

臺南市東山區東山國民小學 114 學年度健康促進學校 實施計畫

一、計畫依據：

- (一) 學校衛生法第19條及其施行細則第14條
- (二) 臺南市 114 學年度健康促進學校實施計畫

二、計劃摘要：

本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的統整性學校健康促進計畫，以增進全校教職員工與學生的全人健康為目的。由小至大，結合學校、家庭、社區、社會資源，四方資源，整合相關人、物、力建立完善且多層面的健康促進網。經由學校影響學生，學生影響家庭，環環相扣，進而擴展到整個社區，共同經營美好的健康生活。

本計畫共分為三階段進行，第一階段強化組織與能力，確立目標及議題，打造一個健康及學習健康的環境，延續 112 學年度所選定的健康議題，以視力保健、口腔衛生、健康體位、菸檳防制、全民健保（含正確用藥）、性教育（含愛滋病防治）及正向心理健康促進為必選議題，其次經由本校健促衛生工作委員會需求評估後，決定以 傳染病防治 為本校的自選議題。第二階段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健康服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。第三階段進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之效果，希冀透過健康促進學校理念，改進學校健康環境，為學校注入活水泉源。

本計畫著重以融入課程的方式執行，配合領域教學、結合社區家長、地區醫院公共衛生組織及本校課程安排相關學習活動，宣導

健康概念、培養健康習慣與技能，並強調在日常生活中健康行為的實踐力，以期達成下列目的：

- (一) 營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。
- (二) 充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。
- (三) 強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。
- (四) 發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。
- (五) 結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。

三、背景說明與分析：

(一) 東山國民小學 111-113 學年度各項健康數據

【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(%) | 10 | 18.8 | 10 | 15 | 18 | 28.0 |
| 二年級(%) | 28.9 | 28 | 18 | 33.3 | 15 | 25.0 |
| 三年級(%) | 23.8 | 42.6 | 32.5 | 37.2 | 35.4 | 33.33 |
| 四年級(%) | 33.3 | 34.9 | 45.5 | 53.2 | 37.2 | 44.19 |
| 五年級(%) | 47.3 | 52.7 | 41.9 | 41.9 | 51.1 | 57.45 |
| 六年級(%) | 55.9 | 64.7 | 61.8 | 61.8 | 48.8 | 51.16 |
| 全校平均值(%) | 32.6 | 39.6 | 36 | 41.7 | 34.3 | 39.85 |
| 惡化率(%) | 1.07 | 2.75 | 10.78 | 10.12 | 8.35 | 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 | |
| 全國國中平均值(%) | 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(%) | 58 | 47.5 | 34 |
| 四年級(%) | 28.57 | 45.45 | 25.58 |
| 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 |

【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(%) | 4.0 | 6.25 | 5 | 2.5 | 1.96 | 0 |
| 二年級(%) | 26.32 | 13.95 | 10 | 4.17 | 4.88 | 4.88 |
| 三年級(%) | 11.9 | 12.77 | 22.5 | 11.63 | 12.5 | 6.25 |
| 四年級(%) | 14.29 | 4.65 | 13.64 | 8.51 | 16.28 | 11.63 |
| 五年級(%) | 9.09 | 7.27 | 11.63 | 9.3 | 10.87 | 6.52 |
| 六年級(%) | 5.88 | 2.94 | 7.27 | 5.45 | 16.28 | 18.6 |
| 全校平均值(%) | 11.49 | 8.15 | 11.4 | 6.88 | 10.29 | 7.72 |
| 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(%) | 68 | 68.75 | 70 | 72.5 | 62.75 | 60.78 |
| 二年級(%) | 55.26 | 62.79 | 58 | 66.67 | 73.17 | 68.29 |

| | | | | | | |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 三年級(%) | 59.52 | 63.85 | 52.5 | 58.14 | 56.25 | 64.58 |
| 四年級(%) | 47.62 | 55.81 | 56.82 | 59.57 | 48.84 | 51.16 |
| 五年級(%) | 49.09 | 50.91 | 53.49 | 55.81 | 56.52 | 63.04 |
| 六年級(%) | 52.94 | 61.79 | 54.55 | 58.18 | 46.51 | 44.19 |
| 全校平均值(%) | 55.56 | 60.37 | 57.35 | 61.59 | 57.35 | 58.82 |
| 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(%) | 8 | 8.33 | 2.5 | 7.5 | 17.65 | 21.57 |
| 二年級(%) | 5.26 | 6.98 | 12 | 12.5 | 7.32 | 9.79 |
| 三年級(%) | 16.67 | 8.51 | 12.5 | 16.28 | 8.33 | 10.42 |
| 四年級(%) | 9.52 | 9.3 | 11.36 | 17.02 | 20.93 | 23.26 |
| 五年級(%) | 10.91 | 10.91 | 6.98 | 4.65 | 19.57 | 17.39 |
| 六年級(%) | 14.71 | 8.82 | 9.09 | 9.09 | 9.3 | 13.95 |
| 全校平均值(%) | 10.73 | 8.89 | 9.19 | 11.23 | 13.97 | 16.18 |
| 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(%) | 20 | 16.67 | 22.5 | 17.5 | 17.65 | 17.65 |
| 二年級(%) | 13.16 | 16.28 | 20 | 16.67 | 14.63 | 17.07 |

| | | | | | | |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 三年級(%) | 11.9 | 14.89 | 12.5 | 13.95 | 22.92 | 18.75 |
| 四年級(%) | 28.57 | 30.23 | 18.18 | 14.89 | 13.95 | 13.95 |
| 五年級(%) | 30.91 | 30.91 | 27.91 | 30.23 | 13.04 | 13.04 |
| 六年級(%) | 26.47 | 26.47 | 29.09 | 27.27 | 27.91 | 23.26 |
| 全校平均值(%) | 22.22 | 22.59 | 22.06 | 20.29 | 18.38 | 17.28 |
| 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 | |
| 全國國中平均值(%) | 17.85 | | 16.70 | | 16.41 | |

【表 7. 依 113 學年度學生健康資訊系統資料】

| 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 | 34.3 | <input 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 | 87.10 | <input 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 | 8.35 | <input 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 | 34 25.58 | <input 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 90.9 | <input 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 | 6.96 2.33 | <input 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 | 10.29 | <input 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 | 57.35 | <input 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 | 13.97 | <input 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 | 18.38 | <input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力 |

本校位處於城鄉交界，民風純樸，屬於本區的一所中型學校，113學年度共有12班，學生數共271人，教職員工45人。學區中，家長大部分屬於農業與勞工階層，社經地位較低落，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，年輕人口外移、家庭結構改變，本校單親家庭、隔代教養及新住民家庭學童比例逐漸增加，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

因此本校健康促進學校計劃擬於培養、訓練學生「生活技巧」為導向，發展學生自我覺察與實踐之能力，充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。

(二)健康議題擇定

1. 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(含愛滋病防治)、正向心理健康。
2. 自選議題：傳染病防治為本校的自選議題。
3. 主推議題：健康體位為本校的主推議題。

四、計畫內容：

(一)本計畫所要達成之目標：

1. 營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。
2. 充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。
3. 強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。

4. 發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。

5. 結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。

(二) 具體實施內容：(依六大範疇條例實施)

| 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. 整合人力，成立並召開健康促進學校衛生工作委員會，審核及監督學校衛生政策。 | 學務處 | 教務處 總務處 體衛組 | 114/8 |
| | 2. 透過委員會進行需求評估，並能依照評估結果，制定各項衛生健康教育實施計劃。 | 學務處 | 教務處 教學組 體衛組 | 114/8 |
| | 3. 制定實施計劃於校務會議提案通過並納入學校行事曆。 | 學務處 | 教務處 體衛組 | 114/8 |
| | 4. 加強校園美化綠化及生態教學環境。 | 總務處 | 總務處 | 經常性 |
| 2. 健康教學與活動 | 1. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。 | 學務處 | 體衛組 | 114/9 115/3 |
| | 2. 級任教師加強學生日常生活中健康行為指導與心理輔導。 | 學務處 | 各班級任 | 經常性 |
| | 3. 校慶與運動會推動健促主題活動。 | 學務處 | 各班級任 | 114/12 |
| | 4. 體適能檢測活動。 | 學務處 | 各班級任 | 114/12 |
| | 5. 運動性課後社團。 | 學務處 學務處 | 各班級任 | 經常性 |
| 3. 健康服務 | 1. 結合社區資源辦理相關活動。 | 學務處 | 體衛組 | 114/9 |
| | 2. 辦理一、四年級健康檢查。 | 學務處 | 健康中心 | 114/12 |
| 4. 學校物質環境 | 1. 能提供足夠飲水環境設施及安全品質。 | 總務處 | 學務處 | 經常性 |
| | 2. 學校廚工提供均衡飲食。 | 總務處 | 學務處 | 經常性 |

| | | | | |
|----------|-----------------------|-----|------|--------|
| | 3.提供紫外線消毒燈供各班課後消毒。 | 總務處 | 各班級任 | 經常性 |
| 5.學校社會環境 | 1.透過臉書建立互動性溝通平台。 | 學務處 | 總務處 | 經常性 |
| | 2.張貼校園海報，營造有效健康的學習環境。 | 學務處 | 總務處 | 經常性 |
| 6.社區關係 | 1.結合社區衛生所提供健促相關資訊。 | 學務處 | 教務處 | 114/11 |
| | 2.結合社區藥師和護理師進行宣導活動。 | 學務處 | 教務處 | 115/5 |

五、人力配置：

【114 學年度健康促進學校衛生工作委員會】

| 計畫職稱 | 學校職稱 | 在本計畫之工作項目 |
|-------|---------|--|
| 計畫主持人 | 校長 | 研擬並主持計畫，彙整報告撰寫 |
| 協同主持人 | 學務主任 | 研究策劃健康促進學校計畫，舉辦健促議題活動研習及宣導，協助行政協調，社區及學校資源之協調聯繫。 |
| 協同主持人 | 教務主任 | 研究策劃將健促議題列入總體課程計畫及行事曆，督導計畫執行，協助行政協調，社區及學校資源之協調聯繫 |
| 協同主持人 | 總務主任 | 研究策劃校園安全健康環境，督導計畫執行，協助行政協調，社區及學校資源之協調聯繫 |
| 研究人員 | 教學組長 | 健促議題融入課程設計，列入總體課程計畫表，協助健體老師執行並製作成果 |
| 研究人員 | 體衛組長 | 校園健康環境評估，學生體適能評估，活動策略設計推動及效果評價並製作成果。 |
| 研究人員 | 生教組長 | 校園安全評估，推動反菸拒檳反毒安全教育活動策略設計推動及效果評價並製作成果 |
| 研究人員 | 註冊兼網管組長 | 健康促進網頁製作及維護 |
| 研究人員 | 一年級學年主任 | 協助完成各項工作 |
| 研究人員 | 二年級學年主任 | 協助完成各項工作 |

| | | |
|------|-------------|---|
| 研究人員 | 三年級 學年主任 | 協助完成各項工作 |
| 研究人員 | 四年級 學年主任 | 協助完成各項工作 |
| 研究人員 | 五年級 學年主任 | 協助完成各項工作 |
| 研究人員 | 六年級 學年主任 | 協助完成各項工作 |
| 研究人員 | 護理師 | 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計推動及效果評價並製作成果，社區及學校資源之協調整合 |
| 研究人員 | 教師代表 | 協助級務與行政單位之聯繫 |
| 研究人員 | 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 | 社區資源 代表 | 協助各項議題之推展及健康服務 |
| 研究人員 | 學生代表 | 協助完成各項工作 |

六、預定進度：

| 月次 工作項目 | 114年 8月 | 114年 9月 | 114年 9-10 月 | 114年 11-12 月 | 115年 1-2月 | 115年 3-4月 | 115年 5月 | 115年 6月 |
|----------------|------------|------------|-------------------|--------------------|--------------|--------------|------------|------------|
| 1. 召開學校健康促進委員會 | ■ | | | | | | | |
| 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. 建置與維護健康網站 | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. 擬定過程成效 評價工具 | ■ | | | | | | | |
| 8. 成效評價前測 | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| 9. 執行健康促進 計畫 | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| 10. 過程評量 | | | | | ■ | ■ | ■ | |
| 11. 成效評價 | | | | | | ■ | ■ | |
| 12. 資料分析 | | | | | | | | ■ |
| 13. 報告撰寫 | | | | | | | | ■ |

七、評價方法：

1. 每學期召開健康促進學校衛生工作委員會，檢討各議題是否落實於生活教育實踐於日常生活，並做成會議記錄以為改進之依據。
2. 經由學生班會檢討各議題相關問題，提供學校改進建議。
3. 透過活動照片或其他成果（學習單、戲劇腳本、相關軟硬體設施改變、或成立之規範及組織）、活動心得問卷或訪談（從活動中得到的看法或感受）等評價。
4. 依據健康促進學校網路問卷系統之數據進行評價。
5. 針對口腔衛生、視力保健、健康體位，由健康中心提供學生健康資訊系統學校回饋系統統計數據檢視成效。
6. 依據期末班級健康促進學校問卷之數據進行評價。
7. 健康促進議題相關評鑑工具

| 健康促進議題 | 相關評鑑工具 |
|---------|----------------------------------|
| 1. 視力保健 | 1. 視力檢查矯正資料統計表 2. 校園閱讀環境照度檢核表 |

| | |
|--------------|---|
| | 3. 視力保健學習單 4. 健康促進學校問卷-視力保健 |
| 2. 口腔保健 | 1. 口腔檢查矯正資料統計表 2. 餐後潔牙紀錄表 3. 含氟漱口水使用紀錄表 4. 健康促進學校問卷-口腔衛生 |
| 3. 健康體位 | 1. 體適能記錄 2. SH150 天天運動 30 分鐘 3. 健康體位數據 4. 健康促進學校問卷-健康體位 |
| 4. 菸害防制 | 1. 菸害防制問卷 2. 菸害防制學習單 |
| 5. 全民健保 | 1. 全民健保及二代健保認知問卷 2. 健康促進學校問卷-全民健保 |
| 6. 性教育與愛滋病防治 | 1. 性教育學習單 2. 愛滋病防治教育學習單 3. 性教育學習成效調查問卷 |
| 7. 正確用藥 | 1. 正確用藥學習單 2. 健康促進學校問卷-正確用藥 |
| 8. 正向心理健康促進 | 1. 結合議題教育學習單 2. 心理健康調查問卷 |
| 9. 傳染病防治 | 1. 傳染病防治學習單 2. 傳染病防治調查問卷 |

八、預期效益

(一) 視力保健：

1. 視力不良比率能繼續保持在市平均以下。
2. 視力不良學生矯治比率能由 87.10 提升至 92%。

(二) 口腔保健：

1. 齲齒率能由小一 34% 降至 30%，小四 25.28% 降至 20%。
2. 齲齒複檢率能達到能提升至 98%。

(三) 健康體位：

1. 體位適中學生比率能由 57.35% 提升至 64%。
2. 體位過輕學生比率能由 10.29% 降至 10 %。
3. 體位過重學生比率能由 13.97% 降至 11 %。
4. 體位肥胖學生比率能由 18.38% 降至 13%。

(四) 菸害防制：

1. 曾經吸菸人數維持 0 人
2. 有吸菸習慣學生比例維持 0%。

(五) 全民健保及正確用藥：

1. 學生瞭解全民健保之正確認知率能達 90%。
2. 學生遵醫囑服藥率能達 95%。
2. 學生使用藥品前看清藥袋藥盒標示率能達 95%。

(六) 正向心理健康促進：

1. 心理健康正確知識率能達 95%。
2. 心理健康正向態度率能達 95%。
3. 心理健康自我效能比率能達 95%。

承辦：

教師兼體育衛生組長 陳乃綾

主任：

教師兼學務主任 吳淑梅

校長：

東山國小 魏稚恩 校長