

臺南市安南區土城國民小學 114 學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫依據：

1. 學校衛生法
2. 臺南市114學年度健康促進學校實施計畫
3. 臺南市政府教育局113年8月21日南市教安(二)字第1131150133號

二、計畫摘要：

1、視力保健方面

- (1) 定期檢測學生的視力及教室照明度，並作初步分析。
- (2) 針對視力較差之學生，進行追蹤輔導。
- (3) 於每日課間活動實施望遠凝視操，讓學生眼睛充分休息。

2、口腔衛生方面

- (1) 建立攝取均衡營養的飲食觀念。
- (2) 指導學生如何維持口腔衛生，學習正確的刷牙方式。
- (3) 安排定期牙齒檢查。

3、健康體位方面

- (1) 建立學生對體重控制之正確知識，培養正確體重控制之觀念與行為。
- (2) 建置學校學生體位監測系統及追蹤管理專案。
- (3) 降低體重過重學生比率，促使學生維持健康體位。
- (4) 協助學生設定其行為改變計畫，透過分析自己的飲食與運動習慣，以達到有效之體重控制。

4、菸害防制方面

推動菸害防制教育，增進教職員工生對於菸品危害的健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能與行動能力，以減少遭受菸品危害的人數。

5、全民健保(含正確用藥)方面

- (1) 增進學生對正確用藥知識。
- (2) 正確認識藥物對人體身心健康的影響。
- (3) 培養學生積極的生活態度，抗拒藥物的誘惑。
- (4) 培養解決問題及抗拒同儕使用藥物壓力的方法。
- (5) 透過校網及聯絡簿宣導全民健保內涵，促進健保正常運作。
- (6) 在校觀賞全民健保教育影片，以輕鬆的態度習得正確知識。

6、性教育(含愛滋病)方面

- (1) 瞭解生命的根源，認識男女的不同。
- (2) 認識青春期的身體變化。
- (3) 了解性侵害的相關知識。
- (4) 提升學生具備對於周遭性議題所需知能與生活技能，並能因應及處理。
- (5) 建立愛滋病防治的正確認知並能關懷愛滋病患。

(6)知道愛滋病的傳染途徑有哪些，避免過度恐慌。

(7)知道如何預防感染愛滋病。

(8)正視愛滋病造成的社會問題，呼籲家長教導青少年愛與負責的兩性關係，讓正確的性態度扎根。

7、安全教育與急救

(1)舉辦研習，教導社區家長正確急救方法及觀念。

(2)融入課程教學，讓學生了解安全教育與急救的存在價值及意義。

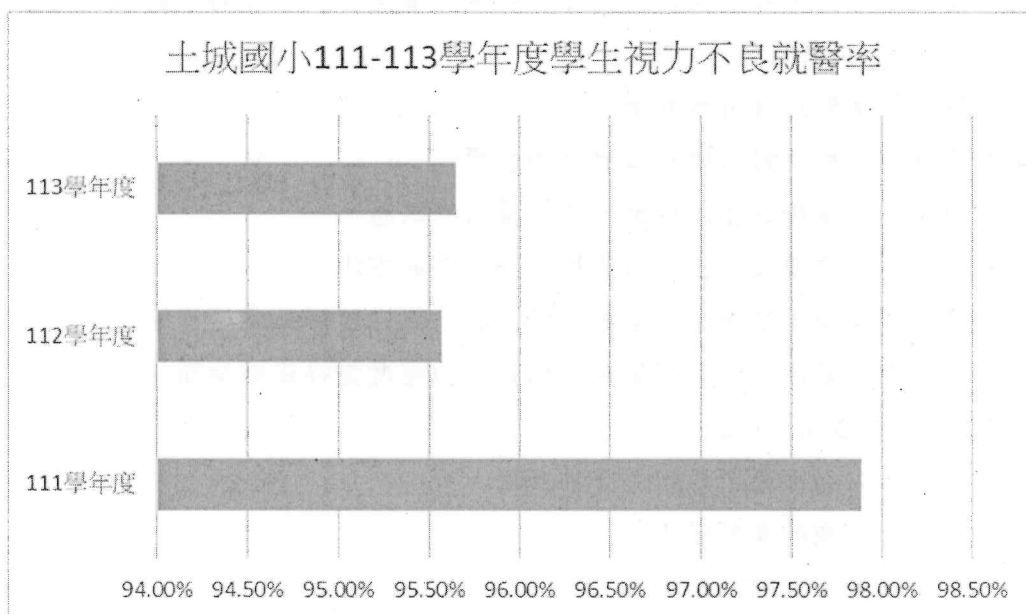
三、背景說明

土城國小西臨臺灣海峽，北倚曾文溪，南靠鹿耳門溪，東界濱海公路，地處臺南市西北隅郊區。緊臨土城鹿耳門聖母廟，臨近七股潟湖、四草紅樹林、曾文溪口候鳥區、鄭成功登陸地，人文薈萃，資源豐沛，自然環境絕佳，屬於中小型學校。全校一至六年級共 14 班，學生數共 322 人，教職員工 47 人。學區家長以工、農、養殖漁業為主，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例高，學童之生活、學習與成長頗值得關切。根據學生健康資訊系統對本校學生健康檢查指標的統計分析結果與學校、社區關係分析，歸納威脅現階段學童健康問題的因素：

(一) 視力不良就醫率近三年均維持在95%以上

就醫率	111 學年度	112 學年度	113 學年度
本校	97.89%	95.57%	95.65%

資料來源：學生健康資訊系統



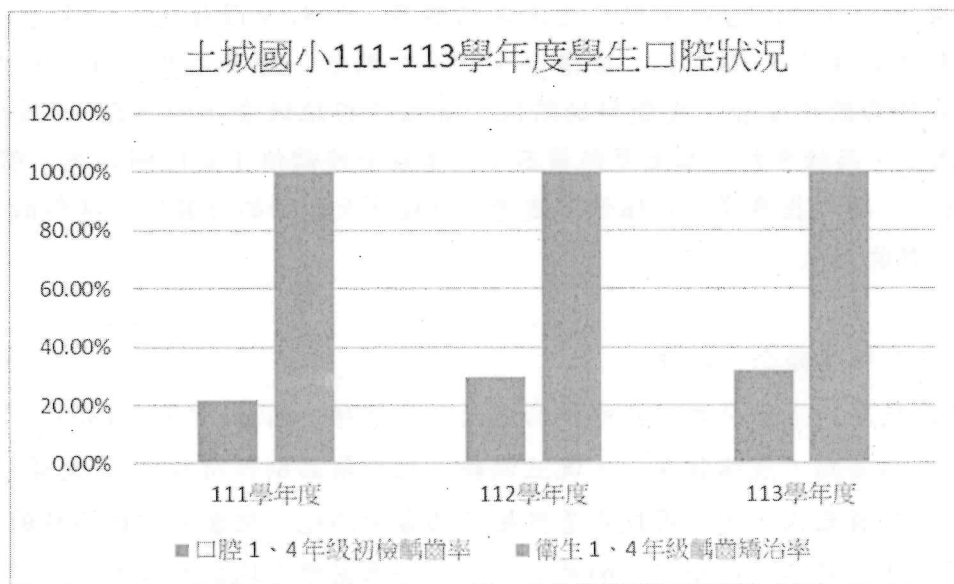
因為網路環境的依賴以及智慧型手機、平板電腦等隨身資訊設備日益盛行，學童長時間近距離使用，用眼情況加劇，加上多數學生課後參加安親輔導、才藝課者多，致使從事戶外活動的時間大為減少，過度用眼學習的情況下，學生裸視視力不良率逐年上升。視力保健策略，除了每日課間活動實施望遠凝視操，定期檢測學生的視力及教室照明度，更計畫安排團隊活動，包含游泳、桌球、田徑、TEEBALL、擊鼓、樂樂棒球、直排輪、運動舞…等活動，讓小朋友走出戶外，讓眼睛適度休息，避免用眼過度；此外還辦理家長視力保健研習，建立家長視力保健正確觀念，宣導護眼策略及每半年帶孩子就醫矯治視力的重要性，使得學生視力不良複檢率能逐年提升。

(二) 口腔衛生保健觀念仍續加強

項目	指標	111 學年度	112 學年度	113 學年度
口腔	1、4 年級初檢齲齒率	21.82%	29.51%	31.77%
衛生	1、4 年級齲齒矯治率	100.00%	100.00%	100.00%

資料來源：學生健康資訊系統

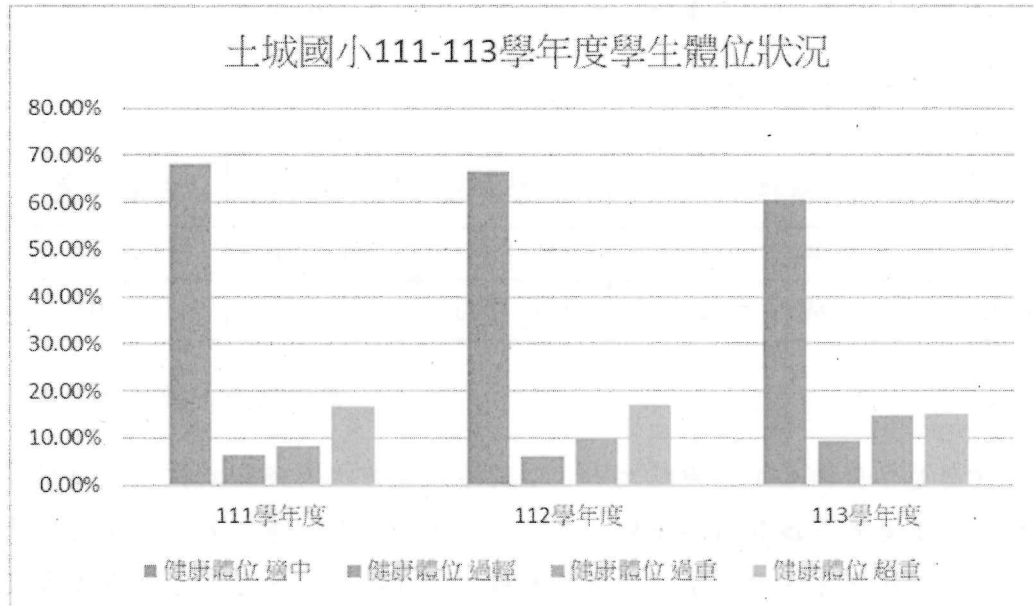
口腔保健是學校衛生工作重點之一，在國家政策方面有辦理幼兒塗氟及對原住民一年級學童提供免費裂溝封填等措施，有助弱勢學童就醫加強口腔保健預防蛀牙；學校方面也推動餐後潔牙、含氟水漱口活動及教導潔牙技巧，除了讓小朋友養成良好口腔清潔習慣外，也要求家長攜帶小朋友就醫落實預防保健，更有助於降低齲齒率。



(三) 健康體位不良率仍偏高

項目	指標	111 學年度	112 學年度	113 學年度
健康體位	適中	68.18%	66.59%	60.58%
	過輕	6.49%	6.24%	9.49%
	過重	8.44%	10.03%	14.84%
	超重	16.88%	17.15%	15.09%

資料來源：學生健康資訊系統



在健康體位方面，依據本校113學年度體位統計資料顯示，體重過輕佔9.49%，過重佔14.84%，適中佔60.58%，超重佔15.09%；體位適中比率雖達60.58%，比上學年度進步，但體位過重及超重之比率仍偏高，檢討原因發現，現今家長因工作因素，無法為學生準備早餐，讓學童自行在外購買，營養不均，加上這個年紀的孩子，處於喜歡吃零食、喝飲料的階段，無法抗拒垃圾食物的誘惑，常攝取過多的高油、高鹽、高糖食物，加上運動量不足，導致全校體位不良比例偏高，體適能檢測結果也不佳，所以指導學生正確飲食觀念，養成每天運動的好習慣，以期擁有健康體位及良好體能。

(四) 正確用藥觀念待加強

臺灣民眾約有十分之一其吃藥動機是為了強身、補身(于淑，1994)，認為用中藥可以「有病治病，沒病強身」，況且西藥等化學藥品副作用較大(許惠娥，1988)。唯利是圖的不肖商人，更利用民眾喜歡把藥品當食品吃，把食品當藥品補的心理，為防止民眾在使用藥品時遭受不當的危害，國內外專家學者均認為以用藥知識教育大家是最有效的方法。在學校附近也常見民眾為換取贈品集合聽傳統賣藥說明，而被說服購買未經認證有效的藥品，甚有家長未經就醫直接到藥局購買藥品給小朋友服用或是服用上一次就醫未用完的藥品。所以正確用藥的教育推廣，不但可以提升學生日後用藥

安全及自我照護能力，進而能影響家長正確用藥之行為。

(五) 全民健保概念應加強

全民健康保險是在自助互助、共同分擔風險的基本原則下以全體國民為保障對象，讓每一位參加保險的國民於發生生育、疾病、傷害事故時都能得到完善的醫療照顧。但全民健保實施多年來，優點是國人都享有妥善的醫療照顧，但也有大多數人未分級就醫造成國家醫療費用急遽上升，導致健保的財務吃緊國家財政負擔加重，甚至影響國人的醫療品質。因此學校在推行健康促進概念時，也應將全民健保的正確觀念帶給學生及家長了解，也讓如此完善美好的社會福利制度能永續經營。

(六) 建立正確性觀念

近年來有越來越多的兩性問題一直浮現在媒體上，不論是正面的兩性平等，還是負面的性侵案件、桃色陷阱。但當這類新聞議題成為大家茶餘飯後閒聊話題的同時，我們卻忽略了我們的兒童也正在一點一滴地吸收這類不知道正不正確的兩性觀念。事實上性教育包括「性別教育」、「兩性平等教育」等許多議題。多數父母皆願意傾授孩子一般的知識與常識，但只要一提及「性」知識及言語，就希望由學校老師代為教導，但當孩子懂事後，又礙於難以啟齒，無法正確給予子女健康的性觀念。專家們也指出，早一點開始實施性教育，可讓孩子提早認識自己的身體與隱私，更有助於保護自身安全。如果兩性教育能及早透過家中父母以及學校教師以正確且開放的觀念與態度，在孩子性啟蒙階段彼此討論，並解答相關疑惑，對孩子人格成長與心態建立方面，勢必有很大助益，甚至可減少孩子往後所面臨的諸多問題。兩性教育在今日的教育中，已成了不可忽視之一環，學校和家庭絕對有義務要扮演溝通及幫助青少年走向正確兩性關係的角色。

(七) 菸害、檳榔防制需落實於家庭生活

大部分學生知道吸菸有害健康，而且也知道咀嚼檳榔會導致口腔癌，但在家庭環境中長輩有吸菸吃檳榔行為的耳濡目染下，可能會增加未來抽菸、吃檳榔的危機。因此希望持續將正確的菸、檳危害知識教導給學童認識，將拒菸、拒檳的觀念深植於心，藉由學生的參與，進而推展至家庭中，進而能影響家長，共同推動無菸家庭與拒食檳榔的行為，並且落實於生活中。

(八) 安全教育與急救之建立與輔導

舉辦研習，教導社區家長正確急救方法及觀念，讓學生和家長在家人發生緊急狀況時，可以隨機應變運用所學救人，以免憾事發生。再則以融入教學方式，讓學生了解安全教育與急救的存在價值及意義。本校單親家庭、隔代教養、低收入戶子女，因為家庭功能不彰；部分學童缺乏良好照顧造成學童學習低落，適應學校團體生活較無信心、行為乖張，教導學童良好的安全教育與急救之觀念，有助於獲得良性的回饋，

並建立較為正向的安全概念；同時也有助於建立同儕關係和獲致較佳的學業表現。本校每個月舉辦主題活動，透過安全教育之建立與輔導，培養學生良好之安全觀念。亦經由健康行為推廣到家庭，請家長一起注意健康促進安全維護。

四、計畫目的

- (一) 針對無菸拒檳校園之維護訂定合理且具教育意義之管理辦法。
- (二) 建立無菸校園環境，實施藥物濫用防制宣導教育，建立學生健康行為。
- (三) 結合社區的力量擴大無菸拒檳校園的範圍和意識。
- (四) 瞭解學校教職員工生的健康狀況及影響健康的相關因素。
- (五) 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。
- (六) 落實體適能教育與活動、健康操帶動，培養教職員工生規律運動習慣。
- (七) 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。
- (八) 加強學童性教育，強調性別平等與尊重；針對社區民眾進行教育宣導，提倡『安全性行為』觀念，落實愛滋病防治。
- (九) 推動健康安全的校園生活環境及安全飲用水，以達成校園「零事故」目標。
- (十) 推動「學校一家庭」健康營造模式，強化國民健康生活知能。
- (十一) 向家長宣導全民健保內涵，促進健保正常運作。

五、計畫內容

- (一) 視力保健、口腔衛生議題

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	工作時程
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	學務處	114.08
	2. 制定視力保健、口腔衛生保健實施計畫。	學務處	114.09
	3. 擬定具體行動策略及時程。	學務處	114.09
健康服務	1. 張貼視力保健、口腔衛生相關宣傳海報。	學務處	經常性
	2. 辦理視力及口腔檢查，並辦理缺點繳治追蹤。	學務處	114.10-115.03
	3. 各項視力、口腔檢查結果資料統計分析。	學務處	115.06
	4. 提供視力保健、口腔衛生相關資料及諮詢服務。	學務處	經常性
健康教學與活動	1. 視力保健、口腔衛生議題融入各科領域教學。	教務處	經常性
	2. 辦理視力保健、口腔衛生相關講習活動。	學務處	115.03
	3. 辦理視力保健、口腔衛生相關學藝競賽。	學務處	115.04
	4. 落實下課離開教室遠眺休息。	學務處	經常性

	5. 督促學童養成端正的閱讀寫字姿勢。	教務處	經常性
	6. 進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。	學務處	經常性
學校物質環境	1. 提供教室符合規定的燈光照明。	總務處	經常性
	2. 提供符合學生身高的新型課桌椅型號。	總務處	經常性
	3. 校園持續綠美化。	總務處	經常性
	4. 各班教室提供放置潔牙用具設備。	總務處	經常性
	5. 提供足夠洗手臺設備。	總務處	經常性
	6. 提供教師視力保健及口腔衛生相關教學教具。	教務處	經常性
學校社會環境	1. 塑造友善校園文化, 建立健康快樂的校園環境。	學務處	經常性
	2. 每天播放潔牙歌, 提醒餐後潔牙。	學務處	經常性
	3. 獎勵視力不良、齙齒矯治完成學生。	學務處	114.12
	4. 獎勵推動本計畫績優教師、班級及學生。	學務處	經常性
社區關係	1. 舉辦家長座談會宣導視力保健、口腔衛生之主要精神與內容。	學務處	114.09
	2. 設計視力保健、口腔衛生之生活檢核表, 請家長檢核後簽署。	學務處	114.10
	3. 利用聯絡簿請家長協助督促學童正確用眼及口腔衛生習慣。	學務處	經常性
	4. 校刊刊登學童視力保健相關訊息。	學務處	經常性

(二) 健康體位議題

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	工作時程
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	學務處	114.08
	2. 制定提升健康體能實施計畫及策略。	學務處	114.09
	3. 制定教師不可提供學生含糖飲料當獎勵制度。	學務處	經常性
	4. 營養師設計營養健康美味午餐食譜, 制定每週一日蔬食日。	學務處	經常性
健康服務	1. 學生體位測量, 並作統計分析。	學務處	每學期
	2. 張貼健康體位、正確飲食相關宣傳海報。	學務處	經常性
	3. 體位異常學童進行飲食指導。	學務處	115.03
	4. 定期檢驗午餐食材及午餐供應中心設備衛生	學務處	經常性
健康教學與活動	1. 健康體位議題融入課程教學。	教務處	經常性
	2. 體育課教學正常化。	教務處	經常性
	3. 護理師進行營養教育活動。	學務處	114.10~11

	研習名稱：健康飲食 研習時間：113. 10. 17(8:00~9:30)		
	4. 每學期舉辦各項班際及全校性體育競賽。	學務處	每學期
	5. 每星期課間活動全校體育運動。	學務處	經常性
	6. 鼓勵教職員生課後留校進行運動休閒活動。	學務處	經常性
	7. 鼓勵多喝開水代替飲料活動。	學務處	經常性
學校物質環境	1. 學校不提供含糖飲料。	學務處	經常性
	2. 飲水機、水塔定期檢測和清洗。	總務處	每3個月
	3. 學校網站張貼午餐菜單及各種營養資訊。	學務處	經常性
	4. 運動設施定期維護，體育器材完備。	總務處	每個月
學校社會環境	1. 塑造友善校園文化，建立健康快樂校園環境。	學務處	經常性
	2. 與他校辦理體育活動友誼賽。	學務處	114. 11
	3. 落實特殊疾病學童調查，對有運動限制學生給予協助與輔導。	學務處	經常性
	4. 四~六年級學生全面實施體適能檢測，並獎勵表現優異班級，未通過檢測學生進行輔導。	學務處	115. 03
	5. 開設多元運動課程及社團，如桌球社、游泳、擊鼓社、TEEBALL 球隊…等。	學務處	經常性
社區關係	1. 舉辦家長座談會宣導健康體位之正確觀念。 研習名稱：健康飲食&健康好體位 研習時間：113. 9. 27(18:30~20:00)	學務處	114. 09
	2. 放學期間開放學校運動場地，提供社區民眾有善的運動環境。	總務處	經常性
	3. 體位不良學生給予家長通知單，提醒家長注意學童體位狀態。	學務處	114. 10
	4. 辦理學校暨社區運動會並配合健康促進相關主題宣導。	學務處	114. 11

(三) 正確用藥議題

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	工作時程
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	學務處	114. 08
	2. 進行正確用藥觀念資料蒐集與分析。	學務處	114. 10
	3. 制定「正確用藥教育」計畫。	學務處	114. 09
	4. 建立學生「託藥」流程。	學務處	經常性

健康服務	1. 提供正確用藥相關諮詢輔導專線。	學務處	經常性
健康教學 與活動	1. 正確用藥議題融入課程教學。	教務處	經常性
	2. 邀請駐校藥師到校宣導正確用藥觀念。	學務處	115.01
學校物質環境	1. 佈置正確用藥教育專欄。	學務處	經常性
	2. 製作有關用藥安全之宣導品。	學務處	經常性
學校社會環境	1. 獎勵推動正確用藥觀念績優教師及學生。	學務處	經常性
	2. 學校網路公布正確用藥查詢資訊平台。	學務處	經常性
社區關係	1. 駐校藥師聘請及介紹給師生認識。	學務處	114.12
	2. 校園跑馬燈宣導正確用藥五大核心能力。	學務處	經常性
	3. 與社區藥局進行策略聯盟。	學務處	115.04

(四) 全民健保議題

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	工作時程
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	學務處	114.08
	2. 進行全民健保資料蒐集與分析。	學務處	114.10
	3. 制定「校園全民健保宣導」計畫。	學務處	114.11
健康服務	1. 提供全民健康相關諮詢專線。	學務處	經常性
健康教學 與活動	1. 全民健保議題融入課程教學。	教務處	經常性
	2. 辦理「全民健保」宣導活動。	學務處	115.05
學校物質環境	1. 佈置全民健保教育專欄。	學務處	經常性
	2. 製作有關全民健保之宣導品。	學務處	經常性
學校社會環境	1. 獎勵推動宣導全民健保觀念績優教師及學生。	學務處	經常性
	2. 學校網路公布全民健保相關查詢資訊平台。	學務處	經常性
社區關係	1. 協助弱勢學生健保鎖卡解決。	學務處	經常性
	2. 校園跑馬燈刊登全民健保宣導標語。	學務處	經常性

(五) 性教育議題

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	工作時程
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	學務處	114.08
	2. 組織「性別平等教育委員會」及定期會議。	學務處	114.09
	3. 制定性侵害或性騷擾防治規定。	學務處	114.09
健康服務	1. 提供性侵害相關諮詢服務。	學務處	經常性

健康教學 與活動	1. 辦理「性別平等教育」教師知能研習。	學務處	115.03
	2. 邀請專家蒞校演講，加強全校正確性知識宣導	學務處	115.05
	3. 將性教育(含愛滋病防治)議題融入課程教學。	教務處	經常性
學校物質環境	1. 佈置性教育專欄。	學務處	經常性
	2. 學校網站連結性侵害或性騷擾防治相關資訊及教學資源。	學務處	經常性
	3. 提供師親生有關性侵害或性騷擾防治相關資訊及書籍。	學務處	經常性
學校社會環境	1. 建立性侵害或性騷擾申訴管道。	學務處	經常性
	2. 設立關懷信箱，營造彼此尊重、關懷、信任和友愛的環境。	學務處	經常性
社區關係	1. 於學校網站，刊載性侵害或性騷擾相關文章。	學務處	經常性
	2. 辦理家長「愛滋病防治」說明會。	學務處	114.09
	3. 結合社區愛心商店，加入保護學童愛心活動。	學務處	經常性

(六) 菸害防制議題

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	工作時程
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	學務處	114.08
	2. 制訂菸害、檳榔防制實施計劃。	學務處	114.09
	3. 擬定具體行動策略及時程。	學務處	114.09
健康服務	1. 鼓勵學校吸菸員工參加戒菸活動，並給予支持，幫助提供戒菸資源。	學務處	經常性
	2. 張貼菸害、檳榔防制相關宣傳海報。	學務處	經常性
健康教學 與活動	1. 菸害、檳榔防制議題融入課程教學。	教務處	經常性
	2. 結合小志工辦理菸害、檳榔防制宣導活動。	學務處	115.04
	3. 辦理拒菸反檳相關學藝競賽。	學務處	115.04
	4. 辦理「反菸、拒檳」宣導講座	學務處	115.01
學校物質環境	1. 學校大門及校園明顯處張貼禁菸標誌。	學務處	經常性
	2. 學校大門放置反菸拒檳宣導立牌。	學務處	經常性
	3. 提供教師菸害、檳榔防制相關教學教具。	學務處	經常性
	4. 無菸、無檳校園營造。	學務處	經常性
學校社會環境	1. 獎勵推動反菸、拒檳活動績優教師及學生。	學務處	經常性
	2. 結合社區愛心商店，共同加入拒菸行列，不販售菸品給青少年。	學務處	經常性

社區關係	1. 結合學校暨社區運動會,辦理反菸拒檳宣導。	學務處	114.11
	2. 利用聯絡簿張貼菸、檳危害相關知識。	學務處	經常性
	3. 提供戒菸資訊給有吸菸家長。	學務處	經常性
	4. 結合品德教育,社區打掃,清除菸蒂及檳榔渣,還給社區一個乾淨無菸無檳的家園。	學務處	經常性

(七) 安全教育與急救議題

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	工作時程
學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	學務處	114.08
	2. 建立「學生緊急傷病處理辦法」。	學務處	114.09
	3. 升旗時全校進行校園安全宣導。	學務處	經常性
	4. 定期檢查各項校園設施並進行維護工作。	學務處	經常性
健康服務	1. 添購防災頭套,保護學童逃生安全。	學務處	114.08
	2. 流行病期間,加強維護學童的衛生安全,如登革熱流行期,添購防蚊液、製作防蚊磚,並宣導穿著薄長袖長褲,避免蚊蟲叮咬。	學務處	114.08-12
健康教學與活動	1. 辦理交通安全宣導活動。	學務處	114.10
	2. 辦理 CPR 急救宣導活動。	學務處	114.09
	3. 辦理校園安全地圖教學。	學務處	114.11
	4. 辦理走廊-行的安全教學。	學務處	114.12
學校物質環境	1. 建置校園安全地圖。	學務處	114.08
	2. 建置校園防災安全疏散路線圖。	學務處	114.08
學校社會環境	1. 跑馬燈播放防疫須知。	學務處	經常性
社區關係	1. 舉辦社區安全教育宣導講座。	學務處	115.04

六、人力配置

計畫之主要人力為學校衛生委員會及工作團隊之成員,計 15 名。各成員之職稱及工作項目見下表:

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	李貞慧	校長	研擬並主持計畫,彙整報告撰寫
協同主持人	林慧清	學務主任	研究策劃,督導計畫執行,行政協調
協同主持人	莊久賢	教務主任	研究策劃,督導計畫執行,行政協調
協同主持人	蘇莉莉	總務主任	研究策劃,督導計畫執行,行政協調
執行秘書	孫雅萱	體衛組長	負責健促相關計畫活動執行,行政協調。

研究人員	陳書瑩	高年段 學年主任	學童身心狀況及需求評估，協助各項活動之推展。
研究人員	王美琇	中年段 學年主任	學童身心狀況及需求評估，協助各項活動之推展。
研究人員	陳湘滢	低年段 學年主任	學童身心狀況及需求評估，協助各項活動之推展。
研究人員	張致凱	健體領域 教師召集人	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	薛婷文	專輔教師	心理健康狀況及需求評估，效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	謝劭霖	網管教師	健康網路網頁維護
研究人員	林好芳	幼兒園教師	幼兒身心狀況及需求評估，協助各項活動之推展。
研究人員	郭惠如	護理師	身體健康狀況及需求評估，效果評價，社區及學校資源之協調整合
研究人員	郭言良	家長會長	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	黃鈞綺	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（以甘梯圖表示）：計畫期程為 114.08.01 至 115.07.31

	114. 7-8月	114. 9-10	114. 11-12	115. 1-2月	115. 3-4月	115. 5月	115. 6月	115. 7月
1. 召開學校健康促進委員會	■							
2. 進行現況分析及需求評估	■							
3. 決定目標及健康議題	■							
4. 擬定學校健康促進計畫	■							
5. 編製教材及教學媒體		■						
6. 建置與維護健康網站		■						
7. 擬定過程成效評價工具	■							
8. 成效評價前測		■						
9. 執行健康促進計畫		■						

10. 過程評量								
11. 成效評價								
12. 資料分析								

八、評價方法：

(一) 過程評價

- 1、每學期召開健康促進工作會報，檢討健康促進活動策略成效，各議題是否落實於課程領域教學，並做成會議記錄以為改進之依據。
- 2、經由問卷調查各議題推動成效，提出改進方式。
- 3、辦理活動照片或其他成果（學習單、戲劇腳本、相關軟硬體設施改變、或成立之規範及組織）、活動心得（從活動中得到的看法或感受）等分享。

(二) 結果評價：經由學校各項健康促進議題策略的施行，藉由各項問卷、訪談、行為觀察、檢測等，了解計畫執行前後教職員生對於危害健康知識、態度、行為能力的具體變化。

1、健康狀況：

- (1)生理指標：（透過行為觀察記錄）菸、檳、毒行為、體位、坐姿。
- (2)心理指標：（透過行為觀察記錄）教職員生能對自身健康關心與注重，進一步達成健康人生、健康心理。
- (3)體適能指標：（身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力）前後體適能檢測實施結果對照。

2、行為與生活型態：

- (1)預防性健康行為：（透過檢查記錄、行為觀察記錄及訪談）定期接受口腔、視力、身體等健康檢查、接受輔導就醫矯治。
- (2)增進健康行為：透過行為觀察記錄及前後測問卷，定時運動 150、均衡飲食、充足睡眠 8 小時、規律用眼 3010、每日平均潔牙 3 次。
- (3)危害健康行為：（前後測問卷）遠離菸害毒品、長期喝含糖飲料、不吃早餐、不吃蔬果。

3、環境因素：

- (1)健康環境：（透過觀察記錄）校園美化綠化、充足燈源照明、配合身高之課桌椅、健康餐飲供應、無菸校園環境、校園安全環境規劃。
- (2)健康服務：（透過行為觀察記錄及質性訪談）成立健康輔導諮商處所（健康中心、輔導教師、營養師），建立完整的預防、篩檢追蹤、矯治和輔導系統。提供健康相關訊息（健康促進網、公布欄、校網公告、班級教室布置）。
- (3)校園社會文化：（透過行為觀察記錄）建立優質校園文化，如閱讀、藝文等，進而提昇學生正常之生活型態，運用各種師生會議提倡健康促進觀念並凝聚共識。

- 4、個人因素：（透過觀察記錄及相片呈現）利用各項宣導、課程及活動，從日常生活中建立個人的健康知覺、知識、態度、價值觀與健康生活技能。

九、預期效益：

（一）學校整體效益

- 1、凝聚學校健康促進的共識及建立健康校園的願景：全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的目標。健康促進學校能實踐民主化、參與及透明化的學校管理策略。
- 2、營造一個生理與心理安適的學校環境以促進健康：提供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與教師的互動良好。
- 3、有效發展多元創意健促課程。
- 4、結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係，成立愛心商店，拒賣菸、酒、檳榔等危害學童之物品。
- 5、結合社區資源及家長會共同營造身心健康之校園環境。
- 6、教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。

（二）單項議題效益(是指預期效益還是實際效益?)

1、視力保健議題

- 1-1 立體感檢測異常學生，就醫複檢率達 100%。
- 1-2 視力不良學生就醫複檢率達 98%。
- 1-3 視力不良率下降 1%。
- 1-4 視力不良知識認知正確率達 85%。
- 1-5 下課時會離開教室到戶外活動人數達 75%。

2、口腔保健議題

- 2-1 全校餐後潔牙率達 85%。
- 2-2 一、四年級口腔檢查，齲齒矯治率達 95%。
- 2-3 一、四年級口腔檢查，齲齒率低於 20%。
- 2-4 口腔衛生知識認知正確率達 85%。
- 2-5 每日潔牙 3 次以上執行率達 65%。

3、健康體位議題

- 3-1 健康體位過輕人數下降 1%。
- 3-2 健康體位超重人數下降 1%。
- 3-2 體適能檢測合格率能達 30%。
- 3-3 學生游泳檢測通過率達 85%。
- 3-4 每週運動 3 日，每次達 30 分鐘人數達 60%。

3-5 正確飲食知識認知正確率達 85%。

3-6 在校喝白開水達成率達 85%。

4、正確用藥議題

4-1 結合駐校校藥師辦理正確用藥宣導相關活動至少 1 場。

4-2 學生會遵照醫囑，正確服藥率達 70%。

4-3 學生具備正確用藥五大核心能力認知率達 80%。

5、全民健保議題

5-1 對全民健保正確認知達 80%

5-2 辦理全民健保宣導相關活動至少 1 場。

6、性教育議題

6-1 性教育正常認知率達 90%以上。

6-2 接納愛滋感染者比率達 80%以上。

7、菸、檳防制議題

7-1 學生對於香菸、檳榔危害認知率達 90%以上。

7-2 學生吸菸、嚼檳榔率 0%。

7-3 別人拿菸或檳榔請你時，會勇於拒絕率達 95%以上。

7-4 如果家人或身邊的朋友在你面前吸菸或嚼檳榔，會請他熄菸並勸他別再吸菸、嚼檳榔達 70%以上。

十、本計畫經校務會議通過後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼
體衛組長 孫雅萱

學務主任：

教師兼
學務主任 林慧清

校長：

臺南市安南區
土城國民小學 校長 李貞慧

