

臺南市北區開元國民小學

114學年度健康促進學校健康體位議題實施計畫

學校名稱	北區開元國民小學
班級數	30班
教職 員工人數	70人
學生人數	706人
推 動 議 題	
必選議題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視力保健 2. 口腔衛生 3. 健康體位(114學年度主推議題) 4. 菸檳防制 5. 全民健保(含正確用藥) 6. 性教育(含愛滋病防治宣導) 7. 正向心理健康
自選議題 (擇一勾選)	<input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 學生藥物濫用防制 <input type="checkbox"/> 環境保護教育 <input checked="" type="checkbox"/> 傳染病防治
學校承辦人員 聯絡方式	姓名：戴燕玲
	聯絡電話：06-2375509 分機723
	E-mail：ileeshe@kyes.tn.edu.tw

臺南市北區開元國民小學114學年度健康促進學校計畫

114.08.14修訂

(114.09.03校務會議)

一、 依據：

- (一) 學校衛生法第19條及其施行細則第14條
- (二) 臺南市教育局114年08月15日南市教安(二)字第1141157315號

二、 計畫摘要：

本計畫根據本學年度本市健康促進計畫辦理，以(1)視力保健、(2)口腔衛生、(3)健康體位、(4)菸檳防制、(5)全民健保(含正確用藥)、(6)性教育(含愛滋病)及(7)正向心理健康為健康促進主要議題，並以「健康體位」為114學年度主推議題，期能發展多元層面、多元策略、多元評量之整合型健康促進計畫，提升本校師生健康情況。因現今登革熱、腸病毒、流行性感冒等傳染疾病肆虐，故自選議題以「傳染病防治」為執行主題，以切合本校需求。本計畫實施期程自114年8月至115年7月止，分二階段進行。第一階段成立學校衛生委員會，並組成健康促進工作團隊，診斷本校教職員生之健康狀況及需求，確立健康議題及目標，進而擬定執行策略。第二階段則依據本計畫訂定之目標，發展有效策略及計畫，並評估成效以提升學校師生的健康。

依據本校113學年度學童健康檢查成果，本校學童裸視不良率為39.78%較本校112學年度裸視不良率38.40%提升1.38%，學童體位適中率為67.79%較本校112學年度體位適中率68.94%下降1.15%。學生小四未治療齲齒率為10.27%較本校112學年度小四未治療齲齒率33.62%下降23.35%。本校113學年度學童健康資訊與全市相比視力與口腔優於市平均，雖然體位適中健康體位率優於市平均，但在體位過輕率部分高於市平均，因此本校將全面檢視執行策略，並擬定「健康體位」為114學年度健康促進學校計畫重點推行項目。其餘健康議題則廣納社區民眾共同參與，以擴大效益。分析上述數據及執行成果，本校擬由教育層面及政策層面著手進行改善。首先，教育層面運用之策略為將各項健康議題納入課程計畫及生活常規宣導，並列入學校重要行事曆落實執行，以確保孩童養成健康生活習慣。政策層面則訂定相關規定，從組織文化著手，營造健康校園的氛圍，並納入社區資源，增加運動時數，提升學生健康。為追蹤成效，本校利用教育部委託南華大學建置之「學生健康資訊系統」追蹤學生健康生活型態之相關數據，

以了解尚未介入時的情況，俾利針對學生知識不足面，設計教學活動，落實健康習慣於日常生活，將於學期末進行後測以檢驗成效。

透過些策略的運用，期能將健康促進之概念落實於日常生活中，成為師生、家長及社區民眾生活中最重要之一部分，以增進學校產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

三、背景說明：

本校學區多屬住商混合型的居住環境，東側開元路面多屬商業人口，餘為勞工階級，社經地位高者較少見，社區居民配合學校活動意願高，但無法付出大量金錢投注教育，隔代教養及單親學童多，因家長社經地位差異大，健康生活型態之相關知識會有落差，加上目前社會變遷快速，家庭結構改變，單親家庭及隔代人數增加，校園周邊林立便利超商、飲料店及雜貨店，取得高熱量低營養之食品容易，對於養成良好健康促進概念與健康生活習慣有加強之必要性。

表一為本校健康資訊與全市表現比較表，接續分析健康議題推動重點。

表一、113學年度本校健康資訊與全市表現比較表

議題名稱	指標	本校 平均值(%)	臺南市國小 平均值(%)	達成情形
視力 保健	裸視視力不良率	39.78	43.85	優於市平均，持續推廣
	視力不良就醫率	98.59	96.42	優於市平均，持續推廣
口腔 保健	未治療齲齒率	小一 15.96	小一 25.32	優於市平均，持續推廣
		小四 10.27	小四 20.59	
健康 體位	齲齒複檢率	小一 86.67	小一 96.96	小一部份低於市平均， 仍需努力
		小四 100.0	小四 94.13	
健康 體位	體位過輕率	11.06	10.10	高於市平均以上，仍需 努力
	體位適中率	67.79	64.95	優於市平均，持續推廣
	體位過重率	9.52	11.70	優於市平均，持續推廣
	體位肥胖率	11.62	13.25	優於市平均，持續推廣

(一) 健康議題

1. 必選議題

(1) 視力保健

本校校113學年裸視視力不良率39.78%，優於本市平均值。目前學童使用資訊設備(手機、平板)的時間越來越長，加上學童課後參加才藝班和安親班的比例高，所以用眼時間相對增長，對學生視力保健造成威脅。

本學年度將持續推廣視力保健宣導，針對「四電少於二」等觀念進行推廣，推廣「教室淨空」至戶外進行遠眺或體能運動，在飲食上注意多選用保眼食材，養成學童正確的用眼觀念及健康行為，落實於日常生活中，期望能維持視力不良率持續下降。

(2) 口腔衛生

依據本校113學年一年級和四年級健康檢查結果統計表發現，一年級學生未治療齲齒率15.96%，四年級學生未治療齲齒率10.27%，皆優於市平均值，但學校仍會持續推廣，除了協助學童增進學生口腔保健知識，建立良好的口腔保健概念與態度，班級亦配置刷牙工具及漱口水紀錄表，請班級導師配合督促餐後潔牙，使用牙線等習慣。學生回家後，家庭聯絡簿能張貼相關說明，可請家長減少提供甜食並幫助孩子建立睡前潔牙的好習慣。衛生組及健康中心將舉辦宣導講座及入班主題宣導課程期，鞏固學生潔牙知能及習慣，期在全方面的執行策略下能降低學生齲齒率的發生。

(3) 健康體位(114學年度主推議題)

本校113學年度學童體位過輕佔11.06%，體位適中佔67.79%，體位過重佔9.25%，體位肥胖11.62%，健康體位多項優於市平均，唯體位過輕表現高於市平均。究其原因，本校成立多項運動社團，鼓勵學生多多參與運動，營養午餐方面秉持少油少鹽少糖原則，應該是本校學生體位適中比例較本市比例偏高的緣故。針對體位過輕、過重及超重的學生，本校將推動健康護照評比、每月健康大步走，進行營養教育，督促其養成勤於運動、不偏食的好習慣，協助回復正常體位。透過運動和飲食的雙管齊下，期使體位適中率能夠在新的學期有更好的結果。

(4) 菸檳防制

目前全校學生並無吸菸之情形，但為了防患於未然，使未來之主人翁能夠拒絕誘惑，創造無菸的健康環境，本年度會配合菸害防制法繼續執行衛教宣導，並將相關議題融入健體的課程，期望由孩子影響周遭之親人進而影響家中有吸菸的長輩，創造一個尊重生命的健康環境。針對廠商入校，亦將禁菸檳酒條款納入契約中，規範外校人員入校亦須遵守校園菸檳防治規範。此外，本校宣導菸害防制歷年來皆與北區衛生所合作，邀請講師蒞校宣導並舉辦闖關活動加深學生印象。

(5) 全民健保與正確用藥

為了強化學生對於全民健保的正確認識，並珍惜醫療資源，擬將全民健保基本概念納入課程教學，包含正確用藥及珍惜健保資源等觀念。未來在執行健康促進學校計畫時，除透過一般宣導，也會將全民健保與健康生活的息息相關之處，透過案例分享等討論教學法，或實地走訪基層診所及鄰近醫院，協助讓學生更加了解健保的設計機制，及應如何善用珍惜醫療資源，期能更加提升認知率及行為率。

考量到學生背景知識及生活經驗，本校之正確用藥教育主要包含二項主題：珍惜健保資源以及正確用藥習慣的建立。關於正確用藥習慣的建立，擬請藥師到校宣導的確能建立學生正確使用藥品的觀念，同時建立六大核心能力—能清楚表達自己的身體狀況、看清楚藥品標示、清楚用藥方法、時間、並做身體的主人，與醫師、藥師做朋友，使學童從小遠離毒品成癮與藥品濫用。

(6)性教育(含愛滋病防治)

為了增進青少年性健康，學校性教育的實施，經研究證實不但是有效且具有相當高的預防經濟效益。隨著社會日趨開放多元，目前社會環境與媒體不當的報導，導致青少年性行為及相關問題逐年增加。因此，本計畫針對愛滋病議題進行宣導，並結合健體領域校教育教材，教育學童提早認識愛滋病的成因，了解正確性行為，並知道與患病者相處時應注意的事項。此外，我們也透過校內大型活動向家長進行宣導，並結合樂齡相關活動，將愛滋防治的議題推向不同年齡層，使愛滋防治成為一個大家關心的健康議題。

(7)正向心理健康促進

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，本校採取「跨議題」的推動模式，與其他必自選議題進行連結、統整、轉化，規劃、執行跨議題的整合性計畫與工作，利用週三進修、親職教育、學生晨會時間，推廣至不同族群，打造正向校園氛圍。

2. 自選議題

(8)傳染病防治

學校是一個團體，校內教職員生眾多，彼此接觸密切，一旦傳染病入侵，極易引起疫情傳播，更可能由學校蔓延至家庭，甚至波及社會，釀成大流行。由於傳染病種類時有變異，且相關預防或處理措施會因應不同

傳染病而有更新，任何一種傳染病都可能在學校中發生。我國現行「傳染病防治法」源自於民國33年，歷經七次修訂，目前為民國93年1月20日修正公布之法令內容，其中第三條將法定傳染病分為五類。而學校中容易發生的傳染性疾病不只是法定傳染病，還有許多其他的傳染性疾病，且時令更替仍難免又有新興傳染病發生，如新冠肺炎。

故無論何時發生傳染性疫情，學校皆應遵循傳染病管制規定落實執行各項相關業務。傳染病管制原則，主要有消滅傳染源、切斷傳染途徑及保護易感性宿主等方法。因此校園防疫工作，應包含改善環境衛生、施行預防接種、預防直接傳染（早期發現，早期隔離）、實施衛生教育四大要項，且建立一份標準化處理流程，才能迅速與有效遏止傳染病蔓延。學校辦理傳染病管制業務應隨時上網搜尋最新訊息，提供給學校師生或家長參閱，正確宣導傳染病知識及其因應處理措施，以降低感染機會與恐慌情緒，增進生理及心理健康。

四、計畫內容：

本校健康促進工作團隊依據學校衛生委員會所決定之目標及健康議題，擬定本計畫執行面向之預期效益及執行策略(表二)並搭配健康促進六大範疇之全面性、縱貫性規劃(表三)，將擬訂之策略透過學校跨處室的行政支援、班級導師與課程的配合及家長共同參與的三方力量，打造一個健康優質的學習環境，以期達到後續之預期目標。

主要執行單位為本校學務處及健康中心，另視活動需要協請本校其他行政單位及班級配合辦理，各單位協助事項及期程，可參閱「五、人力配置」及「六、預定進度」。

表二、本校健康促進計畫各推動議題之預期效益及執行策略一覽表

議題	一、視力保健
預期效益	1. 裸視篩檢視力不良率降低 0.2% 以上。 2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率提高 1% 以上。
執行策略	1. 落實規律用眼 3010。 2. 戶外活動 120。 3. 3C 小於 1。 4. 推動戶外活動戴帽護眼措施。 5. 規劃班級活動與場地，推動「下課淨空」計畫。 6. 落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。 7. 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。 8. 加強師生及家長正確視力保健觀念。 9. 與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。

議題	二、口腔衛生
預期效益	1. 學生未治療齲齒率降低 1% 以上。 2. 學生齲齒複檢率提高 2% 以上。
執行策略	1. 邀請專業牙醫師入校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。 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. 加強口腔複診與矯治追蹤。 5. 降低含糖飲料與零食攝取頻率。 6. 推動幼兒塗氟及國小一二年級白齒窩溝封填策略。
議題	三、健康體位
預期效益	1. 學生體位適中比率提升 0.2% 以上。 2. 學生體位肥胖比率降低 0.1% 以上。 3. 學生體位過重比率降低 0.1% 以上。 4. 學生體位過輕比率降低 0.1% 以上。
執行策略	1. 本校持續與董氏基金會合作推動健康體適能與飲食營養教育校園宣導計畫。 2. 持續推動健康體位 85210 五大核心能力培養並融入教學。 推動 SH150，每週三早自修進行全校健康操運動，透過全校齊運動提升本校運動風氣。 3. 「班球動起來」，提供各種適合不同年齡和能力的班球和體育器材，確保體育器材的品質和安全性，定期檢查和維護器材，並適時更換舊的或損壞的器材。 4. 「愛心球的發放」將遺失、使用狀況不好的球類，供作愛心球讓學生自由借用，可以在課餘時間進行運動活動，激勵孩子們堅持運動、積極參與。 5. 圖書館推動「健康主題書展」，結合本校圖推教師，學生閱讀健康主題書籍，書寫心得及相關健康學習單，同時增進閱讀能力及健康知能。 6. 結合本校榮譽制度舉辦每月健康大步走競賽，鼓勵學生運動提高心肺功能。 7. 舉辦「運動打卡，打擊卡路里」個人及親子組抽獎，讓家長與學生一同運動並上傳照片，維持運動好習慣同時促進親子關係。 8. 推行「健康護照」，紀錄身體質量並檢視每週生活習慣，同時透過健康檢查及體適能測量，進行前後測數據比對。 9. 本校規劃上學期舉辦「班級體育競賽」、下學期舉辦「運動會體育競賽」，透過競賽激發學生主動練習的機會，增加學生課餘運動時數。 10. 加強學生正確體型意識的建立，定期實施體位篩檢，針對體位適中率偏低的學年，加強營養教育及體控知能宣達。

	<p>11. 結合健體領域教師，舉辦各學年健康促進班級體育競賽，培養規律及正確的運動習慣。</p> <p>12. 辦理多項運動社團，如柔道、羽球、排球、Teeball 符應學生多元興趣，增加每週運動時數。</p> <p>13. 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>
議題	四、菸檳防制
預期效益	建置無菸環境，達到部頒指標「無菸校園率」100%
執行策略	<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。</p> <p>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。</p> <p>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，並將電子菸納入校規規範辦理。</p> <p>4. 善用校內戒菸種子師資加強推動戒菸教育，未滿 18 歲吸菸學生，應令其接受戒菸教育 2 小時。</p> <p>5. 配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸之規定。</p> <p>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>
議題	五、全民健保及正確用藥
預期效益	<p>1. 遵醫囑服藥率達 90% 以上。</p> <p>2. 不過量使用止痛藥比率達 90% 以上。</p> <p>3. 使用藥品前看清藥袋藥盒標示率達 90% 以上。</p> <p>4. 全民健保正確認知比率達 70% 以上。</p> <p>5. 珍惜全民健保行為比率達 80% 以上。</p>
執行策略	<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。</p> <p>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。</p> <p>4. 將「遵醫囑服藥」、「藥品標示要看清，詢問藥師最安心」、「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>
議題	六、性教育(含愛滋病)
預期效益	<p>1. 性知識正確率達 80% 以上。</p> <p>2. 性態度正向率達 80% 以上。</p> <p>3. 接納愛滋感染者比率達 80% 以上。</p>

執行策略	<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. 加強學生對愛滋病正確認知，並能接納愛滋患者。 3. 善用與宣導衛福部國健署建置「性福 e 學園」網站 (https://young.hpa.gov.tw/index/)。 4. 邀請台南市女警隊到校進行性平事件法令宣導。
議題	七、正向心理健康
預期效益	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心理健康正確知識率後測較前測提升 3% 2. 心理健康正向態度率後測較前測提升 3% 3. 心理健康自我效能比率後測較前測提升 3%
執行策略	結合輔導室至少辦理 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。
議題	八、傳染病防治
預期效益	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能說出正確的衛生習慣執行步驟。 2. 學生能在生活中落實衛生習慣。
執行策略	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建置疫情調查防疫網(確保教學及行政疫情通報流暢)。 2. 個案發生時，確實進行校安通報，並進行班級環境清消。 3. 衛教宣導正確衛生習慣(如：勤洗手、戴口罩、生病不上班不上課)等。

表三、健康促進學校六大範疇執行重點

六大範疇執行層面	學校推動具體策略
一、訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立學校衛生委員會，依健康促進學校工作內容，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 2. 健康促進學校計畫成員涵蓋不同處室成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)，並依照需求評估，制定實施方案且納入學校的校務發展計畫，並經由校務會議表決通過。 3. 本校健康促進計畫著重問題分析、成果指標，並透過實證資料，展現在地化的健康促進學校特色。

<p>二、健康服務</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合市政辦理一、四年級健康檢查，檢查前召集老師開會，請導師向學生家長說明，並發下通知書。 2. 各項體格缺點學生皆能列冊管理，進行相關衛教，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，能分析其原因並研議改善策略 3. 特殊疾病學生均列冊管理，並知會導師及科任教師，確保學生在校活動之安全，並告知家長居家時應注意事項。
<p>三、健康教學與活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暑假期間即分配各年級推動議題重點，並告知健康體育授課教師將健康促進議題融入課程，著重於生活技能與人際溝通等實作活動，並於學期末繳交實施資料。 2. 請健康領域教師定期參加相關研習，增進健康教育知能，並於教學設計上融入生活技能與議題。 3. 結合圖書館推動「健康促進主題書展」，徵選健促圖書閱讀學習單及優良讀書心得，配合本校榮譽制度給予獎勵。
<p>四、學校物質環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定學校飲用水設備管理辦法，每年8月定期清洗水塔，每季定期進行水質檢測。 2. 學校教室環境採光、照度符合規定教室全面照明度500燭光、黑板750燭光、桌面500燭光。每學期檢驗照明度，應符合規定標準。 3. 每學期依學生身高調整課桌椅型號，以防近視發生。
<p>五、學校社會環境</p>	<p>本校制訂班級的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。</p>
<p>六、社區關係</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校積極辦理家庭參與的健康促進活動與健康議題宣導，如利用班親會時間宣導(1)愛滋病防治及(2)書包減重觀念，邀請父母一起為學童健康把關。 2. 樂齡中心各項活動議題融入本學年健康促進學校推動事項。

五、人力配置：

健康促進計畫之實施須仰賴各行政處室、教師及家長、學生的加入，才能使計畫順利的推動。表四為本校健康促進計畫推動委員會之組織分工表。

表四、本校健康促進計畫推動委員會組織分工表

計畫職稱	現職	在本計畫之工作項目
召集人	校長	綜理健康促進計畫之推行督導事宜。
副召集人	教務主任	督導健康促進計畫課程方面之推行，督導健康議題融入課程教學，納入課程計畫。
副召集人	學務主任	籌畫健康促進計畫工作之推行，結合社區家長並協助推展各項活動行政協調。
副召集人	總務主任	規劃健康促進計畫之硬體設備相關工作，營造安全友善之環境。
副召集人	輔導主任	協助辦理健康促進計畫師生教育輔導活動，並結合家長會議、親職及樂齡講座。
副召集人	會計主任	負責健康促進計畫經費之管控。
執行人員	衛生組長	策定健康促進計畫及宣導實施，製作成果，並協助行政協調。
執行人員	生教組長	負責健康促進計畫活動之宣導與推行。
執行人員	體育組長	負責健康促進學校計畫課程之推行，並規劃體育社團等活動。
執行人員	護理師	1. 負責學生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，並追蹤矯治個案狀況。 2. 執行健康促進計畫之推動及辦理活動。
執行人員	營養師	負責學生營養教育宣導及推行。
執行人員	午餐執行秘書	落實營養衛生督導及健康飲食研究。
執行人員		體適能評估，課程活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，活動之執行。
執行人員		負責該年段健康促進指導與家長聯繫事宜。
執行人員 (家長代表)		協助項活動之推展及整合社團人力，協助推展健康服務。
執行人員 (學生代表)		協助辦理學生需求評估與活動。

六、預定進度：

為了有效推動本計畫，茲利用甘梯圖羅列工作項目及執行時程，俾利效掌握實施的進度。

日期 工作項目	114年					115年						
	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
1. 成立健康促進委員會	■	■										
2. 組成健康促進工作團隊	■	■										
3. 進行現況分析與評估	■											
4. 選定目標及健康議題	■											
5. 擬訂學校健康促進計劃	■											
6. 成效評量前測		■	■	■								
7. 建立健康促進學校網站		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8. 執行健康促進計劃		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
9. 進行後測									■	■	■	
10. 資料分析									■	■	■	■
11. 撰寫健促計畫成果									■	■	■	■

七、評價方法：

校配合教育部建置之「學生健康資訊系統」、臺南市「健康促進學校問卷網」及本校自製「健康護照」等工具，於學期前後進行施測，以蒐集具體量化數據，了解本校執行成效。另，活動中會蒐集課程教材、活動照片、學生回饋等資料，進行過程評價分析，以利全面了解本計畫各項活動執行效益及成果。

八、本辦法經校長核准，並經校務會議通過後實施，修正亦同。

承辦人：



處室主任：



校長：

