

臺南市龍崎區龍崎國民小學 112 學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫依據：

- (一) 學校衛生法
- (二) 臺南市 112 學年度健康促進學校實施計畫
- (三) 臺南市政府教育局 113 年 1 月 3 日南市教安(二)字第 1121705757 號函

二、計畫摘要

本計畫依據 WHO 健康促進學校的概念，依據學校教職員現行問題分析與健康需求評估，本年度推動重點為研擬整體學校衛生政策，以「健康體位」為主推議題。另外，近年來傳染病流行，學生及家長普遍對傳染病防治概念仍較為缺乏，將「傳染病防治」列入本年度推動的自選議題。本計劃的實施將運用健康教育大單元教學與活動介入同時並行的方式，並透過教師、學生、家長、社區人士共同對話、參與及執行的模式，群策群力合作，推動飲食均衡及規律運動議題，增進教職員工生與社區家長，對於各議題的健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能與行動能力，以期達到以健康促進學校為永續經營的目標，並經營一個健康的校園與社區，共創美好的未來。

三、背景說明

(一) 現況分析

本校位於臺南市龍崎區，處於城鄉交界，民風純樸，是一所小型學校，一至六年級共有 10 班(含分校)，另有附設幼兒園 1 班，總班級數為 11 班，學生數共 44 人(含幼兒園 5 人)，教職員工 18 人。學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於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、新住民家庭及隔代教養學童比例逐漸增加，學童之生活、學習與成長頗值得關切。因此本校健康促進計劃擬於培養、訓練學生「生活技巧」為導向，發展學生自我覺察與實踐之能力為目標。

(二) 龍崎國小 112 學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	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 43.93%	23.1%	<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 95.13%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
口腔 保健	學生初檢齲齒率	小一 27.69% 小四 23.28%	0% 0%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	學生齲齒複檢率	小一 94% 小四 93.37%	100% 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	國小 10.35%	2.56%	<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 64.39%	66.67%	<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 11.69%	12.82%	<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 13.57%	17.95%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

四、計畫內容

(一)教學策略：

1.教學原則：

- (1)定時教學：配合晨會、早自習時間及健康與體育課程時間內施教。
 - (2)協同教學：採取單元教學活動方式進行之。
- 2.配合其他六大學習領域課程及課外活動教學。

(二)口腔保健議題具體實施內容：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	1. 學生午餐飯後潔牙，並由導師協助記錄檢核潔牙情形及含氟漱口水使用情形。 2. 家長協助檢核學生睡前潔牙情形。 3. 鼓勵學生多喝白開水，不喝含糖飲料、不吃零食。 4. 寒暑假進行睡前潔牙紀錄。 5. 鼓勵家長及教師減少提供含糖飲料及零食。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(二)健康教學與活動	1. 護理師及健體教師教授貝氏刷牙法。 2. 辦理健康寶活動，檢核學生牙齒保健知識及潔牙技能。 3. 搭配健康課程，帶領學生認識牙齒及學習口腔保健知識。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(三)健康服務	1. 牙醫師檢查學生牙齒，記錄學生齲齒狀況。 2. 申請口腔保健巡迴車到校服務。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(四)學校物質環境	1. 建置健康促進網站，張貼口腔保健相關知識，提供學生學習。 2. 新學年度開學時，贈送潔牙組(牙刷、牙杯、牙膏、立方鏡)。 3. 營養午餐每週四使用氟碘鹽，預防蛀牙。 4. 設置充足水龍頭、洗手台。 5. 學校無設置合作社，不販售含糖飲料及糖果餅乾。 6. 運用經費購買牙菌斑顯示劑及牙線等提供各班健康課使用。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(五)學校社會環境	1. 中廊佈告欄設置口腔保健角，張貼宣導海報。 2. 舉辦潔牙比賽。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性

	3. 邀請學生拍攝口腔保健微電影。			
(六)社區關係	1. 結合親子教育講座推動口腔保健概念。 2. 邀請衛生所到校進行口腔保健宣導。 3. 利用學校網頁、中廊公佈欄宣導口腔保健相關訊息。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性

(三)視力保健議題具體實施內容：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	1. 推行戶外活動 120。 2. 推行 3C 小於一及 3010 計畫。 3. 推行下課淨空活動。 4. 鼓勵學生到戶外上課及朝會時，佩戴帽子保護眼睛。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(二)健康教學與活動	1. 飲食教育與視力保健議題融入健康課程。 2. 辦理視力保健講座與活動，增進學生護眼知識。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(三)健康服務	1. 每學期進行視力檢查，視力異常學生列冊管理，提供相關衛教，並辦理個案管理，追蹤輔導 2. 健康中心提供完善的環境，進行學生視力檢查。 3. 申請補助，幫助弱勢學生配眼鏡。 4. 護理師定期進行視力保健、3010 計畫宣導。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(四)學校物質環境	1. 提供美化、綠化的校園景觀。 2. 學校環境設施達無障礙環境標準，提供學生安全無虞的活動空間進行下課淨空的活動。 3. 定期檢測教室照度，提供學生良善的學習環境。 4. 第一排課桌距離黑板大於兩公尺。 5. 使用不反光的桌墊。	教導處	總務處 健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(五)學校社會環境	1. 推行戶外運動，增加戶外活動 120 的好習慣養成。 2. 中廊佈告欄設置視力保健角，張貼宣導海報。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(六)社區關係	1. 結合親子教育講座推動視力	教導處	健康中心	112.09~

	保健概念。 2. 邀請衛生所到校進行視力保健宣導。 3. 利用學校網頁、中廊公佈欄宣導視力保健相關訊息。			113.06 經常性
--	--	--	--	---------------

(四)健康體位議題具體實施內容：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	1. 結合 SH150，推行大跑步計畫，鼓勵學生於課間活動時間進行慢跑活動，養成天天運動的好習慣。 2. 定期舉辦小型的運動會，鼓勵學生運動。 3. 運用朝會時間進行健康體位衛教宣導活動。 4. 鼓勵學生喝足量的白開水，拒絕含糖飲料。 5. 推行午餐前五分鐘飲食教育，鼓勵學生培養營養均衡的飲食習慣與正確的飲食。 6. 鼓勵學生每天睡滿八小時，減少螢幕觀看時間。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(二)健康教學與活動	1. 健康體位議題融健康教育課程。 2. 培育學生健康生活技能，養成自主健康管理習慣。 3. 結合健康體適能暨飲食教育計畫，進行餐前五分鐘飲食教育，教導學生培養正確的飲食習慣。 4. 結合健康吃快樂動計畫，進行系列健康課程，帶領學生培養健康體位。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(三)健康服務	1. 每學期進行體重量測。 2. 體位異常學生列冊管理，提供相關衛教，並辦理個案管理，追蹤輔導。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(四)學校物質環境	1. 設置充足水龍頭及洗手台。 2. 設置飲水機及茶桶，定期清洗、更換濾心及水質檢測，並定期清洗水塔。 3. 營養午餐供餐合約制定少油、少鹽或少糖的餐點。 4. 學校設計健康飲食，避免油炸、過油、勾芡的餐點。	教導處	總務處 健康中心 午餐執秘	112.09~ 113.06 經常性

	5. 結合健康吃快樂動計畫，使用健康餐盤餐墊進行飲食教育。 6. 發行健康護照，提供學生自主健康管理紀錄表。			
(五)學校社會環境	1. 學校及各班制定健康生活守則，班級公約結合獎勵制度，勉勵學生自主健康管理。 2. 針對弱勢、未吃早餐及有特殊需求學生適當協助與關懷。 3. 中廊佈告欄設置健康體位角，張貼宣導海報。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(六)社區關係	1. 結合家長日，辦理健康體位活動，邀請家長參加。 2. 開放校園鼓勵社區民眾運動。 3. 結合健康吃快樂動計畫，發放家長聯絡單，提供家長健康觀念。 4. 利用學校網頁、中廊公佈欄宣導健康體位相關訊息。 5. 邀請衛生所到校進行健康體位宣導。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性

(五)菸檳防制議題具體實施內容：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	1. 實施無菸校園宣導工作，提醒教職員工、家長及社區民眾避免在學校抽菸。 2. 將電子煙等菸品納入校規規範管理，禁止教職員工生攜帶及吸食。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(二)健康教學與活動	1. 辦理菸檳防制入班宣導。 2. 融入各科教學，設計相關教學與活動。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(三)健康服務	1. 辦理相關講座、親職宣導活動，提供正確的觀念與知識。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(四)學校物質環境	1. 推行無菸校園，提供學生一個健康的校園。 2. 張貼許多禁菸標誌，提醒不在學校吸菸。	教導處	健康中心 總務處	112.09~ 113.06 經常性
(五)學校社會環境	1. 中廊佈告欄設置菸檳防制角，張貼宣導海報。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性

(六)社區關係	1. 結合家長日，辦理健康促進活動，邀請家長參與相關親職宣導講座。 2. 邀請衛生所到校進行宣導。 3. 利用學校網頁、中廊佈告欄宣導菸檳防制相關資訊。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
---------	--	-----	------	--------------------------

(六)全民健保(含正確用藥)議題實施內容：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	1. 教師晨會持續宣導相關注意事項。 2. 發展有效的策略與計畫，訂定落實衛生政策的策略與時程表，並納入學校的行事曆。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(二)健康教學與活動	1. 搭配健康課程進行全民健保、正確用藥等議題課程與活動。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(三)健康服務	1. 辦理相關講座、親職宣導活動，提供正確的觀念與知識。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(四)學校物質環境	1. 張貼正確用藥標語，提醒學生反毒觀念並提供學生安全學習環境。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(五)學校社會環境	1. 中廊佈告欄張貼宣導海報。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(六)社區關係	1. 結合家長日，辦理健康促進活動，邀請家長參與相關親職宣導講座。 2. 邀請衛生所到校進行宣導。 3. 利用學校網頁、中廊佈告欄宣導相關資訊。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性

(七)性教育(含愛滋病防治)議題實施內容：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	1. 規劃相關活動，並列入學校行事曆。 2. 辦理高年級性教育講座。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(二)健康教學與活動	1. 性別平等議題融入健康教育課程。 2. 培養學生健康的生活技能，教導學生拒絕的技巧，增進學生感染愛滋危險知覺。 3. 辦理性教育、性別平等宣導，帶領學生建立正確觀念。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性

(三)健康服務	1. 針對需要協助學生列冊諮詢管理，提供相關衛教。	健康中心	教導處	112.09~ 113.06 經常性
(四)學校物質環境	1. 學校設置監視錄影器，提供學生安全校園。 2. 提供學生安全環境，告知學生學校危險、偏闊地區。	教導處	總務處	112.09~ 113.06 經常性
(五)學校社會環境	1. 進行校園性別平等活動。 2. 中廊佈告欄張貼相關宣導海報。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(六)社區關係	1. 結合家長日，辦理健康促進活動，邀請家長參與性教育親職講座。 2. 邀請佳里奇美醫院到校進行性教育課程。 3. 邀請佳里區衛生所到校進行愛滋病防治宣導。 4. 利用學校網頁、中廊佈告欄宣導性教育相關資訊。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性

(八)正向心理健康促進議題實施內容：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	1. 規劃相關活動，並列入學校行事曆。 2. 結合生命教育辦理相關心理健康教育講座。	教導處		112.09~ 113.06 經常性
(二)健康教學與活動	1. 導師教授學生正確的心理健 康觀念。 2. 集會時間進行心理健康月宣 導。	教導處		112.09~ 113.06 經常性
(三)健康服務	辦理相關講座、親職宣導活 動，提供正確的觀念與知識。	教導處		112.09~ 113.06 經常性
(四)學校物質環境	校園張貼心理健康標語。	教導處		112.09~ 113.06 經常性
(五)學校社會環境	中廊佈告欄、班級張貼心理健 康相關宣導海報。	教導處		112.09~ 113.06 經常性
(六)社區關係	1. 結合心理健康月及家長日， 辦理相關宣導活動。 2. 利用學校網頁、中廊佈告欄 宣導相關資訊。	教導處		112.09~ 113.06 經常性

(九)傳染病防治議題實施內容：

實施	具體實施內容	主辦	協辦	工作
----	--------	----	----	----

大綱		單位	單位	時程
(一)訂定學校衛生政策	1. 規劃相關活動，並列入學校行事曆。 2. 辦理登革熱、腸病毒、新型冠狀病毒等傳染病教育講座。 3. 推行洗手五步驟及七步驟。 4. 每週一、三、五各班進行消毒工作，每周二進行孳清。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(二)健康教學與活動	1. 護理師、導師及健體教師教授學生正確的防疫觀念。 2. 辦理健康寶闖關活動，檢核學生洗手五步驟、巡倒清刷等技能與知識。 3. 傳染病防治議題融入健康教育課程及英語課程 4. 集會時間進行全校洗手七步驟教學及正確戴口罩。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(三)健康服務	1. 辦理相關講座、親職宣導活動，提供正確的觀念與知識。 2. 每學期開學提供學生口罩。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(四)學校物質環境	1. 設置充足水龍頭、洗手台及肥皂袋，提供學生良善的洗手環境。 2. 設置飲水機及茶桶，定期清洗、更換濾心及水質檢測，並定期清洗水塔。 3. 張貼許多洗手五步驟等標語提醒學生落實勤洗手並正確清潔。	教導處	總務處 健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(五)學校社會環境	1. 每週一、三，五進行消毒，落實防疫工作。 2. 每週二進行孳清工作，確實落實登革熱防疫。 3. 中廊佈告欄、班級及健康中心等張貼傳染病防疫相關宣導海報。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性
(六)社區關係	1. 結合家長日，辦理健康促進活動，邀請家長參與性教育親職講座。 2. 邀請衛生所及佳里奇美醫院到校進行傳染病防治宣導課程。 3. 利用學校網頁、中廊佈告欄宣導相關資訊。	教導處	健康中心	112.09~ 113.06 經常性

執行項目		預定執行月份											
規劃要項	推動內容	112年					113年						
		08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
課程實施方案	擬定課程計畫（編入課程總體計畫）												
延伸活動	辦理各項健促議題講座。												
	提供各項健促相關光碟與媒體宣導資料。												
	辦理各項健促議題闖關、教學或宣導活動。												
	舉辦各式藝文競賽與體適能競賽活動。												
	給家長含現場、書面、網路宣導的宣導。												
	擬定過程成效評量工具												
	成效評量前測												
	過程評量												
	成效評量後測												
	頒獎及成果展示												
	架設實施成果網路分享平臺。												
	辦理實施成果分享研討會。												

七、 評價方式：

一、過程評量：

運用檢核表由健康促進工作小組，在計畫實施過程中，依數據、成果、訪談、問卷等各種方式，隨時自我檢視「具體工作內容」的六大層面，並進行相關檢討，如下表所示：

二、成效評量：

利用問卷、訪談、測驗、實作等收集師生在反菸、視力保健、安全教育及正確用藥認知情形及實踐情形，由前後測比對，最後加以檢討。並作為未來動之參考。成效評量檢核表如下

表。

捌、成效指標與預期效益：

議題名稱	112 學年度計畫指標		本校 112 學年度預期績效指標
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	降低 0.5%以上
		裸視篩檢視力不良惡化率	8%以下
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	達 95%以上
	地方指標	規律用眼 3010 達成率	達 75%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 0.2%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	提升 1%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 80%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 60%以上
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達 60%以上
國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	達 60%以上		
健康體位	部頒指標	學生體位過輕比率	提升 0.2%以上
		學生體位適中比率	降低 0.1%以上
		學生體位過重比率	降低 0.1%以上
		學生體位肥胖比率	降低 0.1%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 75%以上
		學生運動量達成率	達 90%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」後測達 90%	達 95%以上
		「不過量使用止痛藥比率」後測達 90%	達 95%以上
		「使用藥品前看清藥袋藥盒標示率」後測達 90%	達 95%以上
		「對全民健保正確認知比率」後測達 70%	達 80%以上
		「珍惜全民健保行為比率」後測達成率提升 5%或計劃治標達 80%	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	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	0%
		學生參與檳榔防制教育比率	0%
		校園二手菸暴露率	7%以下
吸菸學生參與戒菸教育比率	0%		
咀嚼學生參與戒檳教育比率	0%		

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 85%以上
		接納愛滋病感染者比率	達 85%以上
		性危險知覺比率	達 85%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
		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%

玖、本案經校長同意後實施，修正時亦同。

學務組長：

教師兼學務組長 **陳思穎**

教導主任：

教師兼教導主任 **徐進文**

校長：

臺南市龍崎區龍崎國民小學校長 **陳賢璉**