

臺南市中西區成功國民小學114學年度健康促進學校實施計畫

114.9.3校務會議

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
- (三)教育局114.8.15南市教安二字第1141157315號函

二、計畫摘要

(一)學校主題

本校健康促進推動主題為『視力保健』，其具體作法為：

1. 學期初健康中心為每位學童做基本視力檢測
2. 規律用眼 3010：看書或看電腦，每30分鐘休息10分鐘。
3. 教育學童視力保健基本知識。
4. 天天戶外活動至少 120分鐘。

(二)前一年度推動具體成效：

學校名稱		臺南市中西區成功國民小學			
學校班級數		小學14班	學生人數	266	
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%	國小 43.85%	42.3%	<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	國小92.12%	國小 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	國小 6.61%	國小 7.38%	5.02%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	1. 視力回條回收率：100% 2. 「規律用眼3010達成率」：68% 3. 「視力保健知識平均答對率」：78.95 % 4. 「視力保健行為答成率」：72.67%				

	5.「天天戶外活動 120 達成率」：71.05%				
口腔保健	未治療齲齒率	小一 29.8% 小四 25.08%	小一 25.32% 小四 20.59%	小一 20.69% 小四 10.42%	<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%	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 8.71% 小四 32.70%	小一 8.27% 小四 25%	小一 6.67% 小四 39.58%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	1.就醫回條回收率：100 % 2.全校中午潔牙總執行率：97.73 % 3.含氟水漱口總執行率：98.29 % 4.口腔保健態度正向率：88% 5.口腔保健知識平均答對率：由前測71.43 % → 後測 81.35% 6.定期牙齒檢查達成率：由前測72% → 後測 83.33%				
健康體位	體位過輕率	國小 9.96%	國小 10.10%	11.26%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位適中率	國小 66.37%	國小 64.95%	64.85%	<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 11.4%	國小 11.7%	12.29%	<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 12.27%	國小 13.25%	11.6%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
菸檳防制	本校師生吸菸人數為零。				
全民健保 (正確用藥)	配合親職教育活動和學校重要行事活動加強宣導，參與宣導人數增加。				
性教育 (含愛滋病 防治)	0懷孕；0愛滋；配合友善校園，每週確實宣導，並聘請家長志工擔任駐校藥師，成效良好。				
安全教育與 急救	各類傷病人數皆有下降，尤以「擦傷」及「裂割傷」下降最多。				

三、背景說明

(一)學校背景:

學校原址位於赤崁文化園區內，學生人數約二百餘人，目前因校舍重建暫時遷移至北區文賢國中，本校歷來重視學生在校的營養午餐及體能活動，目前校內學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡(挑食)及食物選擇不當，如含糖飲料過多問題等；由於兒童營養知識和食物選擇的獨立判斷未臻成熟，又無法拒絕零食誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物，導致體重過重影響健康，因此培養兒童正確飲食及正確健康運動習慣，配合生活教育宣導，建構「健康飲食，活力運動」校園，是學校重視的課題。

在體能部份，規劃多元社團，安排運動類競賽，鼓勵學生戶外活動，適時補充水份；在生理與家長聯絡部份，發放身高體重測量結果通知單，提醒家長目前學生體位狀態與改善的建議，透過均衡飲食宣導，積極宣導健康理念減少學童飲用含糖飲料，期望家長一同關心孩童健康。本校目前一至六年級共有 13班，幼稚園 1 班，特教班 5 班，學生數共約260人，以「多元智慧、終身學習、樂觀進取、負責守法、健康成長、惜福感恩」為學校發展願景。自從加入健康促進學校行列後，學校衛生工作的執行層面，著重於健康生活落實，極力推展健康生活檢核表和健康護照相結合之健康行為呈現。學校衛生業務推動以健康資料資訊化，健康服務內涵豐富化，衛生教育深入化，進而強化學校衛生業務的研究發展，全人照護為終極目標。現在每年仍持續推動健康促進學校，除繼續深耕於菸害檳榔防治教育外，也致力推展急救安全教育等相關活動。在永續校園發展基礎上，落實推動健康促進學校，讓全校師生乃至社區，都能為促進自己及所關心人的健康而努力，進一步整合社區資源、社會團體的支援，讓學童從小奠定健康態度與技能，充分落實本校辦學理念。

(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：本校選擇「環境保護教育」，原因如下
 - (1)培養環保意識：幫助學童從小建立保護環境的觀念，養成愛護地球的責任感。
 - (2)促進永續發展：教育學童了解自然資源的重要性，鼓勵他們採取行動保護資源，促進環境永續發展。
 - (3)增強健康與生活品質：透過環境教育，學童學會減少污染，保持清潔的

生活環境，進而提升健康和生活品質。

- (4) 激發學童創新能力：鼓勵學童在環境保護中運用創意解決問題，如減少浪費或回收利用，激發創造性思維。
- (5) 強化社區與社會連結：推動學童與社區共同參與環境保護活動，增進社區凝聚力，促進社會責任感。

3. 主推議題：視力保健。

本校位於臺南都會的中央區域，在讀書升學及資訊傳遞方面是位於人文薈萃之地，讀書風氣與資訊流通的興盛，加上都會區缺少遠眺的地理環境，容易造成兒童提早近視，因此在健康促進上本校著重推動視力保健，先讓學童了解視力保健的理論基礎，再教育學童保持優良視力的生活習慣、運動方法及飲食營養。

4. 正向心理健康促進議題：採用「跨議題」的推動方式：

正向心理健康涉及多層面，如情緒管理、社交能力、壓力應對等。這些因素跨議題結合，有助於提升學童心理健康。推動方式如下。

- (1) 結合身體健康與情緒管理：將心理健康與體能活動結合，透過運動提升情緒穩定性，促進學生的心理與生理健康。
- (2) 融合環境教育與心理健康：將環境保護行動（如校園綠化活動）與心理健康教育結合，讓學生透過與自然的接觸增強心理韌性。
- (3) 整合生命教育與社交能力發展：設計生命教育課程，並融入正向心理健康議題，教導學生在困境中發現意義，同時培養良好的人際關係。

四、計畫內容：

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	1. 召開健康促進學校工作小組。 2. 擬定健康促進學校行動方案與工作時程表。 3. 納入行事曆於校務會議通過。	1. 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。 2. 兒童朝會辦理視力保健專題	1. 落實一~六年級身高、體重、視力、口腔檢查、統計、分析及追蹤。 2. 加強視力及口腔不良就診單回收率應達	1. 製作衛教刊版張貼於學務處和健康中心外牆，並定期更換主題。 2. 每學期測量教室照度，以	1. 熱心參與健康促進計畫活動家長和志工，頒發感謝狀。 2. 每學期測量教室照度，以	1. 辦理健康促進多元議題等專題講座，邀請家長和教師與會。 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。

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
		演講。 3. 舉辦「千里眼寶寶」頒獎，以鼓勵裸視視力正常小朋友。 4. 舉辦視力保健書法比賽。	100%。	教育部規定的九宮格測量，照度不足區域更換新燈管。		3. 結合在地診所，進行聯合義診及醫藥諮詢。
口腔保健	1. 召開健康促進學校工作小組。 2. 擬定健康促進學校行動方案與工作時程表。 3. 納入行事曆於校務會議通過。	1. 融入口腔衛生議題於教學中，教導學生潔牙及保健相關知識。 2. 加強教導貝氏刷牙法及牙線正確使用方式。 3. 辦理口腔保健專題演講。	1. 落實一~六年級身高、體重、視力、口腔檢查、統計、分析及追蹤。 2. 加強視力及口腔不良就診單回收率應達100%。 3. 午間音樂宣導用餐後潔牙。	1. 製作衛教刊版張貼於學務處和健康中心外牆，並定期更換主題。 2. 學校的環境以及教室的配置，方便兒童在用餐後都可以潔牙。	熱心參與健康促進計畫活動家長和志工，頒發感謝狀。	1. 辦理健康促進多元議題等專題講座，邀請家長和教師與會。 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。
健康體位	1. 召開健康促進學校工作小組。	1. 融入課程教學計畫	1. 落實一~六年級身	1. 加強午餐供應及	頒發「體重控制達	1. 辦理健康促進多元議題等

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
	2.擬定健康促進學校行動方案與工作時程表。 3.納入行事曆於校務會議通過。	中，宣導營養教育，教導學生不良飲食習慣所造成之後遺症。 2.兒童朝會辦理健康體位專題演講。	高、體重、視力、口腔檢查、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，進行前測與後測。	廚房衛生監督與管理。 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。	人」獎狀，鼓勵學生保持健康。	專題講座，邀請家長和教師與會。 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。
菸害防制	1.召開健康促進學校工作小組。 2.擬定健康促進學校行動方案與工作時程表。 3.納入行事曆於校務會議通過。	兒童朝會辦理菸害防治專題演講。	結合在地診所，進行聯合義診及醫藥諮詢。	衛教刊版張貼於學務處和健康中心外牆，定期更換主題。	熱心參與健康促進計畫活動家長和志工，頒發感謝狀。	辦理健康促進多元議題等專題講座，邀請家長和教師與會。
全民健保	1.召開健康促進學校工作小組。 2.擬定健康促進學校行動方案與工作時程表。 3.納入行事曆於校務會議通過。	1.融入健康教育相關課程教學計畫中，宣導全民健保教育，教導	老師及學生皆可在校內施打流感疫苗或新冠疫苗。	製作衛教刊版張貼於學務處和健康中心外牆，並定期更換主題。	熱心參與健康促進計畫活動家長和志工，頒發感謝狀。	辦理健康促進多元議題等專題講座，邀請家長和教師與會。

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
		學生健保相關正確知識與態度。 2.兒童朝會辦理全民健保專題演講。				
性教育暨愛滋防治	1.召開健康促進學校工作小組。 2.擬定健康促進學校行動方案與工作時程表。 3.納入行事曆於校務會議通過。	1.朝會辦理性教育暨愛滋防治專題演講。 2.性別平等議題融入各科課程計畫。	1.提供專業醫師諮詢 2.辦理登月計畫，免費提供中低收入戶衛生護墊。	1.製作衛教刊版張貼於學務處和健康中心外牆，並定期更換主題。	熱心參與健康促進計畫活動家長和志工，頒發感謝狀。	1.辦理健康促進多元議題等專題講座，邀請家長和教師與會。 2.結合在地診所，進行聯合義診及醫藥諮詢。
正確用藥	1.召開健康促進學校工作小組。 2.擬定健康促進學校行動方案與工作時程表。 3.納入行事曆於校務會議通過。	兒童朝會辦理正確用藥專題演講。	提供專業醫師諮詢。	製作衛教刊版張貼於學務處和健康中心外牆，並定期更換主題。	熱心參與健康促進計畫活動家長和志工，頒發感謝狀。	1.辦理健康促進多元議題等專題講座，邀請家長和教師與會。 2.結合在地診所，進行聯合義診及醫藥諮詢。
檳榔防制	1.召開健康促進學校工作小組。	兒童朝會辦理檳榔	提供安全的提供運動場	製作衛教刊版張貼	熱心參與健康促進	1.辦理健康促進多元議題等

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
	2.擬定健康促進學校行動方案與工作時程表。 3.納入行事曆於校務會議通過。	防制專題演講。	地讓師生都能運動。	於學務處和健康中心外牆，並定期更換主題。	計畫活動家長和志工，頒發感謝狀。	專題講座，邀請家長和教師與會。 2.結合在地診所，進行義診及醫藥諮詢。 3.警民連線防制菸毒。
正向心理健康促進	1.召開健康促進學校工作小組。 2.擬定健康促進學校行動方案與工作時程表。 3.納入行事曆於校務會議通過。	1.兒童朝會辦理正向心理健康促進專題演講。 2.辦理健康促進藝文比賽。 3.辦理小團體輔導活動與個別諮商輔導活動，以及各類生命教育和性別教育的宣導活動。	建置完善三級認輔制度，落實輔導高關懷個案。	1.製作衛教刊版張貼於學務處和健康中心外牆，並定期更換主題。 2.本校有專屬諮商室，由專輔教師精心布置管理。	熱心參與健康促進計畫活動家長和志工，頒發感謝狀。	辦理健康促進多元議題等專題講座，邀請家長和教師與會。
環境保護教育	訂定環境教育計畫，課程計畫中	環境教育融入自然	辦理教職員工環境教育	每週二五為資源回	熱心參與健康促進	辦理健康促進多元議題等專

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
	環境教育議題融入。	科學、社會及各科目中。	研習。	收日，師生力行資源回收。	計畫活動家長和志工，頒發感謝狀。	題講座，邀請家長和教師與會。

五、人力配置

(一)加強橫向聯繫分工，教務、輔導、總務等處室均納入

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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 召開健康促進學校工作小組會議。 2. 擬定健康促進學校方案與工作時程表。 3. 納入學校行事曆並於校務會議通過。 	學務處	教務處	開學前一週行政會議及校務會議
健康教育課程及活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理健康促進相關知能及技能研習。 2. 宣導學生護眼知識、指導學生正確執筆、坐姿技能。 3. 融入口腔衛生保健議題於課程教學，教導學生正確潔牙及牙齒保健知識。 4. 加強各班教導學生貝氏刷牙法及牙線正確使用方式。 5. 融入課程教學宣導營養教育，教導學生不良飲食習慣造成之後遺症。 6. 融入健康教育相關課程教學，宣導全民健保，教導學生健保正確知識態度。 7. 朝會辦理健康促進議題宣導。 8. 健康促進相關競賽。 	健康中心	教務處 學務處	開學第三週至學期末

	<p>9. 小團體輔導活動與個別諮商輔導活動，生命教育和性別教育宣導活動。</p> <p>10. 辦理親師增能健康促進議題講座。</p>			
健康服務	<p>1. 落實一~六年級身高、體重、視力、口腔檢查、統計、分析及追蹤。</p> <p>2. 加強視力及口腔不良就診單回收達100%。</p> <p>3. 建置完善三級認輔制度，落實輔導高關懷個案。</p>	健康中心	學務處	開學第三週至學期末
物質環境	<p>1. 加強午餐供應及廚房衛生監督管理。</p> <p>2. 提供各班午餐菜色、熱量及營養分析。</p> <p>3. 各樓層設置飲水機，並定期更換濾心。</p> <p>4. 製作衛教看板張貼於學務處和健康中心外牆，並定期更換。</p>	學務處	總務處 午餐廚房	常態辦理
社會環境	<p>熱心參與健康促進計畫活動家長和志工，頒發感謝狀。</p>	學務處	健康中心	擇期辦理
社區關係	<p>1. 於親師座談會和親職講座時宣導健康飲食、視力及口腔保健重要性。</p> <p>2. 結合衛生單位共同推動健康體位、視力與牙齒保健相關活動。</p> <p>3. 結合在地診所，到校宣導及醫藥諮詢。</p> <p>4. 結合社區人力協助辦理社區走讀活動及諮詢，增進社區民眾及家長與學校的互</p>	學務處	教務處 總務處 健康中心	常態 寒假或暑假擇期辦理

	動。			
--	----	--	--	--

(二)健康促進學校計畫推動小組成員

職稱	姓名	所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	陳建銘	校長	統籌並對健康促進學校相關事宜作決策
顧問	吳昇峰	家長代表 家長會會長	家長資源的挹注及協助推動家長配合
顧問	蔡宜娟	家長代表 志工團團長	各項活動的協助及場地布置支援
副主任委員	黃昭龍	學務主任	計畫擬定撰寫、規劃執行健康促進學校相關活動
副主任委員	馮千容	教務主任	規劃健康促進相關教學活動和軟體活動支援
副主任委員	黃孟偉	總務主任	協助健康促進學校推動相關硬體設備支援
總幹事	羅恩庭	體衛組長	主導掌控計畫活動之進行
執行秘書	黃珍琪	護理師	計畫之執行及健康服務活動之進行
委員	林佳靖	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	黃郁雯	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	王思閔	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	柯亭妘	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	黃芊瑀	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	黃琪文	六年級 學年主任	協助班級支援健康促進學校活動之進行
委員	許宸嘉	學生代表 自治市小市長	宣導並支援健康促進學校活動之進行

六、 預定進度

項次	工作項目	114 8	114 9	114 10	114 11	114 12	115 1	115 2	115 3	115 4	115 5	115 6	115 7
1	擬定 114學年度健康促進計畫												
2	健康促進生活問卷(線上前測)												
3	身高體重視力測量												
4	體適能測量												
5	體重控制課程開課												
6	視力保健、口腔衛生宣導												
7	菸檳防治宣導												
8	班際健康運動競賽												
9	性別教育、用藥、心理健康、全民健保宣導												
10	健康促進生活問卷調查(後測)												
11	整理成果和評價												
12	撰寫成果報告召開檢討會												

七、 評價方法

(一) 過程評價：

1. 根據工作會議記錄、活動紀錄單、活動成果報告，提出優缺點及建議事項，做為實施策略調整之參考。
2. 辦理各項研習活動、宣導，參與回饋調查，調整實施策略。

(二) 結果評價：

1. 將一年度執行成果（含會議資料、照片等）編輯成冊。
2. 執行前進行前測分析，計畫執行後進行後測分析，前後測比較呈現成效。
3. 針對未達成或難以實施之策略，探索原因，做為下一年度改善之策略。






八、 成效指標與預期效益：

議題名稱	114學年度計畫指標		114學年度預期效益
視力保健	部頒	裸視視力不良率	降低0.2%以上

議題名稱	114學年度計畫指標		114學年度預期效益	
	指標	裸視視力不良惡化率	6.5%以下	
		視力不良就醫率	達95%以上	
	地方 指標	規律用眼3010達成率	達85%以上	
		戶外活動120達成率	達80%以上	
		下課淨空率	達85%以上	
		3C少於1達成率	達80%以上	
口腔保健	部頒 指標	未治療齲齒率	降低1%以上	
		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	
		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	小於10.26%
			學生體位適中比率	大於65.85%
學生體位過重比率			小於11.29%	
學生體位肥胖比率			小於10.6%	
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	
		學生一日蔬菜建議量達成率	達80%以上	
全民健保 (含正確用藥)	地方 指標	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	
		珍惜全民健保行為比率	達80%以上	

議題名稱	114學年度計畫指標		114學年度預期效益
菸檳防制	部頒 指標	無菸校園率	100%
		無檳校園率	100%
	地方 指標	學生吸菸率	0%
		學生嚼檳率	0%
		學生電子煙使用率	0%
		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比率	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90%以上
		性態度正向率	達90%以上
		接納愛滋感染者比率	達80%以上
		性危險知覺比例	達90%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。	有
		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%

九、計畫經校務會議決議通過後實施，修正時亦同。

核章	承辦人	處室主任		校長
		學務主任		 
教務主任				
總務主任				