

臺南市立九份子國民中小學 114 學年度健康促進學校實施計畫

114.06.03 行政會報審議

114.06.27 校務會議通過

一、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

二、計畫摘要

(一) 學校主題

本校健康促進推動主題為「健康體位」，其具體作法為：

1. 落實課間運動。
2. 每週五晨間運動(分各年段進行)。
3. 假日養成運動好習慣。
4. 推動戶外活動與環境教育結合(獨木舟與山野教育)。
5. 規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫。
6. 落實體重異常個案追蹤矯治工作。
7. 推動課後運動性社團活動。
8. 加強師生及家長正確運動觀念。
9. 與體育組合力推動各運動發展養成好習慣。
10. 體育運動團隊建立與各式活動(龍舟賽/獨木舟/風帆/SUP/游泳課程申請)

三、背景說明

本校目前位處於台南市安南區，鄰近舊台南市，114 學年度預計一至九年級預計共有 52 班，學生數共約 1400 人，教職員工約 130 人。

本校學生健康狀況評估，近期以來依序以齙齒、視力不良、體位不良等三項問題較為嚴重。為改善學生視力不良、體位不良，本校成立眾多團隊，歷年來已成立籃球隊、射箭隊、跆拳道隊、排球隊、TEEBALL 隊、管樂團、弦樂團、舞蹈隊、合唱團、直笛團、二胡團等，各個團隊都能代表學校比賽都為校爭取不少榮譽。另外還有寒暑假社團活動與平日課後社團進行的運動型與音樂藝術類型提供學生選擇，此為本校多元化活動特色，獲取家長熱烈的支持，因此鼓勵學生能積極參與活動，提昇體適能以養成學生規律運動習慣，增加學習效率，促進發育成長，提升身心健康。學校並落實全體師生全民健保及性教育(含愛滋病防治)，利用集會、會議、訓練等活動，加強全校師

生全民健保及性教育(含愛滋病防治)相關知能。

本校114學年度健康促進推動主題為「口腔衛生」，另外自選議題為「環境保護教育」。

四、計畫內容：為加強各項健康議題推動，所以本學年度本校推動健促的計畫內容如下：

實施大綱	訂定學校衛生政策	健康服務	健康教學與活動	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
視力保健	1. 訂定視力保健計畫 2. 按照實證導向的精神推動及落實	1. 一、四、七學生應全數接受健康檢查。 2. 全校學生視力檢查每學期一次。	1. 設計「護眼120」、「3010」的健康教學教材設計。 2. 教導學生視力保健操。 3. 宣導均衡飲食。 4. 指導學生良好的生活作息，每天睡足八小時。 5. 指導學生遠離四電(電腦、電視、電玩、電話)。	提供恰當的照明系統及確保光線充足。	1. 學校制訂班級的健康生活守則或 2. 鼓勵健康行為實踐。	請教育局辦理視力保健宣導講座
口腔衛生	1. 訂定口腔衛生計畫 2. 按照實證導向的精神推動及落實	1. 校牙醫計畫	1. 指導學生正確刷牙方式以及牙線使用。 2. 每周固定時間實施含氟漱口水。 3. 指導學生少吃甜食避免蛀牙。 4. 牙線及刷牙課程。	提供適當的衛生設施與安全用水。	1. 學校制訂班級的健康生活守則或 2. 透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。	結合社區醫生，並為學生宣導。
健康體位	1. 訂定健康體	各項體格缺點學生皆	1. 成立健康體位班。 2. 指導學生均衡	提供適當的衛生設施	1. 辦理教職員工健康	1. 學校舉辦可讓家庭

	位計畫	能列冊管理，進行相關衛生教育，並能告知家長，轉介至醫療院所，進行矯治追蹤工作，且有紀錄可查，未能進行矯治追蹤工作，且改善策略。	飲食。 3. 鼓勵學生參加晨間社團，多運動。 4. 指導學生每天睡足8小時。 5. 健康教育課程設計「健康體位」相關課程，讓學生與社區相關議題或生活經驗相連結，將所學運用在生活中。 6. 推動戒糖涼計畫，鼓勵學生少喝含糖飲料多喝水。 7. 推動「健康吃·快樂動」飲食營養教育	與安全用水。	促進相關活動 2. 透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。	參與的健康促進活動 2. 學校結合衛生所辦理健康體位活動。
實施大綱	訂定學校衛生政策	健康服務	健康教學與活動	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
菸害防制	1. 訂定菸害防制計畫	運用各種管道向家長宣導菸害(含電子菸)防制	1. 營造無菸校園。 2. 請衛生所到校宣導。 3. 結合彈性課、藝術與人文課程，或綜合課讓學生寫作或畫畫「菸害防制」。	學生不抽菸(電子菸)並愛護校園設施	辦理教職員工菸害防制相關活動	學校結合衛生所辦理菸害防制(含電子菸)活動

全民健保		運用各種管道向家長宣導全民健保	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 宣導全民健保知識。</li> <li>2. 請學生愛惜健保，不浪費醫療資源。</li> </ol>		辦理教職員工全民健保相關活動	<p>學校結合衛生所辦理全民健保活動</p> <p>聘請區內愛麗兒藥局為于惠俐校藥師，並為學生宣導</p>
性教育暨愛滋防治	1. 訂定性教育計畫	運用各種管道向家長宣導性教育。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 宣導性教育知識。</li> <li>2. 健康教育課程設計「性教育暨愛滋防治」相關教案，讓學生與社區相關議題或生活經驗相連結，將所學運用在生活中。</li> </ol>		辦理教職員工性教育相關活動	學校結合衛生所辦理性教育活動
正確用藥	1. 訂定正確用藥計畫	運用各種管道向家長宣導正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聘請區內「愛麗兒」的藥師擔任校藥師。</li> <li>2. 全校師生可諮詢正確用藥。</li> <li>3. 參加相關宣導活動</li> </ol>		辦理教職員工正確用藥相關活動	學校請藥師辦理正確用藥活動。
檳榔防制	1. 訂定檳榔防制計畫	運用各種管道向家長宣導檳榔防制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 推動相關教按計畫。</li> </ol>		辦理教職員工檳榔防制相關活動	學校結合衛生所辦理檳榔防制活動

正向 心理 健康 促進	1. 訂 定正向 心理健 康促進	運用各 種管道 向家長 宣導正 向心理 健康促 進	1. 聘請專業人士 到校宣導。 2. 融入健康課程 教學。		辦理教 職員工 正向心 理健康 促進相 關活動	連結其 他議題 辦理宣 導
----------------------	---------------------------	---	--	--	--	------------------------

### 五、人力配置

由於推動健促工作繁重，所以本校健康促進計畫的人力配置與計畫工作職掌如下：

職 稱	工 作 內 容	備 註
校長	綜理及督導本校推展健康促進工作一切有關事宜	
學務主任	1.計畫執行、推動衛生政策。 2.辦理教師健康促進相關知能研習。	
教務主任	1. 安排國中部健康教育教學課程。 2. 安排健促相關課程。	
總務主任	校園空間、教學環境安全檢核及改善。	
教導主任	1.相關計畫協助推動。 2.協助辦理相關健康促進議題研習。	
輔導主任	1.適時輔導學生心理與身體健康。 2.提供學生正確健康知識。	
衛生組長	1.辦理健康促進計畫決議事項及上級交辦事項。 2.辦理健康促進等相關事宜。 3.負責並發送宣導品。	
生教組長	菸檳防制、反毒教育及校園安全。	
午餐執秘	協助推動營養教育及餐前5分鐘教育。	
營養師	午餐剩食降低計畫。	
事務組長	1.運動場地硬體設備安全檢核。 2.定期保養飲水機及水塔清潔。	
體育組長	辦理體育競賽活動。	
教務組長	協助健康教育教案彙整。	
學輔組長	菸檳防制、反毒教育及校園安全。	
輔導組長	規劃心理健康促進活動及性平教育宣導。	
各班導師以及學年主任	協助健康促進各項活動之推展。	
健康教育/體育老師	1.健體領域辦理健康教育及提供有益學生健康之相關訊息，提供健康促進相關輔導及宣導。 2.健康促進教案撰寫。	

護理師	1.辦理健康促進宣傳工作 2.提供健康促進相關資料 3.健康檢查及疫苗施打事宜。 4.每學期初執行學生身高、體重及視力檢查。	
家長代表	協助健康促進宣傳工作。	
志工代表	協助健康促進宣傳工作。	

#### 六、預定進度

計劃項目	實施工作內容	辦理單位	協辦單位	辦理時間	預期達成目標
整體學校衛生政策	1. 成立並召開學校健康促進委員會，分析現況及需求評估，決定目標及健康議題，訂定學校健康促進計畫。並依據計畫執行之所需，協調各單位執行。	學務處	教務處 輔導室 總務處 教導處	114/8/30	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。
	2. 建立健康促進學校願景及建立教職員共識。	學務處	教導處 教務處 輔導室 總務處	114/9	
	3. 訂定每年5月與12月為菸檳防制教育宣導月	教務處	各班級任	114/5	
	4. 配合健康促進學校議題，規劃相關活動並納入校務工作手冊行事曆。	教務處 教導處	各班級任	114/9	
	5. 規劃健康促進學校相關的校內研習課程，如健康飲食、CPR急救研習、生命教育、藥物濫用等。	學務處	健康中心 衛生組 各班級任	經常性	
	6. 訂定校園菸檳防制的相關規範。		學輔組 生教組	114/10	
	7. 將菸檳防制的相關課程內容加入學校課程規劃。	學務處 教務處	健康中心 健康中心 各班級任	114/10	

視力保健	<ol style="list-style-type: none"> <li>擬定學童視力保健計劃。</li> <li>確實執行望遠凝視或 3010 活動以及戶外活動 120。</li> <li>視力不良學童及高度近視團體衛教。</li> <li>正確的用眼習慣與知能融入教學。</li> <li>提供教職員工生符合規定的燈光照度。</li> <li>養成教職員工生端正的閱讀寫字姿勢。</li> <li>定期進行教職員工生視力檢查並追蹤輔導管理。</li> <li>3C 小於 1。</li> <li>規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫。</li> <li>落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。</li> <li>落實教室照度檢測，確實改善教室照明設備，並加強電子白板使用規範。</li> <li>加強師生及家長正確視力保健觀念。</li> <li>與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。</li> </ol>	<p>健康中心 學務處 健康中心 教務處</p> <p>健康中心</p> <p>健康中心</p> <p>總務處</p>	<p>教務處 學務處 各班級任 各年級老師 各班級任 各班級任</p> <p>各班老師 衛生組</p>	<p>114/9</p> <p>經常性</p> <p>114/11</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>降低學童視力不良罹患率。</li> <li>持續提高視力不良學童的矯治率為。</li> <li>增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。</li> </ol>
	<p>口腔衛生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>融入健體領域，針對各年級加強口腔衛生教育。</li> <li>進行每日餐後潔</li> </ol>	<p>教導處</p> <p>健康中心</p>	<p>各班級任</p> <p>各班級任</p>	<p>經常性</p> <p>經常性</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>降低學童齲齒率。</li> <li>持續提高齲齒學童的矯</li> </ol>

	<p>牙及每週二含氟漱口水活動。</p> <p>3. 請盧醫師定期口腔檢查並追蹤輔導管理。</p> <p>4. 舉辦口腔保健親職教育活動。</p> <p>5. 低年級宣導口腔衛生教育基本概念。</p> <p>6. 中年級實施貝氏刷牙法及牙線之操作。</p> <p>7. 推動幼兒塗氟及國小低年級白齒窩溝封填策略。</p>	<p>心 健康中心 學務處 健康中心 健康中心 健康中心 學務處</p>	<p>健康中心 學輔組 各班級任 衛生組 低年級級 任 中年級級 任 衛生組 中年級級 任</p>	<p>114/10 114/11 經常性 經常性 114/9 114/9</p>	<p>3. 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。</p> <p>4. 參與民眾獲得健康知能。</p>
<p>菸害及檳榔防制</p>	<p>1. 實施無菸害、檳榔校園計畫。</p> <p>2. 訂定5月及12月為菸檳防制教育宣導月。</p> <p>3. 結合社區運動會，將拒菸拒檳之健康議題融入化裝遊行行銷「無菸拒檳家庭」計畫</p> <p>4. 辦理無菸家庭宣導活動。</p> <p>5. 給家長的信~建立無菸校園</p> <p>6. 每學年實施菸害及檳榔防制課程教學。</p> <p>7. 實施隨機教學。</p> <p>8. 校園中張貼禁菸禁檳標誌。</p> <p>9. 舉辦菸害及檳榔防制親職教育活動。</p>	<p>學務處 學務處 學務處 學務處 學務處 教務處 教務處 總務處 健康中心 健康老</p>	<p>生教組 生教組 健康中心 衛生組 體育組 生教組 健康中心 健康中心 各班導師 各班老師 衛生組 資訊組 健康中心</p>	<p>114/9 114/12 114/12 114/9 114/9 經常性 經常性 經常性 114/9 經常性</p>	<p>1. 營造健康的工作環境</p> <p>2. 會向二手菸說“不”。</p> <p>3. 藉由活動推展，深入家庭營造健康新主張—我家不吸菸。</p> <p>4. 對口腔癌的了解。</p>

<p>學生健康體位</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 遊戲器材及運動設施檢查及使用宣導。</li> <li>2. 舉辦全校運動會及班級體育競賽</li> <li>3. 實施游泳教學，六年級畢業時合格率可逐年提升。</li> <li>4. 推動熱絡的社團參與，培養學生體育、音樂、語文等各項技能。</li> <li>5. 辦理教師家長會健康促進休閒活動。</li> <li>6. 辦理教師運動社團的成立，如羽球社、瑜珈班。</li> <li>7. 開放學校運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。</li> <li>8. 舉辦親子體育活動，將健康促進觀念由學校帶回社區。</li> </ol>	<p>學務處 學務處 教務處 學務處 學務處 學務處 學務處 體育組 學務處</p>	<p>事務組 學輔組 體育組 各班級任 體育組 各班級任 體育組 各班老師 健康中心 全校老師 體育組 事務組 健康中心 體育組</p>	<p>114/10 114/12 114/9 114/9 114/4 114/9 經常性 114/12 經常性</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立永續經營團隊，提供師生的支持與服務</li> <li>2. 建立安全健康的學習環境</li> <li>3. 學生對事故傷害自我照護技巧達 85% 以上。</li> <li>4. 持續讓六年級學生畢業前能取得游泳及格率達 50% 以上</li> </ol>
<p>正確用藥</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全校師生正確用藥及藥物濫用宣導。</li> <li>2. 充實教師正確用藥及藥物濫用知能。</li> <li>3. 正確用藥及藥物濫用及認知檢測。</li> <li>4. 負責巡察學生校外活動情形，避免涉足不當場所。</li> <li>5. 請的藥師至校園宣教。</li> <li>6. 加強「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</li> </ol>	<p>學務處 學務處/ 教導處 學務處 學務處 學務處/ 教導處 學務處</p>	<p>學輔組 衛生組 生教組 衛生組 學輔組 衛生組 健康中心 學輔組 生教組 衛生組</p>	<p>114/4 114/2 114/9 114/2 114/5 經常性</p>	<p>正確用藥及藥物濫用認知檢測，提高正確認知率達 90% 以上</p>

	示藥與成藥」、「正確使用止痛藥」。				
性教育(愛滋病防治)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全校師生進行正確性教育(含愛滋病)宣導。</li> <li>2. 向家長宣導正確性教育(含愛滋病)。</li> <li>3. 正確性教育(含愛滋病)認知檢測。</li> <li>4. 結合衛生單位共同辦理以學生為主體之性教育宣導。</li> <li>5. 舉辦有獎徵答、競賽活動等,藉以提升學生之性教育基本素養。</li> <li>6. 落實性教育(含愛滋病防治)融入課程教學,進行的方式不僅單純講述,還應包括討論或實際演練。</li> <li>7. 鼓勵教師發展性教育(含愛滋病防治)教案、教學模組。</li> <li>8. 加強學生對愛滋病正確認知,並能接納愛滋患者。</li> </ol>	學務處 學務處 學務處 學務處	衛生組 衛生組 健康中心 衛生組	114/10 114/9 114/10 115/1  經常性	正確性教育喚愛滋防治提高學生正確認知率達90%以上
全民健保	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 充實全校師生全民健保知識</li> <li>2. 全民健保認知檢測。</li> <li>3. 全校師生健保卡使用狀況調查。</li> </ol>	學務處 學務處 學務處	衛生組 衛生組 衛生組	114/10 114/12 115/2 經常性	提高學生全民健保知識
安全教育與急救	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合學校防災教育宣導</li> <li>2. 體育課加強安全教育</li> <li>3. 護理師宣導</li> </ol>	學務處/ 教導處	生教組 學輔組  護理師	114/9  體育任課老師(經常性)	提高學生安全教育與急救知識
正向心理健康促進	融入健康課程教學。	學務處	衛生組	114/9~115/6	加強學生證項心理健康

七、評量方法：

本計畫的評價方式可檢視健康促進問卷等方式來評價目標是否達成。

八、本計畫經校務會議審議通過，陳請校長核定後公告實施，修正時亦同

承辦人



單位主管



校長



1954年10月

1954年10月