

臺南市北區公園國民小學 114 學年度學校健康促進實施計畫

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(含愛滋病防制)以及心理健康」等七項議題為主軸，其中視力保健列為強化推動之主推議題，「傳染病防治」列為自選議題；透過多元層面、多元策略、多元評價等整合方式，結合學校與社區機構之相關資源，建構能提供充足支持與完整服務之環境，以促進健康行為與良好生活型態，進而提升身心健康品質；此外亦進行過程評價，進行評估計畫實施之成效，並作為回饋與修正計畫之參考依據，期能營造優質健全之健康校園環境。經由落實去年學校健康促進實施計畫，已呈現逐年進步之成果。

三、背景說明

本校地理位置鄰近台南市火車站，學校創立逾百年，國小部班級數為 19 班、幼稚園 5 班，國小部學生總數共 432 人，幼兒園學生總數共 92 人，教職員工總數共 68 人。茲以 SWOTS 分析如下：

項目	S：優勢	W：劣勢	O：機會點	T：威脅點	S：行動策略
整體環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校小學部 19 班，幼稚園 5 班，近市區火車站，交通便利。 2. 臨近台南公園，植物與綠地多。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 交通擁擠。 2. 學區狹長，學生通學不便。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與衛生所、警察局、市立圖書館等機關鄰近，配合相關活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社經不景氣，使所得地位對健康觀念較低。家長多偏重正確觀念。 2. 交通便利造成出入雜，周遭為孳生，易傳染病。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 充分利用有利既有資源，將健康議題納入課程規劃。 2. 聯絡附近機構，形成支持性網路。
行政團隊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行政人員負責認真，工作熱忱高。 2. 教師間感情和睦、主動積極。 3. 行政電腦業務負擔。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人員編制少，工作負擔大。 2. 考評項目多，工作壓力大。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推展校務漸獲社區家長認同。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 民眾經濟力差，多從心。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強學校行銷與教育宣傳，吸引家長參與學校活動。 2. 經驗傳承，並帶入新觀念，相輔相成。

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(%)	27.94	30.88	49.15	43.33	35.14	37.84
二年級(%)	34.04	37.63	44.12	35.29	43.33	46.67
三年級(%)	43.08	46.15	40	46.88	39.71	43.48
四年級(%)	41.05	44.21	54.69	60	55.21	51.04
五年級(%)	54.93	57.75	49.47	51.58	67.69	77.27
六年級(%)	61.19	73.13	64.79	64.79	59.38	59.38
全校平均值(%)	43.04	47.9	49.78	50.33	50.76	52.71
惡化率(%)	4.43	5.69	10.4	8.38	5.58	8.15
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(%)	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(%)	12.86	23.33	19.95
四年級(%)	13.19	13.24	12.37
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(%)	8.82	4.41	13.33	3.28	6.49	6.49
二年級(%)	13.83	8.6	17.65	5.88	11.67	8.33
三年級(%)	4.55	1.52	13.68	8.33	11.76	4.35
四年級(%)	10.53	8.2	10.77	4.55	12.50	7.29
五年級(%)	7.04	5.63	9.7	7.37	4.55	0
六年級(%)	4.48	1.49	8.5	8.45	7.29	7.29
全校平均值(%)	8.68	5.43	12.11	6.56	9.07	5.82
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(%)	72.06	77.94	70	81.79	85.71	80.52
二年級(%)	68.09	74.19	70.59	77.94	75	73.33
三年級(%)	69.70	72.73	66.32	66.67	72.06	76.81
四年級(%)	62.11	3.16	61.54	66.67	55.21	66.67
五年級(%)	57.75	64.79	61.05	62.11	65.15	71.21
六年級(%)	68.66	73.13	61.99	60.56	60.42	61.46
全校平均值(%)	66.16	70.65	64.98	68.49	67.82	70.91
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(%)	10.29	11.76	13.33	8.2	6.49	9.09
二年級(%)	9.57	8.6	7.35	10.29	5	8.33
三年級(%)	12.12	10.61	9.47	15.63	10.29	10.14
四年級(%)	9.47	11.58	9.23	12.12	17.71	15.63
五年級(%)	22.54	15.49	10.53	14.74	12.12	6.06
六年級(%)	14.93	11.94	14.08	15.49	13.54	14.58
全校平均值(%)	12.80	11.52	10.57	13.13	11.45	11.21
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(%)	8.82	5.88	3.33	6.56	1.3	3.9
二年級(%)	8.51	8.6	4.41	5.88	8.33	10
三年級(%)	13.64	15.15	10.53	9.38	5.88	8.7
四年級(%)	17.89	11.58	18.46	16.67	14.58	10.42
五年級(%)	12.68	15.49	18.95	15.79	18.18	22.73
六年級(%)	11.94	11.94	15.49	15.49	18.75	16.67
全校平均值(%)	12.36	11.52	12.33	11.82	11.66	12.07
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(%)	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	50.76	<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 國中 85.55	國小 96.42 國中 92.19	87.98	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" 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	8.15	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" 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	小一 17.95 小四 12.37 國一 0	<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 國一 79.39	小一 96.96 小四 94.13 國一 86.24	小一 100 小四 100 國一 0	<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 國一 22.74	小一 8.28 小四 25.00 國一 19.60	小一 2.56 小四 31.96 國一 0	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" 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	9.07	<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 國中 63.42	國小 64.95 國中 62.30	67.82	<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 國中 11.96	國小 11.70 國中 11.92	11.45	<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 國中 16.41	國小 13.25 國中 17.66	11.66	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

(二)健康議題擇定

1. 必選議題: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)、正向心理健康促進等 7 項。
2. 自選議題:藥物濫用防制、安全教育與急救、環境保護教育、傳染病防治等 4 項內擇 1 項辦理，本校選擇傳染病防治為自選議題。
3. 主推議題:必選議題為各校皆必須推動議題，本校在健康體位均達台南市平均標準，而口腔保健中未治療齲齒率與齲齒複檢率均達平均標準，唯小一窩溝封填施作率低於南市與全國平均數；但視力保健裸視不良率、視力不良就醫複檢率與裸視視力不良惡化率均未達南市標準，故仍選擇「視力保健」為本校主推議題。
4. 正向心理健康促進議題業於 110 學年度起列入新增議題，學生的心理健康狀態攸關其健康品質與生活適應，也影響其專注力與學習能力，推動心理健康促進為重要的教育議題。為配合推動心理健康促進工作，以品德小短文建立學生正能量思考習慣，並配合友善校園週規劃主題式宣導與活動來推動學生正向心理健康工作。

113年資料分析與114年目標與推動重點

項目	113年情況	預期目標	計畫目標與推動重點
視力保健 (主推薦題)	<ul style="list-style-type: none"> *視力不良率為50.76% *視力複檢率87.98% *裸視視力不良惡化率8.15% *視力保健態度達成率85.23% *視力保健知識答對率85.86% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國小學生視力不良率降低0.2%。 2. 學生視力不良複檢率提高至95%以上。 3. 裸視視力不良惡化率降低至6.5%。 3. 提升學生對視力保健知識的了解。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實推動規律用眼3010、戶外活動120與3C小於1。 2. 規劃班級活動與場地，校園美化綠化，推動下課淨空計畫與戶外活動戴帽護眼措施。 3. 每學期定期實施視力檢查，落實視力篩檢與追蹤矯治，增加視力不良就醫率。 4. 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。 5. 健康議題融入各學年教學計畫。 6. 班親會與兒童朝會加強宣導視力保健知識，加強親師生正確視力保健觀念。 7. 配合學校各類活動，實施教育宣導。 8. 與大專院校合作到校進行衛生講座宣導，教導學童正確潔牙健康知識。
口腔衛生	<ul style="list-style-type: none"> *未治療齲齒率 (小一) 17.95% (小四) 12.37% *複檢率 (小一) 100% (小四) 100% *窩溝封填施作率 (小一) 2.56% (小四) 31.96% *午餐後潔牙比率100% *口腔保健態度正向率94.09% *口腔保健知識平均答對率85.25% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生未治療齲齒率降低1%以上。 2. 學童齲齒複檢率達95%以上。 3. 四年級學生窩溝封填施作率維持30%以上。 4. 提升學生對口腔衛生知識的了解與態度正向率。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將口腔衛生列入校務實施計畫，為學校衛生工作長期發展重點。 2. 融入健體領域教學，並實踐於日常生活中。落實餐後潔牙，並搭配使用含氟量達1000ppm以上之含氟牙膏。於中午播放潔牙歌，督促學童潔牙，指導高年級牙線使用。 3. 於健康檢查中協助口腔不良學童早期治療，加強口腔複診與矯治追蹤，並辦理宣導活動。 4. 持續進行學生口腔健康管理及檢查與矯治記錄。 5. 提高口腔不良學生轉介及矯治比率。 6. 進行衛生講座，宣導降低含糖飲料與零食攝取頻率。護理師指導正確潔牙方法與觀念，加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成。 7. 宣導幼兒塗氟及國小一二年級白齒窩溝封填並鼓勵食用氟碘鹽之宣導。 8. 與大專院校合作到校進行衛生講座宣導，教導學童正確潔牙健康知識。 9. 與家長協力督導睡前潔牙。
健康體位	<ul style="list-style-type: none"> *體位適中率 67.82% 過輕率 9.07% 過重率 11.45% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學童提高健康體位適中率1%。 2. 體位過輕、過重與超重率降 	<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. 持續推動健康體位85210五大核心能力培養並融入教學。鼓勵培養規律及正確的運動習

	超重率 11.66%	<p>低1%。</p> <p>3. 提升學生對健康體位知識的了解與行動習慣的養成。</p>	<p>慣。</p> <p>3. 鼓勵多喝白開水禁止校園含糖飲料。</p> <p>4. 開辦運動團隊。並規畫晨間體育活動。舉辦多元體育競賽，提升學生體適能。</p> <p>5. 推展多元的課後社團活動。</p> <p>6. 與大專院校合作到校進行健康體位講座。</p> <p>7. 加強學生正確體位意識，定期實施體位篩檢，對體位不佳學生進行個案管理追蹤。</p> <p>8. 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。</p>
*菸(檳)防制	*學童抽菸人數為0人；學童吃檳榔人數為0人。	<p>1. 按時宣導反菸拒檳，提高學童反菸拒檳認知率。</p> <p>2. 校園內吸菸人數保持0人。</p> <p>3. 打造無菸校園。</p>	<p>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。宣導菸(檳)防制講座及宣導，請家長配合不在學生面前抽菸和嚼檳榔。</p> <p>2. 鼓勵學生拒抽二手菸，以改變家長抽菸地點。</p> <p>3. 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。配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸之規定。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 與大專院校合作到校進行衛生講座宣導，教導學童正確潔牙健康知識。</p>
全民健保(含正確用藥)、防學藥物濫用	<p>*遵醫囑服藥率為100%</p> <p>*不過量使用止痛藥比率95.83%</p> <p>*使用藥品前看清藥袋藥盒標示率97.92%</p> <p>*對全民健保正確認知比率48.61%</p> <p>*珍惜全民健保行為率為51.39%。</p>	<p>1. 遵醫囑服藥率維持95%以上。</p> <p>2. 不過量使用止痛藥比率維持95%以上。</p> <p>3. 使用藥品前看清藥袋藥盒標示率維持95%以上。</p> <p>4. 對正確用藥認知率提升至80%以上。</p> <p>3. 對用藥行為正確率提升至80%以上。</p>	<p>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。</p> <p>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。於健康課程中融入全民健保與正確用藥知識。</p> <p>3. 兒童朝會上加強宣導及播放相關保健宣導影片。</p> <p>4. 配合學校各類活動，每學期於朝會進行全民健保知識宣導。</p> <p>5. 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。辦理正確用藥宣導活動。</p> <p>6. 在校內辦理紫錐花活動宣導與有獎徵答。</p> <p>7. 與大專院校合作到校進行衛生講座宣導，教</p>

			<p>導學童正確用藥健康知識。</p> <p>8. 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。</p>
性教育(含愛滋病)	<p>*學生性教育宣導活動參加人次 1300 人</p>	<p>1. 高年級學生參與性教育宣導活動達到 99%。</p>	<p>1. 於公布欄進行性教育健康知識海報宣導。</p> <p>2. 於健康課程中融入性別教育與性騷擾防治知識。落實性教育(含愛滋病防治)融入課程教學，指導生活技能(如：拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等)，包括討論或實際演練。</p> <p>3. 每學期於朝會進行性教育與愛滋知識宣導。加強學生對愛滋病正確認知並能接納。</p> <p>4. 健康議題融入各學年教學計畫。加強學生對愛滋病正確認知，並能接納愛滋患者。</p> <p>5. 兒童朝會上加強宣導及播放相關保健宣導影片。</p> <p>6. 配合學校各類活動，實施教育宣導。</p> <p>7. 與大專院校合作到校進行衛生講座宣導，教導學童性教育與網路交友危害知識。</p> <p>8. 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>
心理健康	<p>*進行友善校園品德小短文閱讀。</p> <p>*進行友善校園宣導。</p>	<p>1. 培養學生養成存好心做好事說好話的良好習慣。</p> <p>2. 培養學生感恩惜福心，以養成正向思考、積極進取的樂觀心態。</p>	<p>1. 將心理健康融入課程教學，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。</p> <p>2. 於生活中融入正向教育、品德教育等心理健康相關活動。</p> <p>3. 配合時事與校務計畫進行友善校園-反霸凌宣導及一系列感恩惜福活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。</p> <p>4. 辦理結合生命教育、心理健康議題課程或相關宣導活動，鼓勵正向樂觀態度面對學習。</p> <p>5. 於週三安排教師相關心理健康研習。</p> <p>6. 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。</p> <p>7. 提升學校正向心理健康氛圍，營造健康幸福校園。</p>

傳染病防治	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每週各班進行至少一次的漂白水消毒工作。 2. 班上有腸病毒確診學生，進行紅外線消毒。 3. 進行傳染病宣導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養學生正確洗手的能力。 2. 培養學生正確防護傳染病的衛生習慣。 3. 每週各班進行至少一次的漂白水消毒工作。 4. 全校學生能正確說出洗手五時機與洗手五步驟。 5. 學生能正確佩戴口罩與洗手。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將公共衛生融入課程教學。 2. 辦理公共衛生宣導活動，並於兒童朝會、班親會辦理新冠肺炎、腸病毒、登革熱、流感等傳染病防治宣導。 3. 鼓勵並執行校園流感疫苗施打。 4. 充足洗手設備，提供肥皂、漂白水、酒精。 5. 校園環境定期清潔與消毒。 6. 每週至少一次班級漂白水消毒。 7. 張貼洗手五步驟、防疫小常識等海報於校園，利用學校網頁、川堂公佈欄、跑馬燈，宣導推動傳染病防治訊息。 8. 日常宣導執行巡倒清刷，預防登革熱。
-------	---	---	--

五、計畫內容

(一)計畫目標

1. 規劃學校整體之衛生政策，可以建立親師生健康保健之習慣與態度。
2. 了解校園健康問題，針對問題提出解決方案，營造健康校園。
3. 增進教職員工生對於菸品與檳榔危害的健康覺察、知識、態度、價值觀生活技能與行動能力，以減少遭受菸品與檳榔危害的人數。
4. 增進學校學生拒菸拒檳拒毒的健康行動力，並影響家人，傳播健康概念。
5. 透過校園健康問題自我評估，深入了解校園內健康問題，事先預防。
6. 建立全校師生對「安全教育急救」的正確及具體的操作方法，提升師生可以將「安全教育急救」運用於日常生活的技能。
7. 提高社區對於菸害及檳榔危害健康之防制（預防性健康行為）、口腔衛生、視力保健、健康體位（健康飲食和體位控制）、性教育含愛滋病防治、全民健保、傳染病防治等活動的關心度與參與度。
8. 結合友善校園活動，加強學生正向思考，培養健康的心理。

(二)計畫內容

本計畫由學校健康促進委員會推動，並組成健康促進工作團隊，診斷學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源及進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。凝聚共識後，便可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；此外亦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。實施策略與內容如下表：

具體實施內容

實施策略	具體實施內容	工作時程	參加對象	主辦單位
(一) 制定學校健康促進衛生政策	1. 成立學校健康促進委員會，組成健康促進工作團隊。	全年實施	各處室	學務處
	2. 結合各項議題，制定學校健康促進實施計畫及政策	全年實施	各處室	學務處
	3. 將健康促進計畫納入校務發展計畫及行事曆中	全年實施	各處室	學務處
(二) 提供完善的健康服務	1. 實施學生定期身高、體重與視力檢測工作。	114.09	全校學生	護理師
	2. 配合醫檢單位實施學生身體健康檢查工作。	114.10	1-4年級學生	護理師
	3. 結合社區優良診療單位，提供師生免費諮詢服務。	適時辦理	全校學生	護理師
	4. 配合衛生局為學生施打各種預防接種。	適時辦理	1-6年級學生	護理師
	5. 定期提供胸部X光檢查，早期篩檢。	適時辦理		護理師
	6. 提供教職員工及家長健康情形檢核表，協助了解自我生理狀況。	適時辦理	全校親師生	衛生組
	7. 透過網路提供拒食檳榔之相關資訊服務。	適時辦理	全校親師生	生教組
	8. 與衛教機構同步提供文宣品供家長索閱。	適時辦理	全校親師生	衛生組
	9. 提供教職員工及家長健康飲食、傳染病防治相關資料及網站。	適時辦理	全校親師生	衛生組
(三) 發展健康教育與活動	1. 開辦舞蹈、棒球、籃球及游泳等運動團隊。	全年實施	全校師生	體育組
	2. 辦理教師體適能研習	適時辦理	全校教師	體育組
	3. 鼓勵喝開水，少喝含糖飲料。	全年實施	全校師生	衛生組
	4. 辦理班級游泳檢測。	114.06	5.6年級	體育組
	5. 辦理自行走路上學日活動。	全年實施	全校師生	生教組
	6. 充分使用樂活運動站。	全年實施	全校師生	體育組
	7. 舉辦學生各項球賽	114.01	全校師生	體育組
	8. 將健康促進各項議題融入相關領域教學課程	全年實施	全校師生	各年級老師
	9. 配合學校活動加強實施菸害教育、生命教育、愛滋病防治教育、毒品防治教材教具及安全與急救。	全年實施	全校師生	各處室

	10. 配合學校各類活動，實施教育宣導。	全年實施	全校師生	各處室
	11. 實施影片欣賞及各項藝文競賽。	全年實施	全校師生	各處室
	12. 利用學校網站及跑馬燈加強宣導健康促進資訊。	全年實施	全校親師生	衛生組
	13. 辦理健康促進教師研習，加強教師知能。	週三進修	全校教職員工	衛生組
	14. 加強電子煙危害認知教學，實施教育宣導。	全年實施	全校親師生	衛生組
	15. 進行各種傳染病防治宣導，學生確實做到勤洗手。	全年實施	全校親師生	衛生組
	16. 舉辦健康體位競賽，減少異常體位學生比例。	全年實施	全校親師生	衛生組
(四) 建立完善的學校物質環境	1. 建置公佈欄或展示櫃，提供相關議題作品宣傳展示空間。	全年實施	全校親師生	學務處
	2. 提供吸煙與檳榔文化所造成的傷害或影響之有聲或平面資訊，藉以警惕學生。	全年實施	全校親師生	學務處
	3. 適當地點設置禁菸與禁檳榔標誌。	全年實施	全校親師生	學務處
	4. 規劃洗手與潔牙用品放置空間，落實洗手、潔牙工作。	全年實施	全校親師生	學務處
	5. 完善教室照明環境，維護良好照明設施。	適時辦理	全校親師生	總務處
	6. 開學前進行室內外消毒，班級每週進行消毒工作。	適時辦理	全校親師生	總務處
	7. 要求午餐廠商提供低油、新鮮之食材。	全年實施	全校親師生	學務處
	8. 一週一天無肉日，節能減碳又健康。	全年實施	全校親師生	學務處
	9. 妥善管理午餐廚餘及餐具之清潔。	全年實施	全校親師生	學務處
	10. 定期檢查學校各項體育器材與遊樂設備，並加強維護與修繕工作。	全年實施	全校親師生	學務處 總務處
(五) 營造健全的學校社會環境	1. 凝聚口腔保健推展共識，營造餐後潔牙習慣文化。	全年實施	全校親師生	學務處
	2. 宣導正確使用藥品觀念。	全年實施	全校親師生	學務處
	3. 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。	全年實施	全校親師生	學務處
	3. 導正學生對於檳榔西施的正確價值觀。	全年實施	全校親師生	學務處
	4. 匡正學生對於檳榔樹之於環境及水土保持所造成的傷害。	全年實施	全校親師生	學務處

	5. 加強健康飲食宣導，營造健康飲食文化。	全年實施	全校親師生	學務處
(六) 結合社區 共同營造 健康校園	1. 聯合衛生單位到校進行相關保健宣導活動。	適時辦理	全校親師生	衛生組
	2. 辦理親職教育，建立正確健康飲食與保健觀念。	適時辦理	全校家長	輔導室
	3. 設計反菸拒檳宣傳單，發送社區落實宣導工作。	適時辦理	全校家長	衛生組
	4. 配合衛生局規劃校園周邊無菸範圍。	全年實施		學務處
	5. 透過學生的勸解，影響抽菸與嚼食檳榔的家長改變惡習。	適時辦理	全校親師生	衛生組
	6. 結合大專院校學生社團蒞校服務，辦理育樂營及體驗活動。	適時辦理	全校學生	生教組

六、人力配置：

本計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，計 13 名。各成員之職稱及工作項目見下表

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	朱○男	校長	主持並督導計畫執行
協同主持人	江○儀	教務主任	研究策劃、行政協調，協助課程教學推動。
協同主持人	程○國	學務主任	研究策劃、行政協調，協助計畫推動，彙整報告撰寫。
協同主持人	蕭○芬	輔導主任	研究策劃、行政協調，推動校園健康身心教育。
協同主持人	游○揚	總務主任	研究策劃、行政協調，校園健康環境營造。
協同主持人	郭○玲	北區衛生所	政策宣導及社區健康營造。
研究人員	謝○琦	衛生組長	協助計畫執行，並負責辦理各項宣導及活動。
研究人員	楊○惠	體育組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價，並負責辦理各項體育競賽及活動。
研究人員	翁○驊	生教組長	心理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聯繫。
研究人員	廖○智	資訊組長	健康網路網頁製作及維護
研究人員	林○月	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	方○霏	家長代表	協助各項活動之推展及整合家長及社區人力，協助推展健康服務。
研究人員	鄭○謙	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。

七、預定進度：

期 程 工作項目	114 年 8月	114 年 9月	114 年 10月	114 年 11月	114 年 12月	115 年 1月	115 年 2月	115 年 3月	115 年 4月	115 年 5月	115 年 6月	115 年 7月
1. 確認學校健康促進委員會委員	■											
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. 建立健康網站與維護				■	■	■						
8. 擬定過程成效評量工具				■	■	■						
9. 成效評量前測							■					
10. 執行健康促進計畫		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
11. 過程評量							■	■	■	■		
12. 成效評價後測											■	■
13. 資料分析											■	■
14. 報告撰寫											■	■

八、評價方式

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

(一) 評量方式

1. 過程評量：藉由評價過程來提升學校組織改善健康問題的能力，根據過程評價的質性及量性資料與建議，提供重要訊息於計畫的研擬、執行及修正。

(1) 政策因素：課程實施時間、方式、內容是否適切。

(2) 組織因素：檢視師生互動、社團、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能。

(3) 資源因素：人力、物力資源可近性、經費編列、設備可利用性是否足夠。

2. 成效評量：依選定議題執行成效進行評估。評估短期立即的計畫成效，及較長遠或最終的效果。

(1) 健康狀況：包括生理指標（如體位、視力、齶齒、口腔衛生狀況等檢查項目）、心理指標（如問題解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、學習適應力、情緒適應力）、體適能指標（身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力）。

(2) 行為與生活型態：包括預防性健康行為（如口腔檢查、健康檢查、體重測量）、增進健康行為（如運動、均衡飲食、餐後潔牙、含氟漱口水）、危害健康行為（如吸菸、嚼檳榔）。

(3) 環境因素：包括健康安全環境（如校園設備與宣導、景觀規劃、健康餐飲供應）、健康服務（如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統）、校園社會文化（如凝聚力、和諧性、認同感）。

(4) 認知因素：包括健康安全的覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能。

(二) 評鑑組織

為有效規劃、執行評鑑業務，成立專責任務編組及其負責範圍如下：

1. 自我評鑑事宜之規劃、執行與管控等事宜之審查，所有自評計畫之規劃、執行與結果運用必須經評鑑委員會討論通過後方可實施。

2. 組成自評工作小組由校長擔任召集人，成員包括各處室主任、行政代表、教師代表、家長代表及聘請專家學者代表。

九、計畫預期成效

議題名稱	114 學年度計畫指標		本校114學年度預期效益
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	降低 0.2%以上
		裸視視力不良惡化率	達 95%以上
		視力不良就醫率	降低至 6.5%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
		國小四年級學生窩溝封填施作率	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
全民健保(含正確用藥)	地方指標	學生一日蔬菜建議量達成率	達 80%以上
		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
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。	1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%

十、本計畫經校長核可並納入學校的校務發展計畫，並經校務會議通過後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼衛生組
謝文琦

學務主任：

教師兼學務主任
程銘

教務主任：

教師兼教務主任
江芋儀

總務主任：

教師兼總務主任
游仕揚

輔導主任：

教師兼輔導主任
蕭淑芬

校長：

臺南市北區
公園國小校長
朱英男

114 學年度健康促進學校計畫撰寫自我檢核表

校名：公園國民小學

編號	項目		自我檢核有無 (請勾選)	
			有	無
一	計畫依據		✓	
二	計畫摘要		✓	
三	背景說明	學校健康問題分析	✓	
		在地化問題	✓	
		推動議題重點	✓	
四	計畫內容	具體實施策略、作法或步驟	✓	
五	人力配置	人力配置與工作職掌	✓	
		成員涵蓋不同處室的成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)	✓	
六	預定進度	甘梯圖或相關表格呈現	✓	
七	評價方法		✓	
八	預期效益		✓	
九	計畫經校務會議提案討論通過並列入會議紀錄(計畫須核章)		✓	