

臺南市後壁區菁寮國民小學112學年度健康促進學校實施計畫

～營造『勤動樂活 健康正向』的優質校園

一、計畫標題：

臺南市後壁區菁寮國民小學113學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫依據：

(一)學校衛生法

(二)臺南市113學年度健康促進學校實施計畫

三、計畫摘要：

本計畫旨在發展多元化及統整性的教學活動，以促進本校學童的身心健康為目標，進而拓展至教職員工、學生家庭與社區的全人健康為未來願景。

由於近幾年來學童於校內外常發生意外傷害，因此以「安全教育與急救」為本校自選議題，強化校內師生對意外傷害的預防認知。另外本校在健康促進推動中近幾年來的觀察，發現學童體位不良率有偏高的趨勢，故本學年度將致力於提升親師生的健康飲食行為，培養學童運動的良好習慣，並建立優質正向的休閒生活模式，以營造『勤動樂活、健康正向』的優質校園。

四、背景說明：

1.學校概況

本校位處於臺南市最北邊的後壁區，校地廣闊(3.78公頃)，且歷史悠久。目前小學部學生數為40人，教職員工共計15人。

2.家庭結構

本校所在的後壁區屬於農村經濟的生活型態，雖然近年觀光產業略有起色，但學區家長多數仍為務農或勞工階層，健康觀念較為保守，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，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、學習與成長亟待關切。

3.教學團隊

本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，因此健康促進之推行，成效可期。

4.需求評估

依據本校近三年來推動健促之現況數據，並參酌111學年度全國與臺南市學生健康資訊平均值，且進行背景分析、實施成果及需求評估後，再審慎選定今年度健促之議題，並發展各項教學方案與策略。

(1)視力保健

112學年度菁寮國小一至六年級學生裸視視力不良率統計表

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
裸視視力不良比率	33.33%	14.3%	50%	36.4%	60%	44.4%

依據上表，顯示本校在視力保健宣導及落實度仍有可以加強之處。由健康中心資料顯示，本校視力健康趨勢為年級越高裸視不良率越高。在推動數位學習融入課堂時，對於親師生應加強視力保健觀念的落實，力求學童實踐「四電少於二」。

(2)口腔保健

A.108~111學年度學生齲齒率統計表(圖)

學年度	108	109	110	111
一年級	60%	18.2%	50%	57.14%
四年級	44.4%	33.3%	44.4%	80.0%

由上表得知，本校學生有嚴重的齲齒問題。相較於臺南市與全國數據，我校學生在口腔衛生相關知識，顯而易見有可以加強之處。

為此，經仔細評估，我校決定以口腔保健列為本校主推議題。推動無糖校園，減少學生在校含糖點心、飲料的攝入，從而促進我校學生達成口腔衛生及健康體位，達成一石二鳥的效果。此外，我校再次大力推廣漱口水、貝氏刷牙法及口腔衛生知識，落實學生在校口腔衛生，並由此建立良好的衛生習慣。望學生能將在學校所學的良好習慣帶入家庭與社區，使學校能與社區共好共榮。

(3)健康體位

A.菁寮國小112學年度一至六年級學生體位分布表

學年度	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
過輕	0.00%	16.67%	0.00%	10.00%	0.00%	11.11%
適中	100.00%	71.43%	33.33%	60.00%	60.00%	55.56%
過重	0.00%	0.00%	33.33%	10.00%	20.00%	11.11%
肥胖	0.00%	14.29%	33.33%	20.00%	20.00%	22.22%

體位不良率在本校仍是重要議題，學童偏食、不愛運動、喜愛喝含糖飲料是其主要的原因。雖然本校加強宣導「無糖校園」--無糖果、無含糖飲料、無零食，但最重要的是家長的把關，所以在推動健康體位觀念的同時，今年本校仍將邀請家長共同參與，一起為學童的健康把關，才能真正「共學共榮」。

(4)菸檳防制

108~110學年度家庭菸檳比率統計表

學年度	108	109	110
學生菸檳比率	0%	0%	0%
家長菸檳比率	34.6%	35.2%	34.7%

目前本校雖無菸檳學生人數，但家人有菸檳習慣者高達三成以上，因此針對教職員生及家長社區辦理菸檳防治宣導教育，進而帶入家庭，達到無菸檳校園與家庭。

(5)全民健保(含正確用藥)

現況分析	目標擬定
1.全校學童皆有健保卡。 2.最近一年內學童或家人曾經就診的比率為87.3%。 3.學童對全民健保正確認知比率為72.4%。	1.全校學童和家人有健保卡比率達100%。 2.學童對全民健保正確認知比率達85.0%。 3.社區及親師生珍惜全民健保行為達80.0%。

經調查後本校108~110學年度親師生皆有健保卡，就醫率達100%。

本校亦時常利用集會活動進行宣導正確用藥的觀念，勸導社區長輩愛惜健保資源、適時就醫、不道聽塗說亂買成藥等。

(6)性教育(含愛滋病防治)

性教育(含愛滋病防治)宣導於去年亦辦理一場講座，並加強生活技能的教導，例如：拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等，進行的方式亦不僅單純講述，並包括討論或實際演練。

(7)正向心理健康

正向心理健康促進議題為新增議題，故暫缺乏相關佐證資料，但校內師生的心理健康以及應對壓力的身心調適。快樂的師生才能有快樂的校園、快樂的成長、快樂的學習。故將彈性採取「主題式」或「跨議題」的推動模式，加強進行學生正向心理健康教育活動。

(8)安全教育與急救

108~110學年度校園意外傷害件數統計表

學年度	108	109	110	111
校園意外傷害件數	137	125	127	124

由本校健康中心統計資料顯示：111學年度較110學年度運動傷害減少了3件，本校針對111學年度容易造成運動傷害的前三個場所：運動場、普通教室及學校外，進行教育宣導，讓學童能將安全運動的觀念融入日常生活中並請家長也一同保護學童在校外的安全。

近年來環境變遷氣候異常各類天災頻傳，為讓防災避難意識向下扎根，並學習防災避難常識，希望將此知識藉由學生的參與推展至家庭與社區中，終將安全教育與急救理念落實於生活中，這也是本校自選議題的主要目標。

(二)健康議題擇定

- 1.必選議題：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。
- 2.自選議題：安全教育與急救
- 3.主推議題：口腔保健

五、計畫內容：

本計畫由健康促進工作團隊依據學校健康促進委員會所決定之目標及健康議題擬定學校健康促進計畫，並以衛生政策、健康教學與活動、健康服務、物質環境、社會環境、社區關係六大範疇，分別規劃執行策略如下表：

(一)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
1.訂定學校衛生政策	(1)召開學校健康促進委員會 A.整合人力,統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 B.擬訂視力保健計畫,成立推動小組並召開期初及期末會議。 (2)強化組織 A.組織健康促進學校工作小組。 (3)訂定獎勵辦法	教導處	學務組 健康中心	112. 08
2.健康服務	(1)定期實施學生健康檢查,視力不良者發通知單矯治及進行追蹤輔導。 (2)規劃學童戶外教育,遠離三C產品多接觸大自然。 (3)辦理親師生及社區人士提供視力保健各項宣導活動及健康促進諮詢服務。 (4)規劃校園為永續友善校園,提供親師生綠能的校園,以活化視力保健。 (5)提供均衡營養的午餐,保健學童之視力。	教導處 總務處	學務組 健康中心	112. 09 - 113. 07
3.健康教學與活動	(1)提升教師專業教學知能 A.參加國教輔導團提升教師健康教育專業知能研習。 B.辦理學校教職員工參與學校衛生相關的在職訓練或衛生保健業務之研習活動。 C.將正確用眼習慣融入課程教學中,指導學生正確閱讀與寫字之姿勢。 (2)研擬教學活動 A.召開課程發展委員會研擬教學策略將視力保健議題融入課程中。 B.排定視力保健議題宣導時程,進行親師生宣導、體驗等知識性活動。 (3)落實3010,下課時間鼓勵學童到戶外活動。 (4)配合兒童節或校慶活動進行視力保健闖關或挑戰,以確保每位學童對視力保健的認知。 (5)配合臺南市健促網路問卷調查,進行三~六年級視力保健前後測,了解學童對於視力保健的認知情形及作為改善策略之依據。 (6)進行視力保健藝文競賽,如書法、作文、繪圖比賽。	教導處	教務組 健康中心	112. 09- 113. 07
4.學校物質環境	(1)提供友善的物質環境 A.於公佈欄張貼視力保健議題海報、標語、宣導圖片。 B.分發相關視力保健宣導品,使家長能了解視力保健之重要性。 (2)提供恰當的照明系統及確保光線充足 A.每學年定期檢測照明系統。 B.適時更換管線。 (3)每學期依學童身高調整課桌椅高度。 (4)指導小一新生了解光線來源及檯燈放置位置。	教導處 總務處	健康中心	112. 09- 113. 07
5.學校社會環境	1.制訂各班級健康生活守則並與學校獎勵制度結合,適時給予學童鼓勵。 2.運用科技傳播設備 A.建立學校健康資訊站(如利用校網、LED跑馬燈)以傳播視力保健資訊,並藉由議題回應的雙向互動,增進學校成員及家長的關心及參與。 B.運用「菁寮兒童」校刊報載視力保健相關活動訊息,讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。 3.營造溫馨的校園 A.推動友善校園,培養學生正確的學習態度與溝通方式。	教導處	總務處 學務組	112. 09 - 113. 07

	B.營造永續綠色校園環境,使社區大眾熱於親近學校,以學校為視力活化之起點。			
6.社區關係	<p>1.學校邀請社區相關人士或團體參與健康促進學校成果觀摩、媒體行銷、分享經驗</p> <p>(1)制訂健康促進成果觀摩活動計畫。</p> <p>(2)邀請社區相關人士到校參與健康促進成果。</p> <p>(3)辦理視力保健相關活動於校刊「菁寮兒童」及「臺南市校園藝文活動新聞」即時刊登。</p> <p>2.結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動</p> <p>(1)運用衛生單位所提供的各項資源(如:手冊、單張、海報宣傳品...)</p> <p>(2)配合衛生單位舉辦視力保健活動。</p> <p>3.建立學校、家庭、社區溝通管道</p> <p>(1)舉辦家長親師座談會,宣導「視力保健計畫」之內涵。</p> <p>(2)舉辦親子體育活動,了解擁有健康視力的重要性。</p> <p>(3)運用「後囑教育」:由學童將視力保健觀念從學校帶回社區,帶動家長、社區注重保健風氣。</p> <p>4.走入社區</p> <p>(1)結合社區關懷中心辦理活動時加入視力保健議題,使社區及學校都能成為健康促進者。</p> <p>(2)張貼相關海報於社區鄰里活動中心,關懷社區民眾。</p> <p>(3)培養學童為視力保健解說員,將健康之種子撒向社區每一區域,讓人人皆能擁有良好之視力知識及態度。</p>	教導處	教導處 總務處 學務組 家長會	112. 08 - 113. 07

(二)口腔保健具體實施內容具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
1.訂定學校衛生政策	<p>1.召開學校健康促進委員會</p> <p>(1)整合人力,統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。</p> <p>(2)擬訂口腔衛生保健計畫,成立推動小組並召開期初及期末會議。</p> <p>2.強化組織</p> <p>(1)組織健康促進學校工作小組。</p> <p>(2)組織「校園緊急救護小組」。</p> <p>3.訂定獎勵辦法</p>	教導處	學務組 健康中心	112. 08
2.健康服務	<p>1.配合政策排定小一、小四每年定期健康檢查,口腔不良者發通知單矯治及進行追蹤輔導。</p> <p>2.建立口腔特殊疾病學生個人資料及關懷記錄。</p> <p>3.辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供口腔保健各項宣導活動及健康促進諮詢服務。</p> <p>4.規劃學童戶外教育,促進學童心理健康知能。</p> <p>5.辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供健康促進各項宣導活動及健康促進諮詢服務。</p> <p>6.提供含氟漱口水,每週實施一次。</p> <p>7.配合政策提供中、低收入戶之學童臼齒窩溝封填及塗氟資訊,並鼓勵家長帶學童進行治療。</p> <p>8.每星期五以牙菌斑顯示劑抽測班級塗抹,以了解學童牙齒之清潔度,未通過檢測者再個別進行潔牙指導。</p> <p>9.每半年發一次通知單請家長帶學童至牙科進行牙齒檢查,落實每半</p>	教導處 總務處	學務組 健康中心	112. 09 - 113. 07

	<p>年檢查一次之保健工作。</p> <p>10.協助學童選用適合之牙刷，以利潔牙。</p>			
3.健康教學與活動	<p>1.提升教師專業教學知能</p> <p>(1)參加國教輔導團提升教師健康教育專業知能研習。</p> <p>(2)辦理學校教職員工參與學校衛生相關的在職訓練或衛生保健業務之研習活動。</p> <p>(3)將口腔衛生保健融入課程教學中，指導學生正確知識及潔牙技巧。</p> <p>2.研擬教學活動</p> <p>(1)召開課程發展委員會研擬教學策略將口腔衛生保健議題融入課程中。</p> <p>(2)排定口腔衛生保健議題宣導時程，進行親師生宣導活動。</p> <p>(3)針對口腔衛生不良者之學童進行技能指導，如：潔牙技巧、牙刷選用等注意事項說明。</p> <p>3.配合兒童節或校慶活動進行口腔衛生保健闖關或挑戰，以確保每位學童對口腔衛生保健的認知。</p> <p>4.配合臺南市健促網路問卷調查，進行三~六年級口腔衛生保健前後測，了解學童對於口腔衛生保健的認知情形及作為改善策略之依據。</p> <p>5.進行口腔衛生保健藝文競賽，如書法、作文、繪圖比賽。</p>	教導處	教務組 健康中心	112. 09 - 113. 07
4.學校物質環境	<p>1.提供友善的物質環境</p> <p>(1)於公佈欄張貼口腔衛生保健議題海報、標語、宣導圖片。</p> <p>(2)分發相關口腔衛生保健宣導品，使家長能了解口腔衛生保健之重要性。</p> <p>2.營造潔牙環境</p> <p>(1)每日午餐後播放潔牙歌，全校師生一起潔牙。</p> <p>(2)每班教室前依學童身高放置鏡子，以利學童刷牙。</p>	教導處 總務處	健康中心	112. 09 - 113. 07
5.學校社會環境	<p>1.制訂班級健康生活守則</p> <p>(1)制訂各班級健康生活守則並與學校獎勵制度結合，適時給予學童鼓勵。</p> <p>2.運用科技傳播設備</p> <p>(1)建立學校健康資訊站(如利用校網、LED跑馬燈)以傳播口腔衛生保健資訊，並藉由議題回應的雙向互動，增進學校成員及家長的關心及參與。</p> <p>(2)運用「菁寮兒童」校刊報載口腔衛生保健相關活動訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。</p>	教導處	總務處 學務組	112. 09 - 113. 07
6.社區關係	<p>1.學校邀請社區相關人士或團體參與健康促進學校成果觀摩、媒體行銷、分享經驗</p> <p>(1)制訂健康促進成果觀摩活動計畫。</p> <p>(2)邀請社區相關人士到校參與健促成果。</p> <p>(3)辦理口腔衛生保健相關活動於校刊「菁寮兒童」及「臺南市校園藝文活動新聞」即時刊登。</p> <p>2.結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動</p> <p>(1)運用衛生單位所提供的各項資源(如：手冊、單張、海報宣傳品...)。</p> <p>(2)配合衛生單位舉辦口腔衛生保健活動。</p> <p>3.建立學校、家庭、社區溝通管道</p> <p>(1)舉辦家長親師座談會，宣導「口腔衛生健康計畫」之內涵。</p> <p>(2)舉辦親子體育活動，了解擁有口腔衛生健康的重要性。</p> <p>(3)運用「後囑教育」：由學童將口腔衛生保健觀念從學校帶回社區，帶動家長、社區注重保健之風氣。</p> <p>4.走入社區</p> <p>(1)結合社區關懷中心辦理活動時加入口腔衛生保健議題，使社區及學校都能成為健促促進者。</p> <p>(2)張貼相關海報於社區鄰里活動中心，關懷社區民眾。</p> <p>(3)培養學童成為口腔衛生保健解說員，將健促之種子撒向社區每一區域，讓人人皆能擁有口腔衛生保健之知識及態度。</p>	教導處	教導處 總務處 學務組 家長會	112. 08 - 113. 07

(三)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
1.訂定學校衛生政策	1.召開學校健康促進委員會 (1)整合人力,統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 (2)擬訂健康體位計畫,成立推動小組並召開期初及期末會議。 (3)制定「校園健康飲食及體位管理計畫」。 2.強化組織 (1)組織健康促進學校工作小組。 (2)組織「校園緊急救護小組」。 3.訂定獎勵辦法	教導處	學務組 健康中心	112.08
2.健康服務	1.定期實施學生健康檢查及體格缺點矯治、進行追蹤輔導。 2.建立特殊疾病學生個人資料及關懷記錄。 3.各項體格缺點學生列冊管理,進行相關衛生教育,告知家長,轉介至醫療院所,進行矯治追蹤,並研擬改善策略。 4.規劃學童戶外教育,促進學童心理健康知能。 5.辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供健康體位各項宣導活動及健康促進諮詢服務。 6.培養教職員工及學生規律運動習慣,鼓勵教師根據體適能檢測參考值,推動課餘運動時間,並養成健康儲蓄觀念。 7.實施教職員工健康管理。 8.規劃教職員利用課餘戶外踏查,聯絡情誼及提升心理健康知能。 9.提供均衡營養的午餐,少油、少鹽等健康飲食。 10.推動「無糖校園」。 11.提供體位不良學童每星期測量一次體重,以了解自我身體狀況。	教導處 總務處	學務組 健康中心	112.09- 113.07
3.健康教學與活動	1.提升教師專業教學知能 (1)參加國教輔導團提升教師健康教育專業知能研習。 (2)辦理學校教職員工參與學校衛生相關的在職訓練或衛生保健業務之研習活動。 (3)將正確健康體位概念融入課程教學中,指導學童正確的認知及態度。 (4)辦理及鼓勵教師參與「健康促進」體驗活動:參與健走活動、飛盤比賽、自強活動辦理登山等活動。 2.研擬教學活動 (1)召開課程發展委員會研擬教學策略將健康體位議題融入課程中。 (2)排定健康體位議題宣導時程,進行親師生宣導活動。 (3)落實SH150活動,鼓勵學童課後至校園內活動。 (4)每日晨間及課間排定課程,進行全校晨跑及體能活動。	教導處	教務組 健康中心	112.09- 113.07

	<p>(1)結合社區關懷中心辦理活動時加入菸檳防制議題，使社區及學校都能成為健促促進者。</p> <p>(2)張貼菸檳防制相關海報於社區鄰里活動中心，關懷社區民眾。</p> <p>(3)培養學童為菸檳防制解說員，將健促之種子撒向社區每一區域，讓人人皆能擁有健康之身心及知識。</p>			
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

(五)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
1.訂定學校衛生政策	<p>1.召開學校健康促進委員會</p> <p>(1)整合人力，統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。</p> <p>(2)擬訂全民健保(含正確用藥)計畫，成立推動小組並召開期初及期末會議。</p>	教導處	學務組 健康中心	112.08
2.健康服務	<p>1.辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供全民健保(含正確用藥)各項宣導活動及健康促進諮詢服務。</p> <p>2.指導學童不用之藥物處理方式。</p>	教導處 總務處	學務組 健康中心	112.09-113.07
3.健康教學與活動	<p>1.提升教師專業教學知能</p> <p>(1)參加國教輔導團提升教師健康教育專業知能研習。</p> <p>(2)辦理教師「健康議題融入課程」教學知能研習。</p> <p>2.研擬教學活動</p> <p>(1)召開課程發展委員會研擬教學策略將全民健保(含正確用藥)議題融入課程中。</p> <p>(2)排定全民健保(含正確用藥)議題宣導時程，進行親師生宣導活動。</p> <p>3.參訪藥局，讓學童能了解正確用藥的重要性。</p> <p>4.配合臺南市健促網路問卷調查，進行六年級全民健保(含正確用藥)前後測，了解學童對於全民健保(含正確用藥)的認知情形及作為改善策略之依據。</p> <p>5.進行全民健保(含正確用藥)藝文競賽，如書法、作文、繪圖比賽。</p> <p>6.將全民健保(含正確用藥)融入戲劇中，於期末成果發表會中演出，藉由學童活潑生動的宣導引起親師生之注重。</p>	教導處	教務組 健康中心	112.09-113.07
4.學校物質環境	<p>1.提供友善的物質環境</p> <p>(1)於公佈欄張貼全民健保(含正確用藥)議題海報、標語、宣導圖片。</p> <p>(2)分發相關全民健保(含正確用藥)宣導品，使家長能了解全民健保(含正確用藥)之重要性。</p>	教導處 總務處	健康中心	112.09-113.07
5.學校社會環境	<p>1.運用科技傳播設備</p> <p>(1)建立學校健康資訊站(如利用校網、LED跑馬燈)以傳播健康資訊，並藉由議題回應的雙向互動，增進學校成員及家長的關心及參與。</p>	教導處	總務處 學務組	112.09-113.

	(2)運用「菁寮兒童」校刊報載學校全民健保(含正確用藥)相關活動訊息,讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。			07
6.社區關係	<p>1.結合衛生單位與地方團體辦理全民健保(含正確用藥)活動</p> <p>(1)運用衛生單位所提供的各項資源(如:手冊、單張、海報宣傳品...).</p> <p>(3)配合衛生單位舉辦全民健保(含正確用藥)活動。</p> <p>2.建立學校、家庭、社區溝通管道</p> <p>(1)舉辦家長親師座談會,宣導「全民健保(含正確用藥)計畫」之內涵。</p> <p>(2)運用「後囑教育」:由學童將全民健保(含正確用藥)觀念從學校帶回社區,帶動社區注重風氣。</p> <p>3.走入社區</p> <p>(1)結合社區關懷中心辦理活動時加入全民健保(含正確用藥)議題,使社區及學校都能成為健促促進者。</p> <p>(2)張貼相關海報於社區鄰里活動中心,關懷社區民眾。</p> <p>(3)培養學童為全民健保(含正確用藥)解說員,將健促之種子撒向社區每一區域,讓人人皆能擁有健康之身心及知識。</p>	教導處	教導處 總務處 學務組 家長會	112.08-113.07

(六)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
1.訂定學校衛生政策	<p>1.召開學校健康促進委員會</p> <p>(1)整合人力,統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。</p> <p>(2)擬訂性教育(含愛滋病)計畫,成立推動小組並召開期初及期末會議。</p>	教導處	學務組 健康中心	112.08
2.健康服務	1.辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供性教育(含愛滋病)各項宣導活動及健康促進諮詢服務。	教導處 總務處	學務組 健康中心	112.09-113.07
3.健康教學與活動	<p>1.提升教師專業教學知能</p> <p>(1)參加國教輔導團提升教師健康教育專業知能研習。</p> <p>(2)辦理教師「健康議題融入課程」教學知能研習。</p> <p>2.研擬教學活動</p> <p>(1)召開課程發展委員會研擬教學策略將性教育(含愛滋病)議題融入課程中。</p> <p>(2)排定性教育(含愛滋病)議題宣導時程,進行親師生宣導活動。</p> <p>(3)由護理師進行性教育宣導,指導四~六年級女學童衛生棉的使用方式及解說月經相關事宜;針對高年級學童進行性器官認識,讓學童能了解本身的構造及做好防護措施。</p>	教導處	教務組 健康中心	112.09-113.07
4.學校物質環境	<p>1.提供友善的物質環境</p> <p>(1)於公佈欄張貼性教育(含愛滋病)議題海報、標語、宣導圖片。</p> <p>(2)分發相關性教育(含愛滋病)宣導品,使家長能了解性教育(含愛滋病)之重要性。</p>	教導處 總務處	健康中心	112.09-113.07

5.學校社會環境	1.運用科技傳播設備 (1)建立學校健康資訊站(如利用校網、LED跑馬燈)以傳播健康資訊,並藉由議題回應的雙向互動,增進學校成員及家長的關心及參與。 (2)運用「菁寮兒童」校刊報載學校性教育(含愛滋病)相關活動訊息,讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。	教導處	總務處 學務組	112.09- 113.07
6.社區關係	1.結合衛生單位與地方團體辦理性教育(含愛滋病)活動 (1)運用衛生單位所提供的各項資源(如:手冊、單張、海報宣傳品...) (3)配合衛生單位舉辦性教育(含愛滋病)活動。 2.建立學校、家庭、社區溝通管道 (1)舉辦家長親師座談會,宣導「性教育(含愛滋病)計畫」之內涵。 (2)運用「後囑教育」:由學童將性教育(含愛滋病)觀念從學校帶回社區,帶動社區注重風氣。 3.走入社區 (1)結合社區關懷中心辦理活動時加入性教育(含愛滋病)議題,使社區及學校都能成為健促促進者。 (2)張貼相關海報於社區鄰里活動中心,關懷社區民眾。	教導處	教導處 總務處 學務組 家長會	112.08- 113.07

(七)正向心理健康具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
1.訂定學校衛生政策	1.召開學校健康促進委員會 (1)整合人力,統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 (2)擬訂正向心理健康計畫,成立推動小組並召開期初及期末會議。	教導處	學務組 健康中心	112.08
2.健康服務	1.辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供正向心理健康各項宣導活動及健康促進諮詢服務。	教導處 總務處	學務組 健康中心	112.09- 113.07
3.健康教學與活動	1.提升教師專業教學知能 (1)參加國教輔導團提升教師健康教育專業知能研習。 (2)辦理教師「健康議題融入課程」教學知能研習。 2.研擬教學活動 (1)召開課程發展委員會研擬教學策略將正向心理健康議題融入課程中。 (2)排定正向心理健康議題宣導時程,進行親師生宣導活動。 (3)由護理師進行正向心理健康宣導。	教導處	教務組 健康中心	112.09- 113.07
4.學校物質環境	1.提供友善的物質環境 (1)於公佈欄張貼正向心理健康議題海報、標語、宣導圖片。 (2)分發相關正向心理健康宣導品,使家長能了解正向心理健康之重要性。	教導處 總務處	健康中心	112.09- 113.07

5.學校社會環境	1.運用科技傳播設備 (1)建立學校健康資訊站(如利用校網、LED跑馬燈)以傳播健康資訊,並藉由議題回應的雙向互動,增進學校成員及家長的關心及參與。 (2)運用校網宣導正向心理健康性教育相關活動訊息,讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。	教導處	總務處 學務組	112.09- 113.07
6.社區關係	1.結合衛生單位與地方團體辦理正向心理健康教育活動 (1)運用衛生單位所提供的各項資源(如:手冊、單張、海報宣傳品...) (3)配合衛生單位舉辦正向心理健康教育活動。 2.建立學校、家庭、社區溝通管道 (1)舉辦家長親師座談會,宣導正向心理健康之內涵。 (2)運用「後囑教育」:由學童將正向心理健康觀念從學校帶回社區,帶動社區注重風氣。 3.走入社區 (1)結合社區關懷中心辦理活動時加入正向心理健康議題,使社區及學校都能成為健促促進者。 (2)張貼相關海報於社區鄰里活動中心,關懷社區民眾。	教導處	教導處 總務處 學務組 家長會	112.08- 113.07

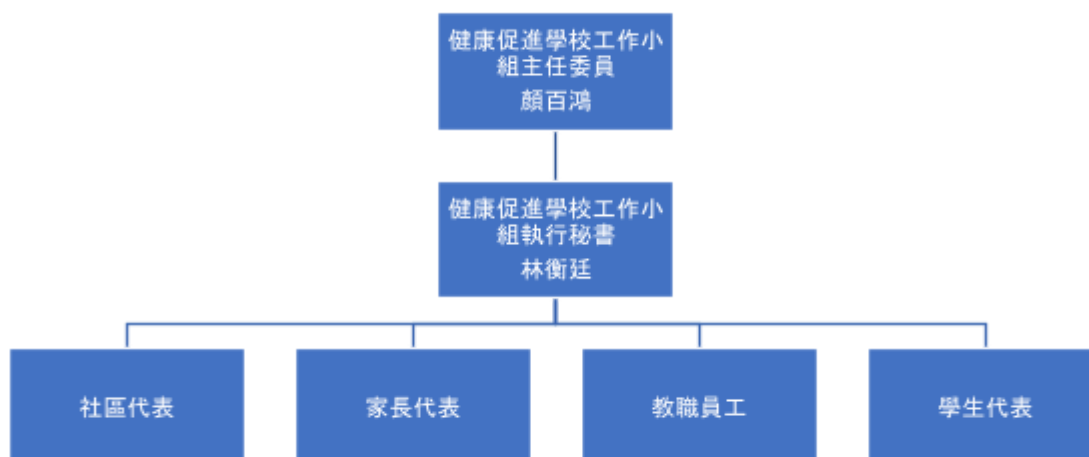
(八)安全教育與急救具體實施內容具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
1.訂定學校衛生政策	1.召開學校健康促進委員會 (1)整合人力,統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 (2)擬訂安全教育與急救計畫,成立推動小組並召開期初及期末會議。	教導處	學務組 健康中心	112.08
2.健康服務	1.辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供安全教育與急救各項宣導活動及健康促進諮詢服務。 2.利用週三晨活動進行簡易包紮指導,於兒童節時進行包紮闖關活動,讓學童確實學會簡易包紮方法。	教導處 總務處	學務組 健康中心	112.09- 113.07
3.健康教學與活動	1.提升教師專業教學知能 (1)參加國教輔導團提升教師健康教育專業知能研習。 (2)辦理教師「健康議題融入課程」教學知能研習。 2.研擬教學活動 (1)召開課程發展委員會研擬教學策略將安全教育與急救議題融入課程中,如遊戲器材的使用教學、各式球類及運動教學。 (2)排定安全教育與急救議題宣導時程,進行親師生宣導活動,包括:安全地圖解說、水域安全宣導、洗手歌教唱、如何減低及預防運動傷害、交通安全教育宣導等。 3.提供安全教育與急救觀念 (1)邀請後壁消防隊到校指導學童防災、CPR實作教學。 (2)實施游泳教學。	教導處	教務組 健康中心	112.09- 113.07
4.學校物質環境	1.提供友善的物質環境 (1)於公佈欄張貼安全教育與急救題海報、標語、宣導圖片。	教導處 總務處	健康中心	112.09- 113.07

	<p>(2)分發相關安全教育與急救宣導品,使家長能了解安全教育與急救之重要性</p> <p>2.建立安全校園環境</p> <p>(1)總務處定期檢查、維修、保養遊戲器材。</p> <p>(2)製作校園安全地圖,讓學童了解何處是安全場域。</p> <p>3.提供安全清潔的衛生設施</p> <p>(1)學校便器合乎師生數比例。</p> <p>(2)制訂便器及洗手臺維護辦法。</p> <p>(3)排定便器及洗手臺清洗輪值人員並留下記錄。</p> <p>4.制訂飲用水管理辦法</p> <p>(1)飲水機水質定期檢驗。</p> <p>(2)飲水機定期檢驗記錄表。</p>			
5.學校社會環境	<p>1.運用科技傳播設備</p> <p>(1)建立學校健康資訊站(如利用校網、LED跑馬燈)以傳播健康資訊,並藉由議題回應的雙向互動,增進學校成員及家長的關心及參與。</p> <p>(2)運用「菁寮兒童」校刊報載學校安全教育與急救相關活動訊息,讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。</p>	教導處	總務處 學務組	112.09- 113.07
6.社區關係	<p>1.結合衛生單位與地方團體辦理安全教育與急救活動</p> <p>(1)運用衛生單位所提供的各項資源(如:手冊、單張、海報宣傳品...)</p> <p>(3)配合衛生單位舉辦安全教育與急救活動。</p> <p>2.建立學校、家庭、社區溝通管道</p> <p>(1)舉辦家長親師座談會,宣導「安全教育與急救計畫」之內涵。</p> <p>(2)運用「後囑教育」:由學童將安全教育與急救觀念從學校帶回社區,帶動社區注重風氣。</p> <p>3.走入社區</p> <p>(1)結合社區關懷中心辦理活動時加入安全教育與急救議題,使社區及學校都能成為健促促進者。</p> <p>(2)張貼相關海報於社區鄰里活動中心,關懷社區民眾。</p>	教導處	教導處 總務處 學務組 家長會	112.08- 113.07

六、人力配置：

(一)組織架構



(二)人員配置與工作內容

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	顏○鴻	校長	研擬並主持計畫, 彙整報告撰寫
執行秘書	林○廷	教導主任	研究策劃, 督導計畫執行, 並協助行政協調
顧問	陳○信	衛生所醫師 兼主任	提供健康相關諮詢服務
顧問	張○哲	里長	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務
顧問	劉○倫	臺南市教育局 承辦人員	協助指導健康促進學校申請
執行人員	王○傑	總務主任	協助整合社區人力及推展健康促進活動
執行人員	莊○凱	教師兼學務組長	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 健康網路網頁製作及維護
執行人員	李○君	教師兼教務組長	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
執行人員	林○貞	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
執行人員	莊○輝	社區人力資源代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
執行人員	李○綾	幼兒園導師	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
執行人員	詹○慧 蘇○媛 王○雯 陳○紋 吳○詣	教師	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
執行人員	曾○珽	學生代表	協助計畫執行、執行過程與結果回饋

七、預定進度：

年 度	113年					114年						
月 份	08 月	09 月	10 月	11 月	12 月	01 月	02 月	03 月	04 月	05 月	06 月	07 月
工作項目												
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.成效評估前測		■	■									
7.建立健康網站與維護		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8.執行健康促進計畫		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
9.成效評估後測									■	■		
10.撰寫報告										■	■	

八、評價方法：

配合計畫執行進行過程評價與結果評價，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)過程評價：

1.根據學童每學期之視力、口腔、體位等測量資料，進行教學策略或活動之設計；並於每次健促工作會議時檢討實施成果並作為修正、調整之依據。

- 2.利用新生訓練、班親會及運動會時進行健促增能講座，並利用隨機訪談進行回饋意見調查，以調整整體或個別之實施策略。
- 3.於兒童節時進行闖關活動，以檢視學童健康技能及知識方面的成長。

(二)結果評價：

- 1.利用「臺南市健康促進網路問卷」前後測實施之量化結果，檢視112學年度健促計畫是否完善，不足之處作為下一年度健促計畫之方針。
- 2.針對未達成或難以實施之策略，探索原因，做為下一年度改善之策略。
- 3.成果展示：學年結束後辦理全校及社區成果觀摩研習。

九、成效指標與預期效益：

議題名稱	111學年度計畫指標		本校113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	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		
		健康體位	部頒指標	學生體位過輕比率	提升1%以上
				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				
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。	2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%

表三

112學年度健康促進學校計畫撰寫自我檢核表

校名:菁寮國民小學

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		✓	
九	計畫經校務會議提案討論通過列入會議紀錄		✓	