

臺南市永康區勝利國民小學114學年度健康促進學校計畫

一、 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學年度辦理健康促進學校計畫

二、 計畫摘要：

本計畫旨在透過學校健康促進計畫的擬定，根據明確的目標及步驟，發展以健康能力指標為核心的整合型健康促進計畫，增進全校師生的身心健康。透過制定學校衛生政策實施各項衛教工作，以健康教育課程、衛教專題講座、體適能教育提倡規律運動，養成健康觀念，建立健康安全的校園環境。

永康勝利國小有一位專任護理師為全校師生的健康把關。歷年來學校所推動的各項健康促進活動，舉凡視力保健、口腔衛生、健康體位、菸酒檳防制等觀念，都是著重落實在日常生活裡，企盼學生能夠建立正確知識與技能，養成良好之飲食、衛生習慣與適當的運動態度，最終能落實於生活之中。而透過反毒、防愛滋、兩性平等的課程融入及各項宣導活動，也期能增進學童的健康觀念及正確用藥的習慣。

此外，也特別針對身體質量指數（BMI）異常的學生加強活動課程，提供健康知識、專業運動課程，共同促進孩子們的健康，提昇孩子們的學習及生活品質。

114學年度經學校健康促進委員會，進行學校健康促進之需求評估，訂定健康促進學校整體計畫，全面推動必選議題為：視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制、全民健保、性教育(含愛滋病防治)及正確用藥教育，再檢視去年健康檢查結果，決議以「健康體位」為本年度全校推動重點；自選議題為：「安全教育與急救」。期望透過宣導及健康促進活動的推動，全校師生對於自身的健康議題能更加重視。

三、 背景說明

(一) 議題背景分析

本校位處永康區中心，是一所中型學校，交通便捷，一至六年級共有28班，學生數共647人，教職員工數約63人。目前部分學生在現階段家庭系統無法發揮功能下，對子女的關心與照顧常有疏忽，故需學校推動健康促進計畫，以培養學生健康自我概念及帶著走的能力為目標，免除學生因家庭功能無法發揮下，健康無人照護，發生令人遺憾的事。根據參考上個學年度113學年度「學生健康資訊系統」之「學校回饋系統」統計數據分析如下表所示：

依113學年度學生健康資訊系統資料

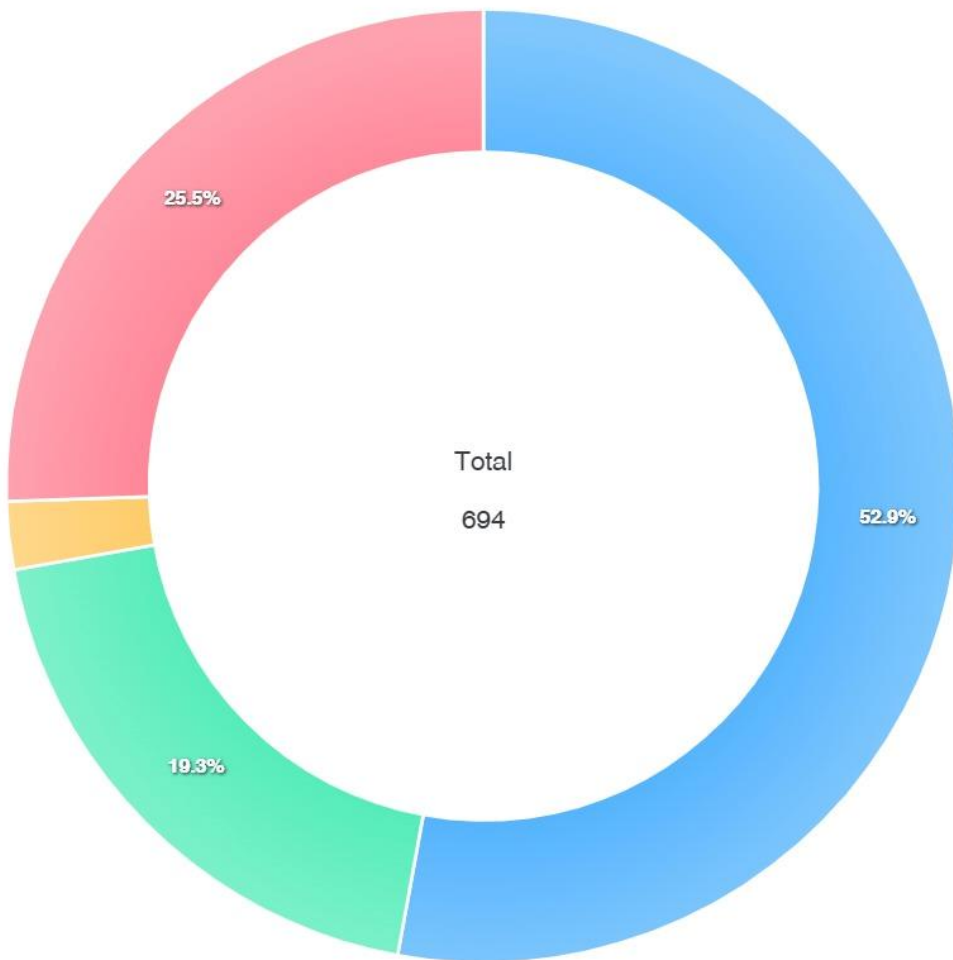
議題名稱	指標	全國平均值(%)	臺南市平均值(%)	本校(%)	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	國小44.69	國小43.85	47.3	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	視力不良就醫率	國小92.12	國小96.42	100	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需

	裸視視力不良惡化率	國小6.72	國小7.36	5.69	<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	小一25.32 小四20.59	18.07 20.35	<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	小一96.96 小四94.13	100 95.65	<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 小四35.2	小一8.28 小四25.00	49.4 70.8	<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	國小10.10	8.51	<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	國小64.95	68.11	<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	國小11.70	10.82	<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	國小13.25	12.55	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

(三)健康議題擇定

1. 視力保健議題：

根據 113 學年度全校學生視力檢查結果顯示本校學童裸視視力不良率約 49.5%，不良率均值略高於市平均，且視力不良就醫率亦劣於市平均，值得注意的是，學童近視罹患率逐年上升且近視深度也呈增加趨勢，與衛福部調查結果相符；但一年級新生視力不良人數已達 30 人，低於 110 學年度的 36 人，已有些許改善，視力問題需要加以規劃及宣導，才能有效防治。以歷年資料分析研判，未來學童近視率還會提高，度數亦會加深，對國民之健康衝擊甚鉅。因此推行視力保健工作仍是刻不容緩的教育工作。



2. 口腔衛生議題：

依據113學年度學生健康檢查-口腔檢查結果顯示，本校無論一年級或四年級的初檢齲齒率優於市平均，顯見學生皆能重視口腔衛生問題。

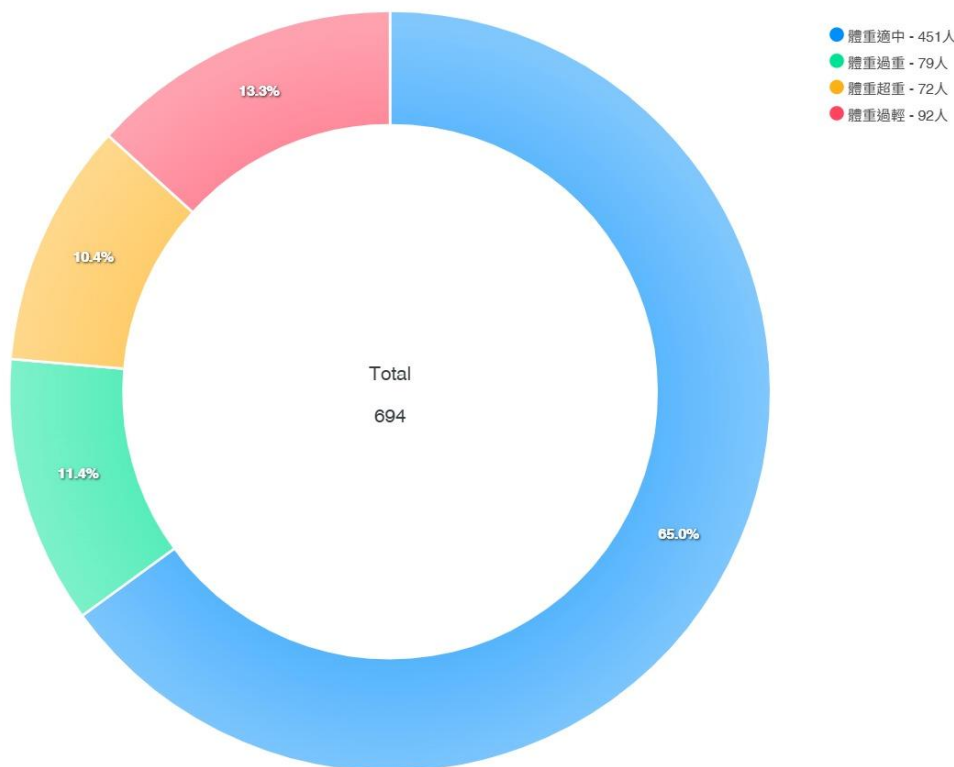
本校持續重點推動口腔衛生，宣導學生養成飯後潔牙的好習慣，已逐漸見功效。但由於一年級齲齒經驗及未治療齲齒率仍偏高，顯示學童於入學前口腔健康不良就已產生問題，因此本校每年在新生開學後發放白齒窩溝封填（又稱溝隙封填）通知書，牙齒塗氟及漱口水，期望降低幼兒齲齒率，同時亦希望政府單位能重視此問題，加強宣導與增加預防作為。

3. 健康體位議題(主推議題)：

依據衛生署所制訂之兒童 BMI 標準，身體質量指數 (BMI) 為判斷身體脂肪量的指標，利用身高和體重之間的比例去衡量一個人是否過輕或過重，下表為本校113學年度第1學期健康體位比例分析，顯示全校學童體位適中者約占 65.0%，過重與超重者24.8%，較112學年度24.51%有些微退步。但值得注意的是體重過重率但仍遠劣於市平均。因此，除依往年計畫持續加強學生飲食教育、提升學生運動

量等二大方向訂定策略，並落實含糖飲料禁入校園等具體方案之外，亦須加強學生的營養教育，以期改善學童體位不良之外。

113學年第1學期_體位統計圖



4. 菸害防制議題：

本校依往年執行策略，持續於各種場合宣導菸害防治議題，並將內容融入健康教育課程中。目前仍未有學生有攜帶菸品至校的違規通報，唯學生家庭中仍有家庭成員有吸菸之習慣，在透過教學的過程中帶給學生正確的觀念與知識，期待能進而影響家人戒除吸菸的習慣。

5. 性教育議題(含愛滋病防治)：

性教育包含愛滋議題—國小學童對於接收到的各類性知識缺乏判斷能力，容易受到外界不當誘惑的吸引。有鑑於此，本校持續將性教育及愛滋防治納入推動的重點項目，希望透過宣導活動培養學生建立正確的性觀念，尊重別人也能保護自己。

6. 正確用藥教育及全民健保議題：

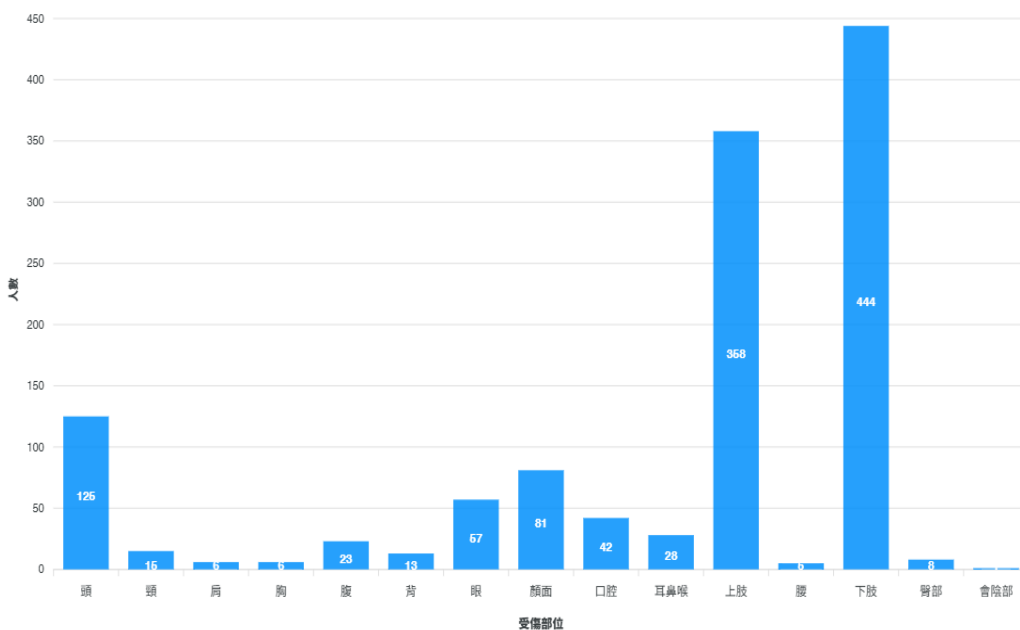
國小學童對於報章媒體，所傳達出不正確的用藥觀念，仍無正確的判斷能力，恐對學童健康造成嚴重的威脅，導致藥物濫用的情形。期盼能由學校介入教育，提供

學生「正確用藥及全民健保」的知能，了解正確用藥與全民健保的意義，落實在日常生活中並影響家人，使人人皆具備正確用藥五大核心能力，並落實全民健保推廣與訊息傳遞。

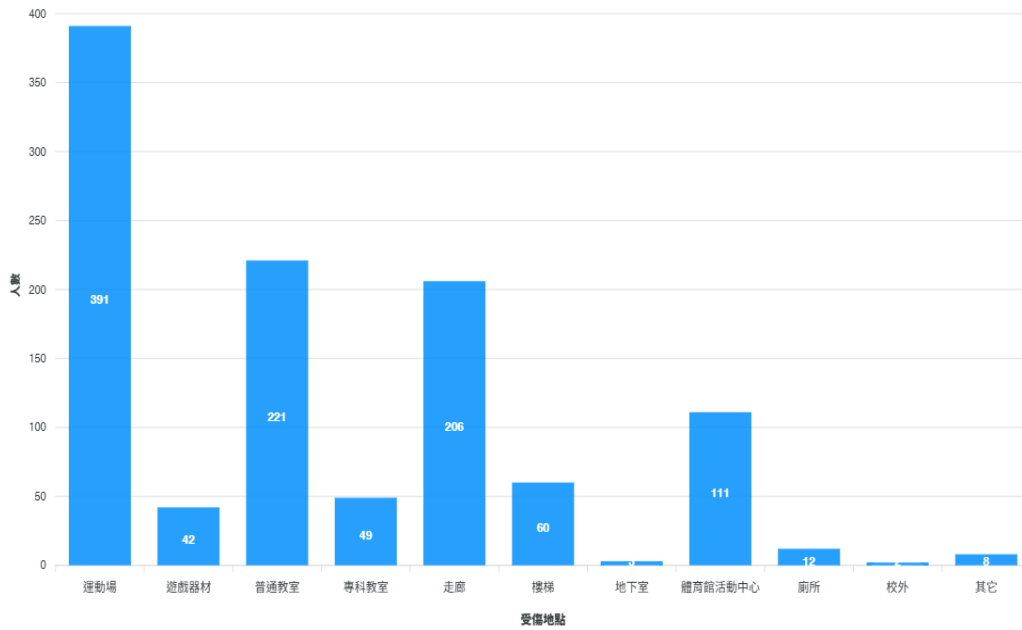
7. 安全教育與急救議題(自選議題)：

依據本校健康中心統計113學年度全校學生意外傷害共計1858件，分別是男童 1003件，女童855件，發生的地點以運動場391件最多(高居第一)，其他地點(如走廊..等)206件次之(位居第二)，受傷的部位以下肢444件及上肢368件最為常見，傷害種類以挫撞傷491件、擦傷327件及裂割刺傷172件名列前三位，受傷率較112學年度減少。究其原因，學校腹地狹小，學生數相對多，孩子擁有較為窄小的活動空間有關，隨之輕微擦傷的學生較多。但近來天災人禍的意外事故頻頻傳出，孩童在面對傷害發生的當下，即時且適當的做出最正確的處置，往往能將傷害減輕到最低；因此，讓防災避難意識向下扎根，並學習防災避難常識，極為重要。並將此知識藉由學生的參與推展至家庭與社區中，將安全教育與急救落實於生活中，這也是本校自選議題的主要目標。

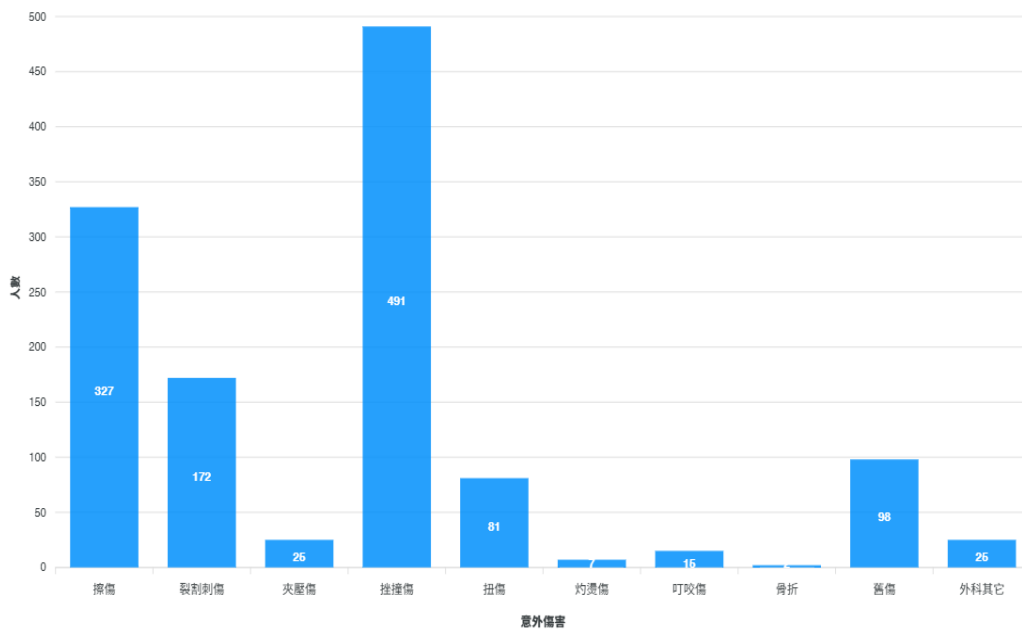
市立勝利國小113學年學生傷病統計分析(受傷部位)



受傷地點



意外傷害



(二) 學校現況分析

台南市永康勝利國小學校環境背景分析 (SWOTA 分析)

分析項目	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)	A(行動策略)
整體環境	※ 健康中心護理師專業知能及設備充足。 ※ 學校環境優美，充分發揮境教功能。	※ 校地不大，學生人數眾多，學生活動受限。 ※ 經費短缺，硬	※ 教育部健康促進計畫經費補助。 ※ 學校向心力足夠，可以面	※ 監控設備仍不足，部分校園死角無法兼顧。 ※ 教育經費短	※ 建立家長及教師健康觀念，促進學生健康發展。 ※ 爭取教育主管

		<ul style="list-style-type: none"> ※ 校長辦學認真，學校氣氛融洽。 ※ 教師年輕化，教學認真，專業知能充足。 	<ul style="list-style-type: none"> 體設備不足，造成教學不便。 ※ 學生人數眾多，活動空間與遊戲設施不敷使用。 	<ul style="list-style-type: none"> 對各項改革。 ※ 家長認同學校，可以提供適度的支援。 	<ul style="list-style-type: none"> 缺，影響學校計畫推行。 ※ 校區狹窄擴建不易，學校空間利用已達飽和。 	<ul style="list-style-type: none"> 單位提撥經費，改善學校教學環境。 ※ 籌組教師專業成長團體，因應各項行動方案。
外在背景	教育政策	<ul style="list-style-type: none"> ※ 落實教改政策，實施多元化教學。 ※ 課程融入健康議題教學。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 行政組織編制不足，評鑑繁多疲於奔命。 ※ 政策多變，引發教師不安。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 學校繼續增班中，可能補足行政編制。 ※ 學校行政主導落實健康議題，強制班級常規性教學。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 教育經費受到排擠，未來發展充滿不確定性。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 發展學校本位課程。 ※ 延續開放教育及小班教學精神。
	學區環境	<ul style="list-style-type: none"> ※ 校園開放，提供社區學習與休閒場所。 ※ 交通便捷，資源豐沛。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 校園開放，管理與維護不易。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 可結合社區資源，支援教學工作。 ※ 發展學校成為社區教學資源中心。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 自由學區就讀學童偏多，無形中造成空間壓迫。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 學校社區化。 ※ 社區學校化。 ※ 社區總體營造。
	家長參與	<ul style="list-style-type: none"> ※ 家長充分尊重學校辦學自主權。 ※ 各班班親會積極運作。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 部分家長過度關心校務發展，介入太深反而形成干擾。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 開辦各類親職教育成長活動。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 經濟不景氣的影響下，志工與義工媽媽招募困難。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 多溝通、多協調，傳達辦學理念，凝聚共識。
內在背景	教師教學	<ul style="list-style-type: none"> ※ 教師教學認真負責 ※ 配合教改工作，努力達成上級交辦工作。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 經費拮据，人事編制不足，教師忙於行政工作，無法專心教學。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 班群與協同教學，發揮教師專長，使學生得到最好的學習。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 教師社會地位不像以往崇高，如未獲提振，恐影響教學士氣。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 簡化行政工作。 ※ 辦理學校本位課程的教師進修。 ※ 實施群組教學。

	學生學習	<ul style="list-style-type: none"> ※ 整體表現獲得肯定。 ※ 家庭關懷程度高。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 部分單親或隔代教養學童出現學習障礙。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 規劃學習步道，提供學習機會。 ※ 運用社區資源，豐富學習活動 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 文化刺激較少，影響學生主動學習。 ※ 社會多元誘惑，影響學生價值判斷。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 落實教師輔導學生職責，多關懷學習障礙學生。 ※ 成立多元社團，提供學生多元發展的機會。
	教學設備	<ul style="list-style-type: none"> ※ 家長會大力贊助，改善教學設備。 ※ 備有 1 間電腦教室、視聽教室、圖書室等設備輔助教學。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 風雨球場空間不足。 ※ 人數太多，設備相對不足。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 有效運用經費，開源節流。 ※ 尋求企業或傑出校友支持，添購教學設備。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 經濟不景氣，影響贊助意願。 ※ 教師運用設備能力有待提昇。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 逐年編列預算，充實各項教學設備。
	學校經費	<ul style="list-style-type: none"> ※ 依校務發展計劃，編制年度預算，以利學校整體發展。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 學校經費短絀。 ※ 預算的編列與執行和校務發展計劃未能契合。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 學校本位預算管理，有利經費統籌運用。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 學校本位預算管理尚未落實。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 落實學校本位預算自主。 ※ 依校務發展編列預算。
內在背景	過去表現	<ul style="list-style-type: none"> ※ 配合政策各項訪視(友善校園、健康促進) 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 教師行政工作及課務負擔繁重。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 教師任勞任怨，對認輔工作積極投入。 ※ 家長會積極協助校務運作。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 家長過度重視智能教育，對其他發展產生排擠。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 充實教師進修管道，提昇學校輔導文化。

組織文化	※ 校園文化溫馨和諧。	※ 組織變革困難重重。	※ 校園民主開放。	※ 教師課業繁重，行動研究時間不足。	※ 尊重教師文化。
	※ 教師團隊觀念默契足。	※ 教師觀念比較保守，行動力不足。	※ 學校組織再造。		※ 健全行政組織。
	※ 行政能充分支援教學。				
	※ 家長會與學校行政運作順暢。				

五、計畫內容：

依據健康促進學校的學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六大層面為主軸，本校實施視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制、全民健保、性教育(含愛滋病防治)、正確用藥教育及安全教育與急救、正向心理健康等主要議題，歸納出本校推展健康促進計畫之教學策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

(一) 教學策略：

1. 教學原則：

- (1) 定時教學：利用晨間時間及配合健康與體育課程時間教學。
- (2) 協同教學：配合學校健促相關活動推動進行之。

2. 教育層面：

運用之策略主要為課程介入、活動安排及媒體宣導，以增進學校成員之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理及社會之全人健康狀態。

3. 教學目標：

(1)提升全校師生衛生保健常識並建立良好的健康行為。

(2)結合「有效教學策略」、「多元評量」及「適性教育」，融入健康促進學校六大範疇，強化精進教學成效。

(3)學校成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所。

(4)以「健康體位、視力保健、口腔衛生、禁菸拒檳、性教育、安全用藥、安全教育、正向心理健康」為主軸，「健康促進學校」為永續經營的目標。

4. 各年級實施方式：

健促議題	年級	推動重點
視力保健	一	1.落實視力異常追蹤，增加就醫率 2.推動戶外活動戴帽措施 3.了解視力保健的重要並落實於生活中。 ●其他年級：1.推動護眼 3010120(用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每天戶外活動 120 分鐘以上) 2.低年級不建議使用電子化設備教學 3.舉辦視力保健相關活動
口腔衛生	二	1.潔牙教學(貝氏刷牙法) 2.參考潔牙影片配合中午潔牙音樂 3.持續推動漱口水計劃 ●其他年級：全校潔牙及漱口水計劃持續推廣。 舉辦口腔衛生相關活動
健康體位	三	1.針對體重過重及過輕的學童提供營養知識、數據追蹤及運動規劃以協助改善身體狀況。 2.進行董氏基金會「健康吃快樂動」飲食教育。 3.持續推動健康體位 85210 ●其他年級：鼓勵參加校內各項體育團隊(社團)，由健康中心提供體重異常名單，適當調整活動內容，舉辦健康體位相關活動。
全民健保(含正確用藥)	四	1.流感、腸病毒、登革熱疫病防治宣導(流感疫苗接種期) 2.增進全民健保正確認知，融入課程 3.教育「遵醫囑服藥」、「藥品標示看清楚，詢問藥師最安全」、「藥品分級」 ●其他年級：機會教育，舉辦全民健保相關活動。
菸(檳)防治	五	1.菸(含電子菸)、酒、檳榔防治衛教(進入國中時期較易受誘惑的項目) 2.每年九月衛教講座

		3.配合相關單位進行毒品防治課程。 4.加強電子菸危害健康教學。 ●其他年級：機會教育，舉辦菸檳防治相關活動。
性教育（含愛滋病）	六	1.愛滋病防治、毒品及藥物濫用、全民健衛教宣導。 2.配合相關單位進行毒品防治課程。 3.性教育、性別平等教育（孩子身心較為早熟，及早進行衛教） ●其他年級：依規定每學年需實施一小時愛滋病教育。（融入健康課程），舉辦性教育相關活動。
正向心理健康	全	融入健康課程，藉由結合生命教育、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。
安全教育與急救（自選）	全	1.協同生教組宣導，有效降低因走廊奔跑所發生的意外事故。 2.推廣校園安全教育活動，教育學生在校活動能自我保護。 3.本校同仁均能確知緊急傷病處理流程。 4.本校教師 CPR 認證比例至少達 85%。 5.舉辦安全教育與急救相關活動。
備註:依學校衛生法規定，健康相關課程教師，應每 2 學年至少參加學校衛生相關研習 18 小時專業在職進修		

（二）具體策略、作法或步驟：

1. 視力保健、口腔衛生議題

實施綱要	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施日期
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	衛生組	學務處	114.08
	2. 制定視力保健、口腔衛生保健實施計畫。	健康中心	衛生組	114.08
	3. 擬定具體行動策略及時程。	衛生組	學務處	114.08
校園物質環境	1. 測量各班燈光照度並提供教室符合規定的燈光照明。	總務處	學務處	經常性
	2. 提供符合學生身高的新型課桌椅型號。	事務組	總務處	經常性
	3. 校園持續綠美化。	總務處	學務處	經常性
	4. 各班教室提供放置潔牙用具設備。	各班	各班	經常性
	5. 提供足夠洗手台設備。	事務組	總務處	經常性
	6. 提供教師視力保健及口腔衛生相關教學教具。	健康中心	衛生組	經常性
學校社會環境	1. 塑造友善校園文化，建立健康快樂的校園環境。	學務處	輔導室	經常性
	2. 每天第 2 大節下課時間，各班提醒用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘(3010)，並督促學生執行。	衛生組	學務處	經常性
	3. 提醒未完成視力不良就醫、齲齒矯治學生。	健康中心	衛生組	11、5 月
	4. 獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱	衛生組	學務處	經常性

	心服務學生。			
社 區 關 係	1. 於家長座談會宣導視力保健、口腔衛生之精神與內容。	衛生組	學務處	114.09
	2. 利用聯絡簿請家長協助督促學童正確用眼、口腔衛生習慣。	衛生組	學務處	經常性
	3. 提供課輔機構、課後照顧班等，視力保健內容並合作宣導	生教組	學務處 教務處	經常性
健 康 教 育 課 程 及 活 動	1. 視力保健、口腔衛生議題融入各科領域教學及課外教學。	學務處	教務處	經常性
	2. 辦理視力保健、口腔衛生相關講習活動。	健康中心	學務處	115.2-6
	3. 落實下課離開教室遠眺休息。	學務處	學務處	經常性
	4. 督促學童養成端正的閱讀寫字姿勢。	學務處	教務處	經常性
	5. 進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。	健康中心	學務處	經常性
健 康 服 務	1. 張貼視力保健、口腔衛生相關宣傳海報。	健康中心	學務處	經常性
	2. 辦理視力及口腔檢查，並辦理缺點矯治追蹤。	健康中心	學務處	114.9 - 12
	3. 各項視力、口腔檢查結果資料統計分析。	健康中心	學務處	115.06
	4. 提供視力保健、口腔衛生相關資料及諮詢服務。	健康中心	學務處	經常性

2. 健康體位議題

實施綱要	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施日期
學 校 衛 生 政 策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	衛生組	學務處	114.08
	2. 制定提升健康體能實施計畫及策略。	衛生組	學務處	114.08
	3. 營養師設計營養健康美味午餐食譜，制定每週一日蔬食日。	午餐執秘	衛生組	經常性
	4. 餐前五分鐘活動擬定及實施。	午餐執秘	衛生組	經常性
	5. 實施體重控制策略。	健康中心	學務處	114.11
校 園 物 質 環 境	1. 學校不提供含糖飲料、零食	衛生組	午餐執秘	經常性
	2. 宣導班級不將含糖飲料當作獎勵品。	衛生組	學務處	經常性
	3. 飲水機、水塔定期檢測和清洗。	事務組	總務處	每三個月
	4. 學校網站張貼午餐菜單及各種營養資訊	午餐執秘	衛生組	經常性
	5. 運動設施定期維護，體育器材完備。	體育組	事務組	每個月
學 校 社 會 環 境	1. 塑造友善校園文化，建立健康快樂的校園環境。	生教組	學務處	經常性
	2. 辦理體育活動班際賽。	體育組	學務處	經常性
	3. 落實特殊疾病學童調查，對有運動限制	健康中心	輔導室	114.09

	學生給予協助與輔導。			
	4. 4-6 年級學生全面實施體適能檢測。	體育組	學務處	11、4 月
	5. 開設多元運動團隊或社團，如足球社、舞蹈、田徑隊、跆拳道等。	生教組	學務處	經常性
社 區 關 係	1. 舉辦家長座談會宣導健康體位之正確觀念。	學務處	輔導室	114.09
	2. 放學期間開放學校運動場地，提供社區民眾運動環境。	體育組	總務處	經常性
	3. 體位不良學生給予家長通知單，提醒家長注意學童體位狀態。	健康中心	學務處	114.11
	4. 實施體育控制策略。	衛生組	學務處	114.11
	5. 辦理學校暨社區運動會。	體育組	學務處	114.11
健 康 教 育 課 程 及 活 動	1. 健康體位議題融入課程教學。	健康中心	學務處	經常性
	2. 體育課教學正常化。	教學組	教務處	經常性
	3. 進行營養教育活動。	午餐執秘	學務處	114.10-12
	4. 每學期舉辦各項班際及全校性體育競賽	體育組	學務處	每學年 2 次
	5. 鼓勵學生每日晨光活動時間運動 30 分鐘。(含參加各項體育團隊)	體育組	學務處	經常性
	6. 鼓勵教職員生課後留校或者社群進行運動休閒活動(健走)。	體育組	學務處	經常性
	7. 鼓勵多喝開水代替飲料活動。	健康中心	衛生組	經常性
健 康 服 務	1. 學生體位測量前後，並作統計分析。	健康中心	衛生組	每學期
	2. 張貼健康體位、正確飲食相關宣傳海報	健康中心	衛生組	經常性
	3. 體位異常學童進行飲食指導。	健康中心	衛生組	114.11
	4. 定期檢驗午餐食材及午餐供應中心設備衛生。	午餐執秘	學務處	經常性

3. 正確用藥及全民健保議題

實施綱要	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施日期
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	衛生組	學務處	114.08
	2. 進行正確用藥、全民健保觀念資料蒐集	衛生組	學務處	114.08
	3. 制定正確用藥教育、全民健保計畫。	衛生組	學務處	114.08
	4. 建立學生「託藥」流程。	健康中心	學務處	經常性
校園物質環境	1. 佈置正確用藥及全民健保教育專欄。	健康中心	衛生組	經常性
	2. 製作有關用藥安全之宣導單張。	健康中心	學務處	經常性
學校社會環境	1. 獎勵推動正確用藥及全民健保績優教師及學生。	衛生組	學務處	經常性
	2. 宣導正確用藥及全民健保相關學藝比賽	生教組	學務處	9、3 月
	3. 校網宣導正確用藥及全民健保，營造正	生教組	總務處	經常性

	確觀念氛圍。			
社區關係	1. 於家長座談會宣導正確用藥之觀念。	學務處	輔導室	114.09
	2. 正確用藥及全民健保宣導攤位宣導用藥安全五核心。	健康中心	衛生組	114.11
健康教育課程及活動	1. 正確用藥及全民健保議題融入課程教學	學務處	教務處	經常性
	2. 邀請藥師或專業人士到校宣導正確用藥觀念。	生教組	學務處	114.11
健康服務	1. 提供過期藥物處理方法及打擊不法藥物單張。	生教組	學務處	114.10
	2. 提供正確用藥諮(含毒品)詢輔導。	生教組	學務處	114.10
	3. 確實執行傳染病管制及傷病處理。	健康中心	學務處	經常性

4. 菸害防制議題

實施綱要	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施日期
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	衛生組	學務處	114.08
	2. 制定菸害防制實施計畫。	生教組	學務處	114.08
	3. 擬定具體行動策略及時程。	生教組	學務處	114.08
校園物質環境	1. 學校大門及校園明顯處張貼禁菸標誌。	衛生組	生教組	經常性
	2. 學校大門放置反菸宣導旗幟。	生教組	學務處	114.08
	3. 提供教師菸害防制相關教學教材。	學務處	教務處	經常性
	4. 無菸、無檳校園營造。	生教組	學務處	經常性
學校社會環境	1. 獎勵推動反菸活動績優教師及學生。	學務處	學務處	經常性
	2. 結合轄區警局/衛生所，菸害防制宣導活動。	生教組	衛生組	經常性
社區關係	1. 結合學校暨社區運動會，辦理反菸拒檳宣導活動。	生教組	學務處	114.11
	2. 於家長座談會宣導菸害危害之知識。	學務處	學務處	114.9
	3. 利用聯絡簿張貼反菸拒檳相關知識。	生教組	學務處	經常性
	4. 加強人行道清掃，清除菸蒂，還給社區一個乾淨無菸的家園。	衛生組 衛生隊	學務處	機動性
健康教育課程及活動	1. 菸害防制議題融入課程教學。	教務處	教務處	經常性
	2. 結合衛生所辦理菸害防制宣導活動。	衛生組	衛生組	114.11
	3. 反菸拒檳融入相關學藝競賽。	衛生組	學務處	114.12
健康服務	1. 張貼菸害防制相關宣傳海報。	衛生組	學務處	經常性

5. 性教育(含愛滋防治)

實施綱要	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施日期
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	衛生組	學務處	114.08
	2. 制定性教育實施計畫。	輔導室	學務處	114.08

			教務處	
	3. 擬定具體行動策略及時程。	學務處	輔導室	114.08
校園物質環境	1. 設立校園保全系統並定期檢修及維護	總務處	學務處	經常性
	2. 落實門禁管制制度，加強巡邏校園。	總務處	學務處	經常性
	3. 營造友善校園及心理諮詢信箱。	學務處	輔導室	經常性
學校社會環境	1. 製作校園安全地圖。	生教組	學務處	114.08
	2. 規劃無性別歧視的校園，提供均等的學習機會。	學務處	輔導室	經常性
	3. 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境。	輔導室	學務處	經常性
社區關係	1. 聘請社區專業人員蒞校宣導「內衣穿著」及辦理「青春期」講座。	輔導室	學務處	114.03
	2. 向社區衛生所借各項相關影片作宣導。	健康中心	衛生組	114.11
	3. 辦理親職講座，建立性別平等觀念。	輔導室	學務處	115.04
健康教育課程及活動	1. 一年級：《我的小雞雞》繪本教學。	教學組	學務處	114.10
	2. 二年級：性別平等遊戲本《真的 Gender 好不同》教學。	教學組	學務處	114.11
	3. 三年級：《蝴蝶朵朵》繪本教學。	教學組	學務處	114.10
	4. 四年級：《奧立佛是個娘娘腔》繪本教學。	教學組	學務處	114.12
	5. 五年級：「走出自己的路」課程教學。	教學組	學務處	114.12
	6. 六年級：「多元家庭樣貌」課程教學	教學組	學務處	114.12
	8. 性別平等教育講座	生教組	學務處	115.05
	9. 結合輔導室辦理學生生理及心理衛生講座宣導活動。	學務處	輔導室	115.04
	10. 結合衛生所辦理性教育宣導活動。	健康中心	學務處	115.01
	11. 辦理性教育、防範愛滋相關學藝競賽。	學務處	輔導室	9、4月
	健康服務	1. 提供性騷擾、性侵害投訴管道。	生教組	輔導室
2. 提供緊急備用之生理期用品。		健康中心	衛生組	經常性

6. 安全教育與急救

實施綱要	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施日期
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	衛生組	學務處	114.08
	2. 制定安全教育與急救實施計畫。	健康中心	衛生組	114.08
	3. 擬定具體行動策略及時程。	健康中心	衛生組	114.08
	4. 修訂校園緊急傷病處理實施辦法。	健康中心	衛生組	114.08
校園物質環境	1. 遊戲器材暨運動設施檢查及使用宣導。	體育組	總務處	經常性
	2. 定期檢查維修校園建築設備。	事務組	總務處	經常性
	3. 建置樓梯、轉角、廁所等處的安全膠	事務組	總務處	經常性





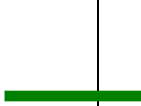
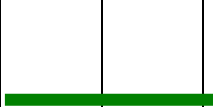

	條			
學校社會環境	1. 製作校園安全地圖。	生教組	學務處	114.08
	2. 播放安全教育宣導影片。	生教組	學務處	經常性
社區關係	1. 利用聯絡簿張貼水域安全相關知識。	生教組	體育組	經常性
	2. 辦理急救逃生演練。	學務處	總務處	114.09
健康教育課程及活動	1. 加強學生安全教育知能。	生教組	學務處	經常性
	2. 事故傷害防制融入領域教學。	教學組	學務處	經常性
	3. 加強上下學交通安全教育與管理措施。	生教組	學務處	經常性
	4. 辦理學生騎乘腳踏車安全教育及考照。	生教組	學務處	114.09
	5. 提升體適能預防或減輕意外事故傷害。	體育組	學務處	經常性
	6. 辦理教職員及學生防災訓練。	學務處	四處室	114.09
	7. 用餐防燙傷安全教育。	午餐執秘	學務處	經常性
	8. 結合水域安全宣導活動。	生教組	學務處	經常性
健康服務	1. 督促教師參加 CPR 研習。(兩年一次)	健康中心	學務處	114.08
	2. 張貼水域安全宣導海報。	生教組	學務處	經常性

六、人力配置：

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	李世賢	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	吳宗穎	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	王嘉雋	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	黃遠志	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	石坤龍	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
執行秘書	林璟嫻	衛生組長	學生健康促進整體評估，規劃各項計畫執行，各項宣導活動策略設計及執行，活動策略設計及效果評價。
研究人員	聶婉頤	體育組長	校園環境評估，各項計畫執行及協調，體適能評估，活動策略設計及效果評價

研究人員	王寶猜	生教組長	校園安全評估，各項宣導活動策略設計及執行，活動策略設計及效果評價
研究人員	王思斐	護理師	健康系統各項數據量測取得，協助執行秘書進行活動操作。
研究人員	曹雅方	資訊組長	健促網頁設計與維護
研究人員	黃智信	教師代表	協助整合學年建議並與行政進行溝通協調
研究人員	盛煌翔	家長代表	協助整合社區人力及協助推展健康促進活動
研究參與者	石喬予	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動之參與，以利計畫之執行

七、 預定進度：

工作項目	月 次										
	114 8 月	114 9 月	114 10 月	114 11 月	114 12 月	115 1 月	115 3 月	115 4 月	115 5 月	115 6 月	
1. 成立學校健康促進委員會											
2. 組成健康促進工作團隊											
3. 進行現況分析及需求評估											
4. 決定目標及健康議題（評價前測）											
5. 擬定學校健康促進計畫實施方案											
6. 編製教材及教學媒體											
7. 建立健康網站與維護											

8. 執行健康促進計畫 (專業知能訓練) (環境建置)(校園 安全事故傷害防 制)(課程教學)										
9. 過程評量及成效評 量(後測)										
10. 資料分析										
11. 報告撰寫、經費核 結										

八、 評價方法：

全案執行不定期進行形成性評量，並於活動結束後進行總結性評鑑，以了解推行成效。茲將形成性評量、總結性評鑑說明如下：

(一) 形成性評量：

- 1.定期召開學校衛生委員會議，檢討整體衛生政策及健康促進議題執行成效與缺失，以為改進或修正之依據。
- 2.抽樣了解學生學習狀況以了解學生認知是否正確，作為強化本案執行之方針。
- 3.鼓勵師生、家長運用各種溝通管道，隨時提供修正意見，使課程教學及議題活動更落實有效。

(二) 總結性評鑑：配合實施全國性前後測系統，了解學生知能，以擬訂相關策略，促進整體學習成效。

九、 成效指標與預期效益：

114學年度健康促進學校計畫指標

議題名稱	指標名稱		114學年度預期績效指標
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	降低0.2%以上
		視力不良就醫率	達95%以上
		裸視視力不良惡化率	國小6.5%以下 國中4%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
		3C少於1達成率	達80%以上
		下課淨空率	達90%以上
口腔保健	部頒	學生未治療齲齒率	降低1%以上
		學生齲齒複檢率	達95%以上

	指標	四年級學生窩溝封填施作率	提升1%以上或 達30%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80%以上
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達80%以上
		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	達87%以上
健康 體位	部 頒 指 標	學生體位過輕比率	降低1%以上
		學生體位適中比率	提升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80%以上
		學生一日蔬菜建議量達成率	達80%以上
全民 健保 (含正 確用 藥)	地 方 指 標	遵醫囑服藥率	達95%以上
		不過量使用止痛藥比率	達95%以上
		使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	達95%以上
		對全民健保正確認知比率	達80%以上
		珍惜全民健保行為比率	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	2.3%以下
		學生嚼檳率	1.4%以下
		學生電子煙使用率	1.3%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	6%以下
		吸菸學生參與戒菸教育率	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	地 方	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。	場次
		心理健康正確知識率	後測較前測提升5%

健康 促進	指 標	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%

十、經費來源

由學校預算經費及學生家長會等項下支應，並尋求校外團體之支援。

十一、本計畫經校長核可，報教育局審核通過後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼
衛生組長 林璟嫻

教務主任：

教師兼
教務主任 王嘉雋

校長：

臺南市永康區
勝利國民小學校長 李世賢

學務主任：

教師兼
學生事務主任 吳宗穎

總務主任：

教師兼
總務主任 黃遠志

輔導主任：

教師兼
輔導主任 石坤龍

114學年度健康促進議題推動重點參考

議題名稱	推動重點
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實規律用眼3010。 2. 戶外活動120。 3. 3C 小於1。 4. 推動下課教室淨空計畫，鼓勵學生走出教室到走廊或戶外活動(可規劃班級活動與場地)。 5. 推動戶外活動戴帽護眼措施。 6. 落實視力異常個案追蹤矯治工作，定期就醫控度防盲。 7. 對篩檢異常學生，應列冊追蹤管理，以防成為高度近視(500度)，並請對高度近視及高危險個案（小一大於100度、小二大於200度、各年級近視大於300度或每學期增加大於50度）學生建立高關懷名冊，進行個案管理持續定期追蹤輔導。 8. 每班第一排座位(桌子前緣)與黑板/電子螢幕距離至少2公尺。 9. 落實教室照度檢測，確實改善教室照明設備，並注意電子白板使用規範。 10. 加強師生及家長正確視力保健觀念。 11. 與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。 12. 請向親師生宣導遠視儲備觀念，學童保持一定程度的遠視，等眼球發展較成熟，近視的度數較不會快速增加，國小低年級及幼兒園遠視儲備至少100度以上，中高年級遠視儲備至少50度以上，較能抵抗近視發生。
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指導正確潔牙方法與觀念，加強口腔保健認知及潔牙習慣養成。 2. 落實餐後潔牙，並搭配使用含氟量達1000ppm 以上之含氟牙膏。 3. 與家長協力督導睡前潔牙。 4. 高年級使用牙線(四年級進行牙線教學)。 5. 加強口腔複診與矯治追蹤。 6. 降低含糖飲料與零食攝取頻率。 7. 加強幼兒塗氟及國小6至12歲白齒窩溝封填策略。

	8. 鼓勵食用氟碘鹽之宣導。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動本市各級學校學生健康體適能與飲食教育行動計畫。 2. 加強推動健康體位85210五大核心能力-睡滿八小時、天天五蔬果、久坐及螢幕注視時間少於2小時、天天運動大於1小時及喝足白開水-體重*30cc (零含糖飲料)並融入課程教學。 3. 鼓勵多喝白開水，禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。 4. 加強學生正確體型意識的建立，定期實施體位篩檢，針對體位不佳學生進行個案管理追蹤。 5. 培養規律及正確的運動習慣。 6. 與社區家長結盟辦理營養親職講座，增進學生主要照護者正確體位意識。 7. 學校體位適中率低於市平均者，列為重點改善對象（以前一學年度數據為基準，作為下一學年度推動參據），體位適中率低於市平均學校，列為健康體位種子學校或比照校群推動健康體位議題；學校體位適中率高於市平均但低於全國平均者，列為自主管理改善對象，由學校擬定健康體位改善計畫據以推動。
全民健保 (含正確用藥)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進全民健保正確認知，融入課程教學，強化珍惜健保資源、正確就醫、自助互助及照顧弱勢的觀念，推廣家庭醫師理念，避免越級就醫，以珍惜急診資源。 2. 善用校藥師與衛福部食藥署正確用藥資源，落實推動正確用藥教育。 3. 將正確用藥五大核心能力融入課程教學，並與社區家長結盟共同推動。 4. 將「遵醫囑服藥」、「藥品標示要看清，詢問藥師最安心」、「藥品分三級-正確使用處方籤、指示藥與成藥」、「正確使用止痛藥」納入推動重點。
性教育 (含愛滋病防治)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實性教育(含愛滋病防治)融入課程教學，指導生活技能(例如：拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等)，進行的方式不僅單純講述，還應包括討論或實際演練。 2. 鼓勵教師發展性教育(含愛滋病防治)教案、教學模組。 3. 加強學生對愛滋病正確認知，並能接納愛滋患者。

	<ol style="list-style-type: none"> 4. 透過相關集會向家長、學生、教職員工或社區人士進行愛滋病防治之衛教宣導。 5. 各級學校（國小高年級、國中、高中職）針對學校老師與行政人員每學期應安排至少2小時的愛滋教育課程，對學生安排至少1小時的愛滋教育時間。
<p>菸檳防制</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實菸檳防制教育，強化學生反菸拒檳意識與技能，針對吸菸或嚼食檳榔學生加強戒菸戒檳教育。 2. 落實校園禁菸規定，針對師生、入校民眾及施工廠商應嚴加規範與宣導。 3. 加強電子煙危害認知教學，如有查獲個案，請協助追查來源，並將電子煙納入校規規範辦理。 4. 善用校內戒菸種子師資加強推動戒菸教育，未滿20歲吸菸學生，應令其接受戒菸教育2小時。 5. 配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸之規定。 6. 每學年至少應辦理1次以教職員工、學生、家長為對象的拒菸活動。
<p>正向心理健康促進</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各校至少辦理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. 以五正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)四樂(樂動、樂活、樂食、樂眠)為主軸，協助學生健全身心健康發展，辦理校內各項健康促進學校活動、研習及會議時，請將正向心理健康促進議題結合宣導與推廣。 3. 加強推動正向心理健康議題，以培養學生面對挑戰的抗壓力、克服問題的勇毅力及處理情緒的調節力，提升學校正向心理健康氛圍，營造健康幸福校園。

114學年度健康促進學校計畫指標

議題 名稱	指標名稱		114學年度預期 績效指標
視力 保健	部 頒 指 標	裸視視力不良率	降低0.2%以上
		視力不良就醫率	達95%以上
		裸視視力不良惡化率	國小6.5%以下 國中4%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
		3C少於1達成率	達80%以上
		下課淨空率	達90%以上
口腔 保健	部 頒 指 標	學生未治療齲齒率	降低1%以上
		學生齲齒複檢率	達95%以上
		四年級學生窩溝封填施作率	提升1%以上或 達30%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80%以上
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達80%以上
	國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	達87%以上	
健康 體位	部 頒 指 標	學生體位過輕比率	降低1%以上
		學生體位適中比率	提升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80%以上
	學生一日蔬菜建議量達成率	達80%以上	
全民 健保 (含正 確用 藥)	地 方 指 標	遵醫囑服藥率	達95%以上
		不過量使用止痛藥比率	達95%以上
		使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	達95%以上
		對全民健保正確認知比率	達80%以上
		珍惜全民健保行為比率	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	學生吸菸率	2.3%以下
		學生嚼檳率	1.4%以下

	指標	學生電子煙使用率	1.3%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	6%以下
		吸菸學生參與戒菸教育率	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。	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%