

臺南市南區喜樹國民小學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
- (二)臺南市114學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫摘要：

本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

近年致力推動健康促進學校，學生在視力不良率、齲齒率皆有所下降的趨勢，而對於正確用藥、性教育及正向心理等議題之相關知識也有逐步的提升，唯健康體位不良率雖有下降但還是高於市平均。在113學年度本校學生未治療齲齒率為 16.81%，明顯高於本行政區平均 (11.88%)；且在預防性的窩溝封填施作率上，一年級為 0%、四年級僅 4.76%，兩項指標皆大幅低於全國平均水準。雖然複檢率達 100%，但實際治療與預防施作仍有待加強，因此將「口腔保健」規劃為 114 學年度健康促進之主推議題。

三、背景說明：

本校是一所位於台南市與高雄市交接處之中型學校，地處台南市最西南角落，與高雄市僅一水(二仁溪)之隔，鄰近黃金海岸濱海線，風景優美、民風純樸，目前全校16班，小學部學生人數約為334人，學校與社區密切連結，是一所擁有豐富歷史、人文薈萃的小學校。本校以「經營永續校園，發展全人教育」為學校發展願景，期望為國家培育「有禮貌」、「守秩序」、「愛整潔」、「樂閱讀」、「喜運動」、「會思考」的下一代。

近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例雖有穩定的趨勢，但學生學習難免受影響。再者雙薪父母忙於工作，忽略學生學習及生活情況，社經地位低落的家長，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，三餐外食的學童增加、其生活、學習與成長頗值得關切。

主要以「學校衛生政策」、「學校健康服務」、「健康教學及活動」、「學校物質環境」、「學校社會環境」、「社區關係」等六大範疇為活動軸心，來推動視力保健、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)及正向心理健康促進等七項必選議題，透過制定學校衛生政策、建立學生個人健康檔案、實施各項衛教工作、健康教育課程及活動、舉辦各項觀摩活動、實施專題講座、舉辦各項競賽活動、體適能教育、提倡規律運動、養成健康的觀念、建立健康安全的校園環境、營造並建立校園良好的精神環境，並實施健康護照及餐前五分鐘，讓家長一同參與健康促進的推動，以建立「學校一家庭」的良好關係。因此如何從小培養正確之衛生知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生，是學校教育應當努力的目標。

(一)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45.11%	國小43.88%	38.29%	<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91.68%	國小96.12%	96.40%	<input checked="" 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6.61%	國小7.08%	5.84%	<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	小一31.67% 小四26.51%	小一27.61% 小四22.90%	小一39.68% 小四47.06%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	小一87.73% 小四85.71%	小一94.86% 小四94.22%	小一100% 小四100%	<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	小一8.71% 小四32.70%	小一9.08% 小四28.54	小一15.87% 小四41.18%	<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10.30%	國小10.35%	9.37%	<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65.79%	國小64.39%	57.85%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	體位過重率	國小11.43%	國小11.69%	12.95%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國小12.48%	國小13.57	19.83%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

(二) 學校 SWOT 分析報告：

分析項目	優勢 S	劣勢 W	轉機 O	限制 T
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 校園風景優美，校地廣，提供學生舒適的學習與休閒環境。 教師老中少三代均有，人力資源尚充足。且教師教學認真、親師互動佳。 學校團隊及家長會和志工皆能支持學校推出衛生計畫，並協助辦理學校健康促進活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 位於臺南市郊，交通不便。 教師雖多數能配合健康促進活動計畫之推行，較少能主動提出建言。 小校人力少，教師要兼辦行政工作。 	<ol style="list-style-type: none"> 熱心或認同健康促進計畫之同仁或家長發展夥伴關係。 設計之健康促進活動盡量配合學校擬訂之課程和行事曆以不影響學校正常作息為原則。 	<ol style="list-style-type: none"> 教師對健康促進活動，因課業上壓力與進度會顯得心有餘而力不足。 組織、制度及資源尚待整合。
學校健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 健康中心位在於行政大樓，方便各年級學生，尤其是緊鄰幼兒園，提供便捷服務。 健康中心一般醫療設施和緊急救護設備齊全。 家長有不識字者，一般人口以國中、小畢業占多數，少數家長具有大學或研究所學歷，多數尚能重視學生健康狀態。 校長和學校團隊皆非常 	<ol style="list-style-type: none"> 社區能提供之醫療資源非常有限。 多數家長無預防疾病之觀念更無健康生活型態之理念。 隔代教養和單親兒童居多，造成各項體格缺點矯治之配合度較低。 學區家長趕上 	<ol style="list-style-type: none"> 利用多樣化衛生教育活動和把握各種家長聚會場合宣導各種健康知識。 校長及家長會支持，因此經費之運用尚充裕。 多元活動，提高學生參與動機。 增加學童自我照顧能力之策略。 1/3無法在家中 	<ol style="list-style-type: none"> 大部份家長忽略健康重要性，注重智育學業成績，故難以推行健康促進活動。 隔代教養及單親兒童之家庭教育很難落實。 因為家庭經濟因素，造成家長帶學生就診

	<p>重視健康服務計畫之推動。</p> <p>5. 學生紀律佳，對於推行之健康活動皆能配合執行。</p> <p>6. 學生人數不多，可以針對每位學生體格缺點進行生活型態檢核。</p> <p>7. 學校原本就有舞獅、游泳隊之練習，屬於該團隊之體重超重學生不需額外找時間做體能活動。</p> <p>8. 班級利用朝會後時間在操場跑步，加強體能訓練。</p>	<p>班，約有1/3學生無法在家中進食早餐，而影響晨間運動之進行。</p>	<p>進食早餐之學生，於「晨間運動」之後，休息30分後再進食早餐。</p>	<p>意願下降。</p>
<p>健康教育課程及活動</p>	<p>1. 校內有一間約80坪，藏書豐富之圖書館和能容納三十位學生電腦教室。</p> <p>2. 教師具有專業教學知能，能為健康促進規畫之顧問。</p> <p>3. 教師會作隨機教學、聯絡教學、縱橫交叉課程。</p> <p>4. 事先規畫之相關活動與需求，教師均能配合執行。</p> <p>5. 有關健康課程教師會向專業人員尋求支援與協助，或聯合教學。</p>	<p>1. 教師對健康促進學校概念尚不清楚。</p> <p>2. 部份教師對健康促進活動辦理配合度稍低。</p> <p>3. 生活技能教學方式尚未普及化。</p>	<p>1. 積極參與教務處課程開發，結合教師規畫健康促進活動於各領域課程。</p> <p>2. 落實學校本位課程發展機制，實施健康教學。</p> <p>3. 教師專業進修行銷健康促進計畫與經驗，求得認同後實施。</p>	<p>1. 部份教師對健康促進議題不感興趣，相關研習會缺席。</p> <p>2. 教師非衛生教育專業人員，在落實上有困難，故無法一貫作業達成目標。</p>
<p>學校物質環境</p>	<p>1. 本校主要校舍有五棟。教室之通風和採工均良好，照明設備普遍在足夠之範圍。</p> <p>2. 本校視野遼闊，校舍附近無高大建築，黃金海岸可作為教師和學生戶外教學。</p> <p>3. 午餐由南寧高中廚房提供午餐，每天有綠色蔬菜，每週供應一次水果和乳品。</p> <p>4. 學生上下學皆有導護老師及志工協助維護學生安全。</p> <p>5. 本校力行環保教育</p>	<p>1. 因學童午餐食用的種類或量是由學生自行取用（對於學生實際上食用狀況並不能掌握。</p> <p>2. 雖然大門設有警衛室，但另有一側門，且學校緊鄰大馬路旁，為開放式校園，造成安全管理有漏洞。</p>	<p>積極申請補助款，改善校園硬體設備，提供全校師生一個舒適的環境</p>	<p>1. 校舍規劃欠缺無障礙設施。</p> <p>2. 校舍與活動中心欠缺遮雨棚，影響學生下雨時上游泳、閱讀行走時的安全。。</p>
<p>學校社會環境</p>	<p>1. 引進兒福中心人力進駐。</p> <p>2. 輔導室有諮詢室並辦理各項諮詢活動。</p> <p>3. 大多數學生的家庭結構是小家庭，目標學生數比例達教育優先區申請。</p> <p>4. 親師互動佳，教師彼此相</p>	<p>1. 單親隔代教養學童過多，尚未建立檔案輔導。</p> <p>2. 教師認輔意願不高。</p>	<p>1. 班級教師願意自行輔導班級學生。</p>	<p>1. 新移民之子愈來愈多。</p>

	處融洽。 5. 有關健康課程教師會向專業人員尋求支援與協助或聯合教學。			
學校 社區 關係 與合 作	1. 家長以工維生居多，少數公教人員。 2. 學校附近以一般小吃店和早餐店為主，有一間全家和傳統市場。 3. 家長會非常尊重學校辦學及專業自主權。 4. 志工們能接受號召加入健康促進活動並提供人力支援。	1. 家長教育程度以國中小畢業居多，少數家長具有大學或研究所學歷。 2. 隔代教養及單親家庭多，少有家長參與活動。 3. 班級家長會組織運作功能有加強空間。	1. 藉由家長會協助辦理各項活動。 2. 結合社區資源，充實學校人力、物力不足。 3. 規畫健康促進計畫取得家長認同，並提供各項資源。 4. 利用親師座談或新生座談會宣導，請家長協助孩子建立健康行為。	1. 家長來參與活動均是固定幾位，健康行為較不良兒童的家長出席率低。 2. 有些家長參與校務意願高，惟時間無法配合。 3. 單親和隔代教養家庭日漸增多。

四、健康議題擇定

1. 必選議題：

針對學生之視力不良、齲齒、體位和體適能之問題，尋求解決策略，相關之保健措施，本校一直持續推動中，成效也慢慢呈現，期望透過議題的推動達成當初所設定之預期目標。

(1) 視力保健

- (1) 為降低學童近視比率，指導學生及早習得正確用眼知識及技能，避免過早罹患近視，降低日後罹患高度近視之機會。
- (2) 增進全校師生視力保健常識，並能確實落實於日常生活中。
- (3) 宣導3010及實施下課教室淨空政策，讓學童的眼睛可以得到放鬆。
- (4) 期望除了斜、弱視學童外，配鏡後之矯正視力可以達0.8以上。
- (5) 提高視力有問題學童之轉介、矯治比率。
- (6) 對於家境不佳的學童，提供補助配鏡的方式。

(2) 口腔衛生

- (1) 建立學生正確口腔衛生保健觀念與態度。
- (2) 提昇學生早、中、晚刷牙率。
- (3) 注重餐後潔牙及睡前潔牙之習慣養成、減低齲齒率、提高齲齒矯治率。
- (4) 增進教師及家長口腔衛生保健知識。
- (5) 透過親師合作，促使學生養成規律且持續的口腔保健行為。
- (6) 每週實施一次漱口水。

(3) 健康體位

- (1) 將健康飲食議題融入各科課程教學中，以增進學生健康飲食知識、態度及行為。
- (2) 體重過輕與肥胖學生能瞭解體位不良的定義及成因。

- (3)體重過輕與肥胖學生能建立食物份量的概念，並能分配與控制自己的飲食量，體重過輕學童不偏食。
- (4)宣導少喝含糖飲料，盡量不以零食及飲料當獎勵品。
- (5)期望學生肥胖情況改善降至0.5%以下，過輕情況改善降至0.5%以下。

(4) 菸(檳)防制

- (1)藉由無菸校園環境建立菸害防制的觀念，推動兒童健康，培養正確的菸害認知，以「遠離菸害，迎向健康」為行動目標。
- (2)增進師生對於拒菸防檳觀念的自我體認，使社區民眾及家長了解日常生活中菸害、檳榔的相關資訊，讓一般大眾對於菸害防制有更深一層的認知。
- (3)校園張貼禁菸標誌，並宣導吸菸有害健康。

(5) 全民健保及正確用藥

全民健保雖與推動學生健康促進無直接關係，惟其永續發展與否，影響學生健康甚鉅，另二代健保係屬目前社會關注健康議題，政府為了照顧全體國民的健康，在民國八十四年三月開辦全民健康保險。在這種制度下，收入高、年紀輕、有職業的人，會多繳一些錢，來幫助低收入、失業的、殘障的、以及老人和幼兒。我們健康的時候少去看病，不要浪費醫療資源，我們生病的時候，就可以安心地去就醫，不用因為沒錢而感到煩惱。這是一種危險分擔、自助互助的社會保險制度，我們要懂得珍惜與利用。透過宣導，我們也要讓學生從小就要建立正確的觀念，大家要珍惜和善用有限的醫療資源，才能讓這麼好的制度永續長存，為全民提供完善的醫療品質。

(6) 性教育（含愛滋病防治）

- (1)將性教育宣導活動納入學校校務計劃，並訂定執行計劃。
- (2)將所選定之性教育議題融入相關之課程教學與學習評量。
- (3)辦理教師進修增進學校成員之性教育知能與輔導學生行為之教學能力與技巧。
- (4)請相關專業人士於週會或其他空白課程時間，蒞校宣導。
- (5)提昇正確性知識、性態度與性傳染疾病預防觀念，並能預防、早期發現性侵害個案。
- (6)落實性別平等教育法與性侵害犯罪防治等相關法規規定。
- (7)進行性教育與愛滋病防治宣導。
- (8)規劃校園性別教育問題的處理辦法，提供申訴管道。

(7) 心理健康

- (1)透過生命教育、三好校園(做好事、說好話、存好心)活動和宣導，提昇學生正確性的心理健康知識，讓學生吸收正確的健康知識的瞭解，建立人格健康的理念並逐步落實健康生活型態，並能在日常生活中實踐正確的健康行為，進一步對自我肯定，產生自我悅納的感受。
- (2)營造一個心理安適的學校環境以促進健康：心理的環境包含一易適應且安全的校園建築、設施，使學生容易於學校環境中適應並且強調學校中教師與學生的互動與參與關係。
- (3)發展學校特色健康促進課程，以多元創意與資訊網站的輔助，建立全校師生相關議題的共識。

2. 自選議題：

有鑑於讓學生能有「安全教育與急救」的概念及了解其重要性，故將這個議題之推行擬為自選議題。

(1)建立教職員工生安全教育認知與急救訓練知能並組織相關因應處理小組，以防範未然並減少意外事故傷亡。

(2)以趣味化、多元化活動，增進學生對意外處理的技能與知識，以達成校園「零事故」目標。

3. 主推議題：

本校近年來觀察學生口腔健康狀況，發現因家庭結構改變、雙薪家庭增加，學童課後自主管理能力不足，加上外食與含糖飲食比例提高，口腔清潔習慣未能落實，導致齲齒率及口腔問題有偏高趨勢；尤其寒暑假期間生活作息改變，口腔保健執行力下降，開學後相關問題更為明顯。因此，本年度將配合本校「健康體適能與飲食教育計畫」，推動全校性口腔保健促進措施，強化正確潔牙觀念，落實餐後潔牙與定期檢查習慣，並結合課程教學與宣導活動，提升學生口腔健康知能。同時透過多元活動與親師合作機制，培養學生良好飲食選擇與自我照護能力，期能有效降低齲齒發生率，建立終身受用的口腔保健習慣，將**口腔保健列為本年度健康促進之主推議題。**

五、計畫內容：

六大層面	工作內容	主辦單位	協辦單位	辦理時間
學校衛生政策	1. 召開健康促進學校工作小組會議。 2. 擬定健康促進學校行動方案與工作時程表。 3. 納入學校行事曆並於校務會議宣讀通過。	學務處	總務處	開學第一週 行政會議及 校務會議
健康教育課程及活動	1. 辦理健康促進相關知能及技能研習活動。 2. 巡迴各班宣導學生護眼知識、指導學生正確執筆、坐姿等技能。 3. 融入口腔衛生保健議題於課程教學計畫中，教導學生正確潔牙及牙齒保健相關知識。 4. 加強各班教導學生貝氏刷牙法及牙線正確使用方式。 5. 融入課程教學計畫，宣導營養教育，教導學生不良飲食習慣所造成之後遺症。 6. 於兒童朝會辦理「營養教育」、「視力保健」、「拒菸防檳」專題演講。 7. 辦理健康促進相關藝文比賽。	健康中心	學務處	開學第三週 至學期末
健康服務	1. 落實一~六年級身高、體重、視力、口	健康中心	學務處	開學第三週 至學期末

	腔檢查、統計、分析及追蹤。 2.成立「體重控制班」，協助學童擬定體重控制計畫，並進行前測與後測。 3.加強視力及口腔不良就診單回收率應達100%。			
物質環境	1.加強午餐供應衛生監督與管理。 2.每日午餐均提供菜色、熱量及營養分析給各班。 3.各樓層均設置有飲水機，並定期更換濾心。 4.製作衛教刊版張貼於健康中心外牆，並定期更換主題。	健康中心	總務處	常態辦理
社會環境	1.熱心參與健康促進計畫活動家長，頒發感謝狀。	學務處	健康中心	擇期辦理
社區關係	1.於親師座談會宣導健康飲食、視力及口腔保健的重要性。 2.結合衛生單位和合作之護理學校共同推動健康體位、視力與牙齒保健相關活動。 3.結合社區人力協助有機農園設置及諮詢，增進社區民眾及家長與學校的互動。	健康中心	學務處	1.常態 2.寒假或暑假擇期辦理







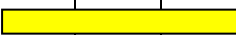








六、實施期程：中華民國114年8月1日至115年7月31日。

七、人力配置：健康促進學校推動小組名單

職稱	所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	校長	統籌並對健康促進學校相關事宜作決策
顧問	會長	家長資源的挹注及協助推動家長配合
顧問	榮譽會長	家長會人力資源的贊助
副主任委員	學務主任	計畫之擬定和撰寫、規劃執行相關所有活動
副主任委員	教務主任	協助計畫之擬定和撰寫、規劃執行相關所有活動
副主任委員	總務主任	協助健康促進學校推動相關硬體設備之支援
總幹事	體衛組長	主導掌控計畫活動之進行
執行秘書	護理師	計畫之執行及健康服務活動之進行

委員	一年級學年主任	協助健康促進學校相關教學活動之運作
委員	二年級學年主任	協助班級支援健康促進學校活動之進行
委員	三年級學年主任	協助班級支援健康促進學校活動之進行
委員	四年級學年主任	協助班級支援健康促進學校活動之進行
委員	五年級學年主任	協助班級支援健康促進學校活動之進行
委員	六年級學年主任	協助班級支援健康促進學校活動之進行

八、預定進度：

項次	工作項目	114.8	114.9	114.10	114.11	114.12	115.1	115.3	115.4	115.5	115.6.7
1	擬定114學年度健康促進計畫										
2	身高體重測量										
3	體適能測量										
4	全民健保宣導										
5	「健康吃，快樂動」計畫										
6	視力保健、口腔衛生宣導										
7	菸害防制藝文競賽										
8	健康體位育樂營活動										
9	正確用藥宣導										
10	整理成果和評價										
11	撰寫全程報告召開檢討會										

九、評價指標：

(一) 視力保健

評價指標	成效
(一) 成立視力保健工作小組	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(二) 辦理全校教職員工視力保健宣導活動	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
1. 視力保健專題演講	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
2. LED刊登宣導	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(三) 辦理全校學生視力保健教學與宣導活動	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
1. 視力保健專題演講	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
2. 健康教育教學	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(1) 正確閱讀姿勢	
(2) 飲食	
(3) 運動(愛眼睛運動)	
3. 視力保健學藝活動	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(1) 班級海報製作比賽	
(2) 有獎徵答	
(3) 優秀學習單徵選	
(四) 辦理全校家長視力保健宣導	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有

(五) 辦理全校視力篩檢 1. 發視力異常通知單 2. 回收視力異常通知單 3. 全校視力篩檢複檢 4. 資料統計	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(六) 社區資源 1. 尋求鄰近診所及衛生所推動視力保健 2. 成立學童視力保健志工團，協助推展各項視力保健工作	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有

(二) 口腔保健

評價指標	成效
(一) 辦理全校教職員工口腔衛生宣導活動 1. 口腔衛生專題演講 2. LED 刊登宣導	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(二) 辦理全校學生口腔衛生教學與宣導活動 1. 口腔衛生專題演講 2. 口腔衛生教學 (1) 貝氏刷牙法及牙線使用 (2) 營養的飲食 (3) 含氟漱口水 3. 口腔衛生學藝活動 (1) 班級海報製作比賽 (2) 有獎徵答 (3) 潔牙比賽	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(三) 辦理全校口腔衛生篩檢 1. 發齲齒通知單 2. 回收齲齒通知單 3. 全校齲齒篩檢複檢 4. 資料統計	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(四) 社區資源 1. 尋求鄰近診所及衛生所推動口腔保健 2. 成立學童口腔保健小志工，協助推展各項視力保健工作	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有

(三) 健康體位

評價指標	成效
(一) 成立健康體位、促進身體健康工作小組	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(二) 辦理全校教職員工健康體位、促進身體健康宣導活動 1. 健康體位、促進身體健康專題演講 2. 上網刊登宣導	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(三) 辦理全校學生健康體位、促進身體健康教學與宣導活動 1. 健康體能計畫	

(1) 每週兩天10分鐘晨間慢跑或快走	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(2) 學校—進行課間健康操運動	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(3) 家中—每週仰臥起坐累計達200次或二十分鐘	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
2. 健康體能相關活動	
(1) 全校運動會、水上運動會	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(2) 班級體育競賽如樂樂棒、大家跑、健康操等	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(3) 成立學生及教職員運動社團（游泳社團、舞獅社團等）	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
3. 健康飲食教學	
(1) 均衡飲食融入生活教育中	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(2) 低年級「健康飲食晨光說故事」活動	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(3) 「均衡飲食」教學觀摩會	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(4) 繪本教學及學習單評量	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(四) 辦理全校健康體位檢查	
(1) 資料統計	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(2) 健康體位指標分析	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有

(四) 菸檳防制

評價指標	成效
(一) 成立拒菸防檳校園推動小組	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(二) 辦理全校性宣導活動	
1. 拒菸防檳專題演講	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
2. 學生朝會辦理拒菸防檳專題活動	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
3. 邀請媽媽故事團演出狀況劇	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(三) 辦理各項藝文活動	
1. 製作拒菸防檳海報比賽	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
2. 拒菸防檳標語製作比賽	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
3. 拒菸防檳四格漫畫比賽	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(四) 辦理教師拒菸防檳研習	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(五) 建立親師「拒菸防檳」良好觀念	
◎藉由學校舉辦的家長班親座談會、親職教育講座等活動宣導「拒菸防檳」之精神和內涵。	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(六) 運動會辦理拒菸防檳議題化妝進場活動	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有

<p>(七) 應用資源共享機會加強宣導</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 開放操場、運動場地供社區居民使用。 2. 課餘時間開放校園及設施，提供社區民眾運動及集會使用。 	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
---	--

(五) 全民健保(含正確用藥)

評價指標	成效
<p>(一) 辦理全校教職員工全民健保宣導活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全民健保(二代健保)專題演講 2. LED 刊登宣導 	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
<p>(二) 辦理全校學生全民健保教學與宣導活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全民健保專題演講 2. 全校師生能認識全民健保開辦的目的與目前所遭遇之困境 3. 85%學生建立正確觀念，珍惜這得來不易的制度，不浪費醫療資源 	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
<p>(三) 辦理全校教職員工正確用藥宣導活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正確用藥專題演講 2. LED 刊登宣導 	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
<p>(四) 辦理全校學生正確用藥教學與宣導活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正確用藥專題演講 2. 正確用藥學藝活動 <ol style="list-style-type: none"> (1) 班級海報製作比賽 (2) 有獎徵答 	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
<p>(五) 社會資源</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 尋求鄰近診所合格講師推動正確用藥觀念 	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有

(六) 性教育(含愛滋病防治)

評價指標	成效
<p>(一) 辦理全校教職員「性侵害防治暨兩性平等」講座</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「性侵害防治暨兩性平等」法律專題演講 2. 婦幼警察隊入校宣導活動 	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
<p>(二) 辦理全校學生「愛滋病防治」宣導活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高年級學生性教育宣導 2. 愛滋防治競賽活動:「海報製作」、「四格漫畫」 3. 愛滋病關懷系列影片宣導 	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
<p>(三) 辦理全校學生各項「性別平等」宣導活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 專題演講 2. 班級海報製作比賽 3. 有獎徵答 	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有

(七) 正向心理健康促進

評價指標	成效
(一) 辦理「三好校園」(做好事、說好話、存好心)系列活動 1. 辦理全校學生三好校園(做好事、說好話、存好心)宣導活動 2. 三好校園社區共好環境清潔活動 3. 三好校園 FUN 遊臺灣跑步活動 4. 三好校園正向小語學習單活動	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有
(二) 辦理全校學生「生命教育」宣導活動 1. 生命教育專題演講 2. LED 刊登宣導 3. 班級每週品德主題發表 4. 有獎徵答	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有

十、預期效益：

(一) 學校衛生政策：

召開健康促進學校委員會，委員共同管理規劃學校各項衛生教育工作，組織「校園危機處理小組」並經常透過行政會議與教師會議進行演練，建立「學生緊急傷病處理流程辦法」，並張貼於健康中心。

(二) 學校健康服務：

1. 身高、體重、視力、口腔、尿液、蟯蟲等資料建檔並做適當矯治、生長遲滯學生等體格缺點矯治、特殊疾病學生之建檔及照顧、傳染病管制及照護。
2. 望遠凝視可降低近視發生率，降低學生視力不良增加率。
3. 學童餐後潔牙、定期口腔檢查、可提高齲齒矯治率。
4. 建立無菸、無毒校園環境。
5. 避免藥物濫用
6. 提供學生均衡營養之午餐及營養衛教知識。
7. 視力及口腔不良就診單回收率應達 100%。

(三) 學校健康教育課程及活動：

1. 提昇教師體育知能，培養學生正確運動概念及行為，落實體育教學、增加運動性社團外，並鼓勵培養一項運動技能。
2. 培養教職員工生規律運動習慣：鼓勵教師根據體適能檢測參考質，加入課餘運動社團，推動羽球練習、操場健走、瑜珈運動、登山健行等。
3. 培養健康儲蓄概念。

(四) 學校物質環境：

1. 達到校園「零事故」、學生「無傷病」之目標。
2. 飲水、用水安全無虞。
3. 建立無菸、無毒校園環境。
4. 提供完善的學習環境。
5. 提供安全的校園建築、設施以促進健康。

6. 提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。
7. 社區與校園設置監視系統以預防犯罪。
8. 營造健康、環保、永續的校園環境，與社區共享健康舒適多元的校園。
9. 至少各舉辦一場教職員工生安全教育認知與急救訓練及學生的宣導活動，以防範未然並減少意外事故傷亡。
10. 至少舉辦一場實施藥物濫用防制宣導，建立學生健康檢查及傳染病監控資料，發揮早期預防、診斷、治療效果。

(五) 學校精神環境：

1. 塑造優質、和諧的校園文化。
2. 全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍，85%教職員工生能參加「晨間運動」。
3. 健康促進學校能實踐民主化、參與式及透明化的學校管理策略。
4. 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境。
5. 提昇教職員工心理的健康質量。
6. 提供有需要的學生適當的協助。
7. 建立全人健康的理念並逐步落實健康生活型態。

(六) 學校－社區關係：

1. 班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。
2. 學校與家庭建立友好的互動關係。
3. 強化國民健康生活知能及活動。
4. 結合社區資源及家長會共同營造一無菸拒檳之學校環境。

(七) 健康飲食：

配合臺南市114年度高中職(含)以下學校健康體位活動計畫：

1. 全校登記過重或肥胖的學童，了解正確的體重控制方法。
2. 參加健康體位活動的學童，飲食符合均衡原則及有規律的運動。
3. 學生健康體位比率由目前 55%提升至 59.4%。

(八) 無菸校園：

學校衛生法第二十四條：「高級中等以下學校，應全面禁菸」，菸害防制法第十四條：「學校列為禁止吸菸場所」。本校校園全面禁菸外，更希望從「無菸校園」推廣到「無菸家庭」。針對全校學生進行家庭抽菸情況調查，抽菸家庭仍高，但大部分的學童願意勸導家人戒菸，未來將繼續藉由教育力量與親情的關懷，持續宣導菸害防制觀念，並勸導社區商店不賣菸給學童，以及尋求衛生所協助家長戒菸。另外，將藉助「無菸校園」品牌所發揮的影響力，預期一年後社區無菸家庭能增加10%，讓菸害遠離家庭，減少學童二手菸害，期望給下一代健康的成長環境！

十一、計畫經學校衛生委員會和校務會議決議通過後陳教育局後實施，修正亦同。

承辦人：

單位主管：

校長：