增進學童體適能，提升學童拒菸拒檳、視力保健、口腔衛生常識、正確用藥、性教育及安全與急救教育知能，並落實於日常生活中，使教師的專業素養得以在教學活動中充分的發揮，也使得學校健康促進發揮最大的成效。

(三)學校衛生政策

1. 每學年擬定擬定計畫進行衛生教育與春暉專案之推動，行之多年，成效良好。
2. 積極推動各項健促活動，並與柳營區衛生所、敏惠醫專、柳營奇美醫院進行多次健康促進與衛生教育宣導，提升學童多元健康促進概念與衛生教育知能。
3. 班級定期製作各項健康促進議題海報及公告相關健康新知。
4. 定期辦理校內體育競賽，提升學生運動動機。
5. 於每學年下學期辦理視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)等相關活動，以海報設計、有獎徵答與學藝競賽等方式，推動拒菸拒檳、視力保健、口腔保健、正確用藥等知能活動。

(四)菸(檳)防制

1. 本校教職員工共19人，有吸菸習慣者為0人。
2. 依據本校113年6月進行有吸菸習慣家庭調查(家中成員有1人以上吸菸者均納入，含父母、祖父母、兄弟姐妹與同居之親屬)約50%。
3. 有吸菸行為學生調查，人數為0，全校無吸菸學生。

(五)視力保健

1. 本校學生視力不良率：109學年度約占28.5%，110學年度約占27.4%，111學年度約占29.31%，112學年度約占36.01%，113學年度約占33.98%。
2. 本校學生視力不良就診率：109學年度約占95.2%，110學年度約占96%，111學年度占100%，112學年度占100%，113學年度占100%。
3. 本校一年級新生視力不良率：109學年度約佔26.6%，110學年度約占11%，111學年度約占15.91%，112學年度約占28.95%，113學年度約占21.05%。

(六)口腔衛生

1. 本校齲齒罹患率：109 學年度約占52.2%，110學年度約占40%，111學年度約占51.19%，112學年度約占39.86%，113學年度約占0 %。
2. 積極執行學童餐後潔牙，餐後潔牙率達98%。

(七)健康體位

本校成立巧固球隊、田徑隊、太鼓隊、足球社之體育社團，並將游泳排於每週四下午(8週x2節)。

(八)本校參加教育部113學年度體適能檢測，結果如下：

1. 參加人數：男童計21人，女童21人，合計42人受測。
 2. 全體男童平均坐姿體前彎27.48公分，立定跳遠150.71公分，仰臥起坐25.43次，心肺適能302.57秒。
 3. 全體女童平均坐姿體前彎32.81公分，立定跳遠142.81公分，仰臥起坐33.86次，心肺適能299.57秒。
 4. 男童有2人獲銀牌獎章、4人獲銅牌獎章；女童有2人獲金牌獎章、1人獲銀牌獎章、5人獲銅牌獎章。
 5. 共計男童6人獲獎章，女童8人獲獎章，合計14人獲獎章(30.2%)。
 6. 113學年全校103位學童中，體位過輕人數為7人(6.2%)，體位適中為50人(49.5%)，體位過重為24人(23.0%)，體位肥胖為22(21.3%)。
- 由本校體適能檢測及體位判別結果可知，本校學童之肥胖約占1/5。

(九)性教育(含愛滋病)

1. 辦理五、六年級生理衛生講座。
2. 辦理性別教育教師研習，強化教師性教育專業知能，加強教師輔導及處理學生性教育相關問題的能力。
3. 配合健體領域課程實施「性教育與愛滋病防治」之課程融入。
4. 辦理性教育與愛滋病防治之校園活動，如：影片欣賞。

(十)全民健保(含正確用藥)

1. 辦理全民健保常識宣導活動。
2. 辦理全民健保教師研習，強化教師全民健保與正確用藥知能。

(十一)安全教育與急救

1. 各項遊戲器材定期檢修、完成校區和學區內危險區域標示及更新。
2. 設有AED設備，並有專人管理及廠商配合定期維護保養，定期辦理急救相關研習，強化教師急救知能。
3. 與鄰近商店結盟，建立愛心服務站，凝聚社區力量，提供學童緊急之處

援服務。

4. 與柳營消防隊合作辦理教職員工生各類防震、防火等防災演習及宣導活動。
5. 校內每學期舉辦複合式防災演練，強化師生對於災害預防與整備概念與知能。

(十二)健康議題擇定

1. 促進計畫經行政會議決議，健康促進各項目執行：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。主推1個議題重點實施「健康體位」；自選議題為安全教育與急救、藥物濫用防制、環境保護教育、傳染病防治等4項(選取安全教育與急救做自選議題)。
2. 加強推動健康體位五大核心能力(85210)- 睡滿八小時、天天五蔬果、螢幕觀看時間少於二小時(避免久坐)、天天運動大於1小時及喝足白開水(零含糖垃圾飲料食物)。

四、計畫內容：

(一)實施原則

1. 將菸害與檳榔防制、視力保健、口腔衛生、健康體位、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與安全教育與急救等議題融入各學習領域課程當中，藉由統整課程以及教學活動發展具有學校特色的健康促進課程及宣導活動。
2. 積極運用週三下午進修，建立起健康促進團隊學習成長。
3. 發展有效的教學策略及學習計畫，營造無菸校園環境並提供充分的健康資源與服務。
4. 促進學校成員及家長、學童產生健康行為並建立健康的生活型態，進而全面提昇健康品質。
5. 推展各項口腔潔牙活動，定期追蹤學生口腔保健。建立學童餐後、睡前潔牙習慣，降低齲齒罹患率並提高齲齒矯治率。
6. 辦理各項體育競賽活動，增進學童體適能並促進師生情感交流。
7. 辦理各項學藝活動，如海報設計、卡片競賽以及有獎徵答等活動，學童視力、口腔衛生保健與拒菸拒檳等常識，並落實於家長與學童日常生活中。
8. 強化本校與區公所、敏惠護專、柳營奇美醫院、臺南市警察局、校外會等團體組織間的聯繫及促進合作關係。
9. 利用學校網頁建立相關健康促進教育資訊，教育家長及社區民眾等。

(二)實施策略

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會。	學校健康促進委員會	總務處	114年8月

	2. 組織「校園緊急救護小組」。	教導處	各班導師	114年8月
	3. 建立「學生緊急傷病處理辦法」。	學務組	健康中心	114年8月
(二)健康教學與活動	1. 每學期實施學生健康檢查(身高、體重、視力、口腔、尿液、蟯蟲...等)、建立資料檔案並做適當矯治。	學校健康促進委員會	健康中心	114年10月
	2. 生長遲滯學生，體重過輕與過重...等體格缺點矯治。	教導處	各班導師	每學年9月到翌年6月 每學年
	3. 特殊疾病學生之建檔及照顧。	學務組		
(三)健康服務	1. 定期口腔檢查、提高齲齒矯治率。	學校健康促進委員會	教導處	每學年
	2. 推動口腔333運動，每天三餐後30分鐘內刷牙，每次3分鐘；再加睡前潔牙。	教導處	總務處	每天
	3. 實施每週含氟漱口水漱口，防止齲齒，並記錄整理成冊。	學務組	健康中心	每天
	4. 與社區內高義昌牙醫師接洽，為本校學生進行口腔牙齒檢查服務。		各班導師	每天
	5. 建立無菸校園環境及舉辦菸害防制宣導活動。			每學年
	6. 於校園佈告欄及學校網頁刊登健康相關之文章或資訊。			每學年
	7. 建立果毅國小健康促進網站並適時更新。			每學年
	8. 將視力保健、菸害防制、口腔衛生保健、身體健康促進、正確用藥與防制學生藥物濫用、性教育與安全教育融入各領域實施教學活動			每學年
	9. 下課遠眺休息，確實讓			每天

	<p>學生下課休息。</p> <p>10. 推動果毅國小大跑步實施計畫，學生於第一節下課進行慢跑活動。</p> <p>11. 執行 SH150 方案，推動學生每週運動時間達 150 分鐘。</p>			<p>每天</p> <p>每週</p>
(四)學校物質環境	<p>1. 定期檢查各項校園設施並進行維護工作。</p> <p>2. 建構完善、安全的校園學習環境、以達到學生「無傷病」之目標。</p> <p>3. 使飲水、用水安全無虞。</p> <p>4. 定期檢測教室採光照明。</p> <p>5. 督導學校營養午餐廚房，確實做好環境清潔與衛生消毒工作。</p>	<p>教導處</p> <p>學務組</p>	<p>總務處</p> <p>健康中心</p>	<p>每學年</p> <p>每學年</p> <p>每學年</p> <p>每學年</p> <p>每學年</p>
(五)學校社會環境	<p>1. 開放學校運動場等運動設施，以提供社區民眾運動環境，建立運動地圖據點，促進健康行為的動力。</p> <p>2. 建立無菸校園環境。</p> <p>3. 建置校園間監視及緊急通報系統，以作為防範與嚇阻之用。</p> <p>4. 在校園中張貼警示標語，如禁菸與場地使用規則。</p>	<p>教導處</p> <p>學務組</p>	<p>總務處</p> <p>健康中心</p>	<p>每學年</p> <p>每學年</p> <p>每學年</p>
(六)社區關係	<p>1. 藉由開學初舉辦的家長校親會及班親會，宣導「健康促進學校計劃」之精神和內涵。</p> <p>2. 班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。</p> <p>3. 結合社區或家長組織建立健康網路。</p> <p>4. 每學年與柳營衛生所、</p>	<p>教導處</p> <p>學務組</p>	<p>總務處</p> <p>健康中心</p>	<p>114年9月、115年2月</p> <p>每學期</p> <p>每學期</p> <p>每學年</p>

七、評價方法：

(一)、過程評量

1. 學校衛生政策

- (1) 成立學校健康促進委員會，針對學生、教職員的健康議題定期開會討論並做成決議，且能依據決議執行。
- (2) 學校能進行本身健康促進學校的需求評估，並能依照評估結果，制定實施計畫並做形成性評價，適時修正計畫。
- (3) 學校能獎勵或支持學生及教職員的健康促進活動和行為。
- (4) 能運用教學方式或辦理有獎徵答活動，從中了解學童衛生與體育等健康促進基本常識。
- (5) 能將活動融入健體領域、綜合課程與彈性課程中。
- (6) 學校邀請家長會或社區相關團體、衛生單位，制訂和檢討發展健康促進學校各項政策，有系統的結合參與社區健康促進活動。

2. 菸檳防制、全民健保與正確用藥

- (1) 能依法於校園門口等明顯處張貼禁菸標誌或標語，校園全面禁菸、檳榔，加強宣導吸菸、檳榔的危害。
- (2) 能鼓勵各學習領域教師研發菸害、檳榔防制之輔助教材、教具。
- (3) 能邀請社區相關團體共同營造校園及社區的無菸、無嚼檳榔環境。
- (4) 能維持校園學童零吸菸、嚼檳榔率。
- (5) 將菸檳防制、全民健保與正確用藥健康知識教育融入現有的衛生健康教育相關課程中。
- (6) 安排並鼓勵學生參加校內或校外菸害、檳榔防制活動及全民健保活動如海報、徵文競賽等。
- (7) 每學年舉辦全校性的主題週或主題月活動，了解學生衛生觀念。

3. 視力保健與口腔衛生保健

- (1) 鼓勵班級學生下課確實遠眺休息。
- (2) 減少班級作業，減少用眼時間，養成正確用眼習慣與姿勢。
- (3) 每學年舉辦全校性的主題週或主題月活動，期許學生能建立良好的衛生習慣。
- (4) 將視力保健與口腔衛生保健融入各大領域課程教學中。
- (5) 於校園佈告及學校網頁刊登健康相關之文章或資訊，使教師、家長與學生能有正確資訊。
- (6) 每班落實餐後潔牙與含氟漱口水工作。

4. 學生身體健康促進之健康體位

- (1) 由教導處於每學年課程計畫中規劃多元化體育教學課程。
- (2) 由教導處每學年規劃教師體育科研習活動與教學觀摩會，以增進教師教學專業知能。
- (3) 每學年配合教育部實施體適能檢測活動，確實記錄統計並上傳，各項統計資料留存。
- (4) 鼓勵下課時段淨空教室，學生進行戶外活動。

- (5)由學務組規劃每日實施全校第一節下課實施大跑步活動，增加學生運動時間與機會。
- (6)由學務組規劃每學期推動全校性體育競賽，提升學生運動動機。
- (7)規劃多元運動社團供學童參加。
- (8)午餐菜單均配合營養師的到校諮詢服務，設計合適菜單供全校師生，以達到健康飲食之目標。
- (9)體位不良之學生給予營養教育活動，期待提昇至健康之體位。
- (10)給予體位不良學生的家長通知單，提供可以徵詢的管道或醫療體系。
- (11)體重控制優良之學生給予適度正向獎勵，鼓勵其健康的生活態度與行為。

5. 性教育(含愛滋病防治)

- (1)透過各學年教師會議中，將性教育與愛滋病防治議題融入課程計畫的編寫。
- (2)將性教育融入健體課程中，讓學童有更正確的兩性價值觀。
- (3)每學年規劃教師性別教育研習活動，以增進教師輔導學生性相關問題的能力。
- (4)與鄰近的衛生單位及大專院校合作辦理青少年性教育與愛滋病防治工作。

6. 安全教育與急救

- (1)由總務處定時公佈公佈校園危險區域圖，讓學童能時時注意自我安全。
- (2)由教導處每學期安排全校師生複合式防災逃生演練，以加強災害來臨時處理應變能力。
- (3)與鄰近商店或機構結盟，讓學生能正確認識愛心服務站，適時尋求有效的支援。

7. 正向心理健康促進

- (1)校園佈告及學校網頁刊登健康相關之文章或資訊，使教師、家長與學生能有正確資訊。
- (2)友善校園日進行宣導，使學生察覺自我並進一步尋求校方協助。
- (3)進行跨議題課程，如:節慶、校訂課程，推動相關活動並落實學生心理素質提升。

(二) 結果評量

1. 利用量性問卷施以前後測，以了解學生在接受健康促進宣導活動後，其知識、態度及技能的具體變化，以評估計畫成效。
2. 辦理教師研習，並以回饋單方式，以了解教師參加研習效果並列入下次改進依據。
3. 辦理主題週活動，進行學藝競賽，並公佈優勝名單，以了解學童健康促進各項知能。
4. 進行各項體能檢測，並依教育部規範各項目與各年齡層之百分等級為標準，檢視各班級通過率，並彙整分析。

八、成效指標與預期效益：

(一)預期成效

1. 菸害防制：

- (1)維持本校教職員工 0%吸菸率。
- (2)期望家長或親屬的吸菸比率自 50%降至 40%，並能逐年下降，持續推廣。
- (3)持續推廣拒菸活動，維持學生無吸菸行為的優良狀況。

2. 視力保健：

- (1)學生視力不良率，113 學年度為 33.98%，預期 114 學年能下降至 30%。
- (2)113 學年度視力不良率就診率 100%，預期 114 學年能維持 100%。

3. 口腔衛生保健：

- (1)預期學生餐後潔牙比率，能自 98%上升至 99%建立學童良好生活習慣。
- (2)本校學童齲齒罹患率 113 學年度為 39.86%，預期 114 學年能下降至 35%以下。

4. 學生身體健康促進之健康體位：

- (1)鼓勵學童參加太鼓隊、田徑隊、巧固球隊及足球社，並鼓勵學生參加各競賽。
- (2)參加教育部體適能檢測獲獎章人數，113 學年度達到 33.3%，預期 114 學年能上升至 35.0%。
- (3)持續推動校慶運動會及每學期之體育競賽，以達成提升學童體適能計畫之目的。
- (4)預期本校學童體位適中的人數比例能由 113 學年的 49.5%上升至 60%，體位不良率由 50.5%下降至 40%。

5. 性教育(含愛滋病防治)

- (1)本校於 114 學年度內至少辦理 2 場次教師性別教育研習。
- (2)本校於 114 學年度內至少辦理 1 場學生性教育暨愛滋防治講座。
- (3)高年級學童對性教育、愛滋病防治認知測驗正確率達到 90%。

6. 全民健保(含正確用藥)

- (1)高年級學生 85%具備全民健保重要概念，不浪費醫療資源。

7. 安全教育與急救

- (1)本校教職員 CPR 證照取得達 100%。
- (2)本校於 114 學年度內至少辦理 2 場全校性防災演練及急救示範教學。
- (3)學生皆能正確操作滅火器。

8. 正向心理健康促進

- (1)本校於 114 學年度內至少辦理 1 場次正向心理健康促進研習。
- (2)在課堂中落實正向心理健康促進知識宣導。
- (3)推廣正向心理健康活動，維持師長及學生正向心理素質。

(二)中長期推動成效

1. 學校方面：落實健康促進政策，提供安全與多元的環境。

2. 教師方面：增進專業知識，發揮創意與教學。
3. 學生方面：增進健康的知識與強健的體魄，做好迎向未來的準備。
4. 社區合作方面：建立學校與家長的合作健康機制打造健康社區。

議題名稱	113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	降低0.2%以上
		裸視篩檢視力不良惡化率	達95%以上
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	國小8%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76%以上
		3C少於1達成率	達90%以上
口腔保健	部頒指標	未治療齲齒率	降低0.1%以上
		齲齒複檢率	達95%以上
		國小四年級學生窩溝封填施作率	提升1%以上或達15%以上
	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70%以上
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達70%以上
		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	達70%以上
		學生體位過輕比率	提升1%以上
健康體位	部頒指標	學生體位適中比率	降低1%以上
		學生體位過重比率	降低1%以上
		學生體位肥胖比率	降低1%以上
		學生飲水量達成率	達80%以上
	地方指標	學生睡眠時數達成率	達80%以上
		學生運動量達成率	達75%以上
		學生一日蔬菜建議量達成率	達70%以上

全民健保 (含正確用藥)	地方指標	「遵醫囑服藥率」後測達90%	達95%以上
		「不過量使用止痛藥比率」後測達90%	達95%以上
		「使用藥品前看清藥袋藥盒標示率」後測達90%	達95%以上
		「對全民健保正確認知比率」後測達70%	達80%以上
		「珍惜全民健保行為比率」後測達成率提升5%或計畫指標達80%	達80%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	2.5%以下
		學生嚼檳率	1.5%以下
		學生電子煙使用率	1.5%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	7%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80%以上		
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
		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%

承辦人：



教導主任：



校長：



表三

114學年度健康促進學校計畫撰寫自我檢核表

校名：果毅國小

編號	項目		自我檢核有無 (請勾選)	
			有	無
一	計畫依據		✓	
二	計畫摘要		✓	
三	背景 說明	學校健康問題分析	✓	
		在地化問題	✓	
		推動議題重點	✓	
四	計畫 內容	具體實施策略、作法或步驟	✓	
五	人力 配置	人力配置與工作職掌	✓	
		成員涵蓋不同處室的成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)	✓	
六	預定 進度	甘梯圖或相關表格呈現	✓	
七	評價方法		✓	
八	預期效益(預定績效指標)		✓	
九	計畫經校務會議提案討論通過並列入會議紀錄(計畫須核章)		✓	

承辦人： 

教導主任： 

校長： 

