

臺南市南區龍崗國民小學 114 學年度健康促進學校實施計畫

114/08/29 校務會議通過

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
- (三) 114 年 8 月 15 日南市教安(二)字第 1141157315 號。

二、計畫摘要：

本校位於南區全市最靠近海邊的一所小學，日據時期即創校，目前屬小型學校，全校共 6 班，學生人數約為 77 人，教職員人數為 24 人。學區家長大部分以農漁業為生，普遍缺乏健康生活型態相關知識。近年來社會變遷快速，青年人口外移，加上外籍配偶人數增加，家庭結構相對改變。有鑑於此，本校更應持續推動『健康生活，快樂童年』之發展願景。本計畫目標經由計畫執行和活動的辦理，針對七大議題等多種知能有更深入的觀念，並期許能實際達到健康全人目標。本校本年度必選七大議題之「口腔保健」由一年級推行；「視力保健」由二年級推行；「健康體位」由三年級推行；「菸害防制」由四年級推行；「全民健保」由五年級推行；「性教育」、「正向心理健康促進」由六年級推行。除上述必選七大議題外，本學年主推議題為「健康體位」，自選議題為「藥物濫用防制」。

三、背景說明：

(一)、學校需求評估：

表一、學校需求評估

分析項目	優勢(S)	劣勢(W)	轉機(O)	限制(T)
衛生政策面	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解健康促進議題，建立永續經營、自主規劃之組織與團隊。 2. 成立健康促進委員會，定期開會，納入學校行事曆。 3. 校務會議、擴大行政會議及導師會議中加強宣導並共同探討各健康議題。 4. 辦理生活技能融入衛生教學教師研習。 5. 利用全校集合時間輪流撥放各項宣導影片。 6. 每週一學生朝會結束後，各班進行操場跑步 2 圈，增加訓練體能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康議題涵蓋太廣，無法花費太多時間講解課程內容。 2. 利用集合時間撥放宣導影片，雖可增加學生對議題的認識，但無法立即針對學生問題一一回覆。 3. 架設學校健康網路網頁製作及連結相關網站已久，但議題不討喜，家長或學生點閱不佳。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於 111 年度校舍重建完成。 2. 各班教室黑板、燈具皆為新品，暫無光源不足問題。 3. 接受輔導訪視針對實施過程進行檢討與修正。 4. 善用衛教單張(摺頁)增加家長對各議題的認識。 5. 利用聯絡簿，請學生表達對各議題的看法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隔代教養家庭，對於健康議題較為忽視，學生欠缺完整的家庭教育功能，易造成偏差行為。 2. 學校行政老師輪替過快，業務接軌上需要花時間了解。 3. 學校健促議題已推展多年，但內容均零星、片段，缺乏建構統整實施的活動。

健康服務面	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康中心設置約為18坪，具一般醫療設施和緊急救護設備齊全。 2. 學生紀律佳，對於推行之健康活動皆能配合執行。 3. 老師與學童關係良好，學童學習意願高。 4. 每學期依標準化檢查方法，進行學童視力篩檢，並將檢查結果登錄於健康檢查紀錄卡「視力狀況」欄位。 5. 各項篩檢異常者通知家長轉介醫療院所複檢，並提醒健康保健相關注意事項。 6. 學生人數少，可以針對每位學生體格缺點進行生活型態檢核。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 屬市區中的偏鄉學校，社區內無診所、醫療站等能提供醫療資源。 2. 多數家長對健康概念知識不足。 3. 多數家長不重視早餐營養需求，約有5至7名學生無法在家中進食早餐，而影響晨間運動之進行。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 校長及各處室主任支持因此衛生經費之運用自如。 3. 多元活動，提高學生參與動機。 4. 提升健康技能，學童於每週一朝會後在操場跑步2圈運動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大部份家長忽略健康重要性，注重智育學業成績，較難推行健康促進活動。 2. 因為家長生活作息早出晚歸，造成家長帶學生就診意願下降。
健康教學與活動面	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期舉辦以健促為主之潛在課程宣導活動。 2. 正式課程融入健促議題教案，運用現有教材，充實相關課程中。 3. 發放衛教單張，提供師生、家長正確觀念。 4. 舉辦全校性健促議題英文闖關活動。 5. 運動會舉辦健促議題趣味進場活動。 6. 教師具有專業教學知能，能為健康促進規畫之顧問。 7. 健促規畫之相關活動與需求，教師均能配合執行。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師對健康促進學校概念尚不清楚。 2. 生活技能教學方式尚未普及化。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 導師全校教職人員認同「健促學校」理念，正向支持七大議題教育的推動。 2. 學生投入健促班級競賽中，充分展現運動家精神。給予正向生活習慣養成。 3. 配合健康吃快樂動政策及健康體適能與飲食計畫活動，強化學生相關知能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多數的學生會忽略健康重要性，源於家庭環境影響很深。 2. 少數家長注重智育成績忽略健康的重要性。 3. 因好奇心驅使與同儕關係而接觸，曾經吸菸學生多半在國小五年級開始吸菸。 4. 教師非專業人員，在落實上有些困難。
社會環境面	<ol style="list-style-type: none"> 1. 目前本校主要校舍有兩棟，教室之通風和採工均良好，照明設備皆在足夠之範圍。 2. 本校180°環海，視野遼闊。 3. 午餐由永華國小中央廚房供餐，每日綠色蔬菜，一週二次水果，兩次乳品及一次素食日。 4. 各樓層皆備飲水機設備，依飲用水設備管理條例辦理，有紀錄可查。 5. 每間教室前均有洗手台1座，水龍頭各3至4個。 6. 學生上下學皆有導護老師及警衛協助維護安全。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 位於觀光區，假日後校區處處皆垃圾、菸蒂，很是困擾。 2. 難以營造動態生活環境素養，促進身體活動達成健康體位。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校校舍107年原地重建，111年完工。改善校園硬體設備，提供全校師生一個舒適安全的校園環境。 2. 結合社區資源，充實學校人力、物力不足。 3. 利用學校網頁或臉書粉絲專業，加強宣導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 班親會家長參與不高。 2. 偏鄉學校資源稍顯不足。

社區 關係 面	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區內有一早市，兩間雜貨店及兩間早餐店，無 24 小時便利商店、診所、藥局，亦無特殊商店。人口單純，整個社區幾乎彼此都認識。 2. 附近商家、檳榔攤不賣菸品給學生。鼓勵與無菸檳社區結合一起。 3. 衛生所相當支持與協助健促議題宣導衛教。 4. 警察局於學校斜對面隨時掌握校內安全維護。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青年才俊紛紛外移，家長會組織略顯財力薄弱，相對能出錢出力者不多、動力不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校與社區間互動良好，能夠進一步關注校園周遭環境及協助關心學生校外有無偏差行為。 2. 附近商家能主動告知學童有無偏差情形。 3. 積極參與社區里鄰活動，例如：鯤喜灣文化季活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大多數的學生會有偏差行為，源於家庭環境影響很深。 2. 健康促進教育的推廣應該從小開始。最好能結合家庭的力量，共同培養孩子健康促進意識與行動。
---------------	--	--	--	---

(二) 111-113 學年度學生健康資訊：

表二、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(%)	20.00	13.33	16.67	16.67	0.00	8.33
二年級(%)	20.00	26.67	20.00	26.67	25.00	16.67
三年級(%)	33.33	40.00	33.33	26.67	40.00	26.67
四年級(%)	50.00	50.00	40.00	40.00	26.67	26.67
五年級(%)	38.89	44.44	50.00	70.00	53.33	46.67
六年級(%)	80.00	80.00	50.00	55.56	70.00	70.00
全校平均值(%)	37.35	39.76	35.29	38.82	35.44	31.65
惡化率(%)	18.67	10.89	6.22	8.89	11.00	1.3315.3
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	

表三、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(%)	15.38	0	41.67
四年級(%)	11.11	0	26.67
全校平均值(%)	13.64	0	11.69
臺南市小一市平均(%)	30.10	27.61	25.32
全國國小四均(%)	24.84	22.90	20.59
全國小一平均(%)	33.11	31.67	29.80
全國小四平均(%)	27.86	26.51	25.08

表四、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(%)	6.67	6.67	8.33	8.33	16.67	0
二年級(%)	0	0	6.67	6.67	8.33	8.33
三年級(%)	20.00	13.33	0	0	6.67	6.67
四年級(%)	0	0	13.33	13.33	0	0
五年級(%)	0	0	0	0	13.33	13.33
六年級(%)	0	0	0	0	0	0
全校平均值(%)	4.82	3.61	4.71	4.71	7.59	5.06
臺南市國小市平均(%)	9.68		10.35		10.10	
全國國小平均(%)	9.17		10.30		9.96	

表五、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(%)	53.33	53.33	50.00	58.33	50.00	66.67
二年級(%)	73.33	80.00	53.33	53.33	58.33	58.33
三年級(%)	40.00	53.33	80.00	80.00	53.33	53.33
四年級(%)	50.00	50.00	53.33	60.00	80.00	73.33
五年級(%)	72.22	72.22	50.00	50.00	46.67	60.00
六年級(%)	50.00	50.00	72.22	77.78	70.00	60.00
全校平均值(%)	57.83	61.45	61.18	64.71	59.49	62.03
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	

表六、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(%)	26.67	20.00	8.33	0	25.00	16.67
二年級(%)	13.33	0	26.67	13.33	0	0
三年級(%)	26.67	20.00	0	0	13.33	6.67
四年級(%)	40.00	40.00	13.33	0	0	6.67
五年級(%)	5.56	5.56	40.00	30.00	20.00	13.33
六年級(%)	20.00	20.00	5.56	0	10.00	20.00
全校平均值(%)	20.48	15.66	14.12	5.88	11.39	10.13
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	

表七、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(%)	13.33	20.00	33.33	33.33	8.33	16.67
二年級(%)	13.33	20.00	13.33	26.67	33.33	33.33
三年級(%)	13.33	13.33	20.00	20.00	26.67	33.33
四年級(%)	10.00	10.00	20.00	26.67	20.00	20.00
五年級(%)	22.22	22.22	10.00	20.00	20.00	13.33
六年級(%)	30.00	30.00	22.22	22.22	20.00	20.00
全校平均值(%)	16.87	19.28	20.00	24.71	21.52	22.78
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	

表八、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	44.69	43.85	33.55	<input checked="" 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	92.12	96.42	100	<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	6.72	7.36	6.16	<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	小一 41.67 小四 26.67	<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 88.93 小四 86.91	小一 96.96 小四 94.13	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 9.34 小四 35.22	小一 8.28 小四 25.00	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
健康體位	體位過輕率	9.96	10.10	6.32	<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	66.37	64.95	60.76	<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	11.40	11.70	10.76	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

					力
	體位肥胖率	12.27	13.25	22.15	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

(三)、健康議題擇定：

綜合上述，推動學校健康營造決策者及每一成員，對學校健康營造的目的及原則應有所共識—學校健康營造是屬於社會生態模式的健康促進，不只是改變個人的行為及生活型態，更須創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；因此，推動學校健康營造必須透過組織及發展的過程，凝聚共識，整合及運用學校及社區的人物力資源，以增進個人及組織的能力來改善健康問題及促進健康的學校政策及計畫的產生。故本年度必選七大議題之「口腔保健」由一年級推行；「視力保健」由二年級推行；「健康體位」由三年級推行；「菸害防制」由四年級推行；「全民健保」由五年級推行；「性教育」、「正向心理健康促進」由六年級推行。除上述必選七大議題外，本學年主推議題為「健康體位」，自選議題為「藥物濫用防制」。

四、計畫內容：

(一)、具體實施內容：

實施綱要	活動內容	預定實施日期	負責處室
一、學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 成立學校健康促進委員會、組成健康促進工作團隊。健康促進工作團隊隸屬學校健康促進委員會，成員包括校內健康專業教師（衛生教育、體適能、輔導諮商）、行政人員（學務組、護理師）、學生代表及家長代表。 擬訂健康促進學校行動方案與工作時程表。訂（修）定相關規定方面：召開學校健康促進委員會，審定學校健康促進計畫。 健康促進活動納入學校行事曆。 組織「校園緊急救護小組」、建立「學生緊急傷病處理辦法」。 將 14 項生活技能融入健康促進學校各領域教學當中。 健康教育授課教師參與專業在職進修，每二學年至少參加學校衛生相關研習十八小時，提升健康知能。透過健康促進專業知能及人際溝通技巧與領導能力訓練，以提升健康促進工作團隊、學生社團及家長志工之組織效能，增進各行政組織之運作功能、協調合作能力。 	學年開學初	教導處 各處室

	7. 擬定「禁糖」運動辦法並落實下課教室淨空。		
二、健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實施教師週三體育知能研習、以提昇教師體育知能，培養學生正確運動概念。 2. 提供學生均衡營養之午餐，每學期不定期檢查午餐。 3. 將健康議題融入「健康與體育」課程及相關學習領域中。 4. 建立學生均衡健康飲食習慣及營養衛教知識。 5. 每學期辦理健康促進全校親子講座。 6. 利用朝會辦理各項健康議題宣導教育活動。 7. 健康議題融入各科課程，並舉辦相關競賽，例：作文、硬體字、書法、畫畫比賽。 8. 辦理課間運動教室淨空活動。 9. (1). 課程介入方面：由課程發展委員會進行統整規劃，將所選定之健康議題融入相關之課程教學與學習評量。 (2). 活動介入方面：可藉由推廣活動及辦理訓練的方式增進學校成員之健康知能與行為，並增強師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。 (3). 媒體傳播方面：可運用平面媒體（如單張、海報、校訊、小冊）及電子媒體（如健康網站、校園廣播、告示板）等等以傳播健康資訊並引發學校成員及家長的關心及參與。 	113 年上下學期	教導處 各班級 任健康 中心 社區診 所
三、健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期學生健康檢查（身高、體重、視力、口腔…等）、資料建檔、統計、分析及追蹤。 2. 學童各項篩檢後為陽性者予轉介、追蹤、管理。 3. 每學年全校普查特殊疾病學童，陽性者建檔追蹤照顧。 4. 完成各項檢查後陽性追蹤率達 95% 個。 5. 入班指導學童正確貝氏刷牙法與牙線使用，並不定期於餐後巡視各班潔牙情況。 6. 各班宣導學生護眼知識、指導學生正確執筆、坐姿等技能。 7. 成立體控成長班，每星期測量身高體重，並擬定獎勵計畫以茲鼓勵。 8. 辦理「學生朝會慢跑」，鼓勵學生培養規律運動習慣。 9. 傳染病防治及衛教。 	每學年開學初 經常性	健康中 心 各班級 任
四、學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開放學校運動場等運動設施，以提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。 2. 定期檢查各項校園設施並進行維護工作。 3. 建構完善、安全的校園學習環境。 4. 定期檢查飲用水，用水安全無虞。 5. 布告欄及學校網頁製作健康促進衛教專區，並定期更換主題。 6. 每學期至各教室測光，結果異常時立即改善。 	經常性	教導處 總務處

五、學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立學校良好的人際互動關係，塑造優質、和諧的校園文化。 2. 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境。 3. 提供有需要的學生適當的協助。 	經常性	教導處
六、社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由開學初舉辦的家長親師座談會，宣導「健康促進學校計劃」之精神和內涵。 2. 學校與家庭建立友好的互動關係。 3. 與學區內衛生所、醫院、診所、藥局建立合作關係，交換資訊並加強溝通。 4. 結合樂齡班每年辦理健康促進議題相關課程。 	<p>新學年開學初</p> <p>經常性</p>	<p>教導處</p> <p>各醫療資源</p>

(二)、實施方法及步驟:

議題名稱	訂定學校衛生政策	健康教學與活動	健康服務	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將視力保健活動納入學校校務計劃，並訂定執行計劃。 2. 成立推動視力保健工作小組，且分工明確。 3. 於運動會進場時各學年配合健康促進議題做創意進場。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實規律用眼 3010 及天天戶外活動 120。 2. 規劃班級活動，推動下課淨空計畫。 3. 視力異常個案鼓勵定期積極追蹤矯治，落實控度防盲。 4. 教室照度檢測及強化電子白板使用規範。 5. 老師搜尋健康與體育領域的能力指標與各個對應指標將視力保健內容融入到各科教學。 6. 推動戶外活動戴帽護眼措施。 7. 舉辦視力保健畫畫比賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期依標準化檢查方法，進行學童視力篩檢，並將檢查結果登錄於健康檢查紀錄卡「視力狀況」欄位。 2. 新生入學一個月內，以亂點立體圖進行斜弱視篩檢，並將檢查結果登錄於健康檢查紀錄卡「立體圖檢查」適當欄位。 3. 視力檢查及亂點立體圖異常者通知家長帶往眼科醫師處複查，並提醒視力保健相 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園綠美化。學校學生數 77 人，校內活動空間規劃有教學區、運動區及庭園綠地規畫並種植大量樹木適合學生休息及遠處眺望。 2. 依據教學活動需要及學生狀況，善用教室採光、課桌椅配置，營造良好教學情境。 3. 提高戶外教學活動比率。 4. 每學年由總務處進行教室桌面調整及黑板採光測量。教室桌面照度不低於 350LUX，且燈光不閃爍；黑板照度不低於 500LUX，且 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 張貼視力保健海報、LED 燈宣傳。 2. 舉辦家長視力保健宣導座談會。 3. 學校與醫療資源及鄰近安親班有很好的互動關係，能運用時機辦理視力保健活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用家庭聯絡簿，聯繫學童視力保健實施情形。 2. 利用教學參觀日，辦理學童視力保健有關之宣導活動或加強溝通視力不良學童追蹤矯治事宜。 3. 聯繫相關機構辦理社區視

			關注意事項。	黑板不反光。 5. 指導正確寫字姿勢。		力保健系列活動。
口腔衛生	1. 將口腔保健活動納入學校校務計劃。 2. 訂定餐後潔牙、含氟漱口水執行計劃。 3. 成立推動口腔保健活動工作小組，且分工明確。 4. 實施禁喝含糖飲料政策。 5. 於運動會進場時各學年配合健康促進議題做創意進場。	1. 加強口腔衛生教育，指導正確潔牙方法與觀念。 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. 加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成，向下延伸至幼兒園。 4. 推動幼兒塗氟及國小一二年級白齒窩溝封填策略。 5. 舉辦牙齒保健畫畫比賽。	1. 每月由健康中心統計潔牙情形。 2. 聯繫家長定期檢查牙齒，持續提高齲齒矯治率，落實口腔衛生保健工作。 3. 加強宣導「食鹽加氟」政策。 4. 衛教家長協力督導睡前潔牙。	1. 規劃衛生專區佈告欄，定期刊登口腔衛生資訊，提供親師生參考閱讀。 2. 提供含氟漱口水，方便學生使用。 3. 班級設置潔牙用具放置區，且午餐後撥放餐後潔牙歌，培養學童養成餐後潔牙好習慣。	1. 透過問卷，了解學生口腔衛生習慣，加強宣導。 2. 選出高年級潔牙小天使，輔導低年級小朋友，並表揚口腔衛生習慣優良學生。	1. 利用專題演說及宣傳增進社區民眾及家長口腔牙齒衛生保健知識。
健康體位	1. 成立體適能工作小組。 2. 鼓勵學童走路上課。 3. 下半學年結合兒童節闖關活動，進行全校性跳繩團體及個人競賽。 4. 於學期末進行學校性路跑活動。	1. 持續推動健康體位 85210 五大核心能力培養並融入教學。 2. 鼓勵晨班運動，培養規律及正確的運動習慣。 3. 規劃各年級競賽活動及舉辦中高年級游泳教學活動。 4. 持續與董氏基金會合作推動「健康吃快樂動」飲食營養教育。	1. 加強健康體位目標族群管控。 2. 定期複檢 BMR，以利健康管理。	1. 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。 2. 每週一次提供低碳飲食午餐。 3. 規劃建康體位專欄，定期刊登均衡飲食資訊，提供親師生參考。 4. 整修遊戲器材，添購運動器材，提供學生運動場地。	1. 鼓勵體位不佳之學生，加強營養教育，避免標籤化效應。	1. 利用專題演說及宣傳增進社區民眾及家長健康體位知識。 2. 尋求家長合作，共同控制學生健康體位。
菸檳防制	1. 成立無菸校園工作小組。 2. 於運動會進場時各學年配合健康促進議題做創意進場。 3. 善用校內戒菸種子師資加強推動戒菸教育，未滿 18	1. 落實菸檳防制教育，強化學生反菸拒檳意識與技能。 2. 加強電子煙危害認知教學，如有查獲個案，請協助追查來源。	1. 定期辦理菸檳及反毒防治宣導。 2. 將菸檳防治議題融入暑假	1. 校園進出入口張貼禁菸標語。 2. 不時辦理校園來找碴(撿菸蒂)活動。	1. 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。	1. 配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸之規定。

	歲吸菸學生，應令其接受戒菸教育。	3. 將菸癮防治融入課程。	作業。			
全民健保(含正確用藥)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實社區:一校一藥師政策。 2. 於運動會進場時各學年配合健康促進議題做創意進場。 	<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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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」納入衛教推動重點。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 善用「正確用藥互動數位資訊學習網」資源，落實推動正確用藥教育。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推廣家庭醫師理念，避免越級就醫，以珍惜急診資源。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。
性教育(含愛滋病防治)	定期召開性別平等委員會。	<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。 2. 融入課程~辦理低年級硬筆字比賽、中高年級作文比賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合學校輔導資源或轉介服務給有需求的孩子。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用學校看板或網頁宣導性平教育。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 性平種子教師參加講習後回校對全校性教師宣講，再進行入班宣導，以營造性別平等教育的氛圍 2. 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"> 1. 宣導善用衛福部國健署建置「幸福e學園」網站廣為周知。
安全教育與急救	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組織「校園緊急救護小組」。 2. 建立「學生緊急傷病處理辦法」。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教導學生基礎傷口處理辦法。 2. 辦理全校 CPR 研習—急救教學示範與演練。 3. 配合國家防災日辦理防災教育演習。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 消防演練及防震教育。 2. 參訪消防局，學生實際操作滅火器。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 張貼宣傳海報遊戲器材安全使用說明。 2. 遊覽車乘車安全。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建置學生緊急傷病聯絡電話。 2. 聯絡簿融入家庭防災卡資訊。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請擔任醫生之家長為本校學生醫療顧問。

五、人力配置與工作職掌：

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	李啓榮	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫。
協同主持人	陳慶峰	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
協同主持人	林群展	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	汪煒程	學務組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
協同主持人	莊羽真	教務組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
研究人員	陳姿穎	健康與體育領域教師	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。
研究人員	王怡茵	健康與體育領域教師	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。
研究人員	陳慶峰	科技與人文領域教師	健康網路網頁製作及維護。
研究人員	張玉樺	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。
研究人員	邱淑媛	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。
學生代表	吳比	學生代表	了解各項活動是否適合學生所需求，及它可行性之效能。

六、預定進度：

(一)、健康促進學校推動小組預定進度甘梯圖：

月次 工作項目	第一學期						第二學期					
	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7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		■										
5. 擬定學校健康促進計畫		■	■									
6. 編製教材及教學媒體			■	■	■							
7. 擬定過程成效評量工具			■	■								
8. 成效評量前測					■							
9. 執行健康促進計畫					■	■	■	■				
10. 過程評量						■	■	■				
11. 成效評價後測									■			
12. 資料分析									■	■	■	■
13. 報告撰寫									■	■	■	■

圖九、健康促進學校推動小組預定進度甘梯圖

七、評價方法：

- (一)、過程評價：會議記錄、活動紀錄單、活動成果報告、學生檢測量表
- (二)、成效評量：針對推動議題問卷作前後測比較，根據身高體重測量結果作體位判讀後測比較。

八、預期效益

- (一)健康促進教育之課程、活動、訓練事先規劃且執行率達 90% 以上。
- (二)視力不良就診率及齲齒複檢率應達 95%以上。
- (三)降低學生視力不良增加率：視力檢查在 0.7~0.8 左右的假性近視學童，能夠恢復到 0.9~1.0 以上、以及除了斜弱視學童外，所有配鏡後之矯正視力達 0.7 以上。
- (四)學生齲齒未治療率預期降低 1%以上、口腔保健總指標預期達 80%以上，其中學生在兩餐之間不吃零食、喝飲料達 80%以上，睡前潔牙比率達 90%以上。
- (五)學生健康體位比率肥胖比率 113 學年上學期為 21.52%，下學期為 22.78%，本學年預期目標降低 1%以上；過輕比率 113 學年上學期為 7.59%，下學期為 5.06%，本學年預期目標降低 1%以上。
- (六)具有『333』活動量學生數有 70%以上、95%教職員工生能參加「晨間運動」。
- (七)學校抽煙、嚼食檳榔、藥物濫用為零個案，無菸校園率達 100%。
- (八)學生經由宣導對於正確用藥的正確認知達 80%以上，間接影響家人有正確用藥之習慣。
- (九)學童對於性教育(含愛滋病防治)達 80%以上，其中性知識正確率與接納愛滋感染者比率達 85%以上。
- (十)辦理至少 1 場結合生命教育、正向心理健康議題之講座，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。

九、本計畫經校務會議提案討論通過，呈校長核定後實施，修正亦同。

承辦人：

教師兼
學務組長 汪煒程

教導主任：

教師兼
教導主任 陳慶峰

校長：

臺南市南區龍崗
國民小學校長 李啓榮